

Rozdíly v tělesném sebehodnocení žáků středních škol ve vztahu k pohybové aktivitě

Ing. Marek Svoboda

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky
akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Marek Svoboda**
Osobní číslo: **H130354**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro SŠ**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Rozdíly v tělesném sebehodnocení žáků středních škol ve vztahu k pohybové aktivitě**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení teoretických východisek z oblasti osobnosti žáka střední školy, sebepojetí a sebehodnocení pohybové aktivity, pohybových aktivit a sportovně pohybových aktivit.

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

Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi středních škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BANDURA, Albert. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997. ISBN 0-7167-2626-2.

ČECHOVSKÁ, Irena a Martin TŮMA. Pohybové aktivity v biosociálním kontextu. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1553-0

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

SMÉKAL, Vladimír. Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. 2. opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.

TOMEŠOVÁ, Eva. Profil tělesného sebehodnocení. Praha: FTVS UK, 2003.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

28. ledna 2015

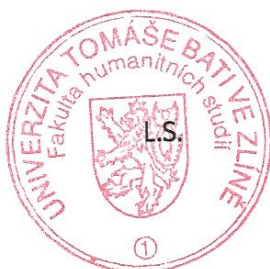
Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 28. ledna 2015



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka



doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 26.2.2015



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 nevydávalečně 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). Odpírá-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 práce se věnuje tělesnému sebepojetí a sebehodnocení žáků střední školy a jeho souvislosti s pohybovou aktivností. Hlavním cílem je postihnout a popsat nejdůležitější charakteristiky a interakce tělesného sebehodnocení a pohybové aktivnosti žáků střední školy.

Klíčová slova:

Sebepojetí, sebehodnocení, sebeúcta, tělesné sebehodnocení, pohybová aktivita, pohybová aktivnost, střední škola;

ABSTRACT

This thesis deals with physical self-perception and self-evaluation of High-school students and their relation with physical activities. The main aim is to describe and analyze the most important characteristics and interaction of the high-school students physical self-evaluation and physical activities.

Keywords:

Self – perception, Self – evaluation, Self – esteem, Physical Self – evaluation, Physical activity, High – school;

Děkuji panu Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph. D. za vedení práce, cenné připomínky a podněty. Dále děkuji své rodině za podporu a trpělivost po celou dobu studia.

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 OSOBNOST, SEBEPOJETÍ, SEBEHODNOCENÍ.....	12
1.1 OSOBNOST.....	12
1.1.1 Identita.....	12
1.1.2 Osobnost žáka střední školy.....	13
1.2 SEBEPOJETÍ, SEBEHODNOCENÍ, SEBEÚCTA	13
1.2.1 Vymezení pojmů sebepojetí, sebehodnocení a sebeúcta.....	14
1.2.2 Zdroje sebehodnocení	14
1.2.3 Měření sebeúcty	15
1.2.4 Tělesné sebepojetí	17
1.2.5 Sebeúcta a sebehodnocení žáka střední školy.....	18
2 POHYBOVÁ AKTIVITA A POHYBOVÁ AKTIVNOST	20
2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA, POHYBOVÁ AKTIVNOST A SOUVISEJÍCÍ POJMY	21
2.1.1 Pohybová aktivita	21
2.1.2 Pohybová aktivnost	23
2.1.3 Intenzita pohybové aktivity	23
II PRAKTICKÁ ČÁST	25
3 ROZDÍLY V TĚLESNÉM SEBEHODNOCENÍ ŽÁKŮ SŠ VE VZTAHU K TĚLESNÉ AKTIVNOSTI.....	26
3.1 METODIKA VÝZKUMU.....	26
3.1.1 Výzkumný vzorek	26
3.1.2 Dotazník tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti	27
3.1.3 Dotazník pohybové aktivity.....	29
3.1.4 Další data získávaná dotazníkem	30
3.2 ZPŮSOBY VYHODNOCOVÁNÍ NAMĚŘENÝCH DAT.....	30
3.3 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ	32
3.3.1 Vztahy mezi subdoménami tělesného sebehodnocení	32
3.3.2 Tělesné sebehodnocení a pohlaví.....	33
3.3.3 Vztah tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti	38
3.3.4 Tělesné sebehodnocení, vnímaná důležitost a BMI	40
3.4 POHYBOVÁ AKTIVNOST	43
3.4.1 Organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivnost	43
3.4.2 BMI a pohybová aktivnost	46
3.5 VZÁJEMNÝ VZTAH MEZI TĚLESNÝM SEBEHODNOCENÍM A TĚLESNOU AKTIVNOSTÍ.....	46
3.5.1 Skóre vnímané důležitosti a pohybová aktivnost.....	46
3.5.2 Tělesné sebehodnocení a pohybová aktivnost.....	47
ZÁVĚR	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	53

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	55
SEZNAM OBRÁZKŮ	56
SEZNAM TABULEK.....	57
SEZNAM PŘÍLOH.....	59

ÚVOD

Období středoškolské docházky a tedy dospívání je dobou objevování, dotváření a upevňování vlastní identity. Jedinec nejen přehodnocuje a mění své vztahy se sociálním okolím, ale současně a možná především formuje zásadní soudy o sobě, svých schopnostech, dovednostech a znalostech, svých charakterových, fyzických i dalších rysech. Tělesné sebepojetí a sebehodnocení hrají v těchto procesech nepochybně důležitou roli. Nazírání na vlastní tělo, jeho vzhled a kompetence, ovlivňuje celkové sebepojetí jedince v citlivém období adolescence podstatným způsobem. Tato práce se věnuje otázce, zda a jak souvisí tělesné sebehodnocení žáka střední školy s jeho pohybovou aktivností.

V teoretické části práce vymezují současná základní teoretická východiska z oblasti osobnosti žáka střední školy, nepojetí, sebehodnocení a tělesného sebehodnocení a z oblasti pohybových aktivit, sportovně-pohybových aktivit a pohybové aktivnosti.

V první kapitole vymezují definice pojmů osobnost a identita se zvláštním přihlédnutím k období adolescence. Definiují pro tuto práci zásadní pojmy sebepojetí a sebehodnocení a zabývám se poznatky z oblasti měření a struktury konstruktů sebehodnocení.

Druhá kapitola teoretické části je věnována teoretickým východiskům a pojmům z oblasti pohybových aktivit. Vymezují zde zvláště pojmy pohybová aktivita a pohybová aktivnost a některé další související termíny.

V praktické části práce se seznámíte s metodikou výzkumu, výběrem výzkumného vzorku, použitými výzkumnými nástroji – dotazníky, jejich konstrukcí, způsobem administrace a skórování. Pro výzkum jsem zvolil dotazníky tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti, které byly zkonstruovány ve Spojených státech a validizovány pro naše podmínky. Pro získání údajů o pohybové aktivnosti žáků jsem sestavil vlastní jednoduchý dotazník. Získané údaje jsem analyzoval pomocí statistických metod, testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulky, Pearsonova koeficientu korelace a testového kritéria t.

V závěru jsem výsledky a poznatky shrnul a vyvodil některé závěry pro praxi SŠ.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 OSOBNOST, SEBEPOJETÍ, SEBEHODNOCENÍ

1.1 Osobnost

Etymologie českého výrazu osobnost sahá ke všeslovanskému *o-sob-*, které lze interpretovat jako *u sebe, při sobě, (být samo) sebou* (Rejzek, 2001). V jiných jazycích jsou často užívané termíny odvozené z latinského pojmu *persona* s významem *lidská bytost*, původně označující postavu antického dramatu, resp. dřevěnou nebo hliněnou masku, kterou si herci nosili při ztvárňování rolí (Harper, 2014).

Pojem osobnosti je v běžném jazyce i terminologii různých oborů používán v mnoha významech. Je uváděno více než padesát rozdílných definic osobnosti (Hartl, 2004). Společným znakem většiny z nich je určitý celek duševního života člověka. Je také zdůrazňována její jedinečnost, výlučnost a odlišnost od jiných osobností.

Nakonečný definuje osobnost takto: „Osobnost je pojmenování pro ten celek dispozic k psychickým reakcím, který způsobuje, že v téže situaci reagují různí lidé různě a že tyto reakce vykazují určitou jednotu citění, myšlení, vnímání, představ a snah.“ (Nakonečný, 2013, str. 9). Dá se tedy říci, že jde o víceméně ucelený soubor reakcí jedince na nastalé situace tak, jak se jeví jeho okolí i sám sobě. Osobnost tvoří reakce subjektu vůči okolí i reakce směrem dovnitř, sám k sobě. Je to odraz jedince, jak se jeví okolí i jak se jeví sám sobě.

1.1.1 Identita

Jedinečnost osobnosti, její autentičnost a trvalost v prostoru a čase označujeme jako identitu. „Všechny psychologické přístupy ke zkoumání identity se shodují v tom, že se identita vyvíjí v kulturním a sociohistorickém kontextu“ (Fialová a další, 2012). Utváření identity je dynamický proces, není to statická veličina daná individuu jednou provždy. Identita se vytváří na bázi prožitků, impulsů a zkušeností a je formována důsledkem reakcí, rozhodování, hledání a objevování sebe i svého postavení v okolním světě. Sociální skupiny, kterých je jedinec členem poskytují zpravidla obecně uznávaný systém hodnot, který proces vytváření identity ovlivňuje. Může se ale stát, že takový pomocný systém společensky uznávaných hodnot chybí. (Fialová a další, 2012)

Při hledání a nacházení identity hrají zásadní roli autokoncepční prvky – sebepojetí, sebehodnocení a sebeúcta. Ty se vyvíjí v průběhu procesu socializace individuality v rámci interakce jedince a sociálního prostředí (Blatný a další, 2010). Hledání vlastní identity je jedním ze základních problémů a úkolů adolescenta (Sigimundová, 2005).

1.1.2 Osobnost žáka střední školy

Doba středoškolské docházky zahrnuje zpravidla období **adolescence** – dospívání.

Termíny adolescence a pubescence nemají v odborné literatuře zcela jednoznačné vymezení. V anglosaské literatuře jsou obě období často souhrnně označovány jako pubescence. V české literatuře jsou obvykle vyčleněny jako samostatné fáze vývoje mezi mladším školním věkem a ranou dospělostí. Fáze adolescence zahrnuje u dívek věk mezi 12. a 18. rokem, u chlapců věk mezi 14. a 20. rokem. (Hartl a další, 2000)

Období pubescence a adolescence mezi 11-20 rokem bývá v české literatuře také souhrnně označováno termínem **dorostenecké období** (Kouba, 1995).

Tělesné dozrávání, nástup sekundárních pohlavních znaků a pohlavní zralosti nastává souběžně s dozráváním mentálním, s rozvojem rozumových schopností a dotváření komplexní osobnosti (Hartl, 2004).

Duševní a tělesné dozrávání úzce souvisí s potřebou nového vymezení svého společenského postavení. K tomuto období patří vedle fyzických proměn i zvýšená kritičnost, pocity nejistoty a sebepodceňování a s tím spojené kolísání nálad a nestabilita citů. Mění se vztah k sobě samému i k ostatním jedincům a sociálním skupinám. Dochází k uvolňování vztahu s rodiči a dalšími autoritami, vytváření nových sociálních vztahů a vazeb, které přejímají výraznější úlohu při vytváření názorů na sebe i okolní svět. Změny ve vědomí vlastní hodnoty a jedinečnosti jsou úzce spjaty s narůstající potřebou ocenění druhými lidmi.

1.2 Sebepojetí, sebehodnocení, sebeúcta

Zatímco vymezení pojmu osobnost je v psychologii přes rozdílnost náhledů jednotlivých přístupů v celku jasné, u dalších pojmů, které jsou v práci užívány, panuje v naší i cizí literatuře jistý zmatek. Sebepojetí a sebehodnocení jsou předmětem velkého množství filozofických, sociologických i psychologických teorií.

1.2.1 Vymezení pojmů sebepojetí, sebehodnocení a sebeúcta

Literatura věnující se této problematice se vyznačuje velkou nepřehledností v termínech. Sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra, sebepojetí, sebeúcta, sebevnímání, sebepercepce, self-concept, self-esteem, self-worth, self-perception a mnoho dalších výrazů je používáno v různých významech a souvislostech, někdy jako synonyma, jindy jsou jejich významy vymezeny rozdílně.

Skutečnost, že sebepojetí a sebehodnocení jsou rozdílnými konstrukty, je založena na zjištěních, že lze oddělit deskriptivní a hodnotící kritéria prezentace vlastní osoby. Popisné aspekty – sebepojetí – se vázaly spíše na kognitivní stránku sebepoznání, hodnotící část – sebehodnocení – je spojená s emocemi. (Campbell, 1984)

V této práci budou pro tyto pojmy platit následující definice.

Sebepojetí je takový popis sebe sama, který obsahuje obecná tvrzení o identitě – „jsem muž“, „jsem žena“, „jsem otec“, atp. (Tomešová, 2003). Jsou to tvrzení relativně stálá, neměnná.

Sebehodnocení a **sebeúcta** jsou oproti tomu hodnotící částí sebepojetí. Jedinec už pouze nepopisuje, ale hodnotí a formuluje soudy. Je to vědomí si vlastních kvalit – může se vztahovat k mentálním nebo fyzickým kompetencím, vzhledu, vlastnictví materiálních statků. Pojem kvality nemusí být v tomto případě nijak morálně zatížen. Někteří jedinci mohou za svou kvalitu považovat např. i absenci morálního kódu ve svém jednání. Vnímání kvalit a jejich hodnocení se může měnit v čase. Různé kvality pak mohou hrát různou důležitost v celkovém sebehodnocení jedince. V této práci budeme považovat **sebehodnocení** za proces a **sebeúctu** za výsledek tohoto procesu.

1.2.2 Zdroje sebehodnocení

Obecně lze označit dva zdroje sebehodnocení. Je to jednak vlastní zkušenost každého jedince, kde hrají důležitou úlohu osobnostní atributy spojené s pojmy jako síla ega, aspirace a vnitřní motivace. Za druhé je to potom mínění druhých, které jedinec vnímá, zejména jde-li o osoby, které považuje za významné – rodiče, učitele, vrstevníky. Byl zjištěn a popsán vztah mezi sebehodnocením a hodnocením, které člověk očekává od svých blízkých. Významnou roli při sebehodnocení hrají obecná společenská hodnocení rasy, národnosti, pohlaví, věku nebo společenského postavení a také atribuce úspěchu nebo

neúspěchu faktorům stojícím mimo jedince – náhoda, štěstí, pomoc okolí. (Nakonečný, 2013)

Sebehodnocení a z něj odvozená sebeúcta tedy nevznikají izolovaně, ale v interakci osobnosti jedince se sociálním okolím (Blatný a další, 2010).

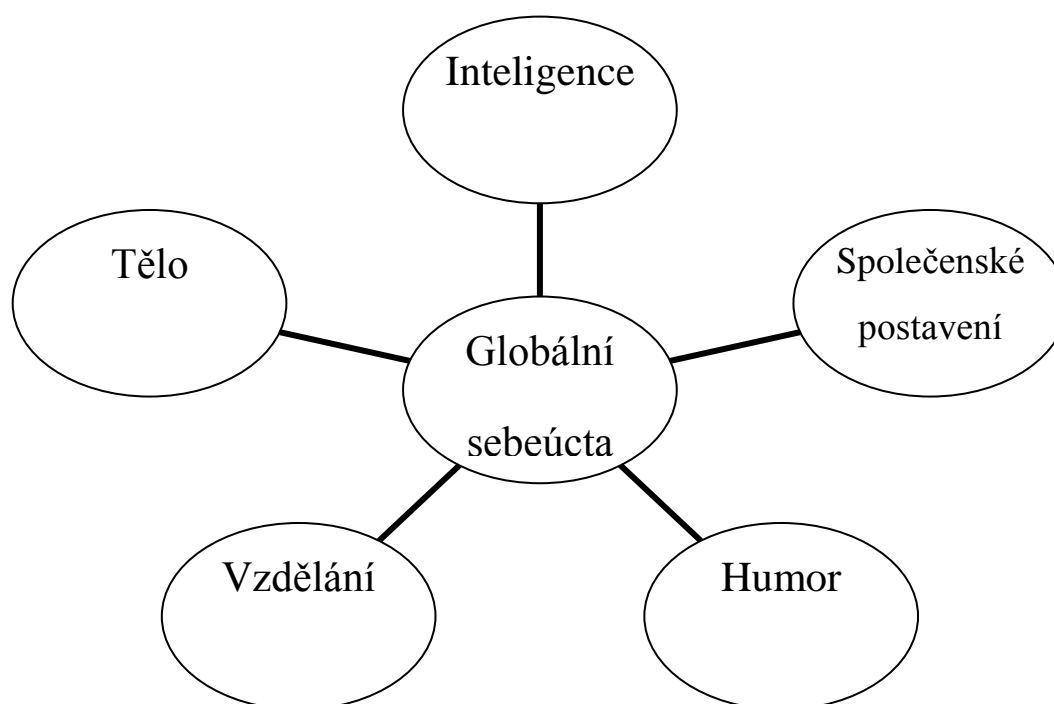
Je potvrzeným faktem, že především ženy, vnímají sebe hůře, než jiné ženy stejných tělesných parametrů. (Fialová a další, 2012).

Vědomě či podvědomě se učíme vyhýbat takovým situacím, ve kterých se necítíme jistí a ve kterých tak čelíme vlastní nedokonalosti. Naopak vyhledáváme takové situace, kde tušíme nebo předpokládáme šanci na úspěch. Sebepojetí a sebehodnocení je proto důležitou složkou lidské motivace. „... mnoho z toho, co děláme, ať už vědomého či ne, směřuje k maximalizaci naší šance, že se budeme cítit sami se sebou spokojeni“ (Tomešová, 2003, str. 4).

1.2.3 Měření sebeúcty

Měření sebeúcty prošlo zásadním vývojem. Sebeúcta byla nejprve měřena jako jednorozměrová veličina. Subjekty hodnotily velké množství osobních kvalit v širokém rozsahu životních rolí. Skóre individuální sebeúcty poskytl prostý součet hodnot všech odpovědí. Tento **unidimenzionální** přístup k sebeúctě ovšem zcela opomíjel fakt, že celková sebeúcta je daleko spíše výsledkem velmi komplexní syntézy jednotlivých částí sebehodnocení a není jen pouhým jejich součtem, ale podstatnou roli hrají také vazby a vztahy mezi částmi a v neposlední řadě také individuální rozdíly ve vahách konkrétních složek sebehodnocení. (Tomešová, 2003)

Dalším krokem bylo zavedení a využívání **multidimenzionálních** profilových měření. Profilové dotazníky obsahují několik subškál (jejich počet je závislý mj. na věku respondentů). Každá z nich pak měří sebeúctu ve specifické oblasti – doméně. I v profilových měřeních se ovšem může vyskytovat subškála, která obsahuje obecné výroky vztahující se k celkové sebeúctě (např. Obecně jsem schopný jedinec atp.). (Tomešová, 2003)

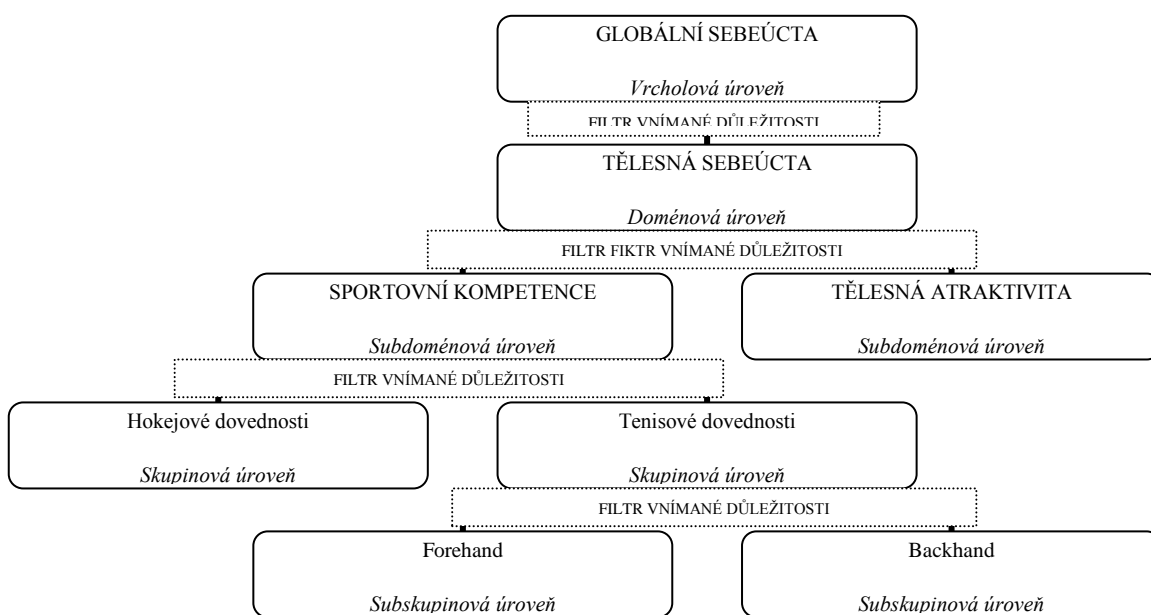


Obrázek 1: Hypotetický multidimenzionální model sebeúcty, autor;

Rozšíření konceptu multidimenzionality přineslo návrhy **hierarchických strukturovaných modelů** sebeúcty. Pracují se strukturou domén a subdomén hierarchicky uspořádaných od globálního ke specifickému. Tělesná doména je jednou z vždy přítomných, neopomenutelných složek systému. Obvykle je členěna na subdomény konstruktů fyzického vzhledu a fyzických schopností, ke kterým často přistupuje subdoména zdraví. Subdoména zdraví ovšem nehraje právě např. v případě adolescentů důležitou roli, protože dospívající jedinci zpravidla nepocítují výrazné zdravotní problémy a nepřirazují této složce sebehodnocení velkou váhu. Jednotlivé subdomény mohou být dále členěny na takové množství kapitol, jaké je vhodné pro přehlednost na jedné straně a výpovědní hodnotu na druhé straně žádoucí. (Tomešová, 2003); (Fialová, a další, 2012);

Právě individuální rozdíly v přiřazování vah konkrétním subdoménám vedli ke konceptu **personalizované sebeúcty**. Respondent takového výzkumu nejen hodnotí jednotlivé oblasti svých kvalit, ale přiřazuje konkrétním oblastem důležitost, kterou daným aspektům sebepojetí přikládá. Ve výsledku pak mají výsledné hodnoty subdomén jen takovou váhu, jakou jim jedinec přikládá. Pro vrcholového sportovce bude na vrcholu důležitosti aspekt sportovního výkonu, pro adeptku herectví převáží aspekt fyzické atraktivnosti. Při práci

s myšlenkou personalizované sebeúcty byl popsán také fenomén tzv. **discountingu**. Je to v podstatě obranný mechanismus, který potlačuje oblasti, ve kterých subjekt vnímá nízkou míru kompetence a naopak zdůrazňuje subdomény, ve kterých se jedinec cítí silný a kompetentní. Jedinci, především děti, kteří nemají efekt discountingu rozvinutý, trpí s daleko větší pravděpodobností nízkou celkovou mírou sebeúcty. (Tomešová, 2003)



Obrázek 2: Discounting u hierarchického uspořádání sebehodnocení, autor podle (Tomešová, 2003)

1.2.4 Tělesné sebepojetí

V této práci se věnujeme především té části sebepojetí, která zrcadlí vlastní náhled osobnosti na fyzickou/tělesnou stránku své identity. Budeme ji označovat jako *tělesné sebepojetí*.

Vnímání tělesné složky vlastního já (self) se ukazuje jako jedna z nejdůležitějších složek sebepojetí, která má zásadní význam v procesu vývinu celkové sebeúcty. Schopnost zvládat a zdokonalovat své fyzično a vnímání této své schopnosti je už od dětství fundamentem zdravého osobnostního vývoje (Bandura, 1997). Tělesné atributy jsou tou komponentou naší osobnosti, která zanechává okamžitý dojem, je rozeznatelná i bez bližšího zkoumání. Tzv. první dojem je dán z většiny právě fyzickým zjevem a je v dnešní rychlé době používán jako referenční bod naší identity. „Zralost, vrůst, vzhled a tělesná způsobilost patří mezi ty nejveřejnější atributy a jsou stále více používány jako referenční body naší identity“ (Tomešová, 2003, str. 4). Dnešní společnost je ve velké míře ovlivňována „kultem

těla“. Ve vypělých společnostech rychle roste na jedné straně podíl populace s nadváhou a obezitou, na druhé straně dramaticky stoupá počet lidí postižených stravovacími poruchami souvisejícími právě s touhou po štíhlosti. Mediální masáž směřuje pozornost k normalizovanému ideálu krásy. „Oceňováno je tělo zdravé, funkční, pružné, štíhlé, mladé ...“ (Fialová a další, 2012, str. 9).

Vlastní tělo a jeho obraz můžeme vnímat (Fialová a další, 2012):

- Kognitivně – poznávání tvarů, velikostí, složení, proporcí;
- Emocionálně – hodnocení se zjevem, kompetencemi, výkonností, funkčností, kondicí;
- Činnostně regulativní – životní styl, stravovací a pohybové návyky, kontrola tělesné kondice;

Za základní složky tělesného sebepojetí jsou považovány vzhled, zdatnost a zdraví.

Obrázek 3: Třístupňová hierarchická organizace sebeúcty, podle (Tomešová, 2005) autor:



1.2.5 Sebepojetí a sebehodnocení žáka střední školy

Celá odvětví ekonomiky jsou dnes postavena na pocitech lidské nejistoty a nespokojenosti se sebou samým. Zatímco dříve byl „člověk při těle“ vnímán společností jako archetyp veselého, přátelského a družného optimisty, dnes je tentýž typ viděn jako obézní, otlý, člověk bez vůle, který svůj „patričný“ vzhled obětoval své slabosti, pohodlnosti a lenosti. Takové prostředí klade velkou zátěž na každého jedince, v případě dospívajících jsou pak nároky na ně kladené okolím a především jimi samými až extrémní.

Hodnocení sebe sama jako fyzicky zdatného, pro druhé pohlaví atraktivního jedince, má v zvláště v tomto věku velký význam pro životní postoje a závažný význam pro obecné aspirace individua (Nakonečný, 2013). Adolescence je obdobím, ve kterém se u jedince zpravidla dostavuje krize identity. Snaží se o nalezení přiměřeného místa v sociální skupině vrstevníků, se kterou se ztotožňuje. (Fialová, a další, 2012)

V průběhu adolescence se u dospívajících významně mění jejich sebepojetí i sebehodnocení. Začínají používat abstraktnější a hypotetičtější termíny, lépe a výrazněji formulují individuální postoje, důsledněji začínají hodnotit vlastní osobnost, rozvíjí se schopnost uvažovat o hypotetických situacích. Při sebehodnocení se začínají vedle kladných vlastností častěji charakterizovat i vlastnostmi zápornými. V oblasti sebeúcty později dochází k rozvolňování vztahu sebeúcty a názoru rodičů ve prospěch akceptace vrstevníků a kolegů. Určitý, ne bezvýznamný vliv hraje pro sebeúctu adolescenta i názor učitele. (Fialová, a další, 2012)

2 POHYBOVÁ AKTIVITA A POHYBOVÁ AKTIVNOST

Pohyb a tedy i pohybová aktivita je jednou ze základních lidských přirozeností a potřeb. Zatímco v minulosti byla pohybová aktivita také nezbytným předpokladem k prostému faktu přežití, prostředkem k zajištění životních potřeb v nevládném a ne přátelském prostředí, ekonomický a sociální rozvoj lidské společnosti spojený a provázený technologickým pokrokem pro značnou část populace odsunuly nezbytnost pohybových aktivit pro zajištění základních životních potřeb na vedlejší kolej. Dnes již nejde jen o zapojení rozličných strojů poháněných nejrůznějšími druhy energií do výrobních činností, technologický pokrok v posledních desetiletích stále výrazněji omezuje nezbytnost pohybu i při běžných činnostech v domácnosti i jinde. Pračky, sušičky, myčky nádobí, dálkové ovladače vrat a TV i dostupné elektrické vrtačky, pily, šroubováky a další nástroje eliminují i zdánlivě nevýznamné pohybové aktivity. Pokud dříve člověk chodil pěšky do zaměstnání, kde vykonával fyzicky náročnou práci, později velkou část fyzické námahy nahradili stroje, část cesty do zaměstnání absolvoval veřejnou dopravou, dnes jede celou cestu automobilem, pokud práci nevykonává přímo z domova prostřednictvím informačních a komunikačních technologií. I chození po nákupech nahrazuje výběr zboží prostřednictvím internetových obchodů. Pohybové aktivita byla téměř zcela vytlačena z oblasti nezbytnosti a povinnosti do oblasti dobrovolnosti a volného času. Tím se pochopitelně změnila také struktura i charakter pohybových aktivit současného člověka.

Mnohé výzkumy ukazují, že přiměřená fyzická aktivita prospívá lidskému zdraví a její různé formy a intenzity lze spojit se sníženými riziky mnoha tzv. civilizačních chorob (srdečně cévní choroby, onkologická onemocnění, neurologické problémy atd.). Pohybová aktivita je dobrým prostředkem vedoucím ke zlepšení zdravotního stavu lidí s diabetem nebo obezitou. Přirozený pravidelný pohyb dokáže redukovat problémy způsobené stresem a nadměrným psychickým zatížením a má také blahodárný vliv při léčbě depresí a dalších psychických problémů, včetně závislostí. (Mužik, a další, 2010); (Tomešová, 2003)

Je však mít také na paměti, že ani pravidelná fyzická aktivita nemůže řešit všechny tělesné problémy, zvláště pak záležitosti týkající se typu postavy a obecně fyzického vzhledu. „Geny ovlivňují postavu se sedmdesáti procent, a to nejen délku kostí nebo šířku pánve či ramen, ale také místa, kam se bude ukládat tuk“ (Fialová a další, 2012, str. 10).

2.1 Pohybová aktivita, pohybová aktivnost a související pojmy

Jako i v jiných oborech ani v kinatropologii a speciálně v pojmech souvisejících s aktivním pohybem člověka nebylo dosaženo úplného terminologického konsensu. Pojmosloví užívané ve světové i české literatuře věnované pohybové aktivitě není jednotné ani systémově úplné. (Mužík, a další, 2010)

2.1.1 Pohybová aktivita

Definice Carpensena, Powella a Christensona (podle Mužík a další, 2010) považuje **pohybovou aktivitu** za „jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení výdeje energie jedince.“ Výrazem **pohyb** se obecně rozumí případ, kdy hmotné objekty navzájem mění svou polohu, případně dochází k dalším fyzikálním změnám hmoty. V nejširším pojetí je za pohyb možné považovat jakoukoli změnu v čase. (Mužík a další, 2010)

Čeští autoři (Frömel a další, 1999) pak pohybovou aktivitu definují jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňováno zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“ **Pohybovou činnost** považují za „specifický druh jasně vymezeného pohybového jednání, které je projevem určitých pohybových schopností, dovedností a vědomostí.“ Pro případ, kdy se jedinec neučastní pravidelné pohybové aktivity nad rámec běžných denních činností, užívají výraz **pohybová inaktivita**. Pohybově inaktivní jedinec tedy není jen člověk, který nevykonává pohybovou aktivitu, což je mimo extrémní případy vyloučené, ale je to jedinec, který sepohybuje pouze v rámci běžných denních aktivit, nevyhledává a neprovozuje pohybové činnosti mimo ně.

Pohybové aktivity lze rozdělit na dvě základní kategorie. **Nestrukturované pohybové aktivity**, které jedinec vykonává jako součást denní rutiny (domácí práce, cesta do školy, zaměstnání, nákupy atd.), se jen obtížně popisují jednotkami času nebo vzdálenosti, frekvence atp. Jejich výkon je podmíněn běžnými životními situacemi, nevyžadují zvláštní schopnosti ani specifický prostor nebo vybavení. Bývají také označovány jako pohybové aktivity habituální (rutiní, zvykové). **Strukturované pohybové aktivity** oproti nestrukturovaným vyžadují alespoň základní dovednost (někdy se označují také jako dovednostní). Jejich základním rysem je účelovost a plánovitost, jsou záměrně

opakované, vymezené v prostoru a čase. Snadněji než nestrukturované pohybové aktivity se popisují jednotkami času, vzdáleností, intenzitou. K jejich výkonu je zpravidla zapotřebí adekvátní vybavení (zařízení, náčiní, oděv), často se provozují ve specializovaných nebo alespoň přiměřených prostorech. (Mužik, a další, 2010) Pohybové aktivity s danými pravidly, často vyžadující speciální výstroj či výzbroj, můžeme také označit za **sportovně-pohybové aktivity**.

Je zřejmé, že podle výše uvedeného dělení se v posledních desetiletích těžiště pohybových aktivit masivně přesouvá od tzv. nestrukturovaných pohybových aktivit ke strukturovaným pohybovým aktivitám. Nové technologie odbourávají i ty nejméně fyzicky náročné pohybové aktivity (čištění zubů, přepínání TV programů, výměna DVD, mytí nádobí, vysávání, sečení trávy, sušení prádla atp.). Na druhé straně nálada ve společnosti vyžaduje péči tělo, mladistvý vzhled – obecně zdravý životní styl. Přestože náhledy na obsah pojmu zdraví životní styl se často až diametrálně různí, potřeba alespoň nějakého druhu a objemu pohybové aktivity je obsažena v každém z nich. V denním rozvrhu moderního člověka tak zaujímají pravidelné místo pohybové aktivity označované jako strukturované, stávají se tak součástí každodenní rutiny a přejímají tak jednu ze základních popisných vlastností habituálních pohybových aktivit. Zásadní rozdíl v „měřitelnosti“ strukturovaných a nestrukturovaných pohybových aktivit ovšem zůstává.

Jako další dělení pohybových aktivit se nabízí klasifikace na základě hlediska dobrovolnosti jejich výkonu. Pokud z našich aktivit vyčleníme ty, které vykonáváme v rámci výkonu zaměstnání a pro zajištění našich běžných životních potřeb, negativním výčtem zůstanou aktivity vykonávané dobrovolně. Tato množina by se měla krýt s tím, co je obecně označováno jako **volnočasové aktivity**.

Pro lidské aktivity, které nejsou spojeny se zvýšeným výdejem energie (čtení, psaní atp.) se užívá termín **nepohybové aktivity** (Mužik a další, 2010).

Pohybové aktivity lze rozlišovat na úrovně podle míry zastoupení složek pohybové aktivity – frekvence, intenzity, trvání a typu (zkr. FITT) (Frömel a další, 1999).

Pohybovou aktivitu budeme v této práci chápat jednoduše jako tělesný pohyb jedince vykonávaný vlastní silou za zvýšeného výdeje vlastní energie.

2.1.2 Pohybová aktivnost

Pohybovou aktivností se rozumí souhrn pohybových aktivit za určitou časovou jednotku. Za časovou jednotku může být zvolena běžná fyzikální jednotka času – hodina, den, měsíc, nebo může být stanoven diskontinuální časový interval v časovém období – ve škole za měsíc, v rodině týdně. (Mužík a další, 2009)

Pohybovou aktivnost můžeme podle zahrnutých pohybových aktivit vnitřně členit na pohybovou aktivnost strukturovaných pohybových aktivit a nestrukturovaných pohybových aktivit, nebo také na základě frekvence nebo intenzity vykonávaných pohybových aktivit.

Nejjednodušeji lze pohybovou aktivnost definovat jako míru nebo množství pohybových aktivit v čase. Kolik času během určené časové jednotky trávíme tím kterým typem, druhem, kategorií pohybové aktivity nebo souhrnem všech pohybových aktivit.

V této práci budeme **pohybovou aktivností** rozumět souhrn pohybových aktivit žáků v období jednoho týdne.

Při stanovení optimálního rozsahu pohybové aktivity je třeba brát zřetel na více faktorů. Doba věnovaná pohybovým aktivitám by se měla odvíjet mj. od pohlaví a věku jedince. Pro střední školu jsou uváděny (Frömel a další, 1999) následující hodnoty doporučené denní pohybové aktivity. Ta by měla v převažujícím počtu dnů v týdnu přesáhnout u chlapců 75 minut a u dívek 65 minut. Překročení hranice 120 minut denní pohybové aktivity pak je již dobrým předpokladem pro pozvolné navyšování tělesné zdatnosti jedince. Jiné zdroje (Bunc, 1996) hovoří o nezbytnosti nejméně 60 minut denní pohybové aktivity u dětí a alespoň 30 minut pohybové aktivity u dospělého.

Všechny uváděné údaje a předpoklady jsou však závislé mj. na intenzitě prováděné pohybové aktivity. Se zvýšením intenzity je možné dobu týdenní pohybové aktivity zkracovat, platí to však jen do určité míry. (Frömel a další, 1999)

2.1.3 Intenzita pohybové aktivity

Jak bylo řečeno, rozsah pohybové aktivity ovlivňuje nejen doba pohybové aktivity, ale také její intenzita.

Intenzita pohybové aktivity udává množství práce vydané tělesným ústrojím jedince za dobu cvičení, kolik energie za časovou je jedincem spáleno danou pohybovou aktivitou.

Tradiční formou je vyjádření intenzity pohybové aktivity v kilokaloriích (kcal) případně kilojoulech (kJ). Jako časová jednotka bývá zvolena zpravidla hodina (kcal/hod., kJ/hod.) nebo minuta (kcal/min, kJ/min). Obecně jde říct, že čím intenzivnější je pohybová aktivita, tím kratší časovou jednotku je vhodné zvolit.

Za nejuznávanější metodu pro stanovení velikosti zatížení je v současnosti považováno vyjádření intenzity pohybové aktivity v tzv. **relativní energetické spotřebě**. Ta je vztažena nejen na čas, ale také na tělesnou hmotnost cvičícího jedince. Jednotkou užívanou pro vyjádření relativní energetické spotřeby je MET. Jeden MET je definován jako množství vydané energie v nečinném sedu. Dospělá osoba tehdy spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti a jednu minutu (3,5 ml O₂/kg*min). To odpovídá zhruba jedné kilokalorii na jeden kilogram a jednu hodinu (kcal/kg*hod.). Průměrná intenzita pohybové aktivity za 24 hodin by měla být vyšší než 1,6 MET. (Frömel, a další, 1999)

Celková energetická náročnost pohybové aktivity je obecně možné jednoduše spočítat vydělením energetické náročnosti pohybové aktivity hmotností cvičícího a dobou provádění aktivity (kcal/kg*min, kJ/kg*min) (Bunc, 1996).

Podle intenzity zatížení lze dělit pohybové aktivity např. na:

- Nízké zatížení (< 3 MET nebo < 4 kcal/min)
- Střední zatížení (3 – 6 MET nebo 4 – 7 kcal/min)
- Vysoké zatížení (> 6 MET nebo > 7 kcal/min)

(Frömel, a další, 1999)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 ROZDÍLY V TĚLESNÉM SEBEHODNOCENÍ ŽÁKŮ SŠ VE VZTAHU K TĚLESNÉ AKTIVNOSTI

Hlavním cílem praktické části práce je nalezení, prozkoumání a popsání vztahů mezi tělesným sebepojetím žáků střední školy a úrovní jejich pohybové aktivity.

3.1 Metodika výzkumu

Jako výzkumná metoda jsem zvolil dotazníkové šetření. Nástrojem ke sběru dat byla soustava dotazníků, které budou popsány dále. Tuto metodu jsem zvolil proto, že umožňuje v relativně krátkém čase získat dostatečné množství dat. Nebezpečí špatného porozumění otázkám jsem minimalizoval osobní administrací dotazníku.

Dotazníky jsem tedy distribuoval osobně, respondenty jsem instruoval o formě a způsobu jejich vyplňování, zodpovídal jsem jejich dotazy a vysvětlil případné nejasnosti. Tím jsem získal téměř 100% návratnost dotazníků (jen jedna žačka přese všechno odmítla dotazník vyplnit s tím, že mu nerozumí) a také velmi nízký počet následně vyloučených chybových dotazníků.

3.1.1 Výzkumný vzorek

Výzkum byl realizován na začátku roku 2015 na jedné ze zlínských soukromých středních škol. Jako výzkumný vzorek byli vybráni všichni žáci denních maturitních oborů, kteří byli přítomni ve dnech výzkumu na vyučování.

Z 97 vydaných dotazníků se vrátilo vyplněných 96 ks. 9 dotazníků bylo následně vyloučeno pro nesprávné nebo zjevně nekorektní vyplnění (zaškrtování odpovědí jen na jedné strany škály, zaškrtnutí více než jedné odpovědi, neúplné vyplnění, místo číselné odpovědi odpověď slovní – málo, mnoho, vždy atp.). Do zpracování tak bylo zahrnuto 87 správně vyplněných dotazníků.

Struktura respondentů podle pohlaví byla 56 chlapců a 31 dívek. Věkové rozmezí odpovídajících žáků bylo 15 – 22 let. Další základní parametry výzkumného vzorku jsou uvedeny v tabulce 1.

Tabulka 1: Základní parametry výzkumného vzorku

Průměrné hodnoty / směrodatné odchylky	Všichni	Chlapci	Dívky
Věk (roky)	18,48 / 1,52	18,77 / 1,38	17,97 / 1,62
MIN – MAX	15 - 22	15 - 22	15 – 21
Výška (m)	1,76 / 0,11	1,81 / 0,09	1,65 / 0,07
MIN – MAX	1,52 – 2,00	1,60 – 2,00	1,52 – 1,85
Váha (kg)	69,56 / 13,62	75 / 12,52	59,73 / 9,33
MIN – MAX	44 - 115	53 - 115	44 – 80
BMI	22,45 / 3,20	22,77 / 3,17	21,88 / 3,16
MIN - MAX	16,73 – 31,89	16,73 – 31,89	17,65 – 31,25

3.1.2 Dotazník tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti

Dotazník tělesného sebehodnocení (Tomešová, 2003) byl původně vyvinut ve Spojených státech v 90. letech a postupně byl upravován a doplňován. Jeho cílem je poskytnout multidimenzionální přehled o tělesném sebehodnocení jedince v daných složkách jeho tělesné domény. Validita a reliabilita byla potvrzena i pro středoškoláky. Obsahová validita dotazníku pro českou populaci byla také ověřena validizační studií (Tomešová, 2005).

Dotazník tělesného sebehodnocení obsahuje pět šestipoložkových škál. Čtyři z nich reprezentují jednu ze čtyř subdomén, pátá škála reprezentuje obecné vnímání celkové tělesné sebeúcty. Subdoménové škály zkoumají sebehodnocení individua v oblastech:

- Sportovní kompetence (SPORT)
- Tělesná atraktivita (TĚLO)
- Fyzická síla (SÍLA)
- Fyzická kondice (KOND)

Globální, obecnou tělesnou sebeúctu zkoumá pátá škála, která by měla reflektovat celkový pocit uspokojení s vlastním tělesnem (physical self).

- Obecná tělesná sebeúcta (TS)

Dotazník obsahuje tvrzení, která umožňují popis sebe sama. Respondent je před vyplněním upozorněn, že neexistují dobré nebo špatné odpovědi. Důležité je, aby odpověď byla pravdivá, vystihující jeho sebehodnocení v maximální možné míře.

Příklad otázky:

Nejprve se rozhodněte, který popis chování vás lépe vystihuje. Potom na straně vybrané alternativy zaškrtněte míru výstižnosti vybraného výroku.

Zcela	Částečně
mě	mě
vystihuje	vystihuje

Zcela	Částečně
mě	mě
vystihuje	vystihuje

Někteří lidé jsou velmi soutěživí.	ALE	Jiní lidé raději ne- soutěží
---------------------------------------	-----	---------------------------------

V každé z pěti šestipoložkových škál je tedy možné dosáhnou skóru v rozmezí 6 – 24 bodů. Vyšší bodové hodnoty odpovídají lepšímu sebehodnocení respondenta. Odpovědi jsou skórovány tak, že polovina je bodována tak, že nejvyšší počet bodů získává popisné pole (deskriptor) vlevo a nejnižší skóre získává deskriptor vpravo a druhá polovina otázek je skórována reverzně zprava do leva. Tento formát má za cíl předejít vyhledávání sociálně vhodných odpovědí.

Připojený **dotazník vnímané důležitosti** (Tomešová, 2003) pak měří jakou váhu, důležitost přikládá respondent jednotlivým měřeným dimenzím jeho tělesného sebehodnocení.

Dotazník vnímané důležitosti byl zkonstruován jako doplněk dotazníku tělesného sebehodnocení. Obsahuje čtyři dvoupoložkové škály. Oproti dotazníku tělesného sebehodnocení byla vynechána subškála obecného tělesného sebehodnocení (TS), která nejde tímto způsobem posuzovat – výsledek by poskytoval filtr na vyšší doménové úrovni. Skóre může dosahovat hodnot 2 – 8, když vyšší bodová hodnocení značí nižší vnímanou důležitost přiřazené podoblasti tělesného sebehodnocení a více v celkovém obraze tělesného sebezpojetí filtruje vliv subdomény na výsledek. Jakkoli nelze výsledky vnímané důležitosti konkrét-

ních subdomén jednoduše sčítat, vyšší skóre by mělo podle Foxe a Corbina (in Tomešová, 2003) indikovat vyšší pohybovou aktivnost, a to i nezávisle na tělesném sebepojetí jedince.

3.1.3 Dotazník pohybové aktivity

Jak je uvedeno v teoretické části práce, pohybovou aktivnost chápeme jako úhrn pohybových aktivit za určené období.

Dotazník pohybové aktivity jsem konstruoval tak, aby byl pro respondenta co nejjednodušší k pochopení a správnému vyplnění. Před distribucí výzkumnému vzorku jsem jej nechal vyplnit 12 žákům z jiných středních škol, kteří se později výzkumu neúčastnili. Přesvědčil jsem se, že otázky jsou pro ně srozumitelné. Na základě jejich dotazů a připomínek jsem do otázek doplnil slovo „aktivně“, některé části dotazníků zvýraznil a do závorek za otázky přidal další příklady.

Za základní interval pro zjišťování pohybové aktivity žáků jsem zvolil jeden týden. Je to časové období, které lze paměťově snadno obsáhnout. Odpovídat na otázky průměrného, běžného týdne lze bez hlubšího přemýšlení mimoděk a při tom s relevancí. Týdenní program má v životě středoškoláků zpravidla zřetelně danou strukturu, respondent si může poměrně lehce představit svůj běžný průměrný týden, zatímco program konkrétních dnů může být natolik odlišný, že představa průměrného dne může respondentovi činit jisté problémy. Interval měsíce jsem považoval za příliš dlouhý. Od respondenta by vyžadoval alespoň krátkou analýzu nejméně uplynulého půlročního období, aby mohl relevantně odpovědět na otázky týkající se jeho průměrného měsíce.

Jako časovou jednotku trvání pohybové aktivity jsem zvolil hodinu. Je to obvyklá doba trvání sportovních kroužků a klubů, základní jednotka doby pronájmu sportovišť i pracovní doby brigádníků.

Dotazník sestával z pěti otázek. Každá z nich reflektovala jinou oblast pohybových aktivit. První čtyři se vztahovaly ke sportovně-pohybovým (strukturovaným) aktivitám. (V otázkách je použit termín sportovně-pohybové aktivity pro jeho lepší srozumitelnost pro odpovídající.) Zjišťovaly pohybovou aktivnost v rámci:

- aktivní účasti v hodinách tělesné výchovy
- jiných sportovně pohybových aktivit v rámci školy

- mimoškolních organizovaných forem sportovně-pohybových aktivit
- neorganizovaných forem sportovně-pohybových aktivit

Pátá otázka cílila na pohybovou aktivnost žáků spojenou s jinými než sportovními fyzickými aktivitami. Byly uvedeny příklady – práce na zahradě, brigády, tanec.

Při distribuci jsem odpovídající žáky vyzval, aby u otázek 2 – 4 uvedli, pokud budou chtít, příklady pohybových aktivit, případně i jiné poznámky, které jim budou připadat důležité. Šlo také o zpětnou vazbu, jak respondenti chápou položené otázky.

Žáci byli před vyplňováním dotazníku instruováni, aby ke každé otázce uvedli číselný údaj, kolika hodin týdně té které pohybové aktivity se aktivně účastní.

Celý dotazník je

3.1.4 Další data získávaná dotazníkem

Mimo data o tělesném sebepojetí a pohybové aktivitě shromažďoval dotazník také některé užitečné obecné informace o základních parametrech respondenta. Byly sebrány údaje o věku, pohlaví, výšce a váze dotazovaných žáků.

3.2 Způsoby vyhodnocování naměřených dat

Pro zjištění míry korelace mezi hodnotami naměřenými ve výzkumném vzorku pomocí dotazníku tělesného sebehodnocení a dotazníku vnímané důležitosti jsem hodnoty porovnával pomocí Pearsonova koeficientu korelace (r_p), případně výsledky zapsal do kontingenčních tabulek a pro zjištění možné závislosti využil test nezávislosti chí-kvadrát.

Vzorec pro výpočet Pearsonova korelačního koeficientu:

$$r_p = \frac{n \times \sum xy - \sum x \times \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] \times [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

K ověření statistické významnosti korelačního koeficientu jsem použil testové kritérium t .

$$t = \frac{r_p}{\sqrt{1 - r_p^2}} \times \sqrt{n - 2}$$

Počet stupňů volnosti se určuje pomocí vzorce: $f = n - 2$

Tabulka 2: Kritické hodnoty testového t-kritéria pro zkoumaný soubor

Počet prvků souboru	Hladina významnosti	
	0,05	0,01
n = 31 (dívky)	2,045	2,756
n = 56 (chlapci)	2,004	2,668
n = 87 (všichni)	1,988	2,635

Tabulka 3: Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu (Chráška, 2007);

Koeficient korelace (r)	Interpretace
r = 1	Naprostá (funkční) závislost
1 > r ≥ 0,9	Velmi vysoká závislost
0,9 > r ≥ 0,7	Vysoká závislost
0,7 > r ≥ 0,4	Střední (značná) závislost
0,4 > r ≥ 0,2	Nízká závislost
0,2 > r > 0	Velmi slabá závislost
0	Naprostá nezávislost

Vzorce pro výpočet testu nezávislosti chí-kvadrát:

Očekávaná četnost pole kontingenční tabulky:

$$O = \sum_a \times \sum_b / \sum;$$

Výpočet testového kritéria χ^2 :

$$\chi^2 = \sum [(P-O)^2/O]$$

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky:

$$f = (r-1) \times (s-1) = (4-1) \times (5-1) = 12;$$

r – počet řádků; s – počet sloupců;

Získanou hodnotu testového kritéria porovnáme s tabulkovou kritickou hodnotou podle počtu stupňů volnosti kontingenční tabulky a zvolené hladiny významnosti. Pokud je vypo-

čítaná hodnota vyšší, můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Zvolená hladina významnosti určuje možnost chybného zamítnutí nebo přijetí nulové hypotézy.

Test nezávislosti chí-kvadrát není možné použít tehdy, kdy má více než 20 % polí kontingenční tabulky menší očekávané četnosti než 5, nebo pokud je očekávaná četnost některého z polí menší než 1. (Chráska, 2007)

3.3 Tělesné sebepojetí

3.3.1 Vztahy mezi subdoménami tělesného sebehodnocení

Tabulka 4: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci mezi jednotlivými subdoménami tělesného sebehodnocení

Pearsonův koeficient / t-kritérium	Všichni f=87-2=85	Chlapci f=56-2=54	Dívky f=31-2=29
TS SPORT / TS SÍLA	0,62392 /7,36065	0,56318 /5,00828	0,58907 /3,92564
TS SPORT / TS KOND	0,77778 /11,4087	0,76790 /8,80917	0,69084 /5,14557
TS SPORT / TS TĚLO	0,65028 /7,89170	0,52480 /4,53050	0,56136 /3,65288
TS SÍLA / TS KOND	0,72933 /9,82821	0,53629 /4,66914	0,68351 /5,04262
TS SÍLA / TS TĚLO	0,66006 /8,10084	0,53558 /4,66047	0,63131 /4,38372
TS KOND / TS TĚLO	0,68056 /8,56356	0,54744 /4,80716	0,54144 /3,46807

Z tabulky je zřejmé, že jednotlivé subdomény TS jsou spolu velmi úzce spjaty. Hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu i t-kritéria ukazují silné vztahy. Mezi všemi subdoménami jsou statisticky významné závislosti. Nejsilnější korelace jsou mezi sebehodnocením kondice a ostatními podoblastmi TS. Fyzická kondice úzce souvisí především se sportovními kompetencemi i fyzickou silou a jejich sebehodnocením. Vysoká závislost ale existuje i mezi sebehodnocením kondice a tělesné atraktivity. **Dobré sebehodnocení fyzické kondice můžeme vnímat jako předpoklad k dobrému sebehodnocení ostatních subdomén TS.**

3.3.2 Tělesné sebehodnocení a pohlaví

Tabulka 5: Celkové maximální a minimální hodnoty tělesného sebehodnocení naměřené u výzkumného vzorku

	Min	Max	Medián	Modus	Průměr	Smodch
Chlapci	35	113	66	81	84,45	16,57
Dívky	45	107	87,5	107	68,39	15,81
Všichni	35	113	81	107	78,72	18,03

Tabulka 6: Průměrné bodové hodnoty subdomén tělesného sebehodnocení naměřené u výzkumného vzorku

PRŮMĚR	SPORT	KONDICE	TĚLO	SÍLA	TS
Chlapci	2,90179	2,95833	2,69345	2,66964	2,85119
Dívky	2,36022	2,32258	2,14516	2,18817	2,38172
Všichni	2,708812	2,73180	2,49808	2,498084	2,68391

Průměrné výsledky DTS by při rovnoměrném rozložení odpovědí mezi možnosti činili 2,5 b. Podle validizační studie (Tomešová, 2003) jsou tyto hodnoty zpravidla mírně překračovány a dosahují v jednotlivých subdoménách hodnot v rozmezí asi 2,5 -2,8 b. U výzkumného vzorku dosahují hodnoty naměřené u chlapců ve všech subdoménách vyšších průměrů než hodnoty naměřené u dívek. Pro zjištění statistické závislosti jsem seřadil hodnoty do kontingenčních tabulek a provedl test nezávislosti chí-kvadrát.

3.3.2.1 Pohlaví a sebehodnocení síly

VO: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v sebehodnocení síly?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi tělesným sebehodnocením subdomény Síla a pohlavím dotazovaných žáků.

H_0 : Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Síla a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 7: Kontingenční tabulka vztahu TS SÍLA a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA				
TS SÍLA	≤12	13-18	≥19	
Chlapci	15	28	13	56
Dívky	15	13	3	31
	30	41	16	87

V žádném z polí není očekávaná četnost nižší než 5, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,05} = 5,991$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 4,964 \leq 5,991$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je nižší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme přijmout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Síla a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“, je pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti sebehodnocení fyzické síly nejsou mezi pohlavími významné statistické rozdíly.**

3.3.2.2 Pohlaví a sebehodnocení sportovních kompetencí

VO2: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v sebehodnocení sportovních kompetencí?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi tělesným sebehodnocením subdomény Sportovní kompetence a pohlavím dotazovaných žáků.

H_0 : Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Sportovní kompetence a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 8: Kontingenční tabulka vztahu TS SPORT a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA				
TS SPORT	≤12	13-18	≥19	
Chlapci	9	20	27	56
Dívky	12	15	4	31
	21	35	31	87

V žádném z polí není očekávaná četnost nižší než 5, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,01} = 9,210$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 12,016 \geq 9,210$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Sportovní kompetence a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“, není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti sebehodnocení sportovních kompetencí existují mezi pohlavími významné statistické rozdíly. Chlapci své sportovní kompetence hodnotí lépe.**

3.3.2.3 Pohlaví a sebehodnocení tělesné kondice

VO3: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v sebehodnocení fyzické kondice?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi tělesným sebehodnocením subdomény Kondice a pohlavím dotazovaných žáků.

H_0 : Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Kondice a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 9: Kontingenční tabulka vztahu TS KOND a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA				
TS KOND	≤12	13-18	≥19	
Chlapci	5	25	26	56
Dívky	13	13	5	31
	18	38	31	87

Žádné z polí nemá očekávanou četnost nižší než 5, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,01} = 9,210$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 15,682 \geq 9,210$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Kondice a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“, není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti sebehodnocení fyzické kondice existují mezi pohlavími významné statistické rozdíly.**

3.3.2.4 Pohlaví a sebehodnocení tělesné atraktivity

VO4: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v sebehodnocení tělesné atraktivity?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi tělesným sebehodnocením subdomény Tělo a pohlavím dotazovaných žáků.

H_0 : Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Tělo a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 10: Kontingenční tabulka vztahu TS TĚLO a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA				
TS TĚLO	≤12	13-18	≥19	
Chlapci	11	34	11	56
Dívky	15	14	2	31
	26	48	13	87

Jen jedno z 6 polí (16,67 %) má očekávanou četnost nižší než 5 a v žádném z polí není očekávaná četnost nižší než 1, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,05} = 5,991$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 8,715 \geq 5,991$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi tělesným sebehodnocením subdomény Tělo a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“, není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti sebehodnocení tělesné atraktivity existují mezi pohlavími významné statistické rozdíly. Chlapci svou tělesnou atraktivitu častěji oceňují neutrálními středovými hodnotami.**

3.3.2.5 Pohlaví a celkové tělesné sebehodnocení

VO5: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v celkovém tělesném sebehodnocení?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi celkovým tělesným sebehodnocením a pohlavím dotazovaných žáků.

H_0 : Mezi celkovým tělesným sebehodnocením a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 11: Kontingenční tabulka vztahu celkového tělesného sebehodnocení a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA				
TS CELEK	≤12	13-16	≥17	
Chlapci	14	36	8	58
Dívky	17	12	2	31
	31	48	10	89

Jen jedno z 6 polí (16,67 %) obsahuje očekávanou četnost nižší než 5 a v žádném z polí není očekávaná četnost nižší než 1, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,05} = 5,991$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 8,480 \geq 5,991$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi celkovým tělesným sebehodnocením pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“, není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti celkového tělesného sebehodnocení existují mezi pohlavími významné statistické rozdíly.** Chlapci se v průměru hodnotí lépe než dívky.

3.3.3 Vztah tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti

VO: Přiřazují žáci střední školy větší vnímanou důležitost subdoménám TS, ve kterých se lépe sebehodnotí?

H_a: Respondenti výzkumu přiřazují konkrétní oblasti svého tělesného sebehodnocení tím větší důležitost, čím tuto podoblast TS lépe hodnotí.

H_0 : *Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením konkrétní subdomény TS a přiřazované vnímanou důležitostí téže subdomény.*

Tabulka 12: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti konkrétních subdomén

Pearsonův koeficient /t-kritérium	Všichni f=87-2=85	Chlapci f=56-2=54	Dívky f=31-2=29
TS SPORT / VD SPORT	-0,43332 /-4,43280	-0,39320 /-3,14254	-0,46226 /-2,80729
TS KOND / VD KOND	-0,19751 /-1,85754	-0,21627 /-1,62778	-0,17993 /-0,98503
TS TĚLO / VD TĚLO	-0,10869 /-1,00804	-0,19908 /-1,49281	-0,15322 /-0,83497
TS SÍLA / VD SÍLA	-0,33706 /-3,30069	-0,30224 /-2,32997	-0,18558 /-1,01705

3.3.3.1 Sportovní kompetence

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením subdomény TS Sport a přiřazované vnímanou důležitostí téže subdomény.*“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **Existuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením a vnímanou důležitostí subdomény TS Sport.**

3.3.3.2 Fyzická kondice

Vypočítaná hodnota r_p je nižší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme přijmout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením subdomény TS Kondice a přiřazované vnímanou důležitostí téže subdomény.*“ je pro zvolenou hladinu významnosti platná. **Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením a vnímanou důležitostí subdomény TS Kondice.**

3.3.3.3 Tělesná atraktivita

Vypočítaná hodnota r_p je nižší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme přijmout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza

„*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením subdomény TS Tělo a přiřazované vnímanou důležitostí téže subdomény.*“ je pro zvolenou hladinu významnosti platná. **Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením a vnímanou důležitostí subdomény TS Tělo.**

3.3.3.4 Fyzická síla

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením subdomény TS Síla a přiřazované vnímanou důležitostí téže subdomény.*“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **Existuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením a vnímanou důležitostí subdomény TS Síla.**

Pokud ovšem počítáme r_p jen pro dotazované dívky je koeficient nižší než hodnota testového kritéria t pro hladiny významnosti 0,01 i 0,05 a nulová hypotéza pro tuto podskupinu souboru tedy platí. **U dívek neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením a vnímanou důležitostí subdomény TS Síla.**

3.3.4 Tělesné sebehodnocení, vnímaná důležitost a BMI

VO: Existuje souvislost mezi výší BMI a tělesným sebehodnocením žáků SŠ?

H_a : Existuje příčinná korelace mezi výší BMI a tělesným sebehodnocením respondentů.

H_0 : Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením a BMI respondentů.

Tabulka 13: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot BMI a tělesného sebehodnocení jednotlivých subdomén

Pearsonův koeficient /t-kritérium	Všichni f=87-2=85	Chlapci f=56-2=54	Dívky f=31-2=29
BMI / PTS	0,04815 /0,44444	0,22250 /1,67707	-0,45032 /-2,71602
BMI/ TS SPORT	0,01418 /0,13075	0,19538 /1,46396	-0,46076 /-2,79572
BMI/TS KOND	0,02447 /0,22567	0,14731 /1,09444	-0,38062 /-2,21654
BMI/TS TĚLO	-0,06430 /-0,59405	0,10461 /0,77296	-0,52171 /-3,29319
BMI/TS SÍLA	0,22983 /2,17721	0,41328 /3,33512	-0,21717 /-1,19809
BMI/TS	0,01139 /0,10502	0,08630 /0,63655	-0,28530 /-1,60301

3.3.4.1 Celkové tělesné sebehodnocení a BMI

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi tělesným sebehodnocením a BMI respondentů.*“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U dívek existuje negativní korelace mezi výší BMI a celkovým tělesným sebehodnocením.**

3.3.4.2 TS Sportovní kompetence a BMI

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením sportovních kompetencí a BMI respondentů.*“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U dívek existuje negativní korelace mezi výší BMI a sebehodnocením sportovních kompetencí.**

3.3.4.3 TS Tělesná atraktivita a BMI

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením tělesné atraktivity a BMI respondentů.*“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U dívek existuje negativní korelace mezi výší BMI a sebehodnocením tělesné atraktivity.**

3.3.4.4 TS Fyzická síla a BMI

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Neexistuje statisticky významná souvislost mezi sebehodnocením tělesné síly a BMI respondentů.*“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U chlapců existuje pozitivní korelace mezi výší BMI a sebehodnocením fyzické síly.**

3.3.4.5 VD Sportovní kompetence a BMI

Tabulka 14: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot BMI a vnímané důležitosti jednotlivých subdomén tělesného sebehodnocení

Pearsonův koeficient /t-kritérium	Všichni f=87-2=85	Chlapci f=56-2=54	Dívky f=31-2=29
BMI/VD SPORT	-0,13866 /-1,29085	-0,32180 /-2,49759	0,27638 /1,54868
BMI/VD KOND	-0,07538 /-0,69695	-0,20276 /-1,52158	0,23612 /1,30855
BMI/VD TELO	-0,09538 /-0,88339	-0,10448 /-0,77199	-0,11608 /-0,62936
BMI/VD SILA	-0,19524 /-1,83534	-0,28876 /-2,21636	0,09692 /0,52440

VO: Existuje souvislost mezi výší BMI a vnímanou důležitostí subdomén TS u žáků SŠ?

H_a : Existuje příčinná korelace mezi výší BMI a vnímanou důležitostí subdomén TS respondentů.

H_0 : Neexistuje statisticky významná souvislost mezi vnímanou důležitostí subdomén TS a BMI respondentů.

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Neexistuje statisticky významná souvislost mezi vnímanou důležitostí sportovních kompetencí a BMI respondentů.“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U chlapců existuje pozitivní korelace mezi výší BMI a vnímanou důležitostí sportovních kompetencí.**

3.3.4.6 VD Fyzická síla a BMI

Vypočítaná hodnota r_p je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Neexistuje statisticky významná souvislost mezi vnímanou důležitostí fyzické síly a BMI respondentů.“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U chlapců existuje pozitivní korelace mezi výší BMI a vnímanou důležitostí fyzické síly.**

- a) U chlapců existuje pozitivní korelace mezi výší BMI a vnímanou důležitostí sportovních kompetencí.

- b) U chlapců existuje pozitivní korelace mezi výší BMI a vnímanou důležitostí fyzické síly.

3.4 Pohybová aktivnost

3.4.1 Organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivnost

Tabulka 15: Průměrné hodnoty pohybové aktivity podle pohlaví

hod./týd.	ORG. S-PA	NEORG. S-PA	S-PA Celkem
Celek	5,034	4,920	9,954
Chlapci	6,179	5,286	11,465
Dívky	2,968	4,258	7,226

VO: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v organizované pohybové aktivitě?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi neorganizovanou pohybovou aktivností a pohlavím dotazovaných žáků.

H_0 : Mezi neorganizovanou pohybovou aktivností a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 16: Kontingenční tabulka vztahu neorganizované pohybové aktivity a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA				
ORG PA	≤4	5-9	≥10	
Chlapci	30	14	12	56
Dívky	22	6	3	31
	52	20	15	87

Žádné z polí neobsahuje očekávanou četnost nižší než 5, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,05} = 5,991$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 2,885 \leq 5,991$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je nižší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme přijmout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „*Mezi neorganizovanou pohybovou aktivností a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).*“, je pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti neorganizované pohybové aktivity neexistují mezi pohlavími významné statistické rozdíly.**

VO: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v neorganizované pohybové aktivitě?

H_A : *Existuje statisticky významná souvislost mezi organizovanou pohybovou aktivností a pohlavím dotazovaných žáků.*

H_0 : *Mezi organizovanou pohybovou aktivností a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).*

Tabulka 17: Kontingenční tabulka vztahu organizované pohybové aktivity a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA			
NEORG PA	≤4	5-9	≥10
Chlapci	26	18	12
Dívky	26	5	3
	52	23	15

Žádné z polí neobsahuje očekávanou četnost nižší než 5, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,05} = 5,991$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 7,838 \geq 5,991$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi organizovanou pohybovou aktivností a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“, není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti organizované pohybové aktivity existují mezi pohlavími významné statistické rozdíly.**

VO: Existují u žáků SŠ rozdíly podle pohlaví v sportovně-pohybové aktivitě?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi sportovně-pohybovou aktivností a pohlavím dotazovaných žáků.

H_0 : Mezi sportovně-pohybovou aktivností a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 18: Kontingenční tabulka vztahu S-PA a pohlaví

KONTINGENČNÍ TABULKA				
S-PA	≤8	9-18	≥19	
Chlapci	20	24	12	56
Dívky	19	11	1	31
	39	35	13	87

Jen jedno z 6 polí (16,67 %) má očekávanou četnost nižší než 5 a v žádném z polí není očekávaná četnost nižší než 1, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,05} = 5,991$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 7,606 \geq 5,991$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi sportovně-pohybovou aktivností a pohlavím neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“, není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti organizované pohybové aktivity existují mezi pohlavími významné statistické rozdíly.**

je náhodná)., není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **V oblasti sportovně-pohybové aktivity existují mezi pohlavími významné statistické rozdíly.** Chlapci uvádějí v průměru vyšší hodnoty S-PA.

3.4.2 BMI a pohybová aktivnost

VO: Pohybová aktivnost a BMI jsou v negativním vztahu?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi pohybovou aktivností a BMI.

H_0 : Mezi pohybovou aktivností a BMI neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 19: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot BMI a PA

Pearsonův koeficient / t-kritérium	Všichni f=87-2=85	Chlapci f=56-2=54	Dívky f=31-2=29
BMI/PA	0,103906 /0,963180	0,163487 /1,217760	-0,056416 /-0,304290

Vypočítané hodnoty r_p jsou nižší než tabulkové kritické hodnoty testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme přijmout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi pohybovou aktivností a BMI neexistuje u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U respondentů neexistuje statisticky významná závislost pohybové aktivity a BMI.**

3.5 Vzájemný vztah mezi tělesným sebehodnocením a tělesnou aktivností

3.5.1 Skóre vnímané důležitosti a pohybová aktivnost

Skóre vnímané důležitosti by podle Foxe a Corbina (in Tomešová, 2003) mělo předpovídat účast na fyzické aktivitě a to nezávisle na tělesném sebezpojetí.

VO: Koreluje skóre vnímané důležitosti se sportovně-pohybovou aktivností?

H_A : Existuje statisticky významná souvislost mezi skóre VD a S-PA.

H_0 : Mezi skóre VD a S-PA není u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Tabulka 20: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot S-PA a VD

Pearsonův koeficient / t-kritérium	Všichni f=87-2=85	Chlapci f=56-2=54	Dívky f=31-2=29
S-PA/VD	-0,16135 /-1,50732	-0,19049 /-1,42592	0,03372 /0,18171

Vypočítané hodnoty r_p jsou nižší než tabulkové kritické hodnoty testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,05. Můžeme přijmout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi skóre VD a S-PA není u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **Skóre vnímané důležitosti nesouvisí u zkoumaného vzorku se sportovně-pohybovou aktivností.**

3.5.2 Tělesné sebehodnocení a pohybová aktivnost

Žáci, jejichž PA dosahuje alespoň doporučených hodnot, by měli mít lepší tělesné sebehodnocení, než žáci s nižší PA. Doporučená minimální hodnota PA je přibližně 5 hod./týdně u chlapců a 4,5 hod./týdně u dívek (Frömel a další, 1999).

VO: Mají žáci, jejichž sportovně-pohybová aktivnost dosahuje alespoň minimálně doporučených hodnot, lepší celkové tělesné sebehodnocení než ti, jejichž S-PA minimálně doporučených hodnot nedosahuje?

H_A : Existuje statisticky významná závislost mezi S-PA a celkovým TS žáků SŠ.

H_0 : Mezi S-PA a celkovým TS není u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).

Žáci se sportovně-pohybovou aktivností alespoň na doporučené minimální úrovni mají v průměru skóre celkového TS 82 b. Žáci, kteří minimálních hodnot S-PA nedosahují, vykazují průměrné skóre celkového TS 66,95 b.

Tabulka 21: Kontingenční tabulka vztahu S-PA a celkového TS

KONTINGENČNÍ TABULKA				
Celkové skóre DTS	30-69	70-88	89-120	
S-PA méně než doporučené minimum	14	5	0	19
S-PA alespoň doporučené minimum	16	24	28	68
	30	29	28	87

V žádném z polí není očekávaná hodnota nižší než 5, lze tedy použít test nezávislosti chí-kvadrát.

Počet stupňů volnosti kontingenční tabulky je 2.

Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát při hladině významnosti $\alpha = 0,01$ a 2 stupních volnosti χ^2 (2):

$$\chi^2_{0,01} = 9,210$$

Test nezávislosti chí-kvadrátu pro kontingenční tabulku:

$$\chi^2 = (P-O)^2/O = 19,016 \geq 9,210$$

Vypočítaná hodnota χ^2 pro kontingenční tabulku je vyšší než tabulková kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrát pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi S-PA a celkovým TS není u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná.)“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **Žáci, jejichž sportovně-pohybová aktivnost dosahuje alespoň minimálně doporučených hodnot, mají lepší celkové tělesné sebehodnocení než ti, jejichž S-PA minimálně doporučených hodnot nedosahuje.**

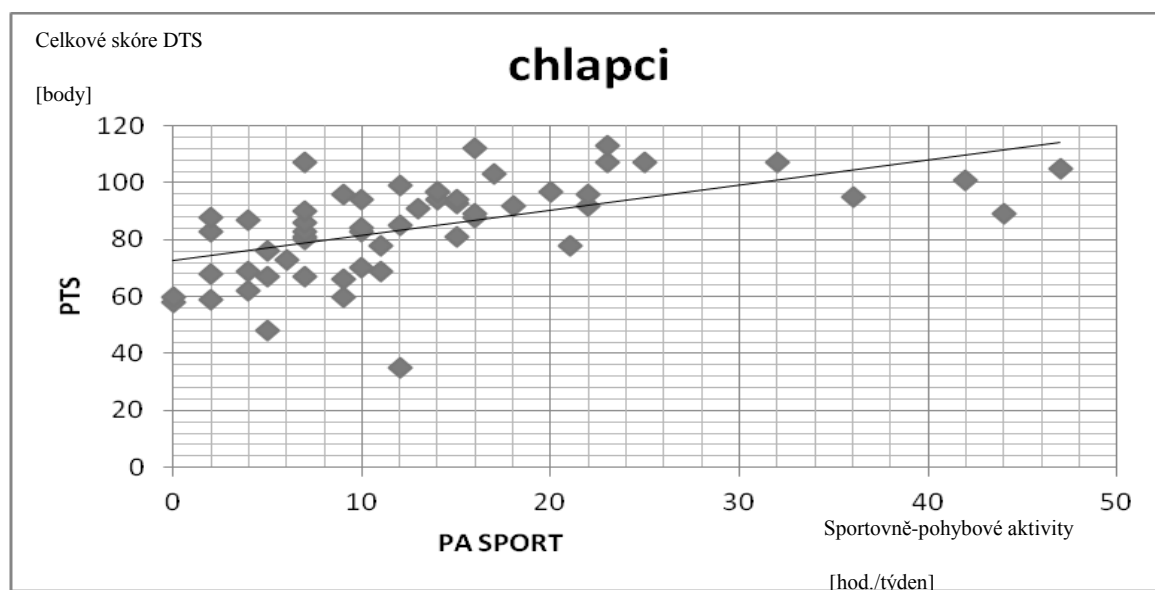
Tabulka 22: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot S-PA a jednotlivých subdomén tělesného sebehodnocení

Pearsonův koeficient / t-kritérium	Všichni f=87-2=85	Chlapci f=56-2=54	Dívky f=31-2=29
S-PA/celková TS	0,4441872 /4,57088	0,560232 /4,97002	0,012437 /0,06698
S-PA/TS SPORT	0,4136044 /4,18828	0,510907 /4,36741	0,043083 /0,23222
S-PA/TS KOND	0,4290115 /4,37872	0,499184 /4,23342	0,101889 /0,55156

S-PA/TS TĚLO	0,3193592 /3,10705	0,40999 /3,30318	-0,05359 /-0,05359
S-PA/TS SÍLA	0,3219881 /3,13557	0,389234 /3,10515	-0,02042 /-0,10999
S-PA/TS	0,4506607 /4,65432	0,583021 /5,27328	-0,02396 /-0,02396

Vypočítané hodnoty r_p jsou u chlapců ve všech subkategoriích TS vyšší než tabulkové kritické hodnoty testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01. Můžeme přijmout nulovou hypotézu. Nulová hypotéza „Mezi S-PA a celkovým TS není u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“ není pro zvolenou hladinu významnosti platná. **Mezi S-PA a hodnocením všech subdomén tělesného sebehodnocení existuje u chlapců statisticky významná závislost. Tělesné sebehodnocení se u chlapců zlepšuje s rozsahem sportovně-pohybové aktivity.**

Vypočítané hodnoty r_p jsou u dívek ve všech subkategoriích TS nižší než tabulkové kritické hodnoty testového kritéria t pro zvolenou hladinu významnosti 0,01 i 0,05. Nulová hypotéza „Mezi S-PA a celkovým TS není u dotazovaných žáků statisticky významná souvislost (resp. Případná souvislost je náhodná).“ je pro zvolenou hladinu významnosti platná. **U dívek nebyla prokázána statisticky významná závislost mezi S-PA a hodnocením kterékoli subdomény tělesného sebehodnocení.** Naměřené hodnoty se spíše blíží úplně nezávislosti proměnných.



Obrázek 4: Graf vzájemného vztahu mezi tělesnou sebeúctou a sportovně-pohybovými aktivitami u dotazovaných chlapců (autor)

ZÁVĚR

Výsledné hodnoty měření tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti, průměrné bodové hodnocení otázky i směrodatné odchylky odpovídají datům sebraným při validizaci tohoto nástroje.

Mezi všemi subdoménami tělesného sebehodnocení existují velmi těsné vztahy, jsou mezi nimi statisticky významné závislosti. Nejsilnější korelace jsou mezi sebehodnocením kondice a ostatními podoblastmi TS. Fyzická kondice úzce souvisí především se sportovními kompetencemi i fyzickou silou a jejich sebehodnocením. Vysoká závislost ale existuje i mezi sebehodnocením kondice a tělesné atraktivity. **Dobré sebehodnocení fyzické kondice můžeme vnímat jako předpoklad k dobrému sebehodnocení ostatních subdomén TS.**

Subdoména sportovních kompetencí vykazuje statisticky významnou souvislost mezi vykazovaným sebehodnocením a přiřazovanou vnímanou důležitostí. U ostatních subdomén tento filtr u zkoumaného vzorku nefunguje s určitou výjimkou podoblasti fyzické síly, kde existuje korelace mezi TS a VD u chlapců, avšak u dívek statisticky významnou souvislost nenacházíme.

V tělesném sebehodnocení žáků SŠ existují u většiny měřených subdomén významné statistické rozdíly mezi pohlavími. V rámci výzkumného vzorku měli chlapci lepší tělesné sebehodnocení než dívky. Jedinou výjimkou je subdoména sebehodnocení síly, kde nebyla zjištěna významná statistická závislost. Byla zjištěna také statisticky významná souvislost mezi pohlavím a sportovně-pohybovou aktivností. Chlapci jsou aktivnější především v oblasti organizovaných S-PA.

Oproti předpokladům se nepotvrdila souvislost výše skóre vnímané důležitosti a účasti na sportovně-pohybových aktivitách. Mezi těmito veličinami nebyla u zkoumaného vzorku nalezena statisticky významná korelace.

Index tělesné hmotnosti dosahuje u výzkumného vzorku průměrné hodnoty 22,8 u chlapců a 21,9 u dívek. 77,4 % dívek a 67,9 % chlapců má tělesnou hmotnost v ideálním rozmezí BMI. 9,7 % dívek a 7,1 % chlapců vykazuje mírnou podváhu. 9,7 % dívek a 21,4 % chlapců z výzkumného vzorku má nadváhu a jen 3,2 % dívek a 3,6 % chlapců je mírně obézních.

Výše BMI u dívek negativně ovlivňuje jak celkové tělesné sebehodnocení, tak subdomény sportovních kompetencí a tělesné atraktivity. Naopak u chlapců ve výzkumném vzorku jsou na BMI pozitivně závislé sebehodnocení fyzické síly a vnímané důležitosti fyzické síly a sportovních kompetencí. Velké rozdíly mezi chlapci a dívkami potvrzují, že samotný BMI nevypovídá o těle mnoho. Spolu s dalšími daty však může obraz jedince dokreslovat. Výzkum také neprokázal statisticky významnou závislost mezi pohybovou aktivností a BMI.

U sportovně-pohybové aktivnosti žáků existují mezi jedinci velké rozdíly. Rozsah udaných hodnot byl 0-47 hodin týdně u chlapců a 0-48 hodin u dívek. O různorodosti hodnot vypovídá relativně vysoká směrodatná odchylka 10,1. Průměrná výše S-PA v celém vzorku byla 11,8 hod./týd., u chlapců 13,5 hod./týd., u dívek 8,8 hod./týd. Velké rozdíly byly také v kategorii jiných pohybových aktivit, kam odpovídající zahrnovali většinou brigády. Někteří jedinci odpracovali na brigádách přes 20 i 30 hodin týdně, jiní uvedli u jiných pohybových aktivit 0. Tato kategorie zřejmě popisuje spíše odpovědnost nebo sociální postavení respondenta a má tak souvislost s jinými oblastmi sebehodnocení než s hodnocením tělesným.

Respondenti se sportovně-pohybovou aktivností alespoň na doporučené minimální úrovni mají v průměru skóre celkového TS 82 b. Žáci, kteří minimálních hodnot S-PA nedosahují, vykazují průměrné skóre celkového TS 66,95 b. **Žáci, jejichž sportovně-pohybová aktivnost dosahuje alespoň minimálně doporučených hodnot, mají lepší celkové tělesné sebehodnocení než ti, jejichž S-PA minimálně doporučených hodnot nedosahuje.**

Mezi S-PA a hodnocením všech subdomén tělesného sebehodnocení existuje u chlapců statisticky významná závislost. Nejsilnější závislost vykazují subdoména obecného tělesného sebehodnocení a globální tělesné sebehodnocení. U ostatních subdomén zřejmě S-PA posiluje právě tu část TS, na kterou je pohybová aktivita zaměřena, proto se závislost nejvíce projevuje v celku TS. **U dívek nebyla prokázána statisticky významná závislost mezi S-PA a hodnocením kterékoli subdomény tělesného sebehodnocení.** Naměřené hodnoty se spíše blíží úplné nezávislosti proměnných. Je pravděpodobné, že některé dívky sportují z důvodů nízkého tělesného sebehodnocení, zatímco jiné si své TS pohybovými aktivitami zvyšují – tyto dva jevy se navzájem negují a důsledkem je téměř úplná nezávislost TS na S-PA u dívek.

Na základě výsledků výzkumu doporučuji pro praxi SŠ především důsledné oddělení dívek a chlapců v hodinách TV. Rozdíly v tělesném sebehodnocení i vnímané důležitosti jsou mezi pohlavími natolik značné, že využití TS pro zvýšení zájmu o PA bude efektivnější v rozdělených skupinách. Rozdělení do skupin podle úrovně sportovních, fyzických nebo kondičních kompetencí by bylo zřejmě v rámci výuky organizačně náročné. Výsledky výzkumu ovšem ukázaly, že 21,4 % chlapců a 35,5 % dívek se neúčastní aktivně hodin TV a to přesto, že někteří z nich ve volném čase aktivně, často organizovaně sportují. To naznačuje, že hodiny TV jsou neatraktivní i pro žáky s kladným vztahem k pohybovým aktivitám. Rozdělení do „výkonnostních“ skupin by hodiny TV mohlo pro všechny učinit zajímavějšími.

Zásadní subdoménou pro dobré celkové tělesné hodnocení je podle výzkumu podoblast fyzické kondice. Hodiny TV by se mohly více zaměřit na tuto oblast. Dobrá fyzická kondice je předpokladem pro rozvoj ostatních pohybových kompetencí, k lehčímu zvládnutí pohybových aktivit a k vytvoření kladného vztahu k pohybu obecně.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BANDURA, A. *Self-efficacy : the exercise of control*. New York : W. H. Freeman, 1997. ISBN 0-7167-2626-2.

BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti : Hlavní témata, současné přístupy*. Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

BUNC, V. Nové pohledy na minimální množství pohybových činností. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 1996, Sv. 62 (7), stránky 2-7. ISSN 1210-7689.

CAMPBELL, R. *New Science: Self-esteem Psychology*. Lanham : University Press of America, 1984. ISBN 0819138932.

ČECHOVSKÁ, I. A M. TŮMA. *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1553-0.

FIALOVÁ, L. a F. D. KRCH. *Pojetí vlastního těla : zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J. a Z. SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc : UP, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

HÁJEK, B. HOFBAUER, B. a J. PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času : současné trendy*. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HARPER, D. Online Etymology Dictionary. *Online Etymology Dictionary*. [Online] 2014. [Citace: 9. 3 2015.] <http://www.etymonline.com/index.php>.

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu : základy kvantitativního výzkumu*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice : Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.

MUŽÍK, V. a V. SÜSS. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. Století*. Brno : MU, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.

MUŽÍK, V. a další. *Škola a zdraví pro 21. Století*. Brno : Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.

NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie, 2. Podstatně rozšířené vydání*. Praha : Vodnář, 2013. ISBN 978-7439-056-2.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha : Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

PIPEKOVÁ, J. a další. *Kapitoly ze speciální pedagogiky, 3. Přepřacované a rozšířené vydání*. Brno : Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

REJZEK, J. *Český etymologický slovník*. Voznice : Leda, 2001. ISBN 8085927853.

SIGIMUNDOVÁ, D. *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů (Disertační práce)*. Olomouc : UP, 2005.

SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti : Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno : Barister&Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.

TOMEŠOVÁ, E. *Profil tělesného sebehodnocení*. Praha : FTVS UK, 2003.

TOMEŠOVÁ, E. *Tělesné pojetí a sebeúcta : mezikulturní převod a validizace profilu tělesného sebepojetí*. Praha : UK FTVS, 2005.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

b.	bod
BMI	Body Mass Index, Index tělesné hmotnosti
DTS	Dotazník tělesného sebehodnocení
DVD	Dotazník vnímané důležitosti
H	hypotéza
hod.	hodina
m	muži
NPA	Nestrukturované pohybové aktivity
PA	Pohybová aktivnost
PTS	Profil tělesného sebehodnocení
PVD	Profil vnímané důležitosti
SMODCH	Směrodatná odchylka
SPA	Strukturované pohybové aktivity
S-PA	Sportovně-pohybové aktivity
TS	Tělesné sebehodnocení
TV	Tělesná výchova
týd.	týden
VO	Vědecká otázka
ž	ženy

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Hypotetický multidimenzionální model sebeúcty, autor;.....	16
Obrázek 2: Discounting u hierarchického uspořádání sebehodnocení, autor podle (Tomešová, 2003).....	17
Obrázek 3: Třístupňová hierarchická organizace sebeúcty, podle (Tomešová, 2005) autor;.....	18
Obrázek 5: Graf vzájemného vztahu mezi tělesnou sebeúctou a sportovně- pohybovými aktivitami u dotazovaných chlapců (autor)	49

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Základní parametry výzkumného vzorku	27
Tabulka 2: Kritické hodnoty testového t-kriteriá pro zkoumaný soubor	31
Tabulka 3: Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu (Chráska, 2007);	31
Tabulka 4: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci mezi jednotlivými subdoménami tělesného sebehodnocení	32
Tabulka 5: Celkové maximální a minimální hodnoty tělesného sebehodnocení naměřené u výzkumného vzorku	33
Tabulka 6: Průměrné bodové hodnoty subdomén tělesného sebehodnocení naměřené u výzkumného vzorku	33
Tabulka 7: Kontingenční tabulka vztahu TS SÍLA a pohlaví	34
Tabulka 8: Kontingenční tabulka vztahu TS SPORT a pohlaví	35
Tabulka 9: Kontingenční tabulka vztahu TS KOND a pohlaví	36
Tabulka 10: Kontingenční tabulka vztahu TS TĚLO a pohlaví	37
Tabulka 11: Kontingenční tabulka vztahu celkového tělesného sebehodnocení a pohlaví	38
Tabulka 12: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot tělesného sebehodnocení a vnímané důležitosti konkrétních subdomén	39
Tabulka 13: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot BMI a tělesného sebehodnocení jednotlivých subdomén	40
Tabulka 14: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot BMI a vnímané důležitosti jednotlivých subdomén tělesného sebehodnocení	42
Tabulka 15: Průměrné hodnoty pohybové aktivity podle pohlaví	43
Tabulka 16: Kontingenční tabulka vztahu neorganizované pohybové aktivity a pohlaví	43
Tabulka 17: Kontingenční tabulka vztahu organizované pohybové aktivity a pohlaví	44
Tabulka 18: Kontingenční tabulka vztahu S-PA a pohlaví	45
Tabulka 19: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot BMI a PA	46
Tabulka 20: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot S-PA a VD	47

Tabulka 21: Kontingenční tabulka vztahu S-PA a celkového TS.....	48
Tabulka 22: Hodnoty Pearsonova koeficientu pro vzájemnou korelaci hodnot S-PA a jednotlivých subdomén tělesného sebehodnocení.....	48

SEZNAM PŘÍLOH

PI. Dotazník pohybové aktivity

PII. Dotazník tělesného sebehodnocení

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK TĚLESNÉHO SEBEHODNOCENÍ

Příloha F 1

DOTAZNÍK TĚLESNÉHO SEBEPOJETÍ

JAK SE VNÍMÁTE?

Dotazník obsahuje výrazy, které lidem umožňují popsat sebe sama. Nejsou zde žádné správné ani špatné odpovědi, protože lidé se od sebe svým sebepojetím velmi liší.

Nejdříve rozhodněte, který z dvou uvedených obecných popisů chování lidí Vás lépe vystihuje.

Poté na straně vybrané alternativy zaškrtněte míru výstižnosti. Zaškrtněte POUZE JEDEN čtvereček.

Příklad						
Zcela mě vystihuje	Částečně mě vystihuje		ALE	Jiní raději nesoutěží.	Částečně mě vystihuje	Zcela mě vystihuje
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou velmi soutěživí			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dotazník							
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ALE	Jiní mají pocit, že jim jde skoro každý sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve sportu nejsou moc šikovní			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé si nejsou moc jisti úrovní své fyzické kondice a zdatnosti		Jiní jsou přesvědčeni, že si udržují výbornou kondici a zdatnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že v porovnání s většinou mají hezké tělo		Jiní mají pocit, že v porovnání s většinou jejich tělo není příliš atraktivní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že jsou fyzicky silnější než většina osob stejného pohlaví		Jiní mají pocit, že fyzickou sílu v porovnání s většinou osob stejného pohlaví postrádají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou hrdí na to, jací jsou a co dokážou po fyzické stránce		Jiní na to, jací jsou a co po fyzické stránce dokážou, tak docela hrdí nejsou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že patří mezi sportovní talenty		Jiní mají pocit, že pro sport moc talentovaní nejsou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK POHYBOVÉ AKTIVNOSTI

Dotazník – Pohybová aktivnost a tělesné sebehodnocení

A) Úvodní část

Věk:

Pohlaví:

Výška:

Váha:

B) Pohybová aktivnost

1. Kolika vyučovacích hodin tělesné výchovy **týdně** se **aktivně účastníš** na vaší škole?

--	--

2. Kolika hodin jiných sportovně-pohybových aktivit **týdně** se **aktivně účastníš** v rámci školy?

--	--

3. Kolik hodin **týdně aktivně** věnuješ mimoškolním organizovaným formám sportovně-pohybových aktivit? (sportovní kluby, kroužky, cvičební programy, spol. tanec atp.)

--	--

4. Kolik hodin **týdně aktivně** věnuješ neorganizovaným formám sportovně-pohybových aktivit? (kondiční běh, cyklistika, in-line, skate, plavání, fotbálek s přáteli atp.)

--	--

5. Kolik hodin **týdně aktivně** věnuješ jiným fyzickým aktivitám? (práce na zahradě, brigády, tanec atp.)

--	--