

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra antropologie a zdravotní výchovy

**Problematika sebepojetí u dospívajících**

Diplomová práce

Bc. Michaela Vašinová

Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základních škol

Učitelství přírodopisu a environmentální výchovy pro 2. stupeň základních škol

Olomouc 2023

Vedoucí práce: PhDr. Hana Heiderová, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením PhDr. Hany Heiderové, Ph.D. a veškeré zdroje použitých informací jsem řádně citovala a uvedla v referenčním seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 17. 4. 2023

---

Bc. Michaela Vašínová

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce PhDr. Haně Heiderové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, její cenné rady, trpělivost a ochotu. Děkuji doc. PhDr. Radku Obereignerů, Ph.D., za odbornou konzultaci a zodpovězení dotazů týkajících se použitého dotazníku. Velké poděkování patří mé rodině, která mě po celou dobu studia podporovala.

# OBSAH

ÚVOD.....	6
Cíl práce.....	8
Hlavní cíl .....	8
Dílčí cíle .....	8
I PŘEHLED PUBLIKOVANÝCH POZNATKŮ .....	9
1 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	10
1.1 Dělení období dospívání .....	11
1.2 Vývojové změny v období dospívání .....	12
2 VYMEZENÍ POJMU SEBEPOJETÍ A SEBEHODNOCENÍ.....	14
2.1 Sebepojetí napříč vývojovými etapami a rozdíly v sebepojetí .....	16
2.2 Metody měřící sebepojetí a sebehodnocení .....	17
2.3 Sebepojetí ve výchově ke zdraví.....	19
2.4 Vliv masmédií na sebepojetí dospívajícího .....	22
3 PROBLÉMY SPOJENÉ S NEPŘIJETÍM TĚLA .....	23
3.1 Poruchy příjmu potravy .....	23
3.2 Gender role a budování identity.....	25
3.3 Body image .....	26
3.4 Rizikové chování .....	26
4 PREVENTIVNÍ PROJEKTY A CENTRA .....	29
II PRAKTICKÁ ČÁST .....	32
5 Metodika práce.....	32
5.1 Cíl práce .....	33
5.2 Metoda sběru dat.....	35
5.3 Charakteristika výzkumného souboru a etické aspekty .....	36
5.4 Zpracování získaných dat a výsledky výzkumného šetření .....	52
5.5 Testování hypotéz .....	59
5.6 Limity výzkumného šetření .....	62
DISKUZE .....	64
ZÁVĚR.....	67
SOUHRN.....	68
REFERENČNÍ SEZNAM.....	71
SEZNAM TABULEK.....	75

SEZNAM GRAFŮ .....	76
SEZNAM ZKRATEK .....	77
SEZNAM PŘÍLOH .....	78

## ÚVOD

V bouřlivém období dospívání jedinec ztrácí sám sebe a není se sebou natolik spokojený. Tento stav vede k podceňování a nedůvěře sebe samého. V dospívání si jedinec formuje svoji identitu a začíná se postupně osamostatňovat a připravovat na budoucnost. Dospívání je náročným obdobím, a proto je zapotřebí, aby dospívajícímu lidé v jeho okolí dopřáli dostatečný čas a projevovali u něj pocit uznání, ocenění a především podpory a porozumění (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

Sebepojetí jako takové se skládá ze tří složek, kterými jsou zdraví, zdatnost a vzhled. Touha po dokonalém vzhledu bývá považována za „hnací motor“ vedoucí ke zdravějšímu životnímu stylu. Muži kladou ve vzhledu větší důraz na tělesnou výšku, protože nižší tělesný vzrůst u nich vyvolává pocity méněcennosti, které pak mají tendenci kompenzovat v jiných oblastech. Kromě tělesné výšky si muži potrpí na vypracované a vyrýsované postavě. Ženy kladou velký důraz na celkový fyzický vzhled a půvab, ale i na způsob jakým vystupují na veřejnosti. Zaměřují se na způsob vyjadřování, vyspělost a vzdělanost (Fialová, 2001).

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, a to přehledu publikovaných poznatků a praktické části. Přehledová část publikovaných poznatků diplomové práce se zabývá problematikou v oblasti sebepojetí dospívajícího, a i když se jedná o téma spadající do vědního oboru psychologie, zaměřujeme se zde i na problematiku sebepojetí v rámci výchovy ke zdraví. V první kapitole charakterizujeme období dospívání a změnami souvisejícími s tímto vývojovým obdobím. Druhá kapitola představuje pojem sebepojetí, rozdíly v sebepojetí mezi dívkami a chlapci, vývoj sebepojetí v jednotlivých vývojových etapách a vlivem masmédií podílející se na utváření sebepojetí dospívajícího, ale také metody, pomocí kterých můžeme měřit míru sebepojetí, nebo sebepojetí v rámci předmětu výchovy ke zdraví. Ve třetí kapitole se zaměřujeme na problematiku spojenou s nepřijetím svého těla, ve které shrnujeme poznatky v oblasti body image, gender identity, poruch příjmu potravy a rizikového chování dospívajících. Čtvrtá kapitola seznamuje s centry a projekty, které se zabývají otázkami přijetí sebe sama, poruchami příjmu potravy a rizikovým chováním ve společnosti dospívajících.

Praktická část diplomové práce se zabývá metodologií empirického výzkumu, charakterizací metod sběru dat a strukturací dotazníků, ale i samotné realizaci výzkumného šetření, limitů práce, zpracováním a vyhodnocením získaných dat, která jsou následně porovnávána s daty několika studií. Pro výzkumné šetření byla použita kvantitativní metoda sběru dat v podobě standardizovaného dotazníku Piers-Harris 2. Sběr dat byl realizován na druhém stupni základních škol u žáků, kteří se nachází ve vývojovém období dospívání.

Součástí diplomové práce jsou i souhlasy ředitele a ředitelky oslovené základní školy se souhlasem s realizací šetření. Souhlasy s účastí syna / dcery obdrželi i zákonní zástupci.

## Cíl práce

Cílem práce je zmapovat problematiku sebepojetí v období dospívání, které je pro daného jedince velmi náročné jak z fyzického, tak i psychického hlediska. Diplomová práce je zaměřena na sebepojetí, utváření identity, celkový postoj jedince vůči sobě a tělu, body image a problematikou související s nepřijetím těla a negativním vztahem vůči tělu. Zaměřujeme se i na činitele, a to konkrétně masmédiá mající vliv na sebepojetí.

## Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit a analyzovat problematiku sebepojetí dospívajících žáků na druhém stupni základní školy s ohledem na několik kritérií, kterými jsou věk, pohlaví a lokalita, kde se daná škola nachází.

## Dílčí cíle

- Zjistit, zda existují rozdíly v sebepojetí mezi pohlavími.
- Zjistit, ve kterých škálách dosahují vyšších hodnot chlapci v porovnání s dívkami.
- Zjistit, ve kterých škálách dosahují vyšších hodnot dívky v porovnání s chlapci.
- Zjistit, jestli na výši dosaženého skóre v Celkovém skóre má vliv lokalita základní školy.

## Hypotézy

**H<sub>0</sub>** Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre Celkového skóre dospívajících.

- **H<sub>1</sub>** Vyššího skóre v Celkovém skóre dosahují chlapci než dívky.

**H<sub>0</sub>** Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti.

- **H<sub>2</sub>** Nižšího skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti dosahují dívky než chlapci.

**H<sub>0</sub>** Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre ve škále Přizpůsobivost.

- **H<sub>3</sub>** Vyššího skóre ve škále přizpůsobivost dosahují chlapci než dívky.

**H<sub>0</sub>** Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre ve škále Štěstí a spokojenost.

- **H<sub>4</sub>** Vyššího skóre ve škále Štěstí a spokojenost dosahují chlapci než dívky.

**H<sub>0</sub>** Lokalita školy, kterou dospívající navštěvují nemá vliv na výši skóre celkového skóre.



- **H<sub>5</sub>** Vyššího skóre v Celkovém skóre dosahují dospívající navštěvující městskou školu než dospívající navštěvující školu v části městys.

## **I PŘEHLED PUBLIKOVANÝCH POZNATKŮ**

Přehledová část publikovaných poznatků diplomové práce blíže seznamuje čtenáře s problematikou sebepojetí dospívajících jedinců na druhém stupni základní školy. První kapitola shrnuje poznatky z oblasti vývojové psychologie, období dospívání a vývojových změn charakteristických pro toto období. Druhá kapitola je zaměřena na sebepojetí dospívajících jedinců, na rozdíly v sebepojetí mezi chlapci a dívkami, vlivem činitelů podílejících se na utváření sebepojetí ale i aktivitami, které lze využít v hodinách výchovy ke zdraví na druhém stupni základní školy v rámci probíraného učiva sebepoznání a sebepojetí. Třetí kapitola se věnuje problematice související s nepříjetím a negativním vztahem dospívajícího ke svému tělu. Zabýváme se zde rozvojem poruch příjmu potravy, klíčovými pojmy jako body image, gender identita a rizikové chování. Ve čtvrté kapitole se věnujeme jednotlivým projektům a centrům, které poskytují pomoc dospívajícím jedincům v případě vyskytujících se problémů, a na která se mohou obrátit. Zmiňujeme zde Anabell centrum, Safezónu, E – bezpečí, Moje tělo je moje, Zdravé dospívání, Nepanikař a Nevypuť duši.

# 1 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Cílovou skupinou pro téma diplomové práce jsou žáci druhého stupně základní školy, kteří se nacházejí ve vývojové etapě, která s sebou přináší řadu fyziologických, psychických a sociálních změn. Proto v přehledové části interpretujeme poznatky vývojové etapy dospívání.

Období dospívání je vnímáno jako jedno z nejnáročnějších, protože ho doprovází vzdor nebo konflikty mezi rodiči a jejich potomkem (Pugnerová a kol., 2019). Náročnost dospívání a jeho zranitelnost souvisí se změnami, se kterými se dospívající potýká a zároveň jedná neuváženě a rizikově (Machová a kol., 2015).

Dospívání je vývojovou etapou v rozmezí od 10 do 20 let a je vnímáno jako přechodné období mezi dětstvím a úplnou dospělostí. V dospívání dochází ke kompletní přeměně jedince po fyzické a psychické stránce, který hledá sám sebe a svou identitu, nebo místo ve společnosti. Dospívání doprovází i touha co nejdříve dospět a být součástí života dospělých, kteří mohou jednat a rozhodovat sami za sebe (Vágnerová, 2012).

Pubescenti v dospívání čelí nárokům a požadavkům společnosti dospělých osob, která od něj očekává vhodné a adekvátní chování rovné dospělé osoby, avšak i nadále je považují za děti. Takové jednání má u dospívajícího za následek snížené sebehodnocení, strach, nejistotu a pochyby o sobě samém a svém zevnějšku, tím pádem dospívající chce vyzkoušet svoji dospělost a uchyluje se k vyhledávání rizik a vzrušujících zážitků, nebo experimentování s alkoholem, nebo jinými návykovými látkami (Skopal a Dolejš, 2014).

## 1.1 Dělení období dospívání

V současné době máme řadu publikací, které se zabývají tématem vývojové psychologie, a i rozdílným dělením jednotlivých vývojových fází dospívání. Proto jsme se rozhodly opřít o dvě publikace, z nichž čerpáme teoretické poznatky a ve kterých autoři blíže charakterizují věkové vymezení dospívání.

**Období pubescence (11 – 15 let)** se rozděluje na další dvě fáze, a to prepubertu a vlastní pubertu. *Prepuberta* je prvotní fází, pro kterou je typický nástup prvních pohlavních znaků. Dívky jsou v této fázi až o dva roky napřed před chlapci. Dívky se setkávají s nástupem prvního menstruačního cyklu a chlapci zase noční polucí. *Vlastní puberta* je druhou fází v rozmezí od 13 do 15 let. Tato fáze je pro dívky významná v tom ohledu, že dochází ke zpravidelnění jejich menstruačního cyklu (Langmeier a Krejčířová, 2006).

**Období adolescence (15 – 22 let)** je dobou mladistvých, kteří přechází ze základních škol na střední odborné školy, učební obory nebo gymnázia a z celkovou změnou prostředí se mění i jejich vlastní sebepojetí. Pro adolescenci je typické navazování prvních sexuálních vztahů (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Dospívání lze také dělit na ranou a pozdní adolescenci. **Raná adolescence** představuje prvních pět let dospívání do dovršení 15 let. Pro ranou adolescenci je typická fyzická přeměna těla a jeho dozrávání. Jedinec, který prochází touto fází se osamostatňuje od rodičů a navazuje nová přátelství se svými vrstevníky, nebo prochází prvním partnerským vztahem. Kromě výše zmíněného se mění i jedincův postoj ve stylu oblékání a soustřeďuje svoji pozornost na vlastní hodnoty, zájmy ale i oblast stravování. Jedná se o náročné období, protože se dospívající jedinec musí vypořádat se zcela novými situacemi, které jsou náročné a musí to nějakým způsobem ustát. **Pozdní adolescence** je vymezen od 15 do 20 let a vyznačuje se dokončením přípravy na budoucí povolání a přechodem do zaměstnání, popřípadě navázáním studia na vysoké škole. V osmnácti letech se jedinec stává dospělou osobou. Jak ale poukazuje autorka, v době, kdy jedinec ještě studuje a není finančně samostatný, nemůže být považován za dospělou osobou ve smyslu finanční nezávislosti, která je v našich sociokulturních podmínkách, klíčovým znakem dospělosti. I v pozdní adolescenci však každý jedinec potřebuje porozumět sám sobě, najít správnou cestu, kterou se chce vydat, ale také nalézt způsob, jak toho docílit (Vágnerová a Lisá, 2021).

## 1.2 Vývojové změny v období dospívání

Období dospívání je hormonálně řízených procesem, který u chlapců nastává v období dvanáctého roku a u dívek o dva roky dříve, tedy v období deseti let. Dospívání probíhá v zrychlené a pomalé fázi, přičemž zrychlená fáze se projevuje růstovým výšvihem a rozvojem sekundárně pohlavních znaků. Pomalé dospívání se charakterizuje dozráváním pohlavních orgánů, které jsou nadále ve vývoji. U chlapců není tak snadné tyto dvě fáze odlišit, protože u dívek je zrychlená fáze dospívání ukončena první menstruací, zatímco u chlapců je nástup pomalé fáze charakterizován růstem ochlupení, mírného ochlupení nad horním rtem, problematickou pleť ve formě akné a mutací hlasů. Růst je u dívek ukončen ve věku 16 let a u chlapců v 18 letech života. Je však nutno podotknout, že dospívání je u každého jedince zcela individuální (Machová a kol., 2015).

**Tělesné změny** jsou spojovány s tzv. sekundárními pohlavními znaky, které se nejvíce projevují u dívek než u chlapců. Dívky navíc ve fyzickém vývoji předbíhají chlapce o několik let (Vágnerová, 2012). V době, kdy dívka dospívá její tělo produkuje hormon estrogen podílející se na růstu prsou, zrání dělohy, tvarování boků, pánve i stehen. Vaječníky u dívek produkují kromě estrogenů i androgeny, jež jsou zodpovědné za růst pubického ochlupení. Pro dospívání je charakteristický růstový výšvih jedince, který může během roku činit až devíti centimetrů. Tělo dívky je připraveno pro zrání a objevuje se první menstruace, která následuje po vývinu prsů zhruba 1,3 – 3,3 let. Menstruační cyklus bývá zpočátku nepravidelný, ale je jasným signálem, že období dětství je již ukončeno a nastupuje etapa fyzického zrání v dospělé ženu. S příchodem menstruace nastávají u dívek změny v sebepojetí a vnímání svého těla. Dívky se zajímají o typická dívčí témata a začínají projevovat zájem o opačné pohlaví. Zároveň v dospívání předbíhají chlapce, protože u nich nastává toto období o dva roky později. Tělo chlapců v dospívání začíná produkovat hormon testosteron, který je zodpovědný za mužský vzhled postavy. Po kosterní a svalové stránce se postava chlapců jeví výrazně a mužsky. Chlapcům roste pubické ochlupení, zvětšují se varlata, penis a šourek. Kromě toho u nich dochází k mutacím hlasu a spermiogenezi, která dokazuje pohlavní zralost. Chlapci se setkávají i s noční polucí neboli ejakulací spojenou se sexuálními sny a s masturbací (Bealová, 1994 in Janošová, 2008).

**Psychické změny** jsou pro chlapce a dívky navenek nápadné, protože prochází změnami nálad ale i labilitou. Dospívající se potýkají s výraznými citovými projevy, podrážděností související s probíhajícími změnami, se kterými se potýkají, a tyto změny pro ně nejsou snadné. Některé dívky mohou projevovat neklid, který přejaly od svých rodičů, jež vidí,

jak jejich dcera velmi rychle dospívá a mění se. Rodiče si pak tuto skutečnost se změnou spojují s předčasným zahájením sexuálního styku. Chlapci naopak projevují neklid a frustraci související s pomalým tempem dospívání, který může u vrstevníků vyvolat posměch, že jsou například menší atd. U chlapců a dívek také dochází k porovnávání se se svými vzory, kterým by se chtěli co nejvíce podobat (Čáp a Mareš, 2007).

**Sociální změny** jsou součástí vývojových změn, které v oblasti socializace probíhají v rané i pozdní etapě dospívání. V rané adolescenci jedinci prochází milníky, za které lze považovat ukončení povinné školní docházky, volba profesního zaměření, kterému se bude věnovat studiem nebo získání občanského průkazu v 15 letech. Zkouškami prochází i vztahy s autoritami u kterých dospívající neakceptuje jejich názory a rozhodnutí. Neshody s autoritami jsou pro toto období typické a není to z důvodu, že by dospívající chtěl škodit, ale sám sobě chce být autoritou. Kromě toho dospívající experimentují v oblasti rolí a vztahů. V pozdní etapě dospívání je jedinec druhými vnímán a považován za dospělého, i když tomu nastává až v 18 letech jeho života, kdy se stává zletilou osobou schopnou se samostatně rozhodovat, podepisovat smlouvy nebo uzavřít manželství. V této etapě také jedinec ukončuje přípravu na své povolání a nastupuje do zaměstnání, popřípadě pokračuje ve studiu na vysoké škole (Vágnerová, 2012).

## 2 VYMEZENÍ POJMU SEBEPOJETÍ A SEBEHODNOCENÍ

Druhá kapitola se zaměřuje na přiblížení pojmů sebepojetí, jeho vývoj v rámci jednotlivých vývojových etap od batolecího období po stáří. Uvádíme zde i masmédiá, která jsou výrazným činitelem, který má vliv podílející se na utváření a sebepojetí dospívajícího jedince. Pojmy jako je sebepojetí, sebeobraz, sebeúcta, sebehodnocení, vnímání sebe sama, sebehodnota a sebevědomí charakterizují souhrnně jedno, a to jedincův postoj, vztah a mínění k sobě samému. Pojmy *sebpojetí, sebeobraz a vztah k sobě samému* charakterizují celkový postoj, který si k sobě utváříme a vyjadřují nám řadu vlastností ať už charakterizující příslušnost nebo národnost, psychické vlastnosti, oblíbené nebo neoblíbené věci, fyzický vzhled, společenské postavení, pravidelné aktivity, životní etapu. *Sebedůvěra* zase více charakterizuje naše pocity, kterými vyjadřujeme, v čem jsme dobří a úspěšní. Jedná se tedy již o konkrétní schopnosti a dovednosti, ale také sociální vztahy, nebo vypořádání se s danou situací, kterou dokážu zvládnout. Příkladem můžeme uvést „Krizové situace zvládám dobře, protože si v nich dokážu poradit...Jsem empatický / á, protože dokážu lidem naslouchat.“ *Sebepřijetí, sebeúcta, sebevědomí* utváří celkový obraz a mínění o nás samých a příkladem může být věta typu: „Jsem dobrý / á.“ (Fennel, 2014).

**Sebpojetí** je vyvíjeno již od 19. století a je předmětem zkoumání sociální psychologie. Už v 19. století společnost nahlížela na lidi a přisuzovala jim charakteristické vlastnosti podle jejich vizuální stránky. Sebpojetí vyjadřuje jedincův postoj ke svému já a skládá se ze tří složek a to kognitivní, kterou se rozumí jedincovo sebepoznávání, emocionální tzv. sebehodnotící složky a poslední konativní sebekontrolní složky (Fialová a Krch, 2012). Termín se jako celek vztahuje k vnímání sebe sama a toto vnímání je vyvíjeno v závislosti na interakci jedince se sociálním prostředím a z přístupu druhých lidí především v chování (Obereignerů a kol., 2017).

Sebpojetím se rozumí vztah jedince k sobě samému a v období dospívání je tomuto vztahu kladen větší důraz, protože si jedinec vytváří vztah ke svému tělu, vzhledu ale i osobnosti. Tento pojem bychom mohli přirovnat k nástroji, který nám pomáhá se lépe orientovat v osobním životě a lépe se vyznat ve vztazích společenských a citových. Dospívající má tendenci se srovnávat s druhými lidmi a touží se podobat vzorům a ideálům. Vůči tělu jsou dospívající vnímaví a citliví na jakékoli narážky na vzhled mohou vyústit k narušenému kladnému vztahu k sobě samému. Společnost se zaměřuje na ideály lidského těla, a proto naše tělo je považováno za symbol prestiže a úspěchu. Dospívající ale i dospělí lidé často posuzují svůj vzhled a srovnávají se s druhými. Abychom si však utvořili kladný vztah ke svému

tělu, měli bychom se nejprve zaměřit na způsob svého myšlení a postoj, který vůči tělu máme a také bychom ho měli přestat kritizovat (Fialová, 2001). Autorka uvedla, že tělesná hmotnost ovlivňuje jak psychické zdraví ale i sebehodnocení jedince. Diety stále častěji drží ženy kvůli tomu, že společnost více řeší vzhled žen. V poslední době narůstá počet případů s problémy se stravováním v souvislosti s kultem štíhlosti a nezdravého anorektického typu médií.

**Sebehodnocení** „je neoddělitelnou součástí sebepojetí a Jáské problematiky.“ (Zemanová a Skopal, 2015, s. 61). Sebepojetím nejsou charakterizovány pouhé představy a povědomí o sobě samém, ale jeho součástí jsou i emoční prožitky související se vztahem ke svému tělu, které jsou založeny na vlastním sebehodnocení ať už pozitivním nebo negativním. Sebehodnocení je ovlivňováno řadou činitelů ze strany rodičů, vrstevníků nebo společnosti (Blatný, 2010).

Už podle názvu lze vyvodit, že tento pojem souvisí s hodnocením sebe samého a svých hodnot. Sebehodnocení se týká nejen vzhledu, dovedností a toho, v čem jsem dobrý / á a co mi naopak nejde. Sebehodnocením se rozumí i povyšování nebo snižování se před druhými. Pokud sami sebe hodnotíme kladně, pociťujeme radost a příjemné pocity, které nás posilují. V sebehodnocení máme tendenci se srovnávat s druhými lidmi, v čem jsme lepší, v čem naopak ne a jaký je náš posun oproti ostatním (Jeřábková, 2007).

Míru nízkého i vysokého sebepojetí a s ním související sebehodnocení lze považovat za dva vyskytující se problémy, které přináší řadu rizik spojených s narušenou životní spokojeností jedince, ale i jeho prožíváním a jednáním. Avšak snížené sebevědomí může ovlivnit sociální interakci a podílet se na rozvoji psychických nebo somatických nemocí (Orel, Obereignerů a kol, 2015).

Studie Blatného a Oseckého (1997) nám ukázala, že dospívající dívky vykazují nízkou míru svého sebehodnocení oproti dospívajícím chlapcům. A naopak studie Dolejše a Skopala (2014) tento argument vyvrací, neboť jimi realizované výzkumné šetření prokázalo, že se dívky v míře sebehodnocení neodlišují od chlapců a potvrzují tak výsledky studie Kavase z roku 2009 a Halamy a Bieščada z roku 2006 (in Skopal, Dolejš a kol., 2014).

## 2.1 Sebepojetí napříč vývojovými etapami a rozdíly v sebepojetí

Počátky sebepojetí jsou zahájeny v *batolecím období*, ve kterém si dítě uvědomuje své pohlaví a liší se od dospělých lidí. V *předškolním věku* dítě vnímá své charakteristické rysy svého těla v podobě barvy vlasů, nebo svého vlastnictví, kterým rozumíme hračky, se kterými si hraje i toho, co ho zajímá a baví. *Školní věk* z hlediska sebepojetí u dítěte charakterizuje vnímání svých pocitů a období porovnávání se s vrstevníky ve skupině. Dle autorů lze období ve stručnosti charakterizovat tím, že dítě je tou osobou, co něco sama dokáže. Pro nás v diplomové práci je důležité hlavně *období dospívání*, ve kterém jedinec prochází značnými změnami, se kterými se musí vyrovnat. Dospívající začíná vyjadřovat svůj postoj a potřebu hodnotit sám sebe. Pochopit sám sebe a přesvědčit se o tom, že je tím, čemu on sám věří. V *mladší dospělosti* jedinec pociťuje potřebu být akceptován a začleněn svými vrstevníky, nebo kolegy v zaměstnání. Podstatná pro mladého dospělého jedince je sebeúcta od druhých vůči jeho osobě. Ve *střední dospělosti* dochází již k zakládání své rodiny a nalezení trvalého a jedince naplňujícího zaměstnání. Z hlediska sociálních rolí dochází k rozporu například u žen, které chtějí vykonávat všechny své zastávající role na výbornou, tzn. chtějí být výborným rodičem, ženou v domácnosti, manželkou a zaměstnancem ve své práci. *Starší věk* je obdobím, kdy jedinec ukončuje své povolání a odchází do důchodu. V tomto období dochází k přemítání toho, co za život stihl, udělal, zda pro to měl udělat více, nebo je se vším spokojen tak, jak to je (Fialová a Krch, 2012). Sebepojetí se vyvíjí v průběhu života každého z nás a jeho počátky lze datovat od batolecího období až do samotné zralosti. V každém vývojovém období je sebepojetí jedince vnímáno jako to, co může dělat, co dokáže, čemu věří, co miluje a poskytuje až po to, co po něm zůstane (Balcar, 1983 in Fialová, 2001, s 31).

Ve vztahu ke svému tělu a sobě samému jsou značné rozdíly v pohlaví, kdy se muži kriticky ve vnímání staví ke svalům na těle, šíři ramen nebo hrudníku. Naopak ženy mají tendenci být kritické ve vnímání boků, stehen, lýtek a oblasti břicha. Muži se zkrátka zaměřují na vnímání své horní poloviny těla, zatímco ženy více hodnotí dolní polovinu těla. Například osoby, které se věnují pohybovým aktivitám jsou se svým tělem více spokojené oproti osobám, které se pohybovým aktivitám nevěnují. Právě dospívající jedinci se v důsledku probíhajících tělesných změn více zaměřují na vzhled těla, ale s přibývajícím roky tato pozornost směřuje k péči o zdraví (Fialová a Krch, 2012).



## 2.2 Metody měřící sebepojetí a sebehodnocení

V zahraniční literatuře i studiích nalezneme řadu dostupných metod pomocí kterých můžeme měřit sebepojetí nebo sebehodnocení jedinců ať už dětí, dospívajících, středoškoláků nebo vysokoškoláků. I v České republice můžeme některé z těchto metod použít, ale pořád to není dostačující, protože řada dotazníků je uzpůsobena populaci dané země a spolu se získanými daty se setkáváme i s limity, které výzkumné šetření ovlivnily (Orel, Obereignerů a kol., 2015).

**Rosenbergerův 10 multidimensionální dotazník** hodnotí vlastní já v oblastech kulturních, sociálních, pracovních a odborných. Je však založen i na tělesném výkonu a vizuální stránce. Skládá se z několika dimenzí zaměřující se na tělesnou aktivitu a zdraví, tělesný tuk, koordinaci, ohebnost, vytrvalost, sílu, sportovní kompetence, vzhled, sebepojetí a sebeúctu (Fialová, 2001). Rosenbergerova škála se skládá z deseti položek z nichž je pět kladných a pět negativních. Tento dotazník je jedním z nejvíce používaných pro zjišťování sebehodnocení nesouhlasím (Schmitt a Allik, 2004 in Skopal a Dolejš, 2014). Respondenti odpovídají na otázky formou souhlasím / nesouhlasím na tzv. čtyřbodové škále Likertova typu (Halama a Bieščad, 2006 in Skopal a Dolejš, 2014).

**Piers - Harris 2 (PHCSCS-2)** je 60 položkový sebehodnotící dotazník, ve kterém respondenti odpovídají na otázky formou ano/ne (Obereignerů, 2017). Dotazník se skládá ze šesti škál, které utváří celkové skóre respondenta. V roce 2015 byl tento typ dotazníku vydán jako oficiální psychodiagnostický nástroj určený pro podmínky v České republice (Orel, Obereignerů a kol., 2015). Může být výborným nástrojem k získání důležitých informací, které jsou součástí psychologické a vzdělávací intervence, kdy lze zjistíme, jaké je míra vztahu mezi sebepojetím jedince a jeho vlastnostmi i chováním a zda dotazovaný bude potřebovat psychologické vyšetření (Obereignerů a kol., 2014).

**Dotazník spokojenosti s jednotlivými částmi těla** zjišťuje míru jedincovy spokojenosti s jeho tělem a jednotlivými částmi. Dotazník je dílem kolektivu autorů Markee, Carey, Pedersen (1990). V dotazníku respondent své odpovědi zaznačí na číselné pětibodové škále vyjadřující míru spokojenosti, z nichž číslo 1 vyjadřuje úplnou spokojenost se svým tělem, 2 vyjadřuje spokojenost s tělem ke kterému má respondent menší výhrady, 3 spokojenost s tělem s většími výhradami, číslo 4 vyjadřuje spíše nespokojenost a číslo 5 úplnou nespokojenost s vlastním tělem (Fialová, 2001).

**Basic Olomouc Body Rating** je dotazník, pomocí kterého se měří spokojenost respondenta se svým tělesným vzhledem. Součástí dotazníku jsou obrázky s číslem. Jedinec tak označí to číslo postavy, se kterou se ztotožňuje. Nachází se zde celkem deset postav muže a ženy. Tento typ metody lze použít ve výzkumech zaměřujících se na body image, sebepojetí a na zkoumání kladného vztahu k tělu (Šrámková a Cakirpaloglu, 2015). Za použití této metody bylo zjištěno, že muži rozeznají atraktivní postavu, ale jejich cílem není vypadat jako postava na obrázku, svoji pozornost zaměřují na jiné hodnoty, zatímco u žen je to naopak, chtějí vypadat lépe. Toto zjištění může být dáno i tím, že na ženy jsou ve společnosti z hlediska atraktivity kladeny vyšší nároky než u mužů, u kterých se atraktivita zaměřuje na jejich osobu nebo postavení ve společnosti (Šrámková, Cakirpaloglu a Procházka, 2016).

## 2.3 Sebepojetí ve výchově ke zdraví

V podkapitole se zaměřujeme na aktivity, které lze využít v rámci hodiny výchovy ke zdraví na druhém stupni základní školy pro učivo sebepoznání a sebepojetí. Kromě teoretických poznatků v učebnici z nakladatelství Fraus jsou zde i nápadité aktivity, které posilují nejen sebevědomí a kladný vztah k tělu dospívajícího, ale podílí se i na budování zdravé a příjemné atmosféry třídního kolektivu. Proto zde uvádíme alespoň tři aktivity, které si toto za cíl kladou. Následující aktivity jsou z publikace Učíme se být v pohodě každý sám se sebou od autorky Mgr. Simony Jeřábkové. Každá aktivita je zaměřena na jednotlivé oblasti týkající se sebepojetí. Je zde vypracována i metodika, jak takové aktivity realizovat včetně teoretických poznatků, výukových cílů a otázek ke zpětné reflexi a evaluaci.

### **Jsem dobrý / á**

Tato hra spočívá ve sdělování si pozitivních informací o sobě samém v kolektivu vrstevníků. Třída jako celek se seskupí do kruhu, ve kterém každý z žáků sděluje své pozitivní vlastnosti, v čem je dobrý, na co je hrdý a tuto skutečnost sděluje ve smysluplných větách. V případě, že některý z žáků pociťuje, že je pro něj těžké říct své kladné vlastnosti a dovednosti, sdělí svému spolužákovi po pravém boku „*A v čem jsi dobrý(á) ty?*“ čímž dává najevo, že potřebuje nějaký čas k tomu si promyslet, co by chtěl říct. Jakmile každý z žáků sdělí informace, vrátíme se k tomu, který potřeboval čas na promyšlení. Tato hra zdaleka nekončí, a vždy ji shrneme a zaměříme se na to, zda pro žáky bylo snadné vybrat a zamyslet se nad tím, v čem jsou dobří a v čem vynikají, jestli bylo obtížné hodnotit sebe samého a v čem ta obtížnost spočívá, jestli pocítili překvapení, když se dozvěděli nějaké informace od svých spolužáků a zda tyto informace pro ně nové (Krejčí a kol., 2021).

### **Strom sebeúcty**

Učitel žákům rozdá papíry, na něž nakreslí strom s korunou, kmenem a kořeny. Kořeny stromu symbolizují schopnosti jedince, které mu umožňují, aby se něco naučil, vytvořil a vykonal. Kmen symbolizuje zkušenosti jedince a větve a koruna stromu zase dosažené výsledky. Do jednotlivých sekcí žáci sepíší tyto požadované body. Každý žák se zamyslí nad svým stromem sebeúcty a řekne si, kterých výsledků by chtěl/chtěla dosáhnout, kterých schopností si nejvíce váží. K tomuto stromu sebeúcty se může kdykoli vrátit a značit si nové zkušenosti, schopnosti a dosažené výsledky (Krejčí a kol., 2021).

## **Zrcadlo**

Žák se na sebe podívá do zrcadla a prohlédne si svoji tvář, protože v obličejí vyčteme spoustu informací jako příklad můžeme uvést náladu, nemoc, starosti ale i rysy v obličejí jako je tvar nosu, rtů, barva očí. Žák by měl popsat rysy svého obličejí a kterou z nich vnímá jako nejzajímavější, a jestli vidí rysy, jež má společné s rodiči nebo prarodiči. Cílem je, aby se žák zamyslel nad tím, jak vnímá sám sebe, jak moc dobře se zná a zda si je sám sobě přítelem/přítečkyní a že každý jsme originál a jedinečná osoba, kterou nikde jinde, než u sebe nenajdeme (Krejčí a kol., 2021).

## **Kdo jsem a kým bych chtěl být**

Aktivita zaměřená na celkový sebeobraz, ideál a utváření sebepojetí žáků, kteří se snaží svými slovy vyjádřit, kým jsou a čím by chtěli v budoucnu být. Žák má dostatek času nad svou myšlenkou přemýšlet, aby byl schopen odůvodnit své vysvětlení tedy svůj náhled – sebeobraz, ideál. Žáci taky odpoví svým názorem na otázku týkající se jejich chování k druhým lidem vzhledem k postoji k sobě samému. Po ukončení každé aktivity je důležité s žáky udělat zpětnou reflexi. Žákům pak pokládáme následující otázky:

- Když se vás někdo zeptá, kdo vlastně jsi, jak bys dotyčnému odpověděl?
- Na číselné škále zaznač, jak moc je pro tebe těžké na tuto otázku odpovědět. Přičemž číslo 0 značí velmi těžko, není to pro mě vůbec jednoduché a číslo 10 otázka pro mě není těžká a mám na ni odpověď.
- Proč Vám pokládám tuto otázku? Proč o tomto tématu hovoříme?
- Přemýšlíte někdy sami o sobě? A jaké pocity to ve vás vyvolává? (Jeřábková, 2007)

## **Moje tělo je v pořádku takové, jaké je**

Aktivita do hodiny založená na přijetí těla, kdy žák snaží svými slovy vnímat a provést zpětnou reflexi, jak je lidská krása pojímána v jednotlivých kulturách. Žákům dáme dostatek času, aby popřemýšleli nad svými pozitivními stránkami těla, omezeními a rezervami. Uvede i příklad, jak takové myšlení má na něj dopad a své rezervy zformuluje jako výzvu. Je doporučeno, aby počet pozitivních stránek a rezerv byl stejný. Žáci si vše zapisují na papír. Na konci aktivity provedeme zpětnou reflexi se třídou a pokládáme otázky:

- Co pro vás znamená tělesný vzhled a jak velkou váhu této stránce přisuzujete?
- Bylo by vám příjemné, kdyby vás někdo hodnotil podle toho, jak vypadáte?
- Jaké ve vás převládaly pocity, když jsi měl o sobě napsat kladné stránky a rezervy? (Jeřábková, 2007)

## **Jak se vidím**

Aktivita zaměřená na sebehodnocení a sebereflexi. Nejprve si s žáky vysvětlíme rozdíly mezi těmito pojmy a uvádíme i příklady. Žákům sdělíme, že sebehodnocení může probíhat formou videorozborů, pomocí škálování ale i rozhovorem se sebou samým. Nezapomene se žáků zeptat s jakou formou sebehodnocení se doposud setkali. Jednotlivé metody sebehodnocení si společně vyzkoušíme, aby pak mohli říct, která z meto pro ně byla nejpříjemnější. Poté žákům pokládáme otázky k reflexi a evaluaci:

- Když se vám něco podaří a jste za to pochváleni, jak na to každý z vás reaguje?
- A jak reagujete na něco, co se vám nevydařilo?
- Co vám konkrétně nejlépe pomáhá k tomu, abyste měli reálný pohled na sebe?
- Která metoda sebehodnocení se vám nejvíce líbila a vyhovovala?
- Která metoda sebehodnocení vám naopak nesedla?
- Existují různé formy sebehodnocení, proto je uveďte na konkrétních příkladech. Jaká by byla sebereflexe?
- Jaký dopad na naše sebepojetí a chování má sebereflexe a hodnocení? (Jeřábková, 2007)

## 2.4 Vliv masmédií na sebepojetí dospívajícího

V této kapitole se zaměřujeme na činitele, který má velký podíl na ovlivňování života dospívajících jedinců a utváření vztahu ke svému tělu. Hlavní úlohou masmédií je předávat lidem informace, které jsou snadno dostupné a jejich povědomí se rychle rozšiřuje mezi veřejnost. Kromě pozitivního vlivu je tu ale velká převaha těch negativních stránek, které ovlivňují psychiku a následně i psychické zdraví každého z nás. Masmédia mají tak obrovský vliv, který může mít za následek nízké sebevědomí, negativní vztah až nenávisť ke svému tělu a zpochybňování sebe samého a všeho, co jedinec dělá (Fialová, 2001).

V dospívání se pubescent setkává nejen s rivalitou, soutěžením a srovnáváním se se svými vrstevníky ale v současnosti tato rivalita a výše zmíněné zasahují i do virtuálního online prostředí, především na sociálních sítích (Skopal a Dolejš, 2014).

O tom, jak velký vliv mají masmédia a sociální sítě na dospívajícího jedince dokládá studie zrealizovaná týmem odborníků v čele s Kopeckým a Kvintovou (2022), která se zabývá kultem krásy a vlivem sociálních sítí u jedinců ve věku od 11 do 17 let na kterých tráví velkou část svého času a nebojí se ukazovat své soukromí a sdílet fotografie, videa nebo plnit výzvy druhých. Vliv sítí je tak velký, že až 21 % dotázaných respondentů uvedlo, že je nespokojena se vzhledem a tím, jak jejich tělo vypadá. Alarmující je i to, že 14, 48 % uvedlo, že za vzhledem jejich těla stojí vliv vrstevníků, rodičů, influencerů, sociálních sítí a televizních filmů nebo seriálů. Online prostředí má neblahý vliv i na rozvoj rizikové chování, kdy děti a dospívající nemají problém zkoušet a užívat návykové látky ať už alkoholické nápoje, kouření tabákových výrobků ale i užíváním psychofarmak. Online prostředí má svůj podíl i na rozvoji poruch příjmu potravy, kdy sami respondenti uvedli, že po jídle úmyslně vyvolávají zvracení.

### **3 PROBLÉMY SPOJENÉ S NEPŘIJETÍM TĚLA**

Podle Světové zdravotnické organizace je dospívání bráno jako jedno z nejrizikovějších vývojových etap, kterému je zapotřebí věnovat více pozornosti a zvýšit preventivní péči, abychom předcházeli důsledkům v podobě rizikového chování mladistvých. Zdraví dospívajícího je v současné době ovlivňováno měnícím se okolním světem, riziky na psychosociální úrovni, nejistotou z budoucnosti a šířícími se dezinformacemi na webových stránkách, sociálních sítích ale i v televizi. Tato rizika označujeme jako rizika moderní technologické společnosti, která má negativní dopad na zdravý vývoj dospívajícího jedince, který přechází z vývojové etapy dětství do etapy zralého, odpovědného a dospělého člověka (Machová a kol. 2015).

Ve třetí kapitole se proto zaměříme na nejznámější problémy vyplývající s negativním postojem a vztahem ke svému tělu v dospívání jako jsou poruchy příjmu potravy, budování gender role a identity, body image

#### **3.1 Poruchy příjmu potravy**

V České republice problematika PPP od 20. století stoupá. Společnost zdůrazňuje a opěvuje štíhlost lidí, která je reprezentována jako symbol krásy, sociální prestiže, úspěchu. Velký podíl na vznik poruch příjmu potravy mají média nebo narážky vrstevníků na postavu (Machová a kol., 2015). Poruchy příjmu potravy se netýkají pouze dívek a žen, ale výrazný podíl zastoupení těchto poruch se týká i chlapců a mužů a je zrealizovanými studii dokázáno, že až 10% populace mužů trpí poruchami příjmu potravy a prvotní známky s nespokojeností s vlastním tělem se objevují ve 13 letech (Pugnerová a Kvintová, 2016).

U mužského pohlaví byla také zaznamenána nespokojenost se svým tělem. Kvůli touze po dokonale působícím těle podstupují diety. Uvádí se, že poruchami příjmu potravy jsou více ohroženi ti, kteří se věnují sportu, ve kterém se musí podle tabulek dodržovat tělesná hmotnost a míry těla. Pokud neodpovídají kritériím tabulek, pocítují ze strany spoluhráčů a trenérů tlak. Studie poukázala na to, že je u mužů nižší riziko rozvoje pocitu viny při pozření jídla, nebo úmyslného vyvolání zvracení a užívání projímadel. V případě léčby poruch příjmu potravy dotazovaní uváděli, že se cítí sami sebou ve skupinách se stejným pohlavím a nebojí se tak mluvit o svých problémech (Limbers, Cohen a Gray, 2018).

**Mentální anorexie** je psychické onemocnění spojené s úmyslným vynecháváním stravy v důsledku negativního vnímání sebe sama, svého těla, hmotnosti a tělesných proporcí. Anorexii velmi často doprovází ruku v ruce i mentální bulimie (Pugnerová a Kvintová, 2016). Onemocnění představuje boj a přemáhání pocitu hladu s cílem snížení tělesné hmotnosti. Dívky před rozvojem mentální anorexie se jeví jako přizpůsobivé, úspěšné a zodpovědné. S rozvojem mentální anorexie jsou dívky podrážděné, potýkají se s pocity úzkosti a s rodiči se hádají, protože se dívkám nelíbí reakce na vyhublost. Osoby s mentální anorexií projevují nesouhlas a odpor, pokud jsou nuceny do jídla. Postupně omezují potraviny na minimální příjem a společně s nadměrným cvičením vede k úbytku tukové a svalové hmoty. Osoby trpící mentální anorexií trpí zácpou, zimomřivostí, padáním vlasů a lámáním nehtů, zhoršené kvalitě pleti, srdečních problémů jako arytmií, tachykardie, je narušena i oblast psychosociálního zrání a u dívek dochází k vynechání až úplné ztrátě menstruačního cyklu (Machová a kol., 2015).

**Mentální bulimie** se objevuje typický strach z přibrání. Toto onemocnění se projevuje záchvatovitým přejídáním a následným pocitem viny, který má za následek úmyslné vyvolání zvracení (Pugnerová a Kvintová, 2016). Osoby, které se potýkají s mentální bulimií mají záchvaty hladovění střídající se s přejídáním. Pravidelné zvracení pomocí prstů nebo kartáčku vedou k poranění krku, jícnu a zduření slinných žláz. Žaludeční šťávy odcházející se zvratky a poškozují zubní sklovinu, čímž se zvyšuje kazivost zubů. Osoby si také dopomáhají užíváním projímadel (Machová a kol., 2015).



## 3.2 Gender role a budování identity

Identita znamená uvědomování si toho, kým ve skutečnosti jsem a jaký je smysl mého života (Fialová a Krch, 2012). Formuje se v závislosti na prostředí a je u každého zcela individuální. Každý má rozdílné zkušenosti a navzájem se od sebe odlišujeme. Podstata gender role je ovlivňována společností, která má jasné představy o tom, jak by se muž a žena měli v určitých situacích zachovat, jak by měli vypadat a jaká jsou jejich životní rozhodnutí a volby. S gender identitou souvisí i sexuální orientace jedince (Sloboda, 2016).

Ve studii, která se zaměřovala na formování identity u dospívajících v rané až pozdní fázi této vývojové etapy autoři dospěli k závěrečným zjištěním, že dospívající dívky jsou s ohledem na identitu zralější oproti chlapcům, kteří však zralost dívek dohání v pozdní fázi dospívání. Identita dospívajících se formuje na základě toho, jak se dokážou oni sami vypořádat se změnami a závazky u sebe samých (Klimstra, Hale a kol., 2010).

Pohlavní identita výrazně ovlivňuje jedincovo sebepojetí a prožívání sebe samého, ale i sociální vztahy. Na její utváření má zásadní společenský ale i rodinný vliv. Identita se utváří na základě genetických a fetálních determinant. Setkat se můžeme s poruchami pohlavní identity již v dětském věku a dospívání. Jako příklad lze uvést genderově nekonformního chlapce, který se rád obléká do dívčího oblečení, hraje si s hračkami určenými pro dívky a genderově nekonformní dívky upřednostňují soutěživé hry typické pro chlapce, odmítají nosit dívčí oblečení. Pokud však chceme hovořit o poruchách pohlavní identity, nemůžeme si to zhodnotit jen tak sami, ale existují pro to určitá diagnostická kritéria, která jsou součástí diagnostického manuálu ICD 10 Porucha pohlavní identity v dětství. Příkladem může být i kazuistika dospívající dívky ve věku dvanácti let, která se oblékala jako chlapec, vizuálně i jako chlapec vypadala a cítila se být spíše jako kluk. Tato dívka se nebála o svých pocitech mluvit a svěřit se své matce. S matkou a dospívající dívkou spolupracovala řada odborníků – sexuologů, psychologa, dětského psychiatra, rodinného terapeuta a endokrinologa. Rodiče i dívka souhlasila podstoupit diagnostický test a následně zahájili léčbu zpomalující hormonální dívčí změny. Terapie léky se poté změnila na léky obsahující mužské hormony. Tato dívka, která se cítila být chlapcem podstoupila operaci pro zmenšení prsou, odstranění vaječnicků a dělohy, také mammaplastiku a v osmnácti letech se oficiálně úředně stala chlapcem (Weiss a Fifková, 2010).

### 3.3 Body image

Body image je v českém znění překládáno jako tělesné sebepojetí vyjadřující vztah jedince ke svému tělu a k sobě samému. Člověk se posuzuje podle aktuálních probíhajících fyzických změn na těle a tím, jak vypadá jeho celkový zevnějšek. Kladný vztah ke svému tělu se prolíná do oblasti sociálních vztahů, duševní pohody a zdraví a sebehodnocení (Štajnochrová, 2009). Naše společnost nastavila ideální model o dokonalé postavě představující krásu. Společností nastavené priority vyvolávají pocity nízkého sebevědomí, podceňování a negativní vztah k tělu, nebo studu za své nedokonalosti. Na vzhled klademe velký důraz, společnost nás posuzuje podle toho, jak vypadáme a mnohdy se může zdát, že úspěšnými jsou ti, kteří splňují kritéria krásy (Fialová, 2001).

Dospívání se pojí s negativním vztahem ke svému tělu a přístupu k němu. Dospívající pak volí nevhodné způsoby stravování, jež jsou ovlivněny reklamou a médii. Nespokojenost se vzhledem a postavou vede k rozvoji poruch příjmu potravy (Machová a kol., 2015). Dívky se nejčastěji trápí vzhled obličeje a těla (Jedlička, 2017).

### 3.4 Rizikové chování

Česká společnost toleruje pravidelné pití alkoholických nápojů dospělými osobami. Tato konzumace pak u dětí a dospívajících evokuje zcela normální jev, že pití alkoholu je běžné a není na tom nic zvláštního ani nebezpečného. V době dospívání, které je už samo o sobě velmi náročné jedinec potřebuje u svých rodičů vidět vzájemnou úctu a porozumění. Mít v rodičích jistotu, pociťovat jejich oporu a lásku. Jakmile tyto komponenty dospívající pociťuje, náročné období dospívání může proběhnout v poklidu a snižuje se tím riziko rozvoje rizikového chování, protože se dokáže se změnami vypořádat (Kabíček, Csémy a kol., 2014). Rizikovému chování lze ale předcházet například vhodnými intervenčními programy, které by měly zabránit vzniku rozvoje rizikového chování u dospívajících jedinců. Cílem intervenčních programů je zvýšit odolnost jedince, posilovat pozitivní vztahy v rodině, ve školní třídě ale také se zaměřit na další vlivy kterými jsou kultura a média (Jackson a kol., 2012).

Tento typ chování je pravděpodobnější u chlapců než dívek s nižším školním sebepojetím, nízkým sebevědomím, školní neúspěšností a tato rizikovost stoupá s věkem. Rizikové chování vrcholí na konci povinné školní docházky okolo 14 let věku dospívajícího. Podle studie dospívající na Slovensku jsou méně úzkostní, nepřátelští, méně užívají slovní narážky a slovní agresí. Avšak jejich chování je riskantní a inklinují k užívání drog jako je marihuana, tabák a alkohol. Jsou také častějšími oběťmi šikany než dospívající v České

republice. Rizikové chování adolescentů na Slovensku podle studie je v oblasti obětí urážky až 35,8 %, krádeže 25,4 %, falšování podpisu rodičů 24,7 %, pití alkoholických nápojů 21,4 %, sebepoškození 20,8 %, zcizení peněz 17 %, poškození cizího majetku 16,3 %, obětí šikany 13,8 %, kouření 12,2 %, záškoláctví 12 %, krádež v obchodě 10,8 %, kouření marihuany 12 %, užívání drog 8,6 %, obětí šikany na internetu 8,4 %, problémy s policií 6,6 %, zkušenost se sexem 6,1 % a kouření více než pěti cigaret za den 3,6 %. Dospívající v České republice mají toto pořadí rizikového chování a na prvním místě je užívání alkoholu 31,2 %, falšování podpisu rodičů 29,9 %, sebepoškození 25,2 %, krádeže 23,3 %, jedinec jenž je obětí slovních urážek 17,6 %, poškození cizího majetku 15 %, odcizení peněz 11,9 %, obětí šikany 11,7 %, kouření 10,9 %, kouření marihuany 11, 10,9 %, krádež v obchodě 10,7 %, užívání drog bez vědomí rodičů 9 %, záškoláctví 8,3 %, obětí šikany na internetu 7,1 %, zkušenost se sexem 5,6 %, kouření více než pěti cigaret během dne 3 % (Čerešník a kol., 2019). Z rizikového chování zde uvádíme sebepoškození, užívání návykových látek a předčasné zahájení sexuálního života ale i rizika spojená s nechráněným pohlavním stykem.

U **sebepoškození** pociťuje dospívající touhu, vzrušení a uvolnění napětí. Sebepoškozením si záměrně ubližuje, ale nechce zemřít, touží žít, ale zkouší a testuje své hranice a ničí svůj postoj ke svému vlastnímu tělu. Z kazuistik lze uvést i příklady dospívajících, kdy 14 - letý chlapec záměrně zatlačoval oči, polykal předměty, zvracel a škrtil se. Dívka ve věku 15 let se záměrně řezala, polykala léky a snažila se skočit pod auto (Rozsivalová, 2015). Důvodem sebepoškození u dospívajících je volání o pomoc. Dospívající nedokáže nalézat vhodná řešení pro zátěžové situace a jeho únikem je tedy poškození svého těla a zdraví. Jako rizikový faktor vedoucí k sebepoškození u dospívajícího je rodinné prostředí ale i rodina, která je neúplná nebo nefungující. Mezi běžné způsoby sebepoškození, řezání kůže za použití ostrého předmětu, dále jsou škrábance na těle, intoxikace léky, pálení cigaretami. Příčinou sebepoškození respondentky uváděly konflikty s kamarádkami, volání po pozornosti, nevycházení s rodičem, ale i somatické onemocnění a nadváha. Nejběžnější místo, kde se dospívající poškozuje jsou ruce a nohy, popřípadě břicho (Hosáková a kol., 2018).

Mezi **návykové látky** řadíme *nikotin* obsažený v tabákových výrobcích, který je psychoaktivní látkou obsahující rostlinný alkaloid. Děti a dospívající většinou kouří z důvodu, že je to zakázané, a tudíž je to i láká. Kromě toho se děti a dospívající tímto způsobem cítí dospěle a cítí potřebu tak nejlépe zapadnout do kolektivu svých kamarádů (Vaňkátová a kol., 2010). *Droga* je psychotropní a omamná látka působící na nervový systém člověka. V případě výskytu nebo podezření na užívání drog u dospívajících se zaměříme na varovné

signály z nichž můžeme zmínit změny v chování, záškoláctví, zhoršení prospěchu, vysoká únava a ospalost, touha po soukromí, zakrývání znaků užití drog, samotné nalezení drogy nebo alkoholu. Dále pak dospívající může svým rodičům odcizit peníze. U dětí a dospívajících zdůrazňujeme, že zkoušení drog na výzvu vrstevníků nebo kamarádů nereagujeme jen proto, že to chce někdo druhý a ani neriskujeme v případě, že chceme být součástí party kamarádů nebo vrstevníků ve škole (Machová a kol., 2015).

**Předčasné zahájení sexuálního života a časté střídání sexuálních partnerů** je v období dospívání častým jevem z důvodu zvědavosti dospívajícího nebo strádání i nátlaku vrstevníků. Dle výzkumného šetření bylo dokázáno, že čím nižší je věk, ve kterém jedinec začne sexuálně žít, tím vyšší je pravděpodobnost, že šlo o nátlak jednoho z partnerů. Dívky litují toho, že spěchaly. Dotazovaní jedinci také uvedli, že nejvíce litují toho, když k pohlavnímu styku svolili pod nátlakem vrstevníků, partnera nebo pod vlivem alkoholu. Předčasný sexuální život je spojen i s častým střídáním sexuálních partnerů a s ním spojeným rizikem přenosu pohlavních chorob nebo těhotenství, protože dospívající nedbají na užívání ochranných pomůcek. Nejen, že je dívka vystavena riziku potíží spojených s těhotenstvím, které je pro dospívající tělo a organismus dívky i samotný plod rizikové, ale i infekcemi, které snadněji prostupují přes děložní sliznici z důvodu nedostatečně vyvinutého děložního hrdla (Machová a kol., 2015).

## 4 PREVENTIVNÍ PROJEKTY A CENTRA

Kromě teoretického vymezení problematiky sebepojetí se zaměřujeme na oblast, kde dospívající nebo jeho rodina může nalézt pomoc a podporu. V České republice vznikla řada projektů, které rozšiřuje povědomí o sebepřijetí, sebeúctě, sebelásce a poruchách příjmu potravy. Mezi zmíněné projekty lze uvést například #ZaNormálníholky který se zaměřuje na posilování sebedůvěry u dívek a žen, dále projekt Tělo s příběhem, Zdravá sebeláska, @ToJídlo nebo podcast Sádlo zabývající se otázkami a tématy o ideálech krásy a kultu štíhlosti (Dolejš, Pipová, 2021). V diplomové práci uvádíme projekty, které se zaměřují na budování sebelásky, sebepojetí, ale jsou také místem pomoci a bezpečí. Diplomová práce neshrnuje pouze přehledové poznatky z řad publikací, ale přináší i řadu pro některé nových projektů, které mohou někomu pomoci a ukázat dospívajícím, že na nic nejsou sami a vždy tu pro ně někdo bude.

**Centrum Anabell** se zabývá léčbou poruch příjmu potravy, ale také poskytuje pomoc rodinám s dětmi, které se potýkají s duševními poruchami nebo s diagnózou psychického rázu. Dalšími poskytovanými službami centra patří internetové poradenství, nutriční poradny, peer konzultace, sociální aktivizační služby pro rodiny s dětmi a služby následné péče. Svým klientům nabízí konzultace, online poradenství nebo telefonickou linku. Centrum Anabell má svoji pobočku v Brně, Ostravě a Praze. Veškeré obavy a starosti může klient řešit s odborníky, kteří ke každému přistupují individuálně a zachovávají i klientovu anonymitu a mlčenlivost. Nikdo z klientů není souzen, právě naopak je to místo podpory a pomoci (anabell.cz).

**Moje tělo je moje** je projekt, který si zakládá na pozitivním utváření vztahu a lásky ke svému tělu. Lidé, kteří jsou součástí tohoto projektu usilují o to, aby si každý z nás uvědomil, že všichni si zasloužíme respekt, úctu a vhodné zacházení, aniž by byl pod palbou kritiky za svůj zevnějšek. Nikdy nemusíme odpovídat požadavkům a nárokům druhých lidí a celé společnosti a porovnávat se vzhledem mezi sebou. Projekt poskytuje společnosti informace a razí povědomí o životě bez násilí, ponižování a slovních narážek na fyzickou schránku těla. Každý z nás jsme přece originál a nikdy nemůžeme vypadat zcela totožně s druhými a musíme se odlišovat, jinak by po světě chodily kopie. Projekt se zabývá i realizací jednotlivých seminářů pro pedagogy na všech stupních škol ale i pro samotné žáky a studenty. Cílem je motivovat žáky i studenty a probouzet v nich empatii, náklonost, soucit a zdůrazňovat, jak moc ubližují tomu, komu se posmívají nebo poukazují na vzhled a chování (mojetelomoje.cz).

**Zdravé dospívání** je programem, který vznikl na základě neziskové organizace Hnutí za aktivní mateřství, kde odborníci dostávali od veřejnosti otázky týkající se sexuality, těhotenství ale i porodu a jaké jsou rozdíly mezi mužským a ženským pohlavím, utvářením vztahů, fyziologickým pochodem v těle muže a ženy. A tak se zrodil program Zdravé dospívání, který je zaměřen na otázky týkající se dospívání, změn v období dospívání, zodpovědného přístupu k sexualitě, možnostem, jak se chránit při pohlavním styku nejen používáním prezervativů, ale i ochranou před nechtěným otěhotněním a otázkami týkající se intimity, vztahů a partnerského soužití. Autoři tohoto programu realizují řadu seminářů pro mateřské, základní a střední školy, které jsou zaměřeny s ohledem na věk žáků. Veškerý program a aktivity v rámci seminářů odpovídají kurikulárním dokumentům Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace.

**Safezóna** je projektem určeným pro děti a dospívající. Jedná se o bezpečné místo, kde mohou nalézt pochopení, aniž by byli odsuzováni druhými. Jsou zde zpracována témata typická pro toto věkové období, na která je zodpovězena řada otázek. Projekt cílí hlavně na věkovou kategorii dospívajících jedinců, kteří většinu svého času tráví v online prostředí plné rizik, nástrah a podvodů. Dospívající získávají v online prostředí důvěru, a proto často odpovědi na aktuální problémy hledají právě na internetu, kde však nemají jistotu, že zrovna odpověď, kterou našli je věrohodná. Proto se autoři tohoto projektu rozhodli tuto situaci změnit a vytvořit bezpečné místo, kde si mohou dospívající najít ověřené a pravdivé informace. Safezóna se zabývá otázkami nízkého sebevědomí, poruchami příjmu potravy, kyberšikaně a šikaně, rizikovým chováním, sexualitou, problémy v rodině, psychickými problémy nebo bodyshamingem. Veškeré informace a odpovědi jsou odborně podložené psychology, terapeutky nebo lidmi působící v pomáhajících profesích. Každé téma si může dospívající rozkliknout a nalezne zde odpovědi na situace, co má dělat když např. „...*Srovnávám svůj vzhled s ostatními, nejsem spokojen/a s tím, jak vypadám, druzí komentují moji postavu, nevím, kdo vlastně jsem, jak mám pomoci kamarádce, která začala hodně cvičit a přestala jíst?*“ Je zde řada doporučených a výborných tipů, které pomůžou dospívajícímu se nad určitými věcmi povznést, řešit a neutíkat před problémy (safezona.cz).

**E – Bezpečí** se zaměřuje na prevenci a šíření povědomí o rizikovém chování v online prostředí. Kromě témat týkajících se podvodných reklam, hoaxů se zaměřuje i na kyberšikanu, sexting, online závislosti a rizika spojená s používáním sociálních sítí. Projekt je realizován pod záštitou Centra prevence rizikové virtuální komunikace na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Nachází se zde řada důležitých informací a tipů co dělat, když se vyskytne problém ([e-bezpeci.cz](http://e-bezpeci.cz)).

**Nepanikař** je projektem a nováčkem mezi ostatními. Nepanikař se zaměřuje na duševní zdraví všech věkových kategorií, které se potýkají s jakýmkoli problémy. V současné době tento projekt má i svoji vlastní aplikaci, která je dostupná v obchodě od Google Play a App Store. V této aplikaci je řada užitečných odpovědí, které pomáhají dotyčnému se vypořádat s náročnou situací, kterou může zvládnout, pokud je sám. Na projektu Nepanikař se podílí skupina odborníků z řad psychologů, sociálních pracovníků a terapeutů, ale i samotných studentů oboru psychologie a sociální práce ([nepanikar.eu](http://nepanikar.eu)).

**Nevypusť duši** je nestátní neziskovou organizací, která se zabývá prevencí v oblasti duševního zdraví jednotlivců. Cílem této organizace je ukázat lidem, aby se nebáli říct si o pomoc, když ji potřebují a zároveň se naučili, jak mají pečovat o své psychické zdraví. Organizace s ostatními veřejně sdílí osobní zkušenosti a opírá se o vědecky podložené informace. Nevypusť duši má několik programů ať už pro žáky, ale také učitele a firmy. Na webových stránkách uvádí i kontakty, kde může každý jedinec hledat odbornou pomoc ale také články zabývající se problematikou psychického zdraví ([nevypustdusi.cz](http://nevypustdusi.cz)).

## II PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce je zaměřena na problematiku sebepojetí u jedinců nacházející se v období dospívání. Pro zpracování praktické části diplomové práce byla použita kvantitativní metoda sběru dat, díky které získáme velké množství respondentů za velmi krátký časový interval.

### 5 Metodika práce

Před samotným psaním diplomové práce je důležité si stanovit klíčová slova pomocí nichž sestavíme předběžný teoretický základ, díky kterému získáme velké množství dostupných informací o zrealizovaných výzkumech, jež už někdo před námi prováděl. Abychom mohly provést teoretický souhrn, hledáme vhodnou odbornou literaturu, o kterou se hodláme opírat. Kromě klasické papírové podoby dostupných publikací ať už jsou to knihy, časopisy, sborníky a články lze díky možnostem dnešní doby použít elektronické zdroje tzv. e – zdroje. Jako e – zdroje lze uvést EBSCO, ERIC, PBD, ProQuest nebo Google Scholar. Na těchto elektronických zdrojích nacházíme řadu již zrealizovaných studií v několika jazycích. Pro získání co největšího množství informací lze využít i konzultace z řad odborníků, nebo vlastního pozorování, rozhovory s učiteli, žáky i rodiči. Každou informaci, kterou odněkud čerpáme je nutné citovat a vést bibliografický záznam v textu a referenčním seznamu použité literatury (Chráska, 2016). K vyhledávání byl použit online zdroj EBSCO a Google Scholar. Při zadání klíčových pojmů bylo vyhledáno velké množství zdrojů jak vědeckých článků, akademických periodik, ale i kvalifikačních prací, a proto došlo k rozšířenému vyhledávání pomocí Booleovských operátorů – typy dokumentů, recenzovaný článek, plný text článku, rok vydání, jazyk, geografie. Postup provedení pokročilé literární rešerše je uveden v *Příloze č. 3*.

Součástí kvalitně zpracovaného pedagogického výzkumu je důležité se držet několika kroků, které na sebe navazují. Jako první si musíme stanovit výzkumný problém podle kterého lze pak správně sestavit hypotézu, kterou po zrealizovaném výzkumném šetření testujeme. Na základě ověřených hypotéz můžeme vyvozovat námi zjištěné výsledky, které porovnáváme s jinými výsledky výzkumného šetření a tato zjištění prezentujeme (Chráska, 2016).

Nejprve došlo ke stanovení čtyř hypotéz, které by byly zcela dostačující, avšak po prozkoumání jednotlivých studií, kdy dospívající chlapci výrazně vedou v jednotlivých škálách nás zajímalo, zda získané hodnoty v jednotlivých škálách pro účely této diplomové práce budou stejné ve smyslu, že vyššího skóre budou dosahovat chlapci.



## 5.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zmapovat prostřednictvím standardizovaného dotazníku problematiku sebepojetí v období dospívání u dospívajících dívek a chlapců na 2. stupni základních škol s ohledem na několik kritérií, kterými jsou věk, pohlaví a lokalita, kde se daná škola nachází.

### Dílčí cíle

Na základě teoretických poznatků a výsledků z provedených rešerší byly stanoveny následující dílčí cíle.

- Zjistit, zda existují rozdíly v sebepojetí mezi pohlavími.
- Zjistit, ve kterých škálách dosahují vyšších hodnot chlapci v porovnání s dívkami.
- Zjistit, ve kterých škálách dosahují vyšších hodnot dívky v porovnání s chlapci.
- Zjistit, jestli na výši dosaženého skóre v Celkovém skóre má vliv lokalita základní školy.

### Formulace hypotéz

Každou z hypotéz ověřujeme na základě tvrzení, tedy proti nulové hypotéze, kterou značíme  $H_0$ . Nulová hypotéza nám říká, že mezi sledovanými zkoumanými proměnnými není žádný vztah (Chráška, 2016). Po prostudování odborné literatury došlo ke stanovení nulových a alternativních hypotéz.

**$H_0$**  Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre Celkového skóre dospívajících.

- **$H_1$**  Vyššího skóre v Celkovém skóre dosahují chlapci než dívky.

**$H_0$**  Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti.

- **$H_2$**  Nižšího skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti dosahují dívky než chlapci.

**$H_0$**  Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre ve škále Přizpůsobivost.

- **$H_3$**  Vyššího skóre ve škále Přizpůsobivost dosahují chlapci než dívky.

**$H_0$**  Pohlaví nemá vliv na dosažené skóre ve škále Štěstí a spokojenost.

- **$H_4$**  Vyššího skóre ve škále Štěstí a spokojenost dosahují chlapci než dívky.

**$H_0$**  Lokalita školy, kterou dospívající navštěvují nemá vliv na výši skóre Celkového skóre.

- **H<sub>5</sub>** Vyššího skóre v Celkovém skóre dosahují dospívající navštěvující městskou školu než dospívající navštěvující školu v části městys.

## 5.2 Metoda sběru dat

Pro sběr dat byla použita kvantitativní metoda formou dotazníkového šetření za použití tužky a papíru. Kritérium pro dotazníkovou metodu bylo, aby byla co nejpřesnější a měřila míru sebepojetí dospívajícího. Tuto skutečnost splňoval dotazník Piers-Harris 2 se zkratkou PHCSCS-2. Tento typ dotazníku je představen v kapitole 2.2 *Metody měřící sebepojetí*. Zpočátku zde byla obava, jestli tento typ dotazníkové metody může použít student i jiného zaměření, než je psychologie. Proto jsem se rozhodla obrátit na jednoho z autorů české verze dotazníku, kterým je doc. PhDr. Radko Obereignerů, PhD., aby tyto obavy vyvrátil a ujistil mě, že dotazník můžu použít. Dotazník se skládá z šesti škál, kterými jsou Celkový skóre (TOT), Přizpůsobivost (BEH), Intelektové a školní postavení (INT), Fyzický zjev a vlastnosti (PHY), Nepodléhání úzkosti (FRE), Popularita (POP), Štěstí a spokojenost (HAP) (Obereignerů, 2014).

Každý dotazník měl své evidenční číslo, aby byla zajištěna přehlednost o počtu dotazovaných a počtu rozdaných dotazníků. Toto evidenční číslo bylo ručně dopsáno studentkou před samotnou realizací výzkumného šetření. Vyplněné dotazníky slouží pro vyhodnocení a ověření hypotéz v praktické části diplomové práce. Respondenti v dotazníku neuváděli svá jména, ale pouze věk, pohlaví, ročník a základní školu.

Na základě dosaženého skóre lze zjistit, jaké je sebepojetí dotazovaných. U Celkového skóre ukazují vysoké hodnoty dobrý vztah k sobě samému, střední hodnoty nám ukazují, že jedinec dokáže hodnotit své slabé a silné stránky, zatímco nízké skóre vyjadřuje nízké sebehodnocení. U Přizpůsobivosti lze zjistit, zda jedinec hodnotí své chování jako vzorné a je schopen dodržovat nastavená pravidla nebo lze jeho chování považovat jako nevhodné až po zjištění, kdy jedinec pociťuje ve svém chování mezery. Na základě dosaženého skóre u škály Intelektové a školní postavení lze získat informace, že se jedinec vnímá jako chytrá a sebevědomá osoba, které může i vidět své nedostatky a může se stále zlepšovat, až po hodnocení, že se vnímá jako neúspěšné. Ve škále Fyzický zjev a vlastnosti můžeme zjistit, že dospívající je se svým vzhledem spokojený, cítí se v kolektivu oblíbený nebo naopak je nespokojen se vzhledem a má tendenci se srovnávat. Dosažené skóre v Nepodléhání úzkosti ukazuje, zda jedinec nezaznamenal strach nebo nervozitu, cítí se vyrovnaně a nic ho nevykolejí nebo se delší dobu cítí smutný a nervózní. Ve škále Popularita se hodnotí, zda jedinec vnímá sám sebe jako úspěšného, cítí se spokojen v kolektivu vrstevníků nebo pociťuje, že nemá dostatek přátel a je nespokojený. V poslední škále zjišťujeme, jestli jedinec se cítí být šťastný a spokojený se životem a pociťuje ze života radost, až po nespokojenost (Obereignerů, 2014).

### 5.3 Charakteristika výzkumného souboru a etické aspekty

Při jakékoli realizaci výzkumného šetření se držíme zásady pro zachování anonymity dotazovaných. Každého respondenta musí výzkumník obeznámit s cíli výzkumu, zaměřením práce a také tím, jak bude se získanými daty naloženo. Výzkumné šetření je potřeba ověřit souhlasem respondenta, který si je vědom toho, že toto šetření je zcela dobrovolné a není jeho povinnost se takového šetření zúčastnit (Skutil a Průcha, 2011).

Výzkumného šetření pro praktickou část diplomové práce s názvem Problematika sebepojetí u dospívajících se zúčastnili žáci 2. stupně dvou základních škol, a to konkrétně žáci ve věku 11 až 15 let v rámci ročníků 6. – 9. tříd. Jelikož se jednalo o nezletilé osoby, v dostatečném předstihu byl pan ředitel a paní ředitelka dané základní školy osloveni s prosbou o vyjádření souhlasu s realizací výzkumného šetření na dané základní škole. Na základě rozhodnutí pana ředitele a paní ředitelky základní školy byly rozdány žákům druhého stupně souhlasy pro jejich zákonné zástupce, kteří byli osloveni s prosbou o udělení souhlasu s účastí jejich syna / dcery ve výzkumném šetření. Ředitelé základních škol a jejich zákonní zástupci byli informováni, že vyplnění dotazníku je zcela anonymní a dotazník bude vyplněn s vědomím zákonného zástupce i ředitele dané základní školy. Tímto děkuji panu řediteli a paní ředitelce oslovených základních škol za umožnění výzkumného šetření, žákům za vyplnění dotazníku a jejich rodičům, kteří mi poskytli informovaný souhlas.

Ve výzkumném šetření je zachována anonymita všech zúčastněných. Respondenti vyplňovali pouze kolonku s pohlavím, věkem, třídou a základní školou. Tyto informace byly určeny k naší potřebné kategorizaci žáků. V příloze diplomové práce uvádíme vzor informovaného souhlasu, který byl ředitelům základních škol a zákonným zástupcům předložen. Z důvodu zachování anonymity a toho, aby nedošlo k zneužití citlivých dat neuvádíme jmenovitě ani žádnou základní školu. Žáci byli informováni, že neuvádíme ani název základní školy a každá základní škola dostane svůj vlastní kód. V průběhu dotazníkového šetření se totiž studentka setkala s dotazy žáků, zda bude uveden název základní školy v diplomové práci a ujišťovali se, zda je dotazníkové šetření opravdu anonymní, protože nechtěli uvádět ani to, jestli jsou z ročníku A, B nebo C i když tento údaj po nich nebyl vyžadován. Uvádíme pouze informaci, že základní školy se nachází v okrese Uherské Hradiště ve Zlínském kraji.

Do výzkumného šetření se zapojilo celkem 163 žáků druhého stupně dvou oslovených základních škol. Jelikož použitá metoda výzkumného šetření v podobě dotazníku je podmíněna pravidly pro vyhodnocení, muselo být z výzkumného šetření vyřazeno 23 dotazníků, ve kterých

chyběly odpovědi na otázku, nebo zde nebyl uveden údaj týkající se věku, pohlaví a ročníku. Bez těchto položek nemohl být dotazník vyhodnocen. Na následujících stranách jsou proto v tabulkách uvedeny pouze údaje o počtu respondentů, respektive dotazníků, které postoupily k vyhodnocení. Nejsou zde uvedeny ty dotazníky, které bylo nutné z výzkumného šetření vyřadit z důvodu nesplnění požadavků. Tyto dotazníky jsou pouze zaznamenány v grafech jednotlivých ročníků pro lepší představu o celkovém počtu dotazovaných a výsledném počtu zpracovaných dotazníků. S počtem žáků jednotlivých ročníků souvisí i limity výzkumného šetření, které jsou uvedeny v podkapitole 5.4 *Limity výzkumného šetření*.

**Tabulka 1 Procentuální zastoupení chlapců a dívek na ZŠ 1**

Celkový počet a počet dle pohlaví	Počet (n)	Procentuální podíl (%)
Celkem	84	100 %
Chlapci	39	46 %
Dívky	45	54 %

Na základní škole bylo dotazováno celkem 97 žáků, avšak z důvodu chybějících údajů potřebných ke kategorizaci se ve finále pracovalo pouze s počtem 84 správně vyplněných dotazníků. Výzkumný soubor tvořilo 46 % mužů a 54 % žen.

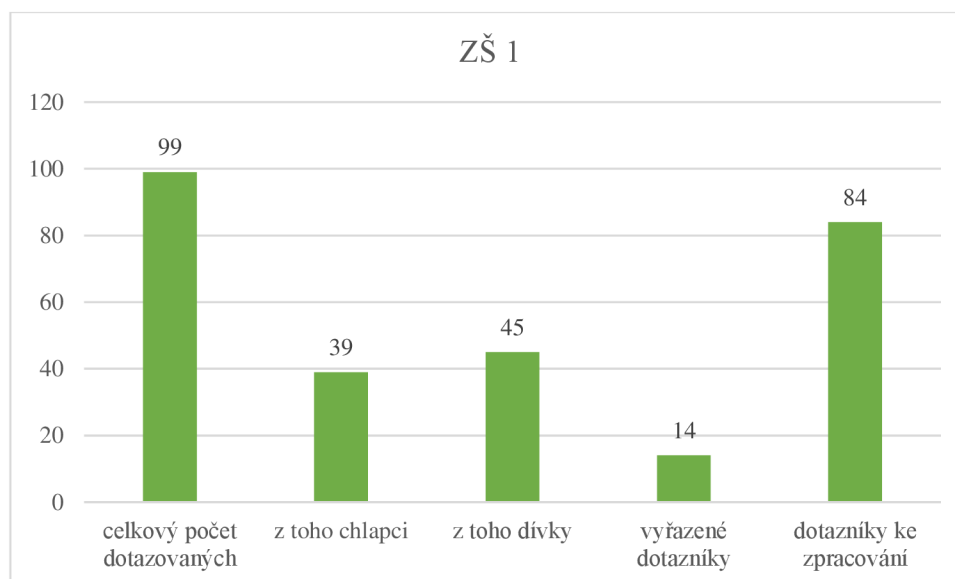
**Tabulka 2 Přehled počtu žáků jednotlivých ročníků na ZŠ 1**

Ročník	Celkem	Chlapci	Dívky
6.	21	10	11
7.	19	8	11
8.	24	12	12
9.	20	9	11

V šestém ročníku oslovené základní školy s přiděleným kódem ZŠ 1 bylo dotazováno celkem 25 žáků. Z důvodu chybějících údajů mohlo být zpracováno pouze 21 dotazníků, které vyplnilo 11 dívek a 10 chlapců. V sedmém ročníku bylo dotazováno jako v šestém celkem 25 žáků, avšak stejný problém jako v šestém ročníku ale i osmém a devátém se pracovalo pouze s počtem 19 dotazníků, které vyplnilo 8 chlapců a 11 dívek. V osmém ročníku bylo v rámci celého výzkumného šetření nejvíce žáků, a to o celkovém počtu 26. Z osmého ročníku musely být vyřazeny dva dotazníky, a proto bylo zpracováno 24 dotazníků, které vyplnilo 12 chlapců a 12 dívek. V devátém ročníku bylo v době výzkumného šetření ze všech tříd nejméně žáků o celkovém počtu 23 žáků. Tři dotazníky musely být vyřazeny, proto bylo zpracováno pouze

20 dotazníků, které vyplnilo 9 chlapců a 11 dívek. Za základní školu ZŠ 1 bylo tak po vyřazení vyplněno 84 dotazníků, se kterými se nadále pracovalo.

**Graf 1 Přehled zastoupení respondentů na ZŠ 1**



V Grafu 1 Přehled zastoupení respondentů na ZŠ 1 lze vidět celkové zastoupení počtu dotazovaných žáků na vybrané základní škole, která má přidělený kód ZŠ 1. Na této základní škole bylo dotazováno celkem 97 žáků avšak 13 dotazníků muselo být vyřazeno i přesto, že žáci obdrželi přesné instrukce k vyplnění dotazníku. Pracovalo se proto s počtem 84 dotazníků, které vyplnilo 39 chlapců a 45 dívek. V době realizace dotazníkového šetření však v ročnících nebyl plný počet žáků z důvodu nemocnosti.

Na následujících stranách diplomové práce jsou uváděny základní údaje v tabulkách a grafech o jednotlivých ročnících a zastoupení chlapců a dívek námi oslovené základní školy s přiděleným kódem ZŠ 1. Takový přehled prezentujeme i v rámci námi oslovené druhé základní školy, která má přidělený kód ZŠ 2.

**Graf 2 Přehled počtu žáků 6. ročníku ZŠ 1**



V 6. ročníku oslovené základní školy bylo celkem dotazováno 25 žáků. Z důvodu chybějících odpovědí na otázky v dotazníku byly vyřazeny 4 dotazníky. Vyhodnoceno bylo celkem 21 dotazníků které vyplnilo 10 chlapců a 11 dívek.

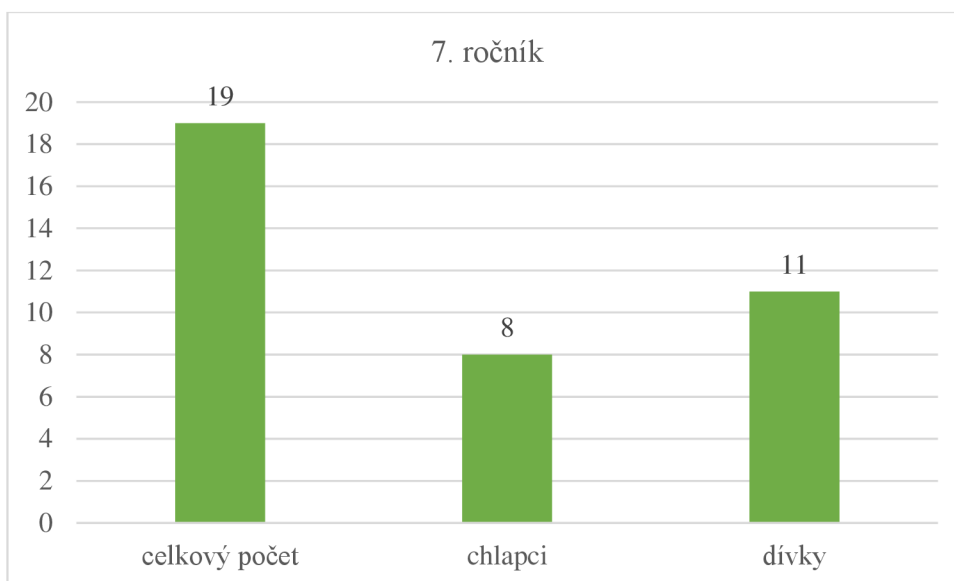
**Tabulka 3 Zastoupení pohlaví dle věku 6. ročníku ZŠ 1**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
11	3	6.	Muž
12	6	6.	Muž
11	2	6.	Žena
12	10	6.	Žena

Procentuálně v rámci celkového zastoupení žáků podle věku je ve třídě 24 % žáků ve věku 11 let a 76 % žáků ve věku 12 let.



**Graf 3 Přehled počtu žáků 7. ročníku ZŠ 1**



V 7. ročníku oslovené základní školy bylo celkem dotazováno 25 žáků ale 6 dotazníků muselo být vyřazeno, a tak bylo vyhodnoceno pouze 19 dotazníků, které vyplnilo 8 chlapců a 11 dívek.

**Tabulka 4 Zastoupení pohlaví dle věku 7. ročníku ZŠ 1**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
12	1	7.	Muž
13	7	7.	Muž
12	2	7.	Žena
13	9	7.	Žena

Procentuální zastoupení žáků podle věku v sedmém ročníku je v poměru 16 % žáků ve věku 12 let a 84 % žáků ve věku 13 let.

**Graf 4 Přehled počtu žáků 8. ročníku ZŠ 1**



V 8. ročníku oslovené základní školy bylo celkem dotazováno 26 žáků, ale z celkového počtu 26 dotazníků musely být dva dotazníky vyřazeny, a proto se pracovalo s výsledným počtem 24 dotazníků, které vyplnilo 12 chlapců a 11 dívek. Tento ročník má oproti jiným vyšší počet chlapců. Vyřazené dotazníky neobsahovaly vyplněná data nebo respondenti zakroužkovali obě odpovědi.

**Tabulka 5 Zastoupení pohlaví dle věku 8. ročníku ZŠ 1**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
13	4	8.	Muž
14	7	8.	Muž
15	1	8.	Muž
13	6	8.	Žena
14	5	8.	Žena

Procentuální zastoupení věku v ročníku je rozloženo na 4 % které představuje jeden žák ve věku 15 let, 50 % žáků je ve věku 14 let a 46 % žáků ve třídě je ve věku 13 let.

**Graf 5 Přehled počtu žáků 9. ročníku ZŠ 1**



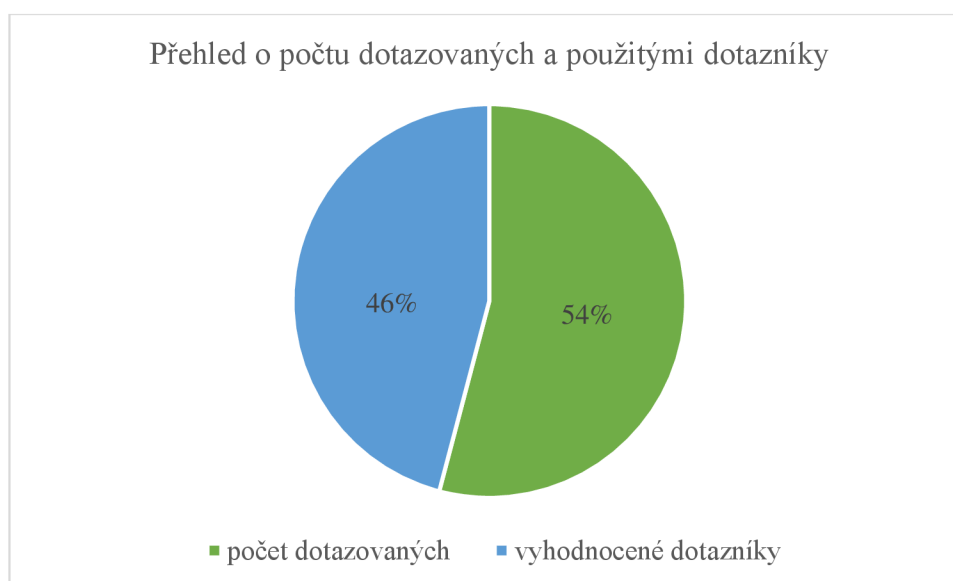
V 9. ročníku oslovené základní školy bylo celkem dotazováno 23 žáků, ale z výzkumného šetření musely být při vyhodnocování vyřazeny tři dotazníky, které nesplnily podmínky pro vyhodnocení. V dotazníku chyběla jedna nebo dvě odpovědi na otázku, čímž se dotazník stává neplatným a nelze jej vyhodnotit. Pro práci s daty se pracovalo pouze se správně vyplněnými dotazníky o celkovém počtu 20 dotazníků, které vyplnilo 9 chlapců a 11 dívek.

**Tabulka 6 Zastoupení pohlaví dle věku 9. ročníku ZŠ 1**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
14	2	9.	Muž
15	7	9.	Muž
14	6	9.	Žena
15	5	9.	Žena

V procentuálním zastoupení lze říci, že ve věku 14 let se v rámci devátého ročníku nachází 40 % žáků a zbylých 60 % žáků je ve věku již 15 let, tudíž obdrželi svůj občanský průkaz.

**Graf 6 Přehled počtu dotazovaných a počtu použitých dotazníků pro zpracování dat**



Ve výše přiloženém grafu můžeme vidět, že bylo celkem dotazováno 97 respondentů na základní škole která obdržela příslušný kód ZŠ 1. Z celkového počtu oslovených respondentů a následného vyplnění dotazníků jich bylo po vyplnění vráceno 97. V průběhu vyhodnocování dotazníků ale muselo být vyřazeno 13 dotazníků i přesto, že oslovení respondenti obdrželi potřebné informace o tom, jak dotazník mají vyplňovat a že musí odpovědět na všechny otázky. Tato skutečnost byla překvapivá, že tak velký počet dotazníků bylo vyřazeno, ale myslíme si, že faktem může být i to, že otázky v dotazníku a odpovědi jsou v těsné blízkosti a mohlo to být pro respondenty náročné pro přehlednost a jejich zpětnou kontrolu před odevzdáním vyplněné testové sady. Ve výsledku se pracovalo s celkovým počtem 84 dotazníků.

**Tabulka 7 Procentuální zastoupení dospívajících chlapců a dívek na ZŠ 2**

Celkový počet a počet dle pohlaví	Počet (n)	Procentuální podíl (%)
Celkem	56	100 %
Chlapci	31	55 %
Dívky	25	45 %

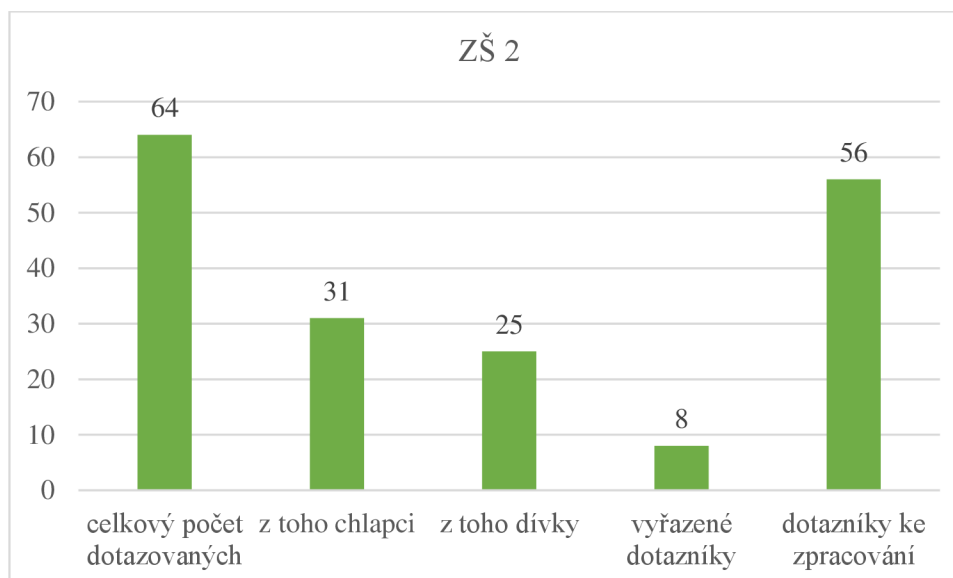
Na základní školu, které byl přidělen kód ZŠ 2 bylo přes pověřenou osobu dodáno 80 dotazníků, konkrétně 20 do každého ročníku. Navráčeno bylo 64 vyplněných dotazníků a 16 dotazníků bylo navráčeno nevyplněných z důvodu nemocnosti. Z celkového počtu 64 dotazníků napříč ročníky muselo být vyřazeno 8 dotazníků, ve kterých chybělo uvedení pohlaví, věku, ročníku ale také odpovědi na otázku. Ve výsledku se pracovalo s celkovým počtem 56 dotazníků. Ve výše uvedené tabulce proto uvádíme pouze údaje o dotaznicích, které byly vyhodnoceny.

**Tabulka 8 Přehled počtu žáků jednotlivých tříd na ZŠ 2**

Ročník	Celkem	Chlapci	Dívky
6.	10	5	5
7.	11	8	3
8.	17	7	10
9.	18	11	7

V šestém ročníku oslovené základní školy bylo dotazováno celkem 15 žáků z toho ale čtyři dotazníky musely být vyřazeny, proto se pracovalo s celkovým počtem 10 dotazníků, které vyplnilo 5 chlapců a 5 dívek. V sedmém ročníku bylo dotazováno 12 žáků ale jeden dotazník musel být z důvodu neuvedení pohlaví vyřazen, a tak se pracovalo s počtem 11 dotazníků, které vyplnilo 8 chlapců a 3 dívky. V osmém ročníku bylo osloveno 18 žáků, a také jako v sedmém ročníku musel být jeden dotazník vyřazen, proto se pracovalo s celkovým počtem 17 dotazníků, které vyplnilo 7 chlapců a 10 dívek. V devátém ročníku bylo osloveno 19 žáků, ale také jako v sedmém a osmém ročníku i v devátém musel být jeden dotazník vyřazen z důvodu neuvedení pohlaví. Pracovalo se s celkovým počtem 18 dotazníků, které vyplnilo 11 chlapců a 7 dívek. Z výzkumného šetření po kontrole potřebných údajů muselo být tedy z celkového počtu 64 dotazníků 8 vyřazeno a pro vyhodnocení nám zůstalo 56 dotazníků.

**Graf 7 Přehled zastoupení respondentů na ZŠ 2**



V *Grafu 7 Přehled zastoupení respondentů na ZŠ 2* můžeme vidět, že na základní škole s přiděleným kódem ZŠ 2 bylo dotazováno celkem 64 respondentů, ale z důvodu chybějících odpovědí v dotazníku, který má určitá pravidla a ty je nutné dodržet, aby byl dotazník platný a mohl být vyhodnocen muselo být vyřazeno 8 dotazníků z důvodu nejen nezodpovězení otázky, ale také z důvodu neuvedení pohlaví. I tito žáci obdrželi přesné instrukce pro vyplnění dotazníku. Ve výsledku se pracovalo s celkovým počtem 56 dotazníků, které vyplnilo v rámci druhého stupně napříč 6. – 9. ročníkem 31 chlapců a 25 dívek.

**Graf 8 Přehled počtu žáků 6. ročníku ZŠ 2**



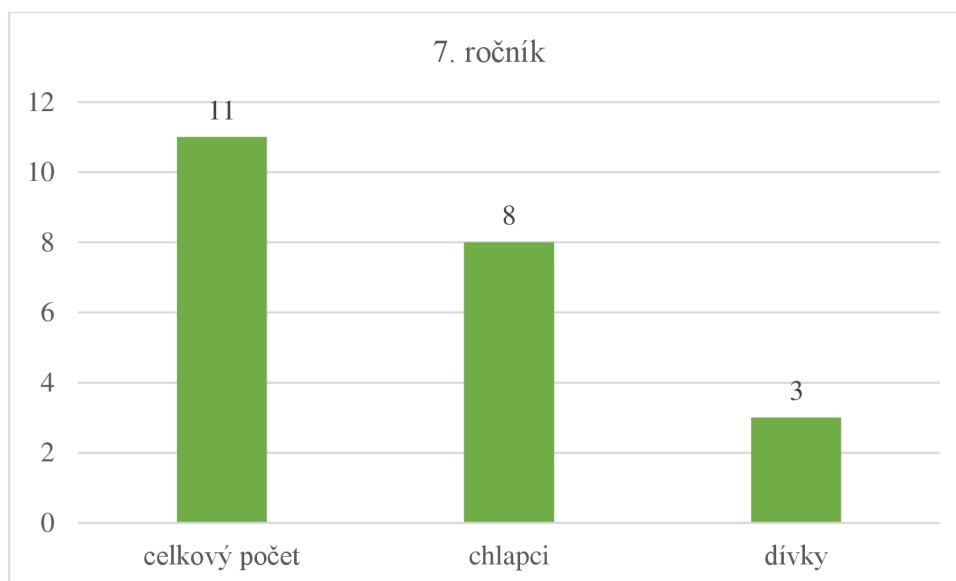
V 6. ročníku námi oslovené základní školy dotazník vyplnilo celkem 15 žáků ale z důvodu nevyplněných položek a náležitostí standardizovaného dotazníku muselo být celkem 5 dotazníků z výzkumného šetření vyřazeno. Proto se ve výsledku pracovalo pouze s 10 správně vyplněnými dotazníky, které vyplnilo 5 chlapců a 5 dívek.

**Tabulka 9 Zastoupení pohlaví dle věku 6. ročníku ZŠ 2**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
11	1	6.	Muž
12	3	6.	Muž
13	1	6.	Muž
11	2	6.	Žena
12	3	6.	Žena

V procentuálním zastoupení lze uvést, že ve věku 11 let se v rámci šestého ročníku nachází 30 % žáků, ve věku 12 let zbylých 60 % a ve věku 13 let 10 %.

**Graf 9 Přehled počtu žáků 7. ročníku ZŠ 2**



V 7. ročníku bylo osloveno celkem 12 žáků a jeden dotazník musel být z výzkumného šetření vyřazen, protože respondent neuvedl pohlaví. Pracovalo se proto s celkovým počtem 11 dotazníků, které vyplnilo 8 chlapců a 3 dívky.

**Tabulka 10 Zastoupení pohlaví dle věku 7. ročníku ZŠ 2**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
12	5	7.	Muž
13	3	7.	Muž
12	2	7.	Žena
13	1	7.	Žena

V procentuálním zastoupení lze uvést, že ve věku 12 let se v rámci sedmého ročníku nachází 64 % žáků a ve věku 13 let 34 % žáků.



**Graf 10 Přehled počtu žáků 8. ročníku ZŠ 2**



V osmém ročníku námi oslovené základní školy vyplnilo dotazník celkem 18 žáků a jeden dotazník musel být vyřazen, protože respondent neuvedl pohlaví a nemohlo dojít k jeho kategorizování. Pracovalo se tedy s výsledným počtem 17 dotazníků, které vyplnilo 7 chlapců a 10 dívek. V rámci porovnání mezi jednotlivými ročníky si lze všimnout výrazného výkyvu v zastoupení pohlaví mezi 7. a 8. ročníkem, kdy v sedmém ročníku jsou pouze tři dívky a v osmém ročníku jich je deset.

**Tabulka 11 Zastoupení pohlaví dle věku 8. ročníku ZŠ 2**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
13	1	8.	Muž
14	5	8.	Muž
15	1	8.	Muž
13	5	8.	Žena
14	5	8.	Žena

V procentuální zastoupení lze vyjádřit četnost věku ve třídě následovně, a to ve věku 13 let je ve třídě 35 % žáků, ve věku 14 let je ve třídě 59 % žáků a ve věku 15 let je 6 % žáků.

**Graf 11 Přehled počtu žáků 9. ročníku ZŠ 2**



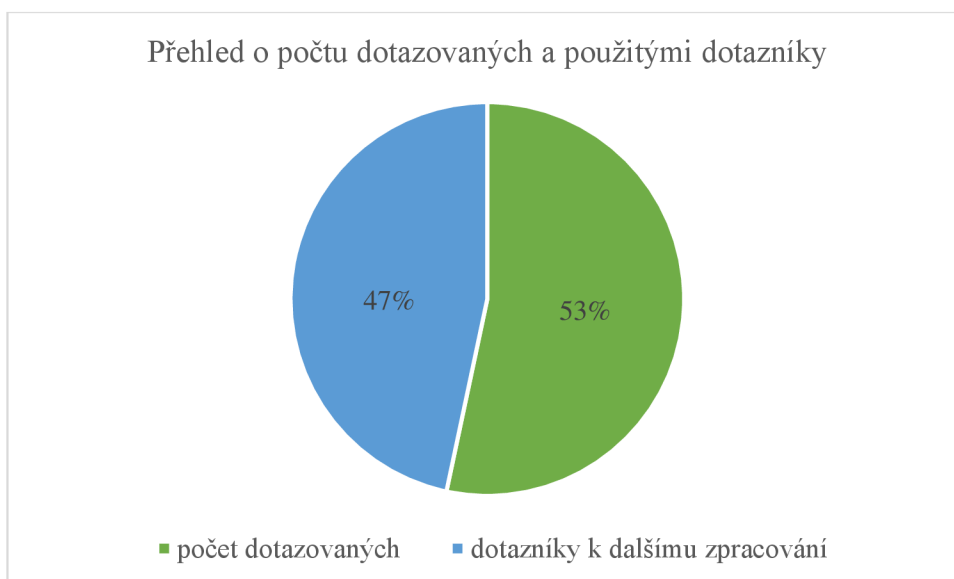
V devátém ročníku námi oslovené základní školy vyplnilo dotazník celkem 19 žáků avšak jeden dotazník musel být vyřazen, protože v něm nebyla vyplněna položka týkající se pohlaví, která je velmi potřebnou součástí námi použitého dotazníku a slouží ke kategorizaci a vzájemnému porovnání výsledných dat. Ve výsledku se pracovalo s celkovým počtem 18 dotazníků, které vyplnilo 11 chlapců a 7 dívek.

**Tabulka 12 Zastoupení pohlaví dle věku 9. ročníku ZŠ 2**

Věk	Počet	Ročník	Pohlaví
14	4	9.	Muž
15	6	9.	Muž
16	1	9.	Muž
14	3	9.	Žena
15	3	9.	Žena
16	1	9.	Žena

Ve věku 14 let se v rámci devátého ročníků nachází 35 % žáků, ve věku 15 let 53 % a ve věku 16 let je ve třídě 12 % žáků. Z toho 11 žáků je již ve věku, kdy obdrželi občanský průkaz.

**Graf 12 Přehled počtu dotazovaných a použitých dotazníku pro zpracování dat**



Ve výše přiloženém grafu můžeme vidět, že bylo celkem dotazováno 64 respondentů na základní škole která obdržela příslušný kód ZŠ 2. Z celkového počtu oslovených respondentů a následného vyplnění dotazníků jich bylo po vyplnění vráceno 64. V průběhu vyhodnocování dotazníků ale muselo být vyřazeno 8 dotazníků ve kterých chyběla potřebná data pro vyhodnocení nebo kategorizaci. Ve výsledku se pracovalo s počtem 56 správně vyplněných dotazníků, které vyplnilo 31 chlapců a 25 dívek.

## 5.4 Zpracování získaných dat a výsledky výzkumného šetření

Před samotným vyhodnocením dotazníků došlo k ručnímu třídění dotazníků podle tříd a pohlaví za každou školu zvlášť. Již v průběhu třídění muselo být několik dotazníků vyřazeno. Jakmile byly dotazníky zkontrolovány přešlo se k samotnému vyhodnocování. Získaná data byla vyhodnocena pomocí příručky Dotazníku sebepojetí dětí a adolescentů Piers – Harris 2. Nejprve se vypočítaly validizační skóry na základě konzistentních odpovědí u 15 položek. Poté proběhl výpočet jednotlivých škál skóru sebepojetí, u kterých se sečetly body pouze u položek, u kterých bylo zakroužkováno „1“. Získaná data hrubých skóru z šesti škál byla zapsána do testového profilu každého respondenta, díky kterému vzešly výsledné T-skóry potřebné k zjištění, zda jsou skóry respondentů v normě či nikoli. Následně byl zakreslen respondentův profil sebepojetí (Orel, Obereignerů a kol., 2015).

Na základě kategorizačních položek lze vyjádřit první data týkající se průměrného věku a zastoupení pohlaví v jednotlivých ročnících jednotlivých škol a obou škol dohromady. Na ZŠ 1 převažuje ženské pohlaví v počtu 45 dívek a 39 chlapců. Z celkového počtu oslovených respondentů na ZŠ 1 který činil 97 dotazovaných muselo být 13 dotazníků vyřazeno z výzkumného šetření z důvodu chybně vyplněné odpovědi, chybějící odpovědi nebo věku. Proto se v diplomové práci zabýváme pouze počtem správně vyplněných dotazníků a to 84. Na základní škole, které byl přidělen kód ZŠ 2 naopak převažuje mužské pohlaví v počtu 31 chlapců a 25 dívek. Z celkového počtu 64 oslovených respondentů muselo být z výzkumného šetření vyřazeno 8 dotazníků, proto se pracovalo s počtem 56 správně vyplněných dotazníků za základní školu s kódem ZŠ 2. Celkově bylo zpracováno 140 dotazníků, z nichž 70 bylo zastoupeno dívkami a 70 chlapci.

Veškerá získaná data byla zanesena do tabulky v programu Microsoft Excel, kde došlo k dalšímu zpracování dat a to průměru, mediánu, směrodatné odchylky a t-testu. Jelikož má dotazník 6 škál, byla každá škála vyhodnocena zvlášť i z důvodu stanovených hypotéz. Po vyhodnocení byly sestaveny tabulky, které jsou v diplomové práci uvedeny a náleží k nim i popis. Po vyhodnocení dotazníků byla vypočítána absolutní a relativní četnost pomocí čárkovacího systému v tabulkách Microsoft Excel z důvodu lepší přehlednosti o zastoupení věku dle pohlaví v rámci obou dotazovaných škol. Absolutní četnost získáme tak, že si do levého sloupce zapíšeme hodnotu, které bylo dosaženo a následně procházíme testy v našem případě s věkem respondentů a u každé hodnoty věku zaznačíme čárku, pomocí které se zaznamenává výskyt / zastoupení respondentů u daného věku. Relativní četnost pak

vypočítáme tak, že vydělíme absolutní četnost s celkovou četností. Celkovou četnost získáme sečtením všech absolutních četností (Chráska, 2016).

**Tabulka 13 Tabulka četností věku respondentů ZŠ 1 a ZŠ 2**

Pohlaví	Věk	Žáci, kteří tohoto věku dosáhli	Absolutní četnost	Relativní četnost
ŽENY	11	////	4	0,03
	12	////////////////	17	0,12
	13	////////////////////	21	0,15
	14	////////////////////	19	0,14
	15	////////	8	0,06
	16	/	1	0,01
MUŽI	11	////	4	0,03
	12	////////////////	15	0,11
	13	////////////////////	16	0,12
	14	////////////////////	18	0,13
	15	////////////////	15	0,11
	16	/	1	0,01

Byla vypočítána absolutní a relativní četnost pomocí čárkovacího systému v tabulkách Excel. Absolutní četnost vypočítáme tak, že si do levého sloupce zapíšeme hodnotu, které bylo dosaženo v našem případě to byly hodnoty ohledně věku a následně procházíme testovou sadu dotazníků s věkem respondentů a u každé hodnoty věku uděláme čárku za každého respondenta. Pomocí čárek se zaznamenává výskyt / zastoupení respondentů u daného věku. Relativní četnost pak vypočítáme tak, že vydělíme absolutní četnost s celkovou dosaženou četností. Celkovou četnost získáme tak, že sečteme všechny absolutní četnosti (Chráska, 2016).

**Tabulka 14 Průměr hodnot škál v rámci ročníku u chlapců a dívek na ZŠ 1**

Průměr hodnot škál a TOT skóre PHCSCS-2								
Pohlaví	Ročník	BEH	INT	PHY	FRE	POP	HAP	TOT
Muži	6.	56,90	58,10	55,30	57,30	54,90	55,70	58,20
Ženy	6.	51,33	51,08	46,92	43,75	53,42	44,55	50,55
Muži	7.	51,88	49,50	45,38	53,50	45,75	44,25	48,63
Ženy	7.	52,82	46,64	43,00	43,55	46,27	41,90	43,45
Muži	8.	47,25	49,33	46,83	49,25	48,45	50,45	47,58
Ženy	8.	46,27	46,18	43,64	38,00	45,27	36,91	41,18
Muži	9.	45,56	42,44	46,00	45,33	45,33	40,67	43,22
Ženy	9.	53,18	52,27	48,00	45,64	48,18	44,73	48,36

Ve výše přiložené tabulce jsou uvedeny průměrné hodnoty jednotlivých škál v rámci každého ročníku zvláště pro dospívající chlapce a dívky. Tyto dosažené hodnoty se napříč ročníky ale i mezi pohlavím liší.

Hodnoty *Celkového (TOT) skóre* se u dotazovaných v rámci 6. – 9. ročníku na ZŠ 1 po vyhodnocení pohybují v rozmezí mezi dosaženými hodnotami nejméně 20 a nejvíce 67 u chlapců, zatímco u dívek jsou tyto hodnoty v rozmezí od 27 do 67. Průměrná hodnota *Celkového skóre (TOT)* napříč ročníky u chlapců je ( $\bar{O}_{CH} = 49,51$ ) a tato průměrná hodnota u dospívajících dívek napříč ročníky ( $\bar{O}_D = 45,89$ ). Je patrné, že chlapci dosahují vyššího *Celkového skóre (TOT)* než dívky. Tyto průměry hodnot šesti škál si lze prohlédnout v tabulce přiložené níže.

**Tabulka 15 Průměry hodnot škál PHCSCS-2 na ZŠ 1**

Škála PHCSCS-2	Medián		Maximum		Minimum		SD		Průměr	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
BEH	56	52	62	62	26	29	10,01	9,51	50,91	50,28
INT	48	51	66	68	24	27	11,46	10,88	49,09	50,03
PHY	47	47	64	64	27	27	10,85	10,06	45,42	48,51
FRE	42	53	65	65	25	31	10,44	9,74	42,76	51,28
POP	49	52	63	63	24	28	9,84	8,39	48,40	48,84
HAP	47	51	60	59	20	20	12,54	12,19	42,02	47,49
<b>Celkový skór TOT</b>	46	53	67	67	27	27	10,96	10,79	45,89	49,51

V rámci jednotlivých škál v dotazníku PHCSCS-2 jsou hodnoty následující, a to pro škálu *Přízpusobivost (BEH)* kdy průměrná hodnota u chlapců je ( $\bar{O}_{CH} = 50,28$ ) a u dívek ( $\bar{O}_D = 50,91$ ). U škály *Intelektové a školní postavení (INT)* je průměrná hodnota chlapců ( $\bar{O}_{CH} = 50,03$ ) a dívek ( $\bar{O}_D = 49,09$ ). Průměr škály *Fyzický zjev a vlastnosti (PHY)* je u chlapců

( $\bar{X}_{CH} = 48,51$ ) a dívek ( $\bar{X}_D = 45,42$ ). Ve škále *Nepodléhání úzkosti (FRE)* dosahují chlapci oproti dívkám vyšších hodnot ( $\bar{X}_{CH} = 51,28$ ) zatímco dívky ( $\bar{X}_D = 42,76$ ). U škály týkající se *Popularity (POP)* opět dosahují vyšších hodnot chlapci ( $\bar{X}_{CH} = 48,84$ ) oproti dívkám ( $\bar{X}_D = 48,40$ ), tento rozdíl je však nepatrný. Ve škále *Šťěstí a spokojenost (HAP)* mají chlapci vyšší průměrnou hodnotu ( $\bar{X}_D = 47,49$ ) než dívky ( $\bar{X}_D = 42,02$ ). Dívky dosahují vyšších hodnot pouze ve škále *Přizpůsobivost (BEH)* v ostatních škálách dosahují vyšších hodnot chlapci.

**Tabulka 16 Průměr hodnot škál v rámci ročníku u chlapců a dívek na ZŠ 2**

Průměr hodnot škál a TOT skóre PHCSCS-2								
Pohlaví	Ročník	BEH	INT	PHY	FRE	POP	HAP	TOT
Muži	6.	45,00	48,00	47,20	53,60	47,60	52,40	48,20
Ženy	6.	46,80	43,80	42,40	45,40	48,80	43,20	43,20
Muži	7.	52,38	50,75	49,38	56,13	53,75	51,88	53,50
Ženy	7.	59,00	56,00	51,67	50,33	55,67	53,67	55,67
Muži	8.	44,71	44,29	45,86	44,57	46,71	39,71	42,57
Ženy	8.	48,30	45,70	41,50	38,30	45,30	35,60	40,90
Muži	9.	50,36	47,45	44,82	50,36	48,91	46,82	48,09
Ženy	9.	48,43	45,00	42,00	40,71	42,29	39,00	40,57

Průměrné hodnoty se v rámci 6. – 9. ročníku na námi oslovené základní škole pohybují v *Celkovém skóre* (TOT) v rozmezí od 40,57 do 55,67. U chlapců je nejmenší průměrná hodnota celkového skóre (TOT) 48,09 a nejvyšší průměrná hodnota této škály je 53,50. U dívek je nejmenší průměrná hodnota celkového skóre 40,57 a nejvyšší 55,67. V rámci všech ročníků oslovené základní školy je průměrná hodnota skóre u chlapců ( $\bar{X}_{CH} = 48,26$ ) a u dívek napříč ročníky je průměr ( $\bar{X}_D = 43,04$ ). Aniž by musela být provedena statistická analýza, lze již z naměřených hodnot a jejich průměrů odvodit, že chlapci, tak jako u první základní školy dosahují oproti dívkám vyššího *Celkového skóre* (TOT).

**Tabulka 17 Průměry hodnot škál PHCSCS-2 na ZŠ 2**

Škála PHCSCS-2	Medián		Maximum		Minimum		SD		Průměr	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
BEH	52	49	62	62	22	29	11,53	10,72	49,32	48,74
INT	45	48	66	68	27	27	11,61	10,41	46,36	47,68
PHY	44	44	61	61	27	27	8,83	8,30	43,04	46,61
FRE	42	51	56	65	28	28	9,25	9,50	41,84	51,06
POP	49	52	63	63	28	28	9,62	9,03	46,40	49,45
HAP	38	51	59	59	22	20	12,62	10,50	40,24	47,42
<b>Celkový skór TOT</b>	44	49	61	66	21	23	11,56	10,23	43,04	48,26

Již na základě průměrů z dosažených hodnot jednotlivých škál si lze všimnout značných rozdílů mezi pohlavím. Ve škálách *Intelektové a školní postavení (INT)*, *Fyzický zjev a vlastnosti (PHY)*, *Popularita (POP)*, *Nepodléhání úzkosti (HAP)* a *Celkový skór (TOT)* dosahují chlapci vyššího průměru oproti dívkám, jejichž jediná nejvyšší hodnota ve škále je *Přizpůsobivost (BEH)*. Nutno zmínit, že tento fakt z hlediska nejvyššího skóre ve škále *Přizpůsobivost (BEH)* dosahují i dívky na oslovené základní škole s přiděleným kódem ZŠ 1.



Průměrná hodnota ve škále *přizpůsobivost (BEH)* je u dospívajících chlapců ( $\bar{X}_{CH} = 48,74$ ) a u dospívajících dívek ( $\bar{X}_D = 49,32$ ). Jak už bylo zmíněno výše, je to jediná škála, ve které dosahují dívky oproti chlapcům nejvyšší průměrné hodnoty. Ve škále *Intelektové a školní postavení (INT)* dosahují chlapci průměrného skóre ( $\bar{X}_{CH} = 47,68$ ) a dívky ( $\bar{X}_D = 46,36$ ). Průměr škály *Fyzický zjev a vlastnosti (PHY)* je u chlapců ( $\bar{X}_{CH} = 46,61$ ) a u dívek ( $\bar{X}_D = 43,04$ ). Ve škále *Nepodléhání úzkosti (FRE)* je průměrná dosažená hodnota chlapců ( $\bar{X}_{CH} = 51,06$ ) a u dívek ( $\bar{X}_D = 41,84$ ). Škála, která se týká *Popularity (POP)* je v průměru u chlapců ( $\bar{X}_{CH} = 49,45$ ) a u dívek ( $\bar{X}_D = 46,40$ ). Ve škále *Štěstí a spokojenost (HAP)* mají chlapci vyšší průměrnou hodnotu ( $\bar{X}_{CH} = 47,42$ ) než dívky ( $\bar{X}_D = 40,24$ ).

**Tabulka 18 Průměr hodnot škál a celkového skóre u chlapců a dívek na ZŠ 1 a ZŠ 2**

Průměry hodnot škál a celkového skóre PHCSCS-2						
Základní škola	ZŠ 1		ZŠ 2		ZŠ 1 a ZŠ 2	
Pohlaví	Žena	Muž	Žena	Muž	Žena	Muž
<b>Škála PHCSCS-2</b>						
Přizpůsobivost	50,91	50,18	49,32	48,74	50,34	49,60
Intelektové a školní postavení	49,09	50,03	46,36	47,68	48,11	48,99
Fyzický zjev a vlastnosti	45,42	48,51	43,04	46,61	44,57	47,67
Nepodléhání úzkosti	42,76	51,28	41,84	51,06	42,43	51,19
Štěstí a spokojenost	48,40	47,49	46,40	49,45	47,69	49,12
Popularita	42,02	48,84	40,24	47,42	41,37	47,46
<b>Celkový skór TOT</b>	45,89	49,51	43,04	48,26	44,86	48,96

V tabulce jsou znázorněny průměrné hodnoty jednotlivých škál standardizovaného dotazníku zvlášť pro základní školu s kódem ZŠ 1 a zvlášť pro základní školu s kódem ZŠ 2 pro lepší představu získaných průměrných hodnot mezi dotazovanými školami. V pravém sloupci jsou pak uvedeny průměrné hodnoty za obě základní školy ZŠ 1 a ZŠ 2 zvlášť pro dívky a pro chlapce. Ze získaných hodnot na obou základních školách lze vidět nepatrné rozdíly v dosaženém průměrném skóre. Nutno podotknout, že bylo pracováno s hrubými skóry převedených pomocí profilu Piers-Harris 2 na T-skóry. Zajímavým zjištěním je průměr u škály Přizpůsobivost (BEH), kdy dotazované dívky na ZŠ 1 a ZŠ 2 dohromady dosahují vyššího skóre oproti chlapcům o 0,74 průměrného skóre ( $\bar{X}_D = 50,34$ ,  $\bar{X}_{CH} = 49,60$ ). V ostatních škálách mimo škálu Intelektové a školní postavení (INT), kdy skórují chlapci oproti dívkám pouze o 0,88 průměrné hodnoty ( $\bar{X}_{CH} = 48,99$ ,  $\bar{X}_D = 48,11$ ). V ostatních škálách je pak výrazný rozdíl v dosaženém skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY), Nepodléhání úzkosti (FRE), Štěstí a spokojenost (HAP), Popularita (POP) a Celkový skór (TOT).

**Tabulka 19 Směrodatná odchylka, medián, minimum, maximum v rámci ZŠ 1 a ZŠ 2**

Hodnoty jednotlivých škál dívek a chlapců ZŠ 1 a ZŠ 2								
Pohlaví	Dívky				Chlapci			
Škály	SD	maximum	minimum	medián	SD	maximum	minimum	medián
BEH	10,60	62	22	52	10,09	62	29	52
INT	11,59	66	24	48	10,79	68	27	48
PHY	10,24	64	27	44	9,37	64	27	47
FRE	10,04	65	25	42	9,63	65	28	52,5
POP	9,89	63	24	49	8,69	63	28	52
HAP	12,6	60	20	45	11,47	59	20	52
Celkový skór (TOT)	11,27	67	21	46,5	10,56	67	23	51,5

V tabulce jsou uvedeny jednotlivé hodnoty týkající se směrodatné odchylky, maxima, minima a mediánu u dospívajících chlapců a dívek na ZŠ 1 a ZŠ 2 dohromady. Všechny hodnoty byly vypočítány prostřednictvím programu Microsoft Excel, do kterého byla zadána veškerá data tedy T – skóry získané z hrubých skóru a zakreslení do testového profilu Piers-Harris 2.

## 5.5 Testování hypotéz

K ověření hypotéz používáme statistické testy významnosti, kterými zjišťujeme vztah mezi zkoumanými proměnnými. Statistické testy dělíme na parametrické, kdy nulová hypotéza se týká parametru většinou o průměru hodnot nebo směrodatné odchylky a testy neparametrické, které se týkají obecného rozdělení. Před samotným ověřováním hypotéz zjišťujeme, zda data výzkumného vzorku pocházejí z normálního rozdělení tedy zda se získaná data pohybují kolem průměrné hodnoty (Chráska, 2016). K testování normálního rozdělení bylo použito grafického znázornění tzv. histogramu. Jedná se o typ grafu, na kterém je vyznačeno rozložení dat okolo střední hodnoty (Kladiivo, 2013). Z histogramu bylo zřejmé, že se jedná o normální rozdělení dat, a proto bylo rozhodnuto, že pro testování hypotéz bude použita parametrická metoda tzv. T-test za použití programu Microsoft Excel. Studentův T-test je jednou z nejpoužívanějších parametrických metod pro testování hypotéz (Chráska, 2016).

**H<sub>1</sub>** *Vyššího skóre v Celkovém skóre dosahují chlapci než dívky.*

Alternativní hypotéza vychází z předpokladu, že pohlaví má vliv na dosažené skóre u dotazovaných respondentů obou základních škol. Průměrná hodnota Celkového skóre (TOT) u dívek ( $n = 70$ ) byla  $\bar{X}_D = 44,86$  se směrodatnou odchylkou  $SD_D = 11,27$  a u chlapců ( $n = 70$ ) byla průměrná hodnota celkového skóre  $\bar{X}_{CH} = 48,96$  se směrodatnou odchylkou  $SD_{CH} = 10,56$ . Hypotézy byly vyhodnoceny na základě hladiny významnosti, která činí 0,05. Výsledná p-hodnota u celkového skóre je  $p = 0,026$  výsledná p-hodnota  $< \alpha$ . Vybraný soubor chlapců a dívek se mezi sebou v dosaženém Celkovém skóre (TOT) liší. **Nulovou hypotézu se nám nepodařilo prokázat, a proto přijímáme alternativní hypotézu č. 1.**

**H<sub>2</sub>** *Nižšího skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti dosahují dívky než chlapci.*

Alternativní hypotéza je založena na předpokladu, že na dosažené skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) v dotazníku sebepojetí, má vliv pohlaví. Průměrná hodnota škály je u dívek  $\bar{X}_D = 44,57$  se směrodatnou odchylkou  $SD_D = 10,24$  a u chlapců je tato průměrná hodnota  $\bar{X}_{CH} = 47,67$  se směrodatnou odchylkou  $SD_{CH} = 9,37$ . Rozdíl průměrné hodnoty je nepatrný a to 3,1. Na základě provedeného statistického testu na hladině významnosti 0,05 je p – hodnota u škály Fyzický zjev a vlastnosti (PHY)  $p = 0,082$  což značí, že p – hodnota  $> \alpha$ . Skupina dotazovaných dospívajících chlapců se rovná dotazované skupině dospívajících dívek. Pohlaví tedy nemá vliv na dosažené skóre ve škále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY). **Nulovou hypotézu se nám podařilo prokázat, a proto alternativní hypotézu č. 2 zamítáme.**

*H<sub>3</sub> Vyššího skóre ve škále Přizpůsobivost dosahují chlapci než dívky.*

Alternativní hypotéza vychází z předpokladu, že pohlaví má vliv na dosažené skóre ve škále Přizpůsobivost (BEH) mezi respondenty dotazovaných základních škol. Průměrná dosažená hodnota škály Přizpůsobivost (BEH) je u dívek  $\bar{X}_D = 50,34$  se směrodatnou odchylkou  $SD_D = 10,24$  oproti chlapcům, kteří dosahují průměrné hodnoty  $\bar{X}_C = 48,74$  se směrodatnou odchylkou  $SD_C = 9,37$ . Hypotéza byla testována na základě stanovené hladiny významnosti 0,05. Výsledná p-hodnota činí  $p = 0,682$  tzn.  $p$  - hodnota  $> \alpha$ . Mezi dosaženým skóre dospívajících chlapců a dívek nejsou rozdíly. **Nulovou hypotézu se podařilo prokázat, a proto alternativní hypotézu č. 3 zamítáme.**

*H<sub>4</sub> Vyššího skóre ve škále Štěstí a spokojenost dosahují chlapci než dívky.*

Alternativní hypotéza vychází z předpokladu, že dospívající chlapci budou dosahovat vyššího skóre ve škále Štěstí a spokojenost (HAP) oproti dospívajícím dívkám. Průměrná hodnota skóre této škály činí u chlapců  $\bar{X}_C = 49,12$  se směrodatnou odchylkou 12,60 a u dívek  $\bar{X}_D = 47,69$  se směrodatnou odchylkou 11,47. Hypotéza byla ověřována na základě hladiny významnosti  $\alpha = 0,05$ . Výsledná p – hodnota činí  $p = 0,016$  tedy  $p$ -hodnota  $< \alpha$ . Mezi hodnotami dospívajících chlapců a dívek jsou rozdíly. **Nulovou hypotézu se nám nepodařilo prokázat, a proto alternativní hypotézu č. 4 přijímáme.**

*H<sub>5</sub> Vyššího skóre v Celkovém skóre dosahují dospívající navštěvující městskou školu než dospívající navštěvující školu v části městys.*

Poslední alternativní hypotéza nám říká, že na dosažené skóre Celkového skóre (TOT) má vliv lokalita školy, kterou dotazovaní dospívající žáci navštěvují. Pracovalo se s výsledky dotazníků zvláště pro základní školu s přiděleným kódem ZŠ 1 a pro základní školu s přiděleným kódem ZŠ 2. V této hypotéze nebyla ověřována rozdílnost v dosažených skórech mezi pohlavími, ale rozdíly v dosažených skórech (TOT) za obě pohlaví dohromady. Nutno však podotknout, že je velikost vzorku ZŠ 1 ( $n = 84$ ) dotazovaných a velikost vzorku ZŠ 2 ( $n = 54$ ) dotazovaných rozdílná. Průměrná hodnota Celkového skóre (TOT) dotazovaných na základní škole ZŠ 1 činí  $\bar{X}_{ZŠ1} = 47,59$  se směrodatnou odchylkou  $SD_{ZŠ1} = 11,03$  a průměrná hodnota celkového skóre (TOT) u dotazovaných na základní škole ZŠ 2 činí  $\bar{X}_{ZŠ2} = 45,93$  se směrodatnou odchylkou  $SD_{ZŠ2} = 11,15$ . Na stanovené hladině významnosti 0,05 došlo k vyhodnocení a otestování hypotézy a výsledná p-hodnota činí  $p = 0,392$  tzn.  $p$ -hodnota  $> \alpha$ . Nepodařilo se tedy prokázat, že dospívající navštěvující základní školu ve městě mají vyšší skóre než dospívající

navštěvující základní školu v části městys. **Nulovou hypotézu se podařilo prokázat, a proto alternativní hypotézu č. 5 zamítáme.**

## 5.6 Limity výzkumného šetření

K výzkumnému šetření se vztahují i limity, kterých bylo v průběhu realizace výzkumného šetření zjištěno. Jedním z limitů je neporozumění otázek standardizovaného dotazníku. Tomu bylo částečně zabráněno přiložením instrukcí k dotazníkům, kde byly uvedeny body, čemu respondenti na ZŠ 1 nerozuměli. Na základní škole ZŠ 1 bylo výzkumné šetření realizováno přímo studentkou, která toto šetření realizovala a všimla si několika bodů, kterým žáci nerozuměli a ptali se jí na ně. Studentku překvapilo, že žáci měli problém sami sebe zhodnotit a u některých otázek se zastavili a nevěděli, jak mají odpovědět. Nerozuměli taktéž některým otázkám, jaký je jejich význam některých slov jako např. nesmělý, nebo co znamená být vůdčí postava, přihlížení při hře, jsem hlavní člen rodiny. Význam slova „nesmělý“ neznali žáci napříč šestou až devátou třídou, proto byla studentka ráda, že si dotazníkové šetření mohla organizovat sama a získané podněty v nejasnostech některých otázek mohla zapsat do instrukcí pověřené paní učitelce druhé základní školy s přiděleným kódem ZŠ 2. Překvapující je, že tento dotazník je určen pro děti ve věku od 9 let až po adolescence, proto by studentku zajímalo, jestli s porozuměním slov a některých otázek mají problém i děti na prvním stupni, pokud by tento typ dotazníku obdržely.

Mezi další limity práce lze uvést skutečnost, že dotazníky nemusely být vyplněny pravdivě a žáci mohli dotazník vyplnit ve snaze mít ho co nejdříve hotový. Dalším z limitů je i menší počet respondentů z celkového osloveného počtu, z důvodu některých chybně vyplněných nebo nevyplněných dotazníků, a tak se okruh zúžil na nižší než původní počet oslovených 168 respondentů. Z celkového počtu 168 vyplněných dotazníků se nakonec vyhodnocovalo pouze 140, které vyplnilo 70 chlapců a 70 dívek. Limitem výzkumného šetření je i to, že byly osloveny pouze dvě základní školy, a proto se výsledky výzkumu nevztahují na celou českou populaci dospívajících žáků 2. stupně základních škol ale pouze pro praktickou část diplomové práce.

Na základní škole **ZŠ 1** byl od všech zákonných zástupců získán souhlas s tím, že se jejich syn / dcera může zúčastnit dotazníkového šetření pro diplomovou práci s názvem Problematika sebepojetí u dospívajících. Žádný ze zákonných zástupců nezaškrtl políčko „nesouhlasím“ což bylo velmi milé překvapení. I samotní žáci neměli problém s vyplněním dotazníku, i když věděli, že je to dobrovolné a pokud se na to necítí nebo z nějakého důvodu nechtějí, vyplňovat dotazník nemusí. Na ZŠ 1 bylo rozdáno v rámci 6. – 9. ročníku celkem 99 dotazníků. Avšak při rozdávání souhlasů a dotazníků někteří žáci chyběli, takže se pracovalo s počtem vyplněných dotazníků k aktuálnímu datu. V 6. ročníku bylo rozdáno a vyplněno 25 dotazníků

z nichž musely být čtyři dotazníky vyřazeny z důvodu nevyplnění odpovědi na otázku a k dalšímu zpracování bylo použito 21 dotazníků. V 7. ročníku bylo celkem rozdáno 25 dotazníků z nichž muselo být vyřazeno šest dotazníků a ve výsledku se pracovalo pouze s počtem 19 dotazníků. V 8. ročníku bylo rozdáno celkem 26 dotazníků z nichž musely být vyřazeny dva dotazníky a k dalšímu zpracování bylo využito pouze 24 dotazníků. V 9. ročníku bylo rozdáno celkem 23 dotazníků z nichž tři dotazníky musely být z výzkumného šetření vyřazeny, protože v těchto dotaznících chyběla odpověď na otázku a k následnému zpracování bylo použito pouze 20 dotazníků.

Na základní škole **ZŠ 2** bylo rozdáno v rámci 6. – 9. ročníku celkem 64 dotazníků z toho v 6. ročníku dotazník vyplnilo 15 žáků, ale po následném třídění muselo být 5 dotazníků vyřazeno, tudíž k dalšímu zpracování bylo použito pouze 10 dotazníků. V 7. ročníku vyplnilo dotazník 12 žáků a z celkového počtu musel být vyřazen 1 dotazník. Výsledný počet dotazníků k dalšímu zpracování byl 11. V 8. ročníku vyplnilo dotazník 18 žáků a z celkového počtu byl vyřazen 1 dotazník, proto ke zpracování postoupilo 17 dotazníků. V 9. ročníku vyplnilo dotazník 19 žáků, ale jako u všech ročníků muselo dojít k vyřazení jednoho dotazníku, proto k dalšímu zpracování postoupilo pouze 18 dotazníků.

## DISKUZE

V diskuzní části diplomové práce jsou porovnávány výsledky z výzkumného dotazníkového šetření s jinými výzkumnými studii. Výsledky jsou porovnávány s různými články ale i diplomovou prací.

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že v období dospívání má dospívající jedinec tendenci řešit svůj zevnějšek a tím více dbá na vhodnou volbu oblečení nebo účesu. Dospívání je spojeno i s vlastním sebehodnocením, které klesá na jeho počátku a výrazně stoupat začíná mezi 15 až 16 rokem. Nízké sebevědomí a nespokojenost s vlastním tělem však může mít i následky v podobě rozvoje poruch příjmu potravy, na které jsou náchylnější dívky, které bývají ovlivněny normami společnosti z hlediska kultu krásy. Diplomová práce je zaměřena na dospívající jedince navštěvující druhý stupeň základní školy, kteří prochází vývojovými změnami a řeší svůj zevnějšek. Pro výzkumné šetření byl nejvhodnější volbou pro sběr dat Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů. Na základě tohoto typu dotazníku byly testovány škály Celkového skóre, škála Přizpůsobivosti, škála Fyzického zjevu a vlastností a škála Nepodléhání úzkosti. Již z průměrných hodnot, které jsou uvedeny v kapitole *5.4 Zpracování získaných dat a výsledky výzkumného šetření* lze usoudit, že chlapci dosahují vyššího skóre v následujících škálách: Celkový skór, Fyzický zjev a vlastnosti, Nepodléhání úzkosti, Štěstí a spokojenost, Intelektové a školní postavení a Popularita. Naopak dívky dosahují vyššího skóre pouze ve škále Přizpůsobivost. Tyto rozdíly v dosažených hodnotách jsou mezi pohlavími však nepatrné. Například ve škále Přizpůsobivost činí rozdíl pouze 0,74 a ve škále Intelektové a školní postavení 0,88. Největší rozdíl byl zaznamenán ve škále Celkový skór, Popularita, Nepodléhání úzkosti a Štěstí a spokojenost. V porovnání s výsledky zkoumaného souboru 4901 žáků v České republice je prokázán statisticky významný rozdíl mezi pohlavím v Celkovém skóre, Přizpůsobivost, Intelektovému a školnímu postavení, Nepodléhání úzkosti, Štěstí a spokojenost (Orel, Obereignerů, a kol., 2015). Tyto výsledky zjištění se shodují i v zrealizovaném výzkumném šetření pro účely této diplomové práce. Největších rozdílů v dosaženém skóre byly zaznamenány u věkové kategorie 9 – 10 let, 15 – 17 let a 17 – 18 let (Orel, Obereignerů, a kol., 2015). Výzkumný soubor diplomové práce tvořilo 140 dotazovaných z nichž ( $n = 70$ ) byli chlapci a ( $n = 70$ ) byly dívky ve věku od 11 do 15 let. To je také možný důvod, proč nebyly prokázány některé alternativní hypotézy, které z výzkumných studií prokázány jsou.

I výsledky dalšího výzkumného šetření poukázaly na to, že chlapci dosahují vyššího skóre v Celkovém skóre, kdy průměrná hodnota skóre byla u chlapců  $\bar{X}_{CH} = 41,35$



se směrodatnou odchylkou  $SD_{CH} = 10,34$  oproti dívkám, jejichž průměrné skóre bylo  $\bar{X}_D = 39,64$  se směrodatnou odchylkou  $SD_D = 10,44$  (Vohradská, 2019). Průměrná hodnota dosaženého skóre u respondentů ze základních škol s kódem ZŠ 1 a ZŠ 2 činí u chlapců  $\bar{X}_{CH} = 48,96$  se směrodatnou odchylkou  $SD_{CH} = 10,56$  a u dívek  $\bar{X}_D = 44,86$  se směrodatnou odchylkou  $SD_D = 11,27$ . Respondenti ze základních škol ZŠ 1 a ZŠ 2 mají dokonce vyšší skóre.

Na dotazovaných základních školách dosahují dospívající dívky nepatrného rozdílu ve škále Přizpůsobivost oproti chlapcům. Pokud by se měla porovnat data dotazovaných škol mezi sebou, tak dívky ze ZŠ 1 s minimálním rozdílem dosahují vyššího průměrného skóre ve všech škálách oproti dívkám ze ZŠ 2 a tyto nepatrné rozdíly v dosažených hodnotách jsou i u dospívajících chlapců obou základních škol. Podle dat ze studie Orel, Obereignerů a kol. (2016) jsou v některých škálách nepatrné rozdíly v dosaženém skóre. Mezi zmíněné škály patří Celkový skór, kdy chlapci dosahovali průměrné hodnotě  $\bar{X} = 50,61$  a u dívek tato průměrná hodnota činí  $\bar{X} = 49,52$  zatímco v námi zrealizovaném výzkumném šetření dosahují chlapci průměrného skóre  $\bar{X} = 48,96$  a dívky  $\bar{X} = 44,86$ . Již z průměrných hodnot lze vidět nepatrné rozdíly v dosaženém Celkovém skóre dotazovaných s tím rozdílem, že u výzkumného šetření Orel, Obereignerů a kol. (2016) oslovili a pracovali s větším výzkumným souborem, který činil 4510 dotazovaných dívek / žen ve věkové kategorii od 9 do 19 a více lety a dotazovaných chlapců / mužů činil tento počet rovných 3601 dotazovaných. Což v porovnání s naším výzkumných souborech, který činil 140 respondentů je výrazným rozdílem. Na základní škole ZŠ 1 vyplnilo dotazník 84 žáků z nichž bylo 39 chlapců a 24 dívek. Na ZŠ 2 bylo o 28 žáků méně. Dotazníky vyplnilo 56 žáků v počtu 31 chlapců a 25 dívek. Nejlepším způsobem pro porovnání dat mezi výzkumnými soubory bude uvedení přehledné tabulky s daty reprezentující výzkumný soubor Orel, Obereignerů a kol. (2016) a námi získaná data pro účely diplomové práce.

**Tabulka 20 Porovnání dat Orel, Obereignerů a kol. (2016) s daty pro účely diplomové práce**

Porovnání dosažených skóre				
Škála	chlapci / muži n = 3601	dívky / ženy n = 4510	chlapci n = 70	dívky n = 70
BEH	48,41	51,27	49,60	50,34
INT	50,20	49,84	48,99	48,11
PHY	50,72	49,43	47,67	44,57
FRE	52,60	47,92	51,19	42,23
POP	49,88	50,09	47,46	41,37
HAP	50,80	49,36	49,12	47,69
TOT	50,61	49,52	48,96	44,86

Mezi dosaženým skóre výzkumného souboru n = 8111 a výzkumného souboru n = 140 jsou nepatrné rozdíly ve výsledných průměrných hodnotách. Tak jako ve výzkumném šetření Orel, Obereignerů a kol. (2016) jsou nezanedbatelné rozdíly v některých škálách, tak i z výzkumného šetření pro účely této diplomové práce je patrné, že mezi některými škálami dotazovaných chlapců a dívek jsou nezanedbatelné rozdíly, a proto došlo k zamítnutí některých alternativních hypotéz. Ve škálách, kde byly výrazné rozdíly v dosažených průměrných hodnotách se podařilo alternativní hypotézu ověřit a přijmout. Z výzkumného šetření, které bylo realizováno na oslovených základních školách nevyplývá, že by dospívající chlapci a dívky měli problémy s nízkým sebevědomím a sebepojetím. Čerešník a kol. (2019) například upozorňují na zvyšující se riziko rizikového chování dospívajících právě v důsledku sníženého sebevědomí a sebepojetí. Toto riziko rozvoje vrcholí na konci povinné školní docházky.

Na sebevědomí dospívajícího mají velký vliv sociální vztahy ze strany vrstevníků nebo vztahů v rodině. Pokud se dospívajícímu dostává vysoká míra sociální opory od druhých, tím vyšší je jeho sebevědomí a vztah k sobě samému. Na základě dostupné zahraniční studie autoři došli k závěru po realizaci výzkumného šetření, že pohlaví nemá na sebevědomí dospívajícího vliv (Ikiz a Cakar, 2010). Naopak ověření platnosti hypotéz ukázalo, že na sebepojetí má vliv pohlaví, kdy dospívající dosahovali vyššího skóre oproti dospívajícím dívkám.

Jak ale uvádí Schlegel a Fialová (2023) každý hodnotí sám sebe subjektivně, protože máme od sebe zcela odlišné hodnoty a nastavené priority v životě. A to, jak hodnotíme sami sebe nemusí druzí pochopit. V průběhu vyplňování dotazníků na základní škole ZŠ 1, kde jsem osobně mohla výzkumné šetření organizovat bylo na některých z respondentů vidět, že pro ně není jednoduché se ohodnotit a nad otázkou kolikrát váhali a pozdrželi se u ní delší dobu.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala problematikou sebepojetí u dospívajících jedinců, a to konkrétně žáků druhého stupně základních škol. Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat prostřednictvím standardizovaného dotazníku problematiku sebepojetí v období dospívání z hlediska sebehodnocení u dospívajících dívek a chlapců na 2. stupni základních škol. Pro výzkumnou část byly osloveny dvě základní školy, kterým byl přidělen kód ZŠ 1 a ZŠ 2.

Dílčím cílem diplomové práce bylo zjistit, zda existují rozdíly v sebepojetí mezi pohlavími. Na základě vyhodnocení dotazníků a následnému ověření hypotéz se podařilo prokázat, že mezi pohlavími existuje v sebepojetí rozdíl. Dospívající chlapci dosahovali vyššího skóre v Celkovém skóre standardizovaného dotazníku, ale také v jednotlivých škálách jako je Fyzický zjev a vlastnosti, Intelektové a školní postavení, Nepodléhání úzkosti, Štěstí a spokojenost, Popularita. Dívky dosáhly vyššího skóre pouze v jediné škále, a to ve škále Přizpůsobivost. Jedním z dalších dílčích cílů diplomové práce bylo zjistit, které z pohlaví vykazují vyšší míru sebepojetí. Vyššího sebepojetí dosáhli ve standardizovaném dotazníku dospívající chlapci v pěti škálách a Celkovém skóre. Posledním dílčím cílem diplomové práce bylo zjistit, zda na celkovou výši sebepojetí má vliv umístění školy. Pro účely výzkumné části a následnému sběru dat byly osloveny dvě základní školy, z nichž jedna se nachází ve městě a druhé v části městys. Na základě ověření platnosti hypotéz se nepodařilo prokázat, že by na celkovou výši tedy na výši Celkového skóre ve standardizovaném dotazníku mělo vliv umístění základní školy.

Součástí diplomové práce jsou i limity výzkumného šetření, se kterými se autorka diplomové práce setkala. Někteří žáci nerozuměli znění otázek nebo slovům, která v otázkách byla. Na základní škole ZŠ 1, kde autorka diplomové práce sama výzkumné šetření realizovala tyto nejasnosti žákům vysvětlila a poté do příručky pro pověřenou osobu na ZŠ 2 sepsala body týkající se daných otázek, kterým žáci nerozuměli. V průběhu vyplňování dotazníků si autorka diplomové práce všimla, že pro některé žáky není vůbec jednoduché odpovídat na některé otázky, které dotazník obsahoval, a tak se u dané otázky pozdrželi, čímž i doba vyplnění byla delší. Z celkového počtu vyplněných 168 dotazníků muselo být 28 dotazníků vyřazeno z důvodu nezaznačení odpovědi na otázku, neuvedení pohlaví a věku. Ve výsledku se pracovalo pouze s počtem 140 dotazníků.

## SOUHRN

Diplomová práce s názvem Problematika sebepojetí u dospívajících seznamuje na základě přehledové části teoretických poznatků seřazených do 4 kapitol, které jsou uspořádány od vývojové psychologie definující období dospívání a charakteristické změny, se kterými dospívající prochází, přes vymezení pojmů jako je sebepojetí a sebehodnocení. V diplomové práci je také uvedena problematika sebepojetí dospívajících týkající se rozvoje poruch příjmu potravy a celkově rizikového chování, častého střídání sexuálních partnerů až po zneužívání návykových látek. Poslední kapitolou v přehledové části teoretických poznatků jsou uvedena jednotlivá centra, poradny a projekty, které lépe žákům přibližují problémy, kterými prochází a najdou zde odpovědi na nejčastější dotazy ohledně změn těla, častého střídání nálad, ale také odpovědi, jak si mohou říct o pomoc. Výhodou těchto projektů, center je to, že dospívající může vše řešit v online prostředí a má zajištěnou správnost odpovědí, kterou zajišťují odborníci. Kromě online dotazování mohou využít i telefonickou linku.

Poslední kapitolou je praktická neboli výzkumná část, ve které je shrnuto, jak postupovat v případě, kdy potřebuje zrealizovat výzkumné / dotazníkové šetření a čemu je nejlepší se vyvarovat. V této části kromě teoretických rad uvádíme i důvody volby výzkumného souboru a co vše obnášela samotná realizace a chod výzkumného šetření. Pátá kapitola je rozdělena do několika podkapitol, ve kterých jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření pomocí deskriptivní neboli popisné statistiky a také podkapitola věnující se testování hypotéz pomocí statistických metod. Získaná data jsou následně prezentována a porovnávána v diskuzní části diplomové práce s jinými výzkumnými studii nebo diplomovými pracemi. Praktická část diplomové práce je věnována i limitům výzkumného šetření, ve kterém autorka uvádí, co vše obnášela samotná realizace, průběh sběru dat i důvodu vyřazování dotazníků v procesu třídění z výzkumného šetření.

Výsledky výzkumného šetření ukazují, že pohlaví má vliv na dosažené skóre Celkového skóre dotazníku Piers-Harris 2 a že dívky dosahují vyššího skóre pouze ve škále Přizpůsobivost. I když se nepodařilo některé z alternativních hypotéz potvrdit, důvodem mohl být i nižší počet dotazovaných, nebo také věková kategorie, protože podle Obereignerů a kol. (2015) nejvyšších rozdílů v dosaženém skóre vykazuje věková kategorie v rozmezí od 9 do 10 let, dále 15 až 17 let a 17 až 18 let. Průměrné hodnoty se v rámci některých škál od sebe výrazně neodlišují a je zde malý, nepatrný rozdíl. Ze získaných dat lze také interpretovat, že lokalita, kterou dospívající žáci navštěvují nemá žádný vliv na dosažené skóre v dotazníku Piers-Harris 2.

## SUMMARY

The diploma thesis called *The problematic of self-concept in adolescence* present an overview of the theoretical knowledge arranged in four chapters, which are organized from developmental psychology defining the period of adolescence and the characteristic changes that adolescents go through. Next chapter is about definition of self-concept, self-assessment. Third chapter introduce issues of adolescent self-concept related to the development of eating disorder and overall risky behaviors, frequent changing of sexual partners to substance abuse. The last chapter in the overview of the theoretical knowledge section lists the different centres, counselling centres and projects to give adolescent a better idea of the problems they are going through and find answers to the most common questions about body changes, frequent mood swapping, as well as answers on how they can ask for help. The advantage of these projects centers is that the adolescents can solve everything in an online space and is assured of the correctness of the answers, which are backed by experts. In addition to online enquiries, they can also use a telephone helpline.

The last chapter is the practical of research part, which summarizes how to proceed in case you need to conduct a research / questionnaire survey and what is the best to avoid. In addition to the theoretical advice, this section also presents the reasons for the choice of the research population and what the actual implementation and running of the research investigation entailed. The fifth chapter is divided into several subchapters in which the results of the research investigation are presented using descriptive or decriptive statistics, as well as a subchapter devoted to hypothesis testing using statistical methods. The data of the diploma thesis are presented and compared in the discussion section with other research studies or diploma thesis. The practical part of the diploma thesis is also devoted to the limitations of the research investigation in which the author states, what was involved in the actual implementation, the process of data collection and the reason for the elimination of questionnaires in the process of sorting from the research investigation.

The results of the research show that gender has an effect on the Total Outcome Score of the Piers-Harris 2 questionnaire and that girls score higher only in the Adaptability scale. Although some of the alternative hypotheses couldn't be confirmed, the reason could be the lower number of respondents or also the age of respondents because according to Oberegner et al. (2015) the age category showing the highest differences in scores was between 9 to 10 years, 15 to 17 years and 17 to 18 years. The mean scores are not significantly different within some scales and there is a small, insignificant difference. From the data obtained, it's also

possible to interpret, that the locality attended by adolescents has no effect on the scores obtained in the Piers-Harris 2 questionnaire.

## REFERENČNÍ SEZNAM

1. BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
2. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672737.
3. ČEREŠNÍK, Michal, et al. Age and Gender Differences in Risk Behavior in Adolescence in Slovakia. *SAR Journal-Science and Research*, 2019, 2.1: 3-8. ISSN 2619-9955.
4. FENNEL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada, 2014, 207 s. ISBN 978-80-247-3991-5.
5. FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.
6. FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
7. HOSÁKOVÁ, Jiřina, HLUBKOVÁ, Zuzana, HYPŠOVÁ, Martina. *Sebeпоškození adolescentů jako edukační problém*. Ošetrovatelské perspektivy. 2018, 1 (1): 31–37.
8. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
9. JACKSON, Caroline A., HENDERSON, Marion, FRANK W. John, HAW, J. Sally. *An overview of prevention of multiple risk behaviour in adolescence and young adulthood*. Journal of Public Health, 2012. Vol. 34, No. S1, pp. i31 - i40.
10. JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.
11. JEŘÁBKOVÁ, Simona. *Učíme se být v pohodě každý sám se sebou: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Rozvoj schopnosti poznávání: lekce 2.3*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-08-1.
12. IKIZ, F. Ebru, CAKAR, Firdas Savi. *Perceived social support and self-esteem in adolescence*. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010. 5 : 2338-2342.

13. KABÍČEK, Pavel, CSÉMY Ladislav a HAMANOVÁ Jana. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.
14. KLADIVO, Petr. *Základy statistiky*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN: 978-80-244-3842-9 [online].
15. KLIMSTRA, Theo A., HALLE, William W., RAAIJMAKERS, Quinten A. W., BRANJE, Susan J. T., MEEUS, Wim H. J. *Identity Formation in Adolescence: Change or Stability?* Journal of Youth Adolescence, 2010. 39:150-162.
16. KOPECKÝ, Kamil. *Děti a kult krásy v online světě (výzkum)*. E-Bezpečí, roč. 7, č. 1, s. 54-58. Olomouc: Univerzita Palackého, 2022. ISSN 2571-1679.
17. KREJČÍ, Milada, ŠULOVÁ Lenka, ROZUM František a HAVLÍKOVÁ Dagmar. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: hybridní učebnice pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. 2. vydání. Plzeň: Fraus, 2021. Škola s nadhledem. ISBN 978-80-7489-732-0.
18. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
19. LIMBERS, Christine A.; COHEN, L. Adelyn; GRAY, Bethany A. *Eating disorders in adolescent and young adult males: prevalence, diagnosis, and treatment strategies*. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 2018, 9: 111.
20. MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
21. OBEREIGNERŮ, Radko, et al. *Základní psychometrické ukazatele škály sebepojetí u dětí Piers-Harris 2 (PHCSCS-2)*, 2014, PhD EXISTENCE Česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech: sborník příspěvků. Olomouc, Univerzita Palackého.
22. OBEREIGNERŮ, Radko, OREL, Miroslav, REITEROVÁ, Eva, MENDEL, Andrej, MALČÍK, Martin, PETRŮJOVÁ, Tereza, FAC, Ondřej, FRIEDLOVÁ, Martina. *Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů PHCSCS-2*. Praha: Hogrefe Test Centrum, 2015.
23. OBEREIGNERŮ, Radko. *Sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5201-2.
24. OREL, Miroslav, et al. *Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku*. *Psychologie a její kontexty*, 2015, 6.2: 65-77.
25. OREL, Miroslav; OBEREIGNERŮ, Radko; MENDEL, Andrej. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci, Krajská pedagogicko-



- psychologická poradna a Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Zlín, 2016. ISBN 978-80-244-4991-3.
26. PIPOVÁ, Helena, et al. *Stravování a vztah k jídlu u českých adolescentů ve 21. století*. Palacký University Olomouc, 2021.
27. PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.
28. PUGNEROVÁ, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada, 2019. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0532-8.
29. ROZSÍVALOVÁ, Eva. Sebepoškozování v dětství a dospívání. *Pediatric pro praxi [online]*, 2015, 392-394.
30. SCHLEGEL, Petr a FIALOVÁ, Ludmila. *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Univerzita Karlova, Karolinum Press, 2023. ISBN: 978-80-246-5406-5.
31. SKOPAL, Ondřej a DOLEJŠ Martin. *Sebepojetí českých adolescentů ve vztahu k rizikovému chování – dle Rosenbergerovy koncepce sebehodnocení*. 2014, PhD Existence Česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4224-2.
32. SKUTIL, Martin, PRŮCHA, Jan. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
33. SLOBODA, Zdeněk. *Dospívání, rodičovství a (homo)sexualita*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-09-1.
34. ŠRÁMKOVÁ, Lenka, CAKIRPALOGLU, Panajotis, PROCHÁZKA, Roman. *Vnímání atraktivitu a vlastní body image*. Psychologie pro praxi, 1-2, LI, 2016.
35. ŠRÁMKOVÁ, Lenka, CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Tvorba škály fyzického vzhledu a „body image“ v kontextu českého prostředí*. Psychologie a její kontexty, 6 (2), 2015, 95–109.
36. ŠTAJNOCHROVÁ, Sylva. Body image a stravovací zvyklosti dětí staršího školního věku. *Škola a zdraví*, 2009, 21: 169-180. [cit. 28. 08. 2022].
37. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

39. VAŇKÁTOVÁ, Eva, MERTIN Václav a JIROUŠKOVÁ Ivana, ed. *Co dělat, když: praktické náměty k prevenci a intervenci rizikového chování*. Praha: Raabe, c2010-, 2 sv. (na volných l.). Nahlížet - nacházet. ISSN 1804-5537.
40. VOHRADSKÁ, Renata. *Sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc, 2019. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta
41. WEISS, Petr; FIFKOVÁ, Hana. *Poruchy pohlavní identity v dětství a v dospívání*. *Pediatric pro praxi*, 2010, 11.3: 174-176.
42. ZEMANOVÁ, Vanda; DOLEJŠ, Martin. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2015.
43. Centrum Anabell, z.ú. *Centrum Anabell, z.ú.* [online]. Copyright © 2022 [cit. 25. 09. 2022]. Dostupné z: <http://www.anabell.cz/>
44. *Moje tělo je moje | Každé tělo si zaslouží respekt. Moje tělo je moje | Každé tělo si zaslouží respekt* [online]. Copyright © 2021 Moje tělo je moje [cit. 22. 10. 2022]. Dostupné z: <https://mojetelojemoje.cz/>
45. Informace o projektu E – bezpečí. *Projekt E – bezpečí* [online]. [cit. 25. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>
46. *Zdravé dospívání. Úvod – Zdravé dospívání* [online]. [cit. 25. 10. 2022]. Dostupné z: <https://zdravedospivani.eu/o-nas/>
47. Safezóna. *Safezóna* [online]. Copyright © 2022 [cit. 28. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.safezona.cz/o-projektu>
48. *Nepanikař – První pomoc při psychických potížích. Nepanikař – První pomoc při psychických potížích* [online]. Copyright © 2022 [cit. 26. 11. 2022]. Dostupné z: <https://nepanikar.eu/>
49. *O nás – Nevypust' duši. Homepage – Nevypust' duši* [online]. [cit. 26. 11. 2022]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/o-nas/#gsc.tab=0>

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Procentuální zastoupení chlapců a dívek na ZŠ 1 .....	37
Tabulka 2 Přehled počtu žáků jednotlivých ročníků na ZŠ 1 .....	37
Tabulka 3 Zastoupení pohlaví dle věku 6. ročníku ZŠ 1 .....	40
Tabulka 4 Zastoupení pohlaví dle věku 7. ročníku ZŠ 1 .....	41
Tabulka 5 Zastoupení pohlaví dle věku 8. ročníku ZŠ 1 .....	42
Tabulka 6 Zastoupení pohlaví dle věku 9. ročníku ZŠ 1 .....	43
Tabulka 7 Procentuální zastoupení dospívajících chlapců a dívek na ZŠ 2 .....	45
Tabulka 8 Přehled počtu žáků jednotlivých tříd na ZŠ 2 .....	45
Tabulka 9 Zastoupení pohlaví dle věku 6. ročníku ZŠ 2 .....	47
Tabulka 10 Zastoupení pohlaví dle věku 7. ročníku ZŠ 2 .....	48
Tabulka 11 Zastoupení pohlaví dle věku 8. ročníku ZŠ 2 .....	49
Tabulka 12 Zastoupení pohlaví dle věku 9. ročníku ZŠ 2 .....	50
Tabulka 13 Tabulka četností věku respondentů ZŠ 1 a ZŠ 2 .....	53
Tabulka 14 Průměr hodnot škál v rámci ročníku u chlapců a dívek na ZŠ 1 .....	54
Tabulka 15 Průměry hodnot škál PHCSCS-2 na ZŠ 1 .....	54
Tabulka 16 Průměr hodnot škál v rámci ročníku u chlapců a dívek na ZŠ 2 .....	56
Tabulka 17 Průměry hodnot škál PHCSCS-2 na ZŠ 2 .....	56
Tabulka 18 Průměr hodnot škál a celkového skóre u chlapců a dívek na ZŠ 1 a ZŠ 2 .....	57
Tabulka 19 Směrodatná odchylka, medián, minimum, maximum v rámci ZŠ 1 a ZŠ 2 .....	58
Tabulka 20 Porovnání dat Obereignerů a kol. (2016) s daty pro účely diplomové práce .....	66

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Přehled zastoupení respondentů na ZŠ 1 .....	39
Graf 2 Přehled počtu žáků 6. ročníku ZŠ 1 .....	40
Graf 3 Přehled počtu žáků 7. ročníku ZŠ 1 .....	41
Graf 4 Přehled počtu žáků 8. ročníku ZŠ 1 .....	42
Graf 5 Přehled počtu žáků 9. ročníku ZŠ 1 .....	43
Graf 6 Přehled počtu dotazovaných a počtu použitých dotazníků pro zpracování dat.....	44
Graf 7 Přehled počtu žáků 6. ročníku ZŠ 2 .....	47
Graf 8 Přehled počtu žáků 7. ročníku ZŠ 2 .....	48
Graf 9 Přehled počtu žáků 8. ročníku ZŠ 2 .....	49
Graf 10 Přehled počtu žáků 9. ročníku ZŠ 2 .....	50
Graf 11 Přehled počtu dotazovaných a použitých dotazníků pro zpracování dat .....	51

## SEZNAM ZKRATEK

atd.	A tak dále
tzn.	To znamená
tzv.	Takzvaně
tj.	To je
PPP	Poruchy příjmu potravy
ZŠ 1	Základní škola č. 1
ZŠ 2	Základní škola č. 2

# SEZNAM PŘÍLOH

## Příloha č. 1 Informovaný souhlas pro ředitele základních škol

Vážený pan / Vážená paní

*(jméno a příjmení ředitele/ky školy)*

*(adresa základní školy)*

Žádost o udělení souhlasu se sběrem dat

Vážený pane řediteli / Vážená paní ředitelko,

obracím se na Vás se žádostí o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření, které je součástí mé diplomové práce s názvem „*Problematika sebepojetí u dospívajících*“ pod odborným vedením PhDr. Hany Heiderové, PhD. z Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Výzkumné šetření bude realizováno na druhém stupni Základní školy (*název*) u žáků 6. – 9. tříd, kteří prochází vývojovou etapou dospívání.

Informovaný souhlas obdrží i zákonní zástupci žáků na základě Vašeho vyjádření.

Děkuji Vám za případnou vstřícnost a vyjádření.

Realizátoři výzkumného šetření:

**Bc. Michaela Vašinová** (*studentka navazujícího magisterského studia*)

*studijní obor: Učitelství výchovy ke zdraví / Učitelství přírodopisu a environmentální výchovy pro 2. stupeň základní školy*

**PhDr. Hana Heiderová, PhD.** (*odborná asistentka*)

*Katedra antropologie a zdravotědy  
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci*

## VYJÁDŘENÍ K REALIZACI VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

souhlasím

nesouhlasím

V (*místo*), dne (*datum*)

podpis: \_\_\_\_\_

## **Příloha č. 2 Informovaný souhlas zákonných zástupců**

Vážení rodiče,

obracím se na Vás s žádostí o udělení souhlasu k realizaci dotazníkového šetření pro moji diplomovou práci s názvem „*Problematika sebepojetí u dospívajících*“ na Základní škole (*název*). Vyplnění dotazníku trvá 15 – 20 minut a je zcela anonymní. Žáci pouze vyplňují kolonku s pohlavím, věkem a názvem školy. I přesto chceme písemný souhlas, aby byl dotazník vyplněn s vědomím rodičů nezletilého žáka.

Děkujeme Vám za případnou vstřícnost a vyjádření.

Realizátoři výzkumného šetření:

**Bc. Michaela Vašinová** (*studentka navazujícího magisterského studia*)

*studijní obor: Učitelství výchovy ke zdraví / Učitelství přírodopisu a environmentální výchovy pro 2. stupeň základní školy*

**PhDr. Hana Heiderová, PhD.** (*odborná asistentka*)

*Katedra antropologie a zdravotní výchovy  
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci*

.....

Jméno a příjmení žáka: \_\_\_\_\_

### **VYJÁDŘENÍ K REALIZACI VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

souhlasím

nesouhlasím

Podpis zákonného zástupce: \_\_\_\_\_

### **Příloha č. 3 Provedení pokročilé rešerše**

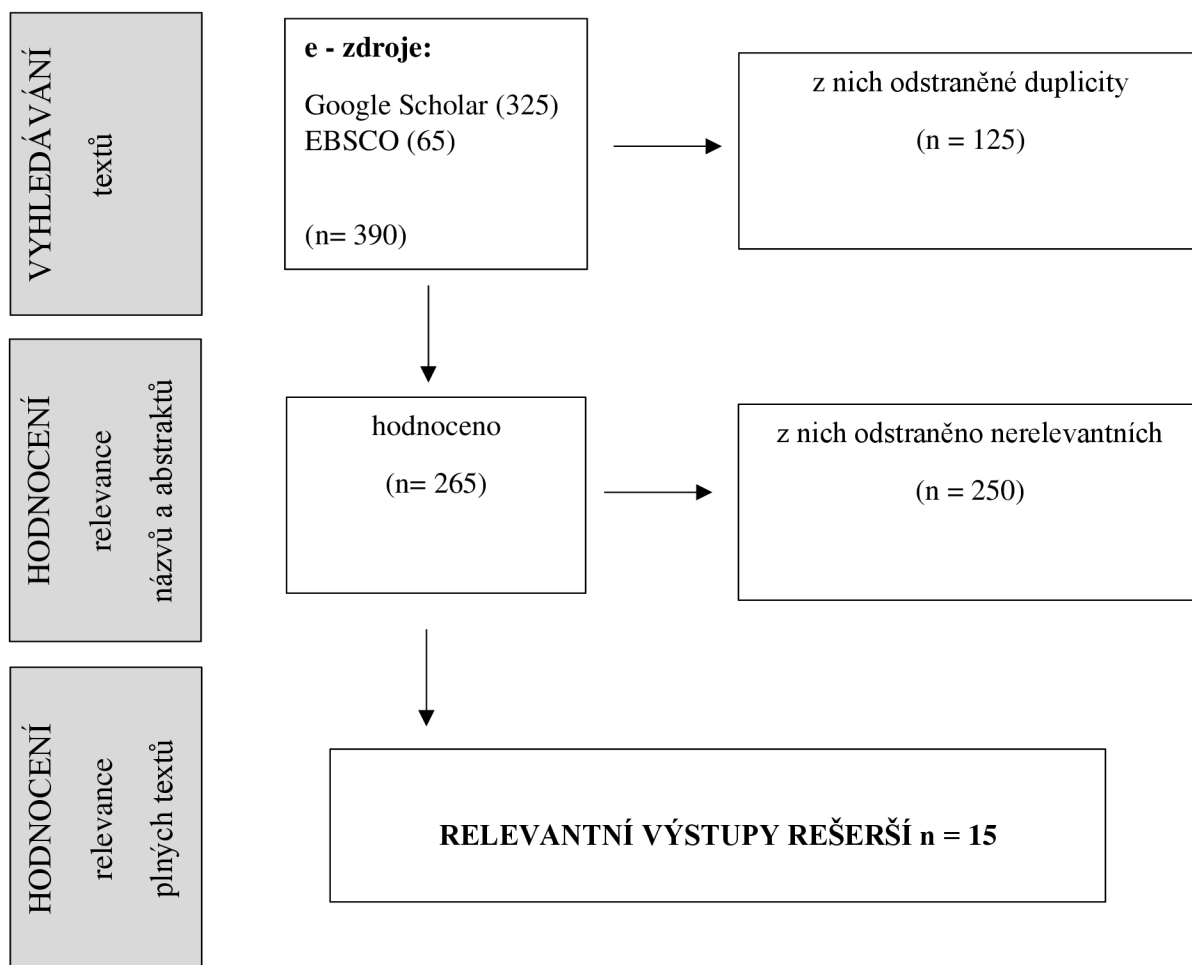
K vyhledání dostupných studií pro diplomovou práci byla položena rešeršní otázka, která sestávala ze tří komponent: P = participant, I = intervence, O = výsledek. Při tvorbě cílené rešerše si stanovujeme tři komponenty, které musí být v prvním pádě a budou nám vyjadřovat hesla nebo ustálená sousloví. Po zadání vhodných klíčových slov prostřednictvím Booleovských operátorů se rozšířila nabídka vhodných validních zdrojů českých ale i zahraničních studií. K vyhledávání byl použit online zdroj EBSCO a Google Scholar. Při zadání klíčových pojmů bylo vyhledáno velké množství zdrojů jak vědeckých článků, akademických periodik, ale i kvalifikačních prací, proto došlo k rozšířenému vyhledávání pomocí Booleovských operátorů – typy dokumentů, recenzovaný článek, plný text článku, rok vydání, jazyk, geografie.

#### **Rešeršní otázky**

- Jaké jsou dostupné informace o rozdílech v sebepojetí dospívajících chlapců a dívek?
- Jaké jsou dostupné informace o formách rizikového chování dospívajících chlapců a dívek?
- Jaké jsou dostupné informace o následcích rizikového chování dospívajících chlapců a dívek?



## Příloha č. 4 Postupový diagram pokročilých rešerší



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Michaela Vašinová
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Hana Heiderová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Problematika sebepojetí u dospívajících
<b>Název v angličtině:</b>	Problematics of self-concept in adolescence
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce se zabývá problematikou sebepojetí u jedinců v období dospívání. Teoretická část diplomové práce seznamuje se základními klíčovými pojmy objasňující dané téma a hlouběji zkoumá sebepojetí dospívajícího a problémy s tímto obdobím souvisejícími. V praktické části diplomové práce jsou na základě kvantitativní metody sběru dat prostřednictvím standardizovaného dotazníku PHSCS-2 porovnány formou rešerši výsledky zkoumání s jinými odbornými vědeckými články nebo publikacemi.
<b>Klíčová slova:</b>	Sebepojetí, sebehodnocení, dospívání, poruchy příjmu potravy, mentální anorexie, mentální bulimie, body image, genderová identita, sebepoškození, návykové látky, projekty, centra, masmédiá, výchova ke zdraví.
<b>Anotace v angličtině:</b>	The diploma thesis deals with the issue of self-concept in adolescence. The theoretical part of the diploma thesis introduces the basic key terms clarifying the given topic and examines the adolescent's self-concept and problem related to this period in more depth. In the practical part of the diploma thesis, based on the quantitative method of data collection through the standardized questionnaire, the research results are compared in the form of research with other professional scientific articles or publications.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Self-concept, self-assessment, adolescence, eating disorders, mental anorexia, mental bulimia, body image, gender identity, self-harm, addictive substances, projects, centers, health education, massmedia.
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	4 přílohy, 4 strany

<b>Rozsah práce:</b>	83 stran
<b>Jazyk práce:</b>	český jazyk