

Sebepojetí jako faktor well-beingu u dospívajících

Zuzana Knedlová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Zuzana Knedlová
Osobní číslo:	H22970
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Sebepojetí jako faktor well-beingu u dospívajících

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sebepojetí, duševní pohody a vztahu mezi vnímáním sebe sama a duševním zdravím u dospívajících.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- BLATNÝ, Marek; DOSEDLOVÁ, Jaroslava; KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ Iva, 2005. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-86633-35-7.
- GOLEMAN, Daniel, 2011. Emoční inteligence. Vyd. 2. Přeložila BÍLKOVÁ Markéta. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7359-334-6-0.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 2. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-5326-3.
- JEDLIČKA, Richard, 2017. Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0096-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-2153-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce zkoumá vztah mezi sebepojetím a well-beingem u dospívajících. Cílem bylo zjistit, zda pozitivní sebepojetí souvisí s vyšší úrovní subjektivní pohody a které dimenze sebepojetí mají na well-being největší vliv. Teoretická část práce vychází z poznatků o vývoji sebepojetí a duševní pohody v období adolescence. Výzkumný soubor tvořilo 164 žáků druhého stupně základních škol ve věku 12–15 let. Výzkum proběhl kvantitativní metodou formou dotazníkového šetření s využitím tří standardizovaných dotazníků. Výsledky ukázaly statisticky významnou pozitivní korelaci mezi sebepojetím a well-beingem, přičemž největší vliv měly složky zvládání stresu, vnímání vzhledu a životní smysluplnosti. Práce poukazuje na důležitost rozvoje vnitřních psychických zdrojů u dospívajících a nabízí podněty pro preventivní praxi.

Klíčová slova: dospívání, sebepojetí, well-being, studenti, identita

ABSTRACT

This bachelor's thesis examines the relationship between self-concept and well-being of adolescents. The aim was to determine whether a positive self-concept is associated with a higher level of subjective well-being and which dimensions of self-concept have the greatest impact on well-being. The theoretical part of the thesis is based on findings concerning the development of self-concept and mental well-being during adolescence. The research sample consisted of 164 lower secondary school pupils, aged 12–15 years. The study was conducted using a quantitative method in the form of a questionnaire survey, utilizing three standardized instruments. The results showed a statistically significant positive correlation between self-concept and well-being, with the strongest influence found in the dimensions of stress management, body image, and life meaningfulness. The thesis highlights the importance of developing internal psychological resources in adolescents and offers suggestions for preventive practice.

Keywords: adolescence, self-concept, well-being, students, identity

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, podporu a trpělivost, které mi poskytla během zpracování této práce.

Dále děkuji ředitelům a pedagogickým pracovníkům základních škol, kteří mi umožnili realizaci výzkumného šetření, a všem zúčastněným žákům, kteří ochotně věnovali svůj čas a přispěli tak k naplnění cílů výzkumu.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 SEBEPOJETÍ A WELL-BEING V KONTEXTU DOSPÍVÁNÍ.....	14
2 DOSPÍVÁNÍ JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ	15
2.1 BIOLOGICKÉ PROMĚNY V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	15
2.2 KOGNITIVNÍ OBLAST	16
2.3 EMOČNÍ OBLAST	17
2.4 SOCIÁLNÍ OBLAST.....	17
2.5 VÝVOJ IDENTITY A SEBEREFLEXE U DOSPÍVAJÍCÍCH	18
3 SEBEPOJETÍ	21
3.1 POČÁTKY A FORMOVÁNÍ TEORIE SEBEPOJETÍ.....	21
3.2 VÝVOJ A SOUČASNÉ CHÁPÁNÍ POJMU SEBEPOJETÍ.....	22
3.3 TEORETICKÉ POJETÍ A STRUKTURA SEBEPOJETÍ	22
3.4 SLOŽKY SEBEPOJETÍ	23
3.5 SEBEPOJETÍ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	24
4 WELL-BEING.....	26
4.1 TEORETICKÉ MODELY A SLOŽKY WELL-BEINGU	27
4.2 OBLASTI WELL-BEINGU	28
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
5 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	31
5.1 CÍLE VÝZKUMU	32
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	32
5.3 POJETÍ VÝZKUMU	33
5.4 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	34
5.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	38
5.6 METODY ANALÝZY DAT	39
6 ANALÝZA DAT.....	41
7 SHRUTÍ VÝSLEDNÝCH DAT	51
8 DISKUZE A INTERPRETACE	53
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	57
SEZNAM OBRÁZKŮ	62
SEZNAM TABULEK.....	63

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	64
SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

Dospívání patří k nejdůležitějším etapám lidského života, toto období je spojeno s intenzivními proměnami fyzickými, psychickými i sociálními. Mladý člověk se postupně odpoutává od dětství a hledá nové jistoty, vlastní identitu a místo ve světě. Tento vývoj bývá přirozený, avšak pro mnohé dospívající může být náročný – často je provázen nejistotou, stresem a pochybnostmi o sobě samém. Právě v období, kdy od nich okolí začíná očekávat rostoucí samostatnost a schopnost činit důležitá rozhodnutí o své budoucnosti, mnozí teprve hledají odpovědi na základní otázky týkající se vlastního „já“.

V současné společnosti je navíc dospívání spojeno s novými výzvami. Tlak na výkon, srovnávání prostřednictvím sociálních sítí, rychlé tempo života nebo změny v rodinném a školním prostředí mohou negativně ovlivnit vnímání sebe sama i okolního světa. Není proto překvapující, že se stále častěji mluví o snižující se psychické pohodě dospívajících. Duševní zdraví mladých lidí tak nabývá na důležitosti nejen v oblasti psychologie a školství, ale i v rámci preventivní a výchovné praxe.

Tato bakalářská práce se zaměřila na jeden z významných faktorů, který může hrát v oblasti duševní pohody důležitou roli – sebepojetí. To, jak dospívající vnímá sám sebe, jak hodnotí své schopnosti, jaký význam přikládá svému životu a co od sebe očekává, ovlivňuje nejen jeho chování a rozhodování, ale také celkové prožívání osobní pohody.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak silný je vztah mezi sebepojetím a well-beingem u dospívajících, a které složky sebepojetí v tomto ohledu hrají klíčovou roli. Zároveň bylo zkoumáno, zda se úroveň sebepojetí a well-beingu liší v závislosti na pohlaví a věku.

Teoretická část práce obsahuje a přibližuje základní pojmy – sebepojetí, well-being a specifika období adolescence. Představuje různé psychologické přístupy k sebepojetí, rozpracovává koncept subjektivní pohody a věnuje se vývojovým proměnám v období dospívání. Praktická část pak popisuje výzkum realizovaný formou dotazníkového šetření mezi žáky druhého stupně základních škol. Výsledky přinášejí konkrétní pohled na to, jak mladí lidé vnímají sami sebe, co ovlivňuje jejich duševní pohodu a kde se mohou nacházet oblasti, na které je vhodné se zaměřit výchovnou nebo preventivní činností.

Cílem této bakalářské práce však nebylo jen ověřit statistické vztahy mezi dvěma psychologickými konstrukty, ale především přispět k hlubšímu porozumění tomu, co adolescenti v současné době prožívají. Výsledky mohou sloužit jako podklad pro

pedagogickou a poradenskou práci s mládeží, se záměrem posílit jejich sebedůvěru, odolnost a vnitřní rovnováhu v období, které na ně klade nemalé nároky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEPOJETÍ A WELL-BEING V KONTEXTU DOSPÍVÁNÍ

„Štěstí je smyslem a cílem života, jeho celkovým smyslem

a cílem lidské existence.“

(Aristotelés, Etika Nikomachova)

Téma duševní pohody bylo ve starověké filozofii vnímáno jako přirozená součást smysluplného a naplněného života, k němuž člověk přirozeně směřuje. Dnes se o ní mluví čím dál častěji, obzvláště v souvislosti s dospívajícími, kteří jsou vystaveni rychlým společenským změnám, tlaku na výkon a často i nejistotě ohledně vlastní identity a budoucnosti. Období dospívání je náročné samo o sobě – přechod z dětství do dospělosti, je přirozeně spojený s hledáním smyslu, orientací ve vlastních emocích a se snahou porozumět sám sobě.

Duševní zdraví představuje jeden ze základních pilířů celkového vývoje mladého člověka. Nedostatečná péče o tuto oblast může vést k úzkostem, ztrátě motivace nebo psychosociálním obtížím. Podle údajů Světové zdravotnické organizace se až polovina všech duševních onemocnění objevuje před dosažením 14 let věku (WHO, 2021).

Kromě biologických změn procházejí dospívající také náročným sociálním a psychickým vývojem. Současná společnost klade důraz na výkon, individualismus a rychlost, což přispívá k nárůstu vnitřní nejistoty u mladých lidí (Říčan, 2010). Poměrně velký vliv v současnosti mají i digitální média a sociální sítě, které často vedou k nadměrnému porovnávání se s ostatními a zkreslenému obrazu sebe sama.

Stabilní sebepojetí a subjektivní pohoda však mohou sloužit jako vnitřní opora, která adolescentům pomáhá lépe zvládat každodenní zátěž i vývojové výzvy. Lze jej tedy chápat jako soubor představ, postojů a hodnocení, které člověk vztahuje sám na sebe – k tomu, jak vypadá, co dokáže a jaký má vztah ke svému „já“. (Dolejš et al., 2021)

Psychická pohoda neboli well-being se pak vztahuje k tomu, jak člověk prožívá svůj život – zda jej vnímá jako smysluplný, zda se cítí vnitřně vyrovnaný a spokojený (Ryff, Keyes, 1995).

Pozitivní vztah mezi těmito dvěma oblastmi byl prokázán i řadou výzkumů – silné a stabilní sebepojetí přispívá k vyšší životní spokojenosti, lepší adaptaci, větší odolnosti vůči stresu i schopnosti čelit nejistotám a změnám (Dolejš et al., 2021).

2 DOSPÍVÁNÍ JAKO VÝVOJOVÉ OBDOBÍ

Dospívání představuje specifické vývojové období, které je charakteristické výraznými proměnami v biologické, psychické i sociální oblasti. Pojem *adolescence* pochází z latinského *adolescere*, tedy dorůstat či dospívat. V češtině se místo termínu *adolescence* častěji užívá pojem *dospívání* v lékařství a *mládež* v pedagogice a sociologii (Macek, 2003).

Změny v oblasti myšlení, emocí a sociálních vztahů významně formují způsob, jakým dospívající vnímají sami sebe i své okolí, a zároveň se podílejí na utváření jejich sebepojetí a vnímání subjektivní pohody. Právě tyto proměny sehrávají klíčovou roli při utváření sebepojetí, které má přímý vliv na prožívání subjektivní pohody. Období mezi 11. a 15. rokem lze proto chápat jako dynamickou fázi vývoje, během níž dochází k výrazným posunům v psychické, sociální i biologické oblasti. Přestože je tento proces často provázen nejistotou a výkyvy, představuje zásadní etapu na cestě k autonomii, formování identity a plnému začlenění do světa dospělých. (Vágnerová, Lisá, 2021)

2.1 Biologické proměny v období dospívání

Časové vymezení adolescence se liší podle autorů i kulturního kontextu. V české vývojové psychologii bývá období časně adolescence (pubescence) zpravidla vymezováno věkem od 11 do 15 let, kdy dochází k završení tělesného růstu, nástupu sekundárních pohlavních znaků a k dosažení reprodukční zralosti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Biologické změny, které jsou pro dospívání typické, úzce souvisejí s nástupem puberty. Obvykle se rozlišují dvě fáze – nejprve tzv. prepuberta, která začíná výskytem prvních pohlavních znaků (většinou mezi 11. a 13. rokem), a poté samotná puberta, jež trvá až do dosažení plné pohlavní dospělosti, obvykle kolem 15 let. Průběh těchto změn se ale u jednotlivých dospívajících liší. Například u některých dívek se první známky puberty mohou objevit už v osmi letech, zatímco u chlapců bývá běžné rozmezí mezi 9. až 17. rokem (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Raná adolescence, přibližně mezi 11. až 15. rokem života, je obdobím výrazných biologických změn, které souvisejí především s tělesným dospíváním a pohlavním dozráváním. Tyto proměny se odrážejí ve vzhledu dospívajících a stávají se důležitým podnětem pro formování jejich sebepojetí. Biologické změny tedy představují zásadní impuls nejen pro fyzický vývoj, ale i pro následné psychické a sociální proměny, které jsou pro toto vývojové období charakteristické. (Vágnerová, Lisá, 2021)

2.2 Kognitivní oblast

V období mezi 11. a 15. rokem dochází k významným změnám v oblasti kognitivních funkcí, které umožňuje lepší kontrolu emocí a plánování, zároveň zvyšuje schopnost řešit složitější úkoly a hodnotit alternativy. Dospívající se tak začínají odpoutávat od konkrétní reality a jejich myšlení je více abstraktní, hypotetické a logicky strukturované. (Vágnerová, Lisá, 2021)

Podle Macka (2003) se v období dospívání mění způsob, jakým mladý člověk vnímá svět – začíná jej chápat jako systém vztahů a souvislostí. Myšlení je více kritické, dospívající zpochybňuje dosavadní pravidla a hledá vlastní pohled na realitu. Dochází k osvojování schopnosti abstraktního myšlení a zvyšuje se jeho citlivost vůči okolí. Současně se rozvíjí schopnost introspekce, sebereflexe i anticipace, která umožňuje hlubší poznání vlastních postojů, názorů a hodnot (Macek, 2003).

Schopnost nahlížet na problémy z různých perspektiv a ověřovat různé předpoklady, jim umožňuje přemýšlet o získaných informacích méně obvyklým, kreativnějším způsobem (Vágnerová, Lisá, 2021).

Zároveň se objevuje větší kognitivní flexibilita, schopnost práce s nejistotou, ale i tendence k přehodnocování dřívějších poznatků, což může vést k rozporům s autoritami (Langmeier, Krejčířová, 2006). Tento postoj je snahu o vytvoření si vlastního názoru. Mění se také způsob, jakým se adolescenti prezentují – chtějí působit dospěle, být „sví“, ale zároveň přijímání vrstevníky. Roste význam sociálních vztahů a potřeba uznání okolím, což ovlivňuje i jejich vnímání sebe sama. (Jedlička, 2017)

V období dospívání taktéž dochází k rozvoji metakognitivních schopností, tedy dovednosti přemýšlet o vlastním myšlení, učení a strategiích řešení problémů. Adolescenti si začínají více uvědomovat své silné a slabé stránky, což jim umožňuje lépe odhadnout své možnosti a efektivněji plánovat dosažitelné cíle. Stávají se kritičtějšími vůči vlastním postupům a častěji zvažují různé varianty řešení, místo aby se spokojili s prvním nápadem. Zároveň se zlepšuje jejich schopnost posoudit náročnost úkolů, přesto v některých situacích mohou jejich rozhodování ovlivňovat i emocionální nebo iracionální faktory. (Vágnerová, Lisá, 2021)

2.3 Emoční oblast

Emoční oblast představuje souhrn schopností vnímat, prožívat, vyjadřovat a regulovat emoce. Emoce hrají zásadní roli v mezilidských vztazích, ovlivňují naše rozhodování, chování i celkovou psychickou pohodu.

Dospívání je období vnitřního přehodnocování a nejistoty, ve kterém mladý člověk zkoumá své schopnosti, hodnoty a místo ve společnosti (Vágnerová, Lisá, 2021). Emoční proměny, které často provází tato hledání, vedou k dočasné ztrátě rovnováhy, zvýšené citlivosti a výkyvům nálad (Macek, 2003).

V pubescenci je emoční oblast výrazně proměnlivá a labilní. Dospívající prožívají emoce intenzivněji než v předchozím vývojovém období, avšak obtížně je regulují. Typická je vyšší podrážděnost, výkyvy nálad, přecitlivělost a sklon k impulzivnímu chování (Langmeier, Krejčířová, 2006). Emocionální reakce tak u dospívajících bývají nevyzpytatelné a často těžko vysvětlitelné i pro ně samotné – například nejsou schopni vysvětlit jejich příčinu, reagují na ně jako na něco obtěžujícího. Tato nestabilita souvisí s tím, že regulační funkce mozku ještě nejsou plně rozvinuté. (Vágnerová, Lisá, 2021).

Citová labilita bývá často spojena s nedokončenou emoční regulací, která je v adolescenci citlivá na sociální kontext a výrazně ovlivněná rodinným i vrstevnickým prostředím (Vágnerová, Lisá, 2021). Emoční proměny navíc úzce souvisí s vývojem sebepojetí a sebehodnocení – dospívající jsou citlivější vůči tomu, jak jsou vnímáni ostatními, což může vést ke zvýšené zranitelnosti a sebekritičnosti (Macek, 2003).

Emoční vývoj tedy nelze oddělit od okolního prostředí, jehož kvalita může proces dospívání usnadnit nebo zkomplikovat (Vágnerová, Lisá, 2021).

2.4 Sociální oblast

Sociální oblast zahrnuje schopnosti navazovat a udržovat mezilidské vztahy, komunikovat a fungovat v sociálním prostředí. Je úzce spojena s vývojem empatie, prosociálního chování a se začleňováním jedince do společnosti.

Podle Vágnerové a Lisé (2021) se v období dospívání odehrávají výrazné posuny nejen v psychickém prožívání, ale i v procesu sociálního začleňování. Tyto změny jsou sice do určité míry biologicky podmíněné, významně je však formují také psychologické a kulturní vlivy. (Vágnerová, Lisá, 2021)

Sociální oblast dospívání je charakterizována výrazným posunem od rodinného zázemí směrem k vrstevnickým vztahům. V období pubescence se jedinec začíná odpoutávat od autority rodičů a stále více orientuje své chování na skupinu vrstevníků, která se stává zdrojem zpětné vazby, identifikace a pocitu přijetí. (Macek, 2003)

U dospívajících dochází k postupnému odpoutávání od dětských vzorců chování a k rozvoji větší samostatnosti. Adolescent se stále více orientuje na své vrstevníky a hledá nové hodnotové vzory. Výraznější je i potřeba blízkého přátelského vztahu – často označovaného jako „*individuální izosexuální fáze*“, kde si adolescent vybírá blízkého přítele nebo přítelkyni, s nimiž sdílí své osobní prožitky. Tento vývoj je doprovázen potřebou najít své místo ve společnosti a získat společensky uznávanou identitu. Komunikační způsoby se taktéž proměňují – dospívající využívají jazykové zkratky, specifické výrazy nebo neverbální projevy, které signalizují příslušnost ke skupině a odlišují je od dospělých. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Erikson (1968) vnímá adolescenci především jako období *krize identity*. Dospívající se poprvé aktivně ptá, „*kdo jsem*“ a „*jaké je mé místo ve světě*“. V této fázi se snaží propojit minulé zkušenosti s novými sociálními rolemi a očekáváními, přičemž hledá autority a vzory, které by mu poskytly stabilitu a smysl. Zároveň však může odmítat autority, pokud je vnímá jako omezující. Tento ambivalentní vztah k okolí může vést k výkyvům mezi důvěrou a cynismem, mezi touhou po přijetí a potřebou autonomie. Důležitou roli v dospívání hraje představivost – pokud adolescent uchová schopnost představit si, *kým by mohl být*, poskytuje mu to prostor pro rozvoj vlastní originality. Nejméně bouřlivé je dospívání tehdy, když mladý člověk najde soulad mezi svými aspiracemi a možnostmi, které mu doba nabízí. (Erikson, 1968)

V období dospívání se mladý člověk učí vyvažovat touhu po nezávislosti s potřebou podpory a přijetí, což často vede k napětí ve vztazích. Právě v tomto období se začíná utvářet nejen vztah k druhým, ale i k sobě samému – a tím se kladou základy pro pozdější sociální fungování v dospělosti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.5 Vývoj identity a sebereflexe u dospívajících

Vývoj identity a schopnosti sebereflexe představuje dlouhodobý proces, při kterém si člověk postupně utváří představu o tom, kým je, co je pro něj důležité a jaké místo chce ve společnosti zaujímat. Díky schopnosti nahlížet s odstupem na své myšlení a chování může lépe porozumět sobě i svému vztahu k druhým, což napomáhá jeho osobnostnímu zrání.

Dospívající přemýšlí nejen o sobě jako o jedinečné osobnosti, ale zároveň se učí nahlížet na sebe očima druhých. Postupně začíná hodnotit nejen své chování, ale i vnitřní vlastnosti, postoje a záměry, čímž se prohlubuje jeho schopnost sebereflexe. V tomto období roste potřeba porozumět vlastní identitě – jak v rovině osobního sebepojetí, tak i ve vztahu ke společenskému prostředí, ve kterém se pohybuje. Rozvoj těchto schopností je úzce spjat s vývojem abstraktního myšlení, jež umožňuje uvažovat o sobě v širších souvislostech. Utváří se také vnitřní obraz sebe sama, který je výsledkem nejen subjektivního vnímání vlastních kvalit, ale i zpětné vazby a očekávání od okolí. Dle Vágnerové tak „*Uvažování dospívajících ovlivňuje i výkyvy v sebepojetí a kolísání sebedůvěry.*“ (Vágnerová & Lisá, 2021, s. 388)

Období adolescence je spojeno s výrazným vývojem identity a sebereflexe. Dospívající se snaží porozumět sám sobě, svému postavení mezi vrstevníky i tomu, jak jej vnímají ostatní. Rozlišujeme dvě základní roviny identity – osobní a sociální. Osobní aspekt identity vychází z hluboké sebereflexe a sebepoznání, přičemž se vztahuje k vědomí vlastní jedinečnosti a nezaměnitelnosti. S tímto aspektem je spojeno prožívání vnitřního „já jsem já“ a hledání odpovědi na otázku „kdo jsem“. Sociální aspekt identity je naproti tomu spjat s ukotvením jedince v mezilidských vztazích a jeho začleněním do společenského kontextu. Odráží se v otázkách typu „kam patřím“, „odkud pocházím“ či „kam směřuji“. V tomto pojetí pak identita přesahuje hranice individuální zkušenosti a nabývá významu v rámci širšího sociálního a kulturního prostředí. (Macek, 2003)

Utváření osobní identity, úzce souvisí se vznikajícím sebepojetím. Jak roste potřeba sebepoznání, mění se způsob, jakým dospívající vnímají sami sebe, začínají přemýšlet o sobě jako o samostatné osobnosti a snaží se definovat, kým chtějí být, jaké hodnoty zastávají a jaké cíle chtějí v životě sledovat. (Vágnerová, Lisá, 2021)

Vztah k vlastní identitě je v tomto období často ambivalentní – dospívající osciluje mezi touhou po přijetí a snahou o originalitu a nezávislost. K tomu přistupují nejistoty spojené s tím, jak působí na ostatní, což může vést ke zvýšené zranitelnosti. Přijetí vrstevníky se tak stává důležitým stabilizačním faktorem. Vrstevníci totiž poskytují zpětnou vazbu, která může posilovat nebo naopak narušovat obraz o sobě. (Macek, 2003)

Hledání identity tak v období dospívání často provází nejistota, vnitřní napětí a pochybnosti. Někteří adolescenti se z těchto důvodů vyhýbají potřebě vytvořit si stabilní a vyhraněný obraz sebe sama. Místo toho setrvávají ve stavu tzv. identitního moratoria, kdy odkládají závazná rozhodnutí a řídí se spíše aktuálními pocity či momentálními vlivy. V

tomto stavu střídají různé postoje a role, aniž by přijali dlouhodobější závazky či odpovědnost za vlastní směřování. (Helus, 2018) Tento proces hledání může někdy vést k odkládání rozhodnutí o sobě samém. Macek, ve své koncepci navazuje na Eriksona (1968), podle nějž dospívající čelí konfliktu mezi identitou a zmatením rolí. Formování identity podle Macka probíhá ve třech fázích: v rané adolescenci převládá introspekce a zvýšený zájem o sebe, ve střední fázi dochází k intenzivní interakci s vrstevníky a k experimentování s různými rolemi, v pozdní fázi se začíná utvářet stabilnější identita spojená s plánováním budoucnosti. (Macek, 2003)

Význam identity jako klíčového vývojového úkolu adolescence potvrzuje i Říčan (2010), který shrnuje koncepci Jamese Marcii podle níž lze u adolescentů rozlišit čtyři stavy identity. Dosažená identita představuje stav, kdy jedinec po období hledání a zvažování možností dospěje k jasnému rozhodnutí a přijímá osobní závazky v souladu se svými hodnotami. Moratorium označuje fázi aktivního zkoumání a hledání vlastní identity, aniž by však došlo k finálnímu rozhodnutí. Předčasně přijatá identita se vyznačuje tím, že jedinec bez hlubší reflexe přebírá postoje a hodnoty od autorit, nejčastěji rodičů nebo blízkého okolí. (Říčan 2010) Tento typ identity označuje jako problematický i Vágnerová (2000), podle níž bývá méně osobitý a méně odolný vůči pozdějším životním výzvám (Vágnerová, 2000). Difuzní identita, jak ji charakterizuje Říčan (2010), popisuje stav, kdy chybí jak snaha o hledání, tak i přijetí závazků, což může vést k nejistotě a nevyhraněnosti v oblasti sebevnímání a životní orientace (Říčan 2010).

Oproti tomu dospívající, kteří si identitu budují aktivním zkoumáním různých pohledů a zkušeností, si podle Vágnerové (2000) utvářejí stabilnější a autentický obraz sebe sama. Právě schopnost reflektovat vlastní postoje a hledat vlastní směřování je pro vyspělou identitu klíčová. (Vágnerová, 2000)

3 SEBEPOJETÍ

Sebepojetí člověka se formuje v průběhu života prostřednictvím jeho vztahů a zkušeností s ostatními lidmi. Jelikož je každá životní zkušenost jedinečná, liší se i obsah sebepojetí u jednotlivých osob. Přesto však existují určité obecné prvky, které jsou pro utváření sebepojetí společné. (Blatný & Plháková, 2003)

3.1 Počátky a formování teorie sebepojetí

Myšlenky týkající se sebepojetí mají své kořeny již v antickém myšlení, kde se filozofové zabývali otázkami identity, sebereflexe a vztahu člověka k sobě samému. Známe je například Sokratovo „Poznej sám sebe“, které vyjadřuje důraz na sebepoznání jako cestu k moudrosti. Platón i Aristoteles se věnovali tématům duše, charakteru a roli člověka ve světě, čímž položili základy pro pozdější úvahy o jáství. Ve středověké filozofii se představa o vlastním „já“ rozvíjela především v náboženském kontextu a byla úzce spjata s duchovní stránkou člověka. V novověku nabyl pojem já osobnějšího rozměru – Descartes formuloval základ moderního pohledu na vědomí a identitu svým výrokem „Myslím, tedy jsem“. Tím postavil schopnost myslet a být si vědom sebe sama do středu lidské existence. Tyto filozofické směry předcházely vzniku vědecké psychologie a vytvořily půdu pro pozdější studium sebepojetí. (Zouhar, 1986)

Za zakladatele psychologického zkoumání fenoménu „já“ je považován William James, který jako první systematicky popsal jeho vnitřní strukturu. Blatný (2010) uvádí, že William James jako první rozlišil dvě roviny lidského já – „já jako subjekt“ (tedy ten, kdo vnímá a jedná – self-as-knower) a „já jako objekt“ (ten, kdo je vnímán – self-as-known). Tuto dvojí podobu označil James jako „I“ (aktivní, subjektivní já) a „Me“ (vnímané, objektivní já). Vycházel z předpokladu, že vědomí člověka tvoří nepřetržitý tok myšlenek, pocitů a vjemů, v jehož rámci si člověk postupně uvědomuje sebe sama. Podle Jamese sebepojetí vzniká právě tím, že člověk dokáže vnímat a zpracovávat obsah tohoto vědomého toku, tedy své myšlenky, pocity a zkušenosti, a vytvářet si o sobě celistvý obraz. Jeho přínos spočívá v tom, že tímto rozlišením položil základy nejen pro teoretické, ale i pro empirické zkoumání fenoménu sebepojetí. (Blatný, 2010)

Další významnou fází ve vývoji teorie sebepojetí představují sociálně orientované přístupy, které kladou důraz na vliv mezilidských vztahů a prostředí. Významnými představiteli této myšlenkové linie byli představitelé symbolického interakcionismu,

zejména Charles Cooley a George Mead, kteří přesunuli pozornost od vnitřního prožívání k sociálním podmínkám formování vlastního já. (Blatný, 2010)

3.2 Vývoj a současné chápání pojmu sebepojetí

V současné psychologii je sebepojetí chápáno jako složitý a proměnlivý systém, který se skládá z více dílčích složek. Jedním z klíčových současných přístupů je vícedimenzionální pojetí, které předpokládá, že jedinec vnímá sám sebe prostřednictvím různých oblastí svého fungování, jako jsou například oblast výkonová, sociální či tělesná. (Blatný, 2010)

Hierarchické modely toto členění dále rozvíjejí tím, že uspořádávají jednotlivé dimenze podle jejich subjektivní důležitosti. Dynamické přístupy pak zdůrazňují proměnlivost sebepojetí v čase a v závislosti na konkrétním kontextu, čímž reflektují jeho adaptivní povahu. V tomto rámci bývá sebepojetí chápáno jako tzv. jáský systém – komplexní, vnitřně propojená struktura, v níž se subjektivní zkušenosti a sebehodnocení integrují a jsou regulovány prostřednictvím mechanismů sebereflexe a seberegulace. (Blatný, 2010)

Na tento vývoj navazují i přístupy zaměřené na tzv. činné já (self-as-agent), které zdůrazňují aktivní roli jedince jako subjektu poznávání, rozhodování a řízení vlastního chování. Sebepečetí je v tomto kontextu chápáno nejen jako výsledek vnitřních procesů, ale i jako nástroj, kterým jedinec formuje své interakce se světem a přizpůsobuje se proměnlivým podmínkám prostředí. Pojem já lze chápat jako zdroj seberegulace a řízení vlastního chování. (Blatný, 2010)

3.3 Teoretické pojetí a struktura sebepojetí

Sebepečetí je vnitřní systém, prostřednictvím něhož si člověk uvědomuje, hodnotí a utváří vlastní obraz sebe sama. Jedná se o mnohohrstevnatý psychologický konstrukt, který zahrnuje nejen vědomí vlastní existence, ale i postoje k sobě samému, subjektivní vnímání schopností a slabin, hodnotové nastavení a představy o budoucnosti. Tvoří základní rámec, skrze který jedinec chápe sám sebe a organizuje své vztahy s okolním světem. Nejde pouze vědomí sebe sama, ale komplexní systém představ a poznatků, který se vztahuje k vlastní identitě, osobním vlastnostem, schopnostem, hodnotám i cílům.

Dle Blatného (2003) se jedná o hypotetický konstrukt, který slouží k porozumění tomu, jak člověk vnímá sám sebe a jak toto vnímání ovlivňuje jeho chování a prožívání, přestože jako jev není přímo pozorovatelný (Blatný, 2003).

Balcar (1991) považuje sebepojetí za systém, jenž se formuje v průběhu života na základě interakcí s okolím, přičemž zásadní roli hrají individuálně interpretované zkušenosti. Obsah sebepojetí je proto u každého člověka jedinečný (Balcar, 1991). Podobně Macek (2008) chápe sebepojetí jako součást vědomí vztahovaného k vlastní osobě, které se utváří v průběhu vývoje a odráží individuální zkušenosti (Macek, 2008).

Vágnerová (2010) připomíná jeho komplexní charakter, složený z více propojených oblastí, jako jsou sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra, sebeláska a seberegulace. Zdůrazňuje přitom důležitost rovnováhy mezi těmito složkami, protože právě jejich vyváženost přispívá ke stabilitě osobnosti a pozitivnímu vztahu k sobě samému. (Vágnerová, 2010)

Humanistický pohled zastává Rogers (1998), jenž považuje sebepojetí za klíčovou součást širšího systému Já. Tento systém se vytváří na základě interakce mezi subjektivním prožíváním sebe sama a schopností nahlížet na sebe z odstupu. Různá pojetí tak ukazují, že sebepojetí není jednotný, jednoduše uchopitelný pojem, ale mnohvrstevnatý fenomén zahrnující kognitivní, emocionální, biologické i vztahové dimenze. (Blatný, Plháková, 2003)

3.4 Složky sebepojetí

Sebepojetí je vícedimenzionální konstrukt a většina odborníků se shoduje na třech hlavních složkách (např. Blatný, 2010).

Z pohledu sociálně-kognitivní psychologie je možné chápat sebepojetí jako celek tvořený třemi vzájemně propojenými oblastmi kognitivní, která zahrnuje poznatky o sobě, emoční, vyjadřující citový vztah k sobě samému, a konativní, která se týká vůle a řízení vlastního chování. Tyto složky společně utvářejí komplexní obraz vlastního já. **Kognitivní složka** představuje sebepoznání, tedy vědomosti, představy a úsudky, které má jedinec o sobě samém. Zahrnuje například odpovědi na otázky: „Kdo jsem?“, „Jaké mám schopnosti?“, „Jak vypadám?“ Jedinec si tak vytváří relativně stálý obraz sebe sama v různých oblastech (např. v oblasti výkonu, sociálních vztahů, vzhledu. **Emocionální složka** souvisí se sebehodnocením – tedy s tím, jaký citový vztah má člověk sám k sobě. Odvíjí se od toho, jak jedinec vnímá své schopnosti a vlastnosti: zda je s nimi spokojen, či nikoli. Projevuje se v pocitech, jako je sebeúcta, sebeuspokojení, stud či nespokojenost se sebou. **Konativní složka** zahrnuje vůli, úsilí a seberegulaci – tedy aktivní složku, která motivuje člověka jednat v souladu se svým sebepojetím, usilovat o osobní růst nebo změnu. Zahrnuje

také tendenci k seberealizaci, stanovení cílů a naplňování vlastního potenciálu. (Blatný, Plháková, 2003)

3.5 Sebepojetí v období dospívání

V dospívání nabývá sebepojetí zvláštní důležitosti, protože se stává základem pro vytváření identity a osobní stability. Mladý člověk přestává být pouhým „odrazem“ názorů rodičů a učitelů a začíná se sám definovat vůči sobě i okolí. (Macek, 2003)

Taxová (1987) uvádí, že tím, jak si dospívající začínají intenzivněji uvědomovat sami sebe vytváří si komplexnější obraz vlastní osoby. Vlivem rozvoje poznávacích schopností a sebereflexe dochází k hlubšímu poznávání sebe sama, včetně vnímání vlastního vzhledu, schopností, myšlenek a hodnot. Zájem o vlastní osobu úzce souvisí s adolescentním egocentrismem, který se projevuje zvýšeným zaměřením na sebe, ale může být i důsledkem nejistoty a nízkého sebehodnocení. Sebepojetí se v tomto věku formuje nejen na základě vnitřních prožitků, ale také pod vlivem hodnocení okolím, zejména vrstevníky, jejichž zpětná vazba má pro adolescenty mimořádný význam. (Taxová, Skalková, 1987)

Sebepojetí představuje v období adolescence významný ochranný faktor, který ovlivňuje nejen vztah jedince k sobě, ale i jeho chování, motivaci a životní směřování. Studie na toto téma ukazuje, že dostatečně rozvinuté sebepojetí ve všech jeho složkách podporuje seberegulaci, úspěšnost ve škole a celkovou spokojenost. Naopak nedostatečné sebepojetí může vést k výskytu rizikového chování, emoční nestabilitě či nízké sebeúctě. (Lichner, et al., 2021)

Z výsledků několika českých i zahraničních studií vyplývá, že otázka genderových rozdílů v sebepojetí adolescentů není jednoznačná. Orel a kol. ve studii věnované tomuto tématu zjistili, že chlapci vykazovali statisticky významně vyšší celkové skóre sebepojetí než dívky. Rozdíly se projevily i v několika dílčích škálách, zejména v oblasti chování, intelektových schopností a prožívání úzkosti, a byly nejvýraznější ve střední adolescenci. (Orel et al., 2015)

Naproti tomu Ďuricová a Frgelcová nezaznamenaly mezi pohlavími ani věkovými skupinami statisticky významné rozdíly v celkovém sebepojetí, přestože v některých konkrétních dimenzích (např. fyzické sebepojetí u chlapců a behaviorální složka u dívek) určité odchylky existovaly (Ďuricová, Frgelcová, 2020).

Podobný závěr přinesla také americká studie na toto téma, podle níž byly rozdíly mezi dívkami a chlapci v průměrné úrovni sebehodnocení zanedbatelné (Crain, Bracken, 1994). Tato studie současně potvrdila, že během střední adolescence dochází k mírnému poklesu celkového sebepojetí, které se však ve starším věku může znovu stabilizovat.

Tento přechodný pokles sebehodnocení v období puberty byl zaznamenán i ve studii Skopala a Dolejše ve vztahu k rizikovému chování, která se zaměřila na věkovou skupinu 11–15 let, ani zde však nebyly nalezeny významné rozdíly mezi pohlavími (Skopal, Dolejš, 2014).

Tato zjištění potvrzují obecný poznatek, že puberta je obdobím mírného poklesu sebehodnocení oproti dětství, jak již uvedli Langmeier a Krejčířová (2006), přičemž tento vývojový trend koresponduje s celkovým psychickým i sociálním proměňováním identity v období adolescence (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Na vývoj sebepojetí v adolescenci je navázána i oblast emočního zrání, která hraje klíčovou roli v utváření vztahu k sobě samému. Výzkumy ukazují, že emoční inteligence – schopnost rozpoznávat, regulovat a vhodně vyjadřovat emoce – má přímý vliv na osobní pohodu, odolnost vůči stresu i pozitivní vnímání sebe sama. Programy zaměřené na rozvoj sociálních a emočních dovedností prokazatelně podporují vyšší míru seberegulace, empatie a spokojenosti se životem. Emoční inteligence tedy představuje důležitý faktor, který přispívá ke stabilizaci sebepojetí během proměnlivého období dospívání. (Goleman, 2011)

4 WELL-BEING

„The good life consists in deriving happiness by using your signature strengths every day in the main realms of living. The meaningful life adds one more component: using these same strengths to forward knowledge, power or goodness.“

Martin Seligman

Pojem well-being v současnosti označuje komplexní stav celkové osobní pohody, který zahrnuje nejen psychickou, ale i tělesnou a sociální dimenzi lidského fungování. Ačkoli neexistuje jednotný český překlad tohoto výrazu, v odborné literatuře se nejčastěji setkáváme s výrazy jako osobní pohoda, životní spokojenost, blaho nebo kvalita života (Křivohlavý, 2013; Blatný, 2010). Jedná se o multidimenzionální konstrukt, jehož přesná definice se liší podle vědního přístupu.

V psychologii je well-being úzce spojen s rozvojem pozitivní psychologie, která se začala výrazněji formovat od 80. let 20. století a zaměřuje se na faktory, jež vedou k naplněnému a spokojenému životu. Dle Křivohlavého (2013) můžeme osobní pohodu chápat jako subjektivní hodnocení vlastního života, které se odvíjí od toho, jak daný člověk vnímá míru naplnění svých potřeb, životních cílů a celkový pocit, že se mu „vede dobře“. Tento přístup reflektuje skutečnost, že stejná životní situace může být různě prožívána v závislosti na vnitřním nastavení jedince – klíčové je tedy vlastní posouzení, nikoli objektivní měřítka. (Křivohlavý, 2013)

Na významovou hloubku a jazykovou nejednoznačnost pojmu well-being upozorňuje Urban (2016), který poukazuje na to, že žádný z běžně navrhovaných českých ekvivalentů – jako například prospívání, životní zdar či zdařilý život – nedokáže plně vystihnout jeho mnohohrstevnatý význam. Tyto výrazy mohou postihnout dílčí aspekty, avšak vzhledem k jejich omezené výstižnosti autor doporučuje ponechat pojem well-being v původní anglické podobě, která zahrnuje jak subjektivní prožívání, tak širší kontext životní kvality a naplnění. (Urban, 2016)

Moderní definice well-beingu, zdůrazňuje, že jde o stav, v němž může člověk v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žije spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život (Partnerství pro vzdělávání 2030+, 2021).

Zatímco dříve byl výzkum osobní pohody zaměřen především na dospělou populaci, v posledních letech se stále častěji zkoumá i u dětí a dospívajících. Právě v období dospívání nabývá well-being na významu, neboť představuje jeden z klíčových indikátorů zdravého psychosociálního vývoje, související s duševním zdravím, mezilidskými vztahy i školním fungováním. (Proctor et al., 2009)

4.1 Teoretické modely a složky well-beingu

Koncept well-beingu bývá v odborné literatuře chápán jako vícerozměrný konstrukt, který zahrnuje řadu vzájemně propojených oblastí lidského fungování. Různí autoři přistupují k jeho vnitřní struktuře odlišně, avšak shodují se na tom, že pohoda člověka není dána jen jedním aspektem, ale celkovou harmonií mezi emocionální, kognitivní, fyzickou, sociální a hodnotovou složkou života.

Zahraniční literatura nabízí několik teoretických modelů. Jedním z nejznámějších je model subjektivního well-beingu (SWB). Tento model rozlišuje tři složky: pozitivní afektivitu (tedy častost a intenzitu pozitivních emocí), negativní afektivitu (její opak) a kognitivní složku – životní spokojenost. Tyto komponenty dohromady vytvářejí celkový obraz subjektivního hodnocení života daným jedincem. (Diener et al., 2002)

Další přístup představuje model psychologického well-beingu (PWB) od Carol Ryffové, který zahrnuje šest dimenzí: sebepřijetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomii, zvládání prostředí, osobní růst a smysl života. Tento model klade důraz na to, že duševní pohoda je úzce spjata s tím, jak jednotlivec funguje ve vztahu k sobě, ostatním i světu kolem sebe. (Ryff & Keyes, 1995)

V rámci pozitivní psychologie představil Seligman (2011) tzv. PERMA model, který zahrnuje pět složek well-beingu: pozitivní emoce, zapojení (flow), pozitivní vztahy, smysl života a úspěch. Tento přístup se snaží vystihnout, co dělá život hodnotným a naplněným, a neomezuje se pouze na prožívání příjemných emocí. Dobrý život znamená, že člověk nachází radost v tom, co mu jde nejlépe – a tyto silné stránky každý den využívá ve svém běžném životě. Smysluplný život pak spočívá v tom, že tyto schopnosti uplatňuje i k tomu, aby přispíval k něčemu většímu – například ke zlepšení světa, poznání nebo pomoci druhým. (Seligman, 2011)

Well-being lze tedy chápat jako výsledek vzájemného působení vnitřních psychických zdrojů (například sebeúcty) a vnějších podmínek, (Šolcová, Kebza 2005). V rámci zkoumání

tohoto fenoménu je nutné zdůraznit, že význam jednotlivých složek well-beingu se může měnit v závislosti na věku a vývojovém období jedince (Blatný, 2010).

V českém prostředí pracuje s rozčleněním dimenzí well-beingu například iniciativa Partnerství pro vzdělávání 2030+, která vymezuje pět hlavních oblastí: fyzickou, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní. Tyto oblasti pokrývají tělesné zdraví, myšlení, vnímání a regulaci emocí, vztahy s druhými a prožívání smyslu života. (Partnerství pro vzdělávání 2030+, 2021)

Tento přístup vychází z uceleného rámce, který společně tvoří základ pro celkové fungování člověka ve společnosti.

4.2 Oblasti well-beingu

Well-being lze tedy chápat jako souhrn více oblastí života, které společně ovlivňují celkovou pohodu člověka. Patří zde:

- Fyzická složka této oblasti se týká toho, jak se člověk stará o své tělo a jak se díky tomu cítí po fyzické stránce. Klíčovou roli hraje pravidelný pohyb, vyvážená strava, dostatek spánku a celkově zdravý způsob života. Takový přístup pomáhá udržet nejen dobrý zdravotní stav, ale i energii a schopnost zvládat každodenní nároky.
- Kognitivní oblast zahrnuje rozvoj myšlení, schopnost porozumět novým informacím, efektivně je zpracovávat a využívat při řešení různých situací. Tato oblast se pojí s učením, tvořivým přístupem a schopností kriticky hodnotit dění kolem sebe. Důležité jsou zde i vnitřní motivace, vytrvalost a schopnost stanovovat si cíle, což má významný vliv na školní úspěšnost i celkový osobní růst.
- Emoční oblast se vztahuje k tomu, jak člověk rozpoznává a chápe své emoce a jak s nimi dokáže pracovat. Důležitá je schopnost zvládat emočně náročné situace, udržet vnitřní rovnováhu a pozitivní vztah k sobě samému. Patří sem i důvěra ve vlastní schopnosti i v mezilidské vztahy, což přispívá k celkové psychické odolnosti a pocitu vnitřní stability.
- Sociální oblast se zaměřuje na to, jak člověk funguje ve vztazích s ostatními – jak snadno navazuje kontakt, jak dokáže s lidmi vycházet, projevat empatii a spolupracovat. Kvalitní a stabilní mezilidské vazby vytvářejí důležité zázemí, které pomáhá zvládat stres a posiluje celkovou duševní pohodu.

- Duchovní oblast se týká hledání životního smyslu, vnitřních hodnot a přesvědčení, která člověka vedou v jeho rozhodování a jednání. Nejde nutně o náboženskou víru, ale spíše o pocit naplnění, osobní integrity a souladu se sebou samým. Tato oblast pomáhá člověku orientovat se ve světě a dávat svému životu hlubší význam. (Partnerství pro vzdělávání 2030+, 2021)

Popsané teoretické poznatky tvoří východisko pro výzkumnou část této práce, která se zaměřuje na zjištění, jakým způsobem jednotlivé dimenze sebepojetí souvisejí s úrovní well-beingu u dospívajících.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Sebepojetí a well-being u žáků druhého stupně základních škol představují ústřední témata tohoto výzkumu, jelikož dospívání je období, kdy se sebepojetí intenzivně formuje a významně ovlivňuje způsob, jakým jedinec vnímá sám sebe, své okolí a své místo ve společnosti. Toto období je klíčové, protože právě tehdy se vytváří základy, které mohou ovlivnit nejen sociální vztahy a duševní pohodu v dospělosti, ale také schopnost zvládat náročné životní situace. V rámci šetření byl zkoumán vztah mezi sebepojetím a well-beingem, s cílem identifikovat klíčové oblasti, které mohou přispět k podpoře pozitivního sebepojetí a duševní pohody dospívajících. Toto téma se dostalo do popředí zejména v posledních letech, kdy se stále více zaměřujeme na problematiku duševního zdraví mladých lidí. Situace v oblasti sebepojetí a well-beingu dospívajících se podle několika nedávných studií postupně zhoršuje.

Kučera uvádí, že podle studie Národního ústavu duševního zdraví, vykazuje více než 50 % žáků devátých tříd základních škol, příznaky zhoršeného well-beingu. Winkler k tomu dodává, že v období dětství a adolescence vzniká většina duševních onemocnění. (NUDZ, 2023). Dle studie prováděné Světovou zdravotnickou organizací (WHO) ve spolupráci s mezinárodní výzkumnou sítí Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), zaměřené na zdravý životní styl dospívajících, publikované v roce 2023 vyplývá že, mezi lety 2017/2018 a 2021/2022 došlo u dospívajících ke snížení úrovně životní spokojenosti, přičemž největší zhoršení bylo zaznamenáno u dívek ve věku 13 a 15 let. Dospívající dívky byly označeny jako nejvíce ohrožená skupina v oblasti duševního zdraví (WHO, 2023). Akademické nároky a slabá podpora ze strany učitelů jsou dle studie HBSC významnými faktory, které přispívají k nižší duševní pohodě žáků na základních školách (Žurnál UPOL, 2024).

Jak dospívající vnímají sebe a následně jak toto smýšlení ovlivňuje jejich celkovou pohodu, je výsledkem kombinace několika činitelů, které se odrážejí na jejich duševním zdraví. Mezi hlavní determinanty, které se podílejí na celkovém pocitu pohody dospívajících, patří vliv sociálních médií, rostoucí tlak na školní úspěch, kvalita rodinných vztahů a vztahy s vrstevníky. Podle studie Národního institutu SYRI právě vrstevnické vztahy mají zásadní vliv na duševní pohodu dospívajících (Národní institut SYRI, 2024).

Tyto poznatky zdůrazňují význam zkoumání faktorů, které mohou podpořit pozitivní sebepojetí a tím zlepšit celkovou duševní pohodu dospívajících. V této souvislosti je způsob,

jakým jedinec vnímá sám sebe, významným faktorem ovlivňujícím schopnost zvládat každodenní výzvy. Dospívající s pozitivním sebepojetím mají tendenci lépe zvládat akademické nároky, udržovat kvalitní sociální vztahy a čelit negativním vlivům sociálních médií. Naopak nízké sebepojetí často vede k větší zranitelnosti vůči těmto vlivům, což může prohlubovat psychické obtíže a narušovat celkový well-being.

Tento pohled upozorňuje na důležitost zkoumání sebepojetí jako faktoru well-beingu u dospívajících.

5.1 Cíle výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je prozkoumat vztah mezi sebepojetím a duševní pohodou u dospívajících. Hlavní důraz je kladen na pochopení toho, jaké aspekty sebepojetí mají nejvýznamnější vliv na duševní pohodu v období dospívání, která je klíčovou fází pro formování identity a emocionální stability. Výzkum se rovněž soustředí na hodnocení úrovně sebepojetí a well-beingu u dospívajících, přičemž jeho cílem je získat ucelený přehled o aktuálním stavu těchto proměnných. V neposlední řadě byla zkoumána variabilita úrovně sebepojetí a duševní pohody mezi různými skupinami dospívajících, a to na základě věku a pohlaví.

5.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Z výše uvedených výzkumných cílů byly následně pro bakalářskou práci definovány následující výzkumné otázky a hypotézy.

1.1. Jaká je úroveň sebepojetí u dospívajících?

1.2. Existují rozdíly v úrovni sebepojetí u dospívajících na základě pohlaví?

H1: V úrovni sebepojetí u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k pohlaví.

1.3. Existují rozdíly v úrovni sebepojetí u dospívajících na základě jejich věku?

H2: V úrovni sebepojetí u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich věku.

2.1. Jaká je úroveň well-beingu u dospívajících?

2.2. Existují rozdíly v úrovni well-beingu u dospívajících na základě pohlaví?

H3: V úrovni well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich pohlaví.

2.3. Existují rozdíly v úrovni well-beingu u dospívajících na základě věku?

H4: V úrovni well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich věku.

3.1. Jaká je úroveň emočního well-beingu u dospívajících?

3.2. Existují rozdíly v úrovni emočního well-beingu u dospívajících na základě pohlaví?

H5: V emočním well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl na základě jejich pohlaví.

3.3. Existují rozdíly v úrovni emočního well-beingu u dospívajících na základě věku?

H6: V emočním well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl na základě jejich věku.

4.1. Jaká je souvislost mezi sebepojetím a well-beingem?

4.2. Existuje souvislost mezi úrovní sebepojetí a úrovní well-beingu u dospívajících?

H7: Dospívající s vyšší úrovní sebepojetí mají statisticky významně vyšší úroveň well-beingu.

5. Které aspekty sebepojetí mají nejvýznamnější vliv na celkový well-being u dospívajících?

5.3 Pojetí výzkumu

Zvolen byl kvantitativní výzkumný přístup, který umožňuje zkoumat vztahy mezi jednotlivými proměnnými na základě dat získaných od většího počtu respondentů. Tento přístup se ukázal jako vhodný vzhledem k cíli výzkumu, kterým bylo ověřit, zda a jak spolu souvisí sebepojetí a well-being u dospívajících, a zároveň porovnat úroveň těchto proměnných mezi různými věkovými a genderovými skupinami. Kvantitativní metoda je pro tento typ zkoumání vhodná zejména proto, že umožňuje pracovat se standardizovanými dotazníkovými nástroji, jejichž výsledky lze statisticky analyzovat. Dotazníkové šetření bylo zvoleno jako efektivní nástroj sběru dat, který umožňuje získat informace o vnímání sebe sama a psychické pohodě adolescentů. Umožnilo porovnat výsledky napříč pohlavím, věkovými kategoriemi i jednotlivými dimenzemi sledovaných konstruktů. Tento způsob

sběru dat je rovněž v souladu s cílem práce přispět k hlubšímu poznání faktorů ovlivňujících duševní zdraví mládeže.

Formulace výzkumných otázek vycházela z odborné literatury, která opakovaně poukazuje na úzkou souvislost mezi sebepojetím a celkovou psychickou pohodou. Teoretická východiska naznačují, že adolescenti s pozitivnějším obrazem o sobě samých bývají psychicky stabilnější, optimističtější a lépe zvládají náročné životní situace. Na tomto základě byly formulovány hypotézy, které se zaměřují na rozdíly v sebepojetí a well-beingu podle pohlaví a věku, jejich vzájemnou souvislost a vliv jednotlivých složek sebepojetí na celkovou pohodu adolescentů.

5.4 Výzkumný nástroj

Pro sběr dat v rámci výzkumu byla zvolena metoda dotazníkového šetření, které bylo realizováno pomocí tří standardizovaných nástrojů. Prvním z nich byl Dotazník sebepojetí DOS-18 (Dolejš et al., 2015), jenž slouží k měření jednotlivých dimenzí sebepojetí u adolescentů. Druhým použitým nástrojem byl WHO-5 Well-Being Index (WHO, 2024), který patří mezi nejčastěji používané screeningové dotazníky pro hodnocení subjektivní psychické pohody. Třetím nástrojem byla zkrácená verze Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale – SWEMWBS, (Warwick Medical School, 2024), která slouží k měření celkového emočního well-beingu.

Dotazník sebepojetí: DOS-18, hodnotí vnímání sebe sama, konkrétně postoje vůči sobě, vztahům s okolím, tělesnému obrazu a školním či sociálním úspěchům. Respondent hodnotí osmnáct tvrzení na čtyřbodové škále, kde 1 odpovídá „rozhodně nesouhlasím“, 2 „nesouhlasím“, 3 „souhlasím“ a 4 „rozhodně souhlasím“. Dotazník měří šest dimenzí, z nichž každá obsahuje tři položky. Polovina tvrzení je formulována reverzně, což znamená, že jejich skórování je opačné. Každá škála sleduje specifickou oblast, kterou je sociální přizpůsobivost ta ukazuje, jak jedinec vnímá své chování v sociálních interakcích a míru své konformity vůči společenským normám. Pracovní a studijní oblast reflektuje spokojenost s vlastním výkonem a schopnost přizpůsobit se požadavkům pracovního či školního prostředí. Hodnocení fyzického vzhledu zahrnuje vnímání vlastní atraktivity a jeho vliv na sebehodnocení. Odolnost vůči úzkosti měří celkovou emoční stabilitu a tendenci k úzkostným stavům. Oblíbenost v kolektivu se zaměřuje na vnímání sociálního postavení, vztahů s vrstevníky a pocit přijetí. Smysl a seberealizace pak zkoumá pocit životní smysluplnosti, optimismus a schopnost plánovat budoucnost.

Výsledné skóre sebepojetí je získáno součtem bodového hodnocení všech položek dotazníku a následným převodem na T-skóre podle standardizační tabulky. Tento postup se aplikuje jak pro celkovou úroveň sebepojetí, tak i pro jednotlivé dimenze (subškály), které dotazník měří. Přičemž průměrné hodnoty (40–60 T) naznačují vyrovnané sebepojetí, kdy jedinec realisticky vnímá své silné i slabé stránky. Nadprůměrné skóre (> 60 T) odráží pozitivní vnímání sebe sama, vyšší míru sebedůvěry a adaptace, ale v některých případech může signalizovat obranné mechanismy či zkreslenou sebereflexi, kdy jedinec nepřipouští slabé stránky nebo selhání. Podprůměrné skóre (<40 T) svědčí o nižší míře sebedůvěry, nejistotě a negativním vnímání vlastní hodnoty, což se může promítat do sociálního fungování, výkonu či emoční stability. (Dolejš et al., 2021)

Tabulka 1 – Subškály dotazníku DOS 18

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Rozhodně souhlasím	Souhlasím
Sociální přizpůsobivost					
1	Ostatním doma vadí, jak se chovám.	4	3	2	1
7	Nemám potíže vycházet s lidmi.	1	2	3	4
13	Často se dostávám do potíží.	4	3	2	1
Práce a studium					
2	Ve škole jsem úspěšný/á.	1	2	3	4
8	Školní povinnosti se mi daří plnit.	1	2	3	4
14	Jsem dobrý student.	1	2	3	4
Fyzický zjev					
3	Vadí mi, jak vypadám.	4	3	2	1
9	Vypadám fyzicky dobře.	1	2	3	4
15	Chtěl/a bych mít jiné tělo.	4	3	2	1
Odolnost vůči úzkosti					
4	Dělám si často starosti	4	3	2	1
10	Bývám nervózní.	4	3	2	1
16	Často mám obavy, ale nevím proč.	4	3	2	1
Oblíbenost v kolektivu					
5	Cítím se vyčleněný/á z kolektivu.	4	3	2	1
11	Jsem spíše neoblíbený/á.	4	3	2	1
17	Bývám poslední, koho někdo pozvou.	4	3	2	1
Smysl a seberealizace					
6	Vím, kam by se měl ubírat můj život.	1	2	3	4
12	Jednou po mně něco zůstane.	1	2	3	4
18	Ve svém životě vidím smysl.	1	2	3	4

(zdroj: Dolejš et al., 2021)

Druhý dotazník: Dotazník WHO-5 Index emoční pohody (verze 1998), vytvořený Světovou zdravotnickou organizací slouží k hodnocení emoční pohody a subjektivního pocitu štěstí, je jednoduchý nástroj určený k posouzení subjektivní psychické pohody a celkového emočního stavu jedince. Skládá se z pěti pozitivně formulovaných tvrzení, která odrážejí psychické rozpoložení během posledních dvou týdnů, například úroveň spokojenosti, pocit klidu, energii či zájem o každodenní činnosti. Každé tvrzení se hodnotí na šestibodové škále od 0 do 5, kde vyšší číslo značí lepší duševní pohodu. Celkové skóre vzniká součtem odpovědí a může nabývat hodnot od 0 do 25 bodů. Pokud výsledek nepřesáhne 12 bodů nebo pokud je některá odpověď ohodnocena 0 či 1, může to signalizovat zvýšené riziko psychických obtíží. Respondent hodnotí pět tvrzení na pětibodové škále, kde 0 odpovídá „nikdy“, 1 „občas“, 2 „méně než polovinu doby“, 3 „více než polovinu doby“, 4 „většinu doby“ a 5 „celou dobu“. V rámci výzkumu byl u dotazníku využit procentuální přepočít, který poskytuje srozumitelnější interpretaci úrovně well-beingu. Celkové skóre bylo získáno součtem odpovědí na pět položek (škála 0–5, maximum 25 bodů) a následně převedeno na procenta podle vzorce: $(\text{součet bodů} \div 25) \times 100$. Vyšší procento značí lepší subjektivní pohodu – 100 % odpovídá výbornému psychickému stavu, zatímco výsledek pod 50 % může signalizovat zvýšené riziko psychických obtíží. Tento přepočít byl využit i v rámci této bakalářské práce pro lepší přehlednost a srovnatelnost výsledků. (WHO, 2024).

Tabulka 2 – dotazník WHO 5

	Pocity v posledních dvou týdnech	Celou dobu	Většinu u doby	Více než polovinu u doby	Méně než polovinu u doby	Občas	Nikdy
1	Byl/a jsem veselý/á a v dobré náladě.	5	4	3	2	1	0
2	Byl/a jsem klidný/á a uvolněný/á.	5	4	3	2	1	0
3	Byl/a jsem aktivní a plný/á elánu.	5	4	3	2	1	0
4	Probouzel/a jsem se osvěžený/á a odpočínutý/á	5	4	3	2	1	0
5	Můj každodenní život byl naplněn věcmi, které mě zajímají.	5	4	3	2	1	0

(Zdroj: WHO-5 Index emoční pohody verze 1998)

Třetí dotazník: The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS) (Warwick Medical School, 2025), tato zkrácená verze dotazníku zaměřeného na měření duševní pohody, obsahuje sedm položek, které hodnotí různé aspekty emočního well-beingu. Respondenti odpovídají na otázky podle toho, jak často tyto pocity prožívali během posledních dvou týdnů, tento nástroj umožňuje rychle a spolehlivě zhodnotit úroveň duševní pohody. Dotazník se skládá ze sedmi položek, které jsou hodnoceny na pětibodové škále od 1 do 5. Respondent hodnotí sedm tvrzení na pětibodové škále, kde 1 odpovídá „vůbec ne“, 2 „velmi zřídka“, 3 „občas ano“, 4 „často“ a 5 „po celou dobu“. Celkové skóre se získá součtem jednotlivých odpovědí a následně se vyhodnotí podle převodní tabulky. Výsledné skóre se pohybuje v rozmezí od 7 do 35, přičemž vyšší hodnota značí vyšší úroveň emočního well-beingu. (Warwick Medical School, 2025).

Tabulka 3 – dotazník SWEMWBS

V posledních dvou týdnech		Vůbec ne	Velmi zřídka	Občas ano	Často	Po celou dobu
1	Svou budoucnost jsem viděl/a optimisticky.	1	2	3	4	5
2	Připadal/a jsem si užitečný/á	1	2	3	4	5
3	Cítil/a jsem se uvolněně.	1	2	3	4	5
4	S problémy jsem se vyrovnával/a dobře.	1	2	3	4	5
5	Byl/a jsem schopen/schopna jasně přemýšlet.	1	2	3	4	5
6	Cítil/a jsem spřízněnost s ostatními lidmi.	1	2	3	4	5
7	Dokázal/a jsem si na věci udělat vlastní názor.	1	2	3	4	5

(Zdroj: Warwick Medical School, 2025)

Kromě výše zmíněných dotazníků, byly součástí šetření také otázky zaměřené na základní sociodemografické údaje dotazovaných, jako je jejich pohlaví, třída a škola kterou navštěvují. Tyto informace umožňují srovnání jednotlivých skupin, díky tomu lze lépe porozumět rozdílům v sebepojetí a well-beingu na základě výše zmíněných proměnných.

Tento výzkumný přístup by měl poskytnout komplexní pohled na sebepojetí a well-being u dospívajících.

5.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen žáky druhého stupně základních škol v České republice ve věku 12–15 let. Tato věková skupina se nachází v období ranné adolescence, které je spojeno s významnými změnami v oblasti tělesného vývoje, myšlení, emocí i sociálních vztahů. Toto vývojové období je zásadní pro přechod mezi dětstvím a dospělostí a hraje významnou roli při utváření osobní identity (Vágnerová, Lisá, 2022).

Vybraným výzkumným souborem jsou žáci druhého stupně Základních škol ze Zlínského kraje, konkrétně pak z okresu Zlín. Přičemž jako způsob výběru byl zvolen dostupný výběr. Školy byly vybrány tak, aby zahrnovaly jak městské prostředí, tak i venkovské. V rámci výzkumu bylo osloveno celkem 10 základních škol nacházejících se v okrese Zlín na dotazníkové šetření přistoupilo 5 škol.

Pro realizaci výzkumného šetření byly vytvořeny dva online dotazníky prostřednictvím platformy Google Forms, přičemž každý měl odlišný účel.

První dotazník byl určen ředitelům základních škol a sloužil k získání jejich souhlasu s provedením šetření na jejich škole. Po udělení tohoto souhlasu byl druhý dotazník zaslán prostřednictvím informačních systémů dané školy rodičům žáků, tito následně mohli rodiče udělit informovaný souhlas s účastí svých dětí ve výzkumu, neboť šetření se týkalo dětí mladších patnácti let. Po udělení souhlasu rodiči se dotazník automaticky rozšířil o část určenou pro děti.

V rámci dotazníkového šetření u jedné z pěti základních škol byla po dohodě s ředitelem školy, zvolená tištěná forma dotazníkového šetření, kdy dotazníky byly rozdány žákům a následně vybrány zpět.

Dotazník byl zcela anonymní a dobrovolný, přičemž shromažďoval pouze základní sociodemografické údaje, jako je pohlaví, věk a název školy, kterou žáci navštěvují.

Tyto informace byly nezbytné pro analýzu výsledků, avšak nebyly spojeny s konkrétními respondenty, čímž byla zajištěna anonymita žáků. V období od listopadu – ledna 2024/2025 bylo shromážděno celkem 210 dotazníků, z toho 164 dotazníků bylo vyplněných správně, tak aby bylo možno tyto ve výzkumu využít. Výzkumný vzorek byl tvořen dospívajícími ve věku 12-15 let, z toho 81 děvčat a 83 chlapců. Věkový průměr respondentů 13,57 let. Následující tabulky představují složení výběrového souboru.

Tabulka 4 – počet respondentů dle pohlaví

Pohlaví	Počet
Chlapec	83
Dívka	81

(zdroj: vlastní data)

Tabulka 5 – počet respondentů dle věku

Věková skupina	Počet
12 let	42
13 let	23
14 let	61
15 let	37

(zdroj: vlastní data)

5.6 Metody analýzy dat

Jednotlivé dotazníky byly převedeny do tabulek v programu Microsoft Office Excel, aby zde mohly být dále zpracovány.

Pro výzkumnou otázku zaměřenou na úroveň sebepojetí zkoumané skupiny adolescentů a její variabilitu dle věku a pohlaví byl využit výpočet aritmetického průměru T-skóre získaného z dotazníku sebepojetí DOS-18 (Dolejš et al., 2021). Hypotéza H1, která se zabývala rozdíly v úrovni sebepojetí mezi pohlavími, byla testována pomocí dvou výběrového T-testu. Tento test umožnil porovnat průměrná skóre sebepojetí mezi skupinou chlapců a dívek. Hypotéza H2, která zkoumala rozdíly v sebepojetí mezi věkovými skupinami, byla ověřena prostřednictvím jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA). Pomocí této metody bylo analyzováno, zda existují statisticky významné rozdíly v průměrném T-skóre sebepojetí mezi jednotlivými věkovými kategoriemi.

Pro výzkumnou otázku týkající se úrovně well-beingu dotazované skupiny respondentů a posléze jednotlivých skupin dle věku a pohlaví byl použit výpočet aritmetického průměru. U zkoumání hypotéz byla použita metoda jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA) a T-testu. Pro ověření hypotézy H3, která se zaměřila na rozdíly ve well-beingu mezi pohlavími, byl použit T-test. Tento test porovnal průměrné skóre well-beingu mezi chlapci a dívkami. Hypotéza H4, která zkoumala rozdíly v úrovni well-beingu mezi věkovými skupinami, byla testována pomocí ANOVA testu. Tento test porovnal průměrné procentuální skóre well-beingu mezi věkovými kategoriemi.

Pro výzkumnou otázku zaměřenou na úroveň emočního well-beingu adolescentů a jeho rozdíly s ohledem na věk a pohlaví byl použit dotazník The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Warwick Medical School, 2025). Celkové skóre jednotlivých respondentů bylo vypočteno jako součet odpovědí na jednotlivé položky. Pro zjištění rozdílů v emočním well-beingu mezi pohlavími byla použita hypotéza H5, která byla testována pomocí dvou výběrového T-testu. Tento test umožnil porovnat průměrná skóre emočního well-beingu mezi skupinou chlapců a dívek. Hypotéza H6, zaměřená na rozdíly v emočním well-beingu mezi jednotlivými věkovými skupinami, byla ověřena pomocí jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA). Analýza zahrnovala výpočet průměrných skóre v jednotlivých věkových kategoriích.

Pro zodpovězení výzkumné otázky, která zkoumala vztah sebepojetí a well-beingu byly využity výsledky z dotazníků DOS-18 (Dolejš et al., 2021) a WHO-5, přičemž cílem bylo zjistit, zda existuje statisticky významný vztah mezi celkovou úrovní sebepojetí a subjektivně vnímaným well-beingem adolescentů. Pro ověření hypotézy H7, která předpokládá, že vyšší úroveň sebepojetí je spojena s vyšší úrovní well-beingu, byla využita Pearsonova korelační analýza. Tento statistický postup umožnil zjistit sílu a směr vztahu mezi T-skórem sebepojetí a procentuálním skóre well-beingu. Zjištěné korelační hodnoty byly dále doplněny o p-hodnotu, která stanovila statistickou významnost výsledného vztahu.

Pro výzkumnou otázku, která se zaměřila na identifikaci aspektů sebepojetí s největším vlivem na subjektivně vnímaný well-being dospívajících, byla použita metoda vícenásobné lineární regrese. V tomto modelu bylo procentuální skóre well-beingu získané z dotazníku WHO-5 zvoleno jako závislá proměnná, zatímco jednotlivé dimenze sebepojetí z dotazníku DOS-18 sloužily jako nezávislé proměnné (prediktory). Regresní analýza umožnila určit míru vlivu každé z dimenzí sebepojetí na celkovou úroveň well-beingu. V rámci výpočtu byly vyhodnoceny regresní koeficienty (β), hladiny statistické významnosti (p-hodnoty) a celková vysvětlená variabilita modelu (R^2). Statistická významnost celého modelu byla určena pomocí F-testu. Tato analýza umožnila určit, které dimenze sebepojetí mají největší prediktivní hodnotu ve vztahu k subjektivní psychické pohodě adolescentů.

6 ANALÝZA DAT

Tato kapitola bakalářské práce je zaměřena na vyhodnocení výsledků, vychází z výzkumných otázek a hypotéz. V této části jsou výsledky na základě výzkumných otázek a hypotéz, popsány a prezentovány pomocí tabulek a grafů:

1.1. Jaká je úroveň sebepojetí u dospívajících?

Tabulka 6 – výsledky sebepojetí dospívajících

T – skóre	Počet respondentů	Průměr T-skóre	Směrodatná odchylka
≤ 39 T	32	33,91	-
40–59 T	94	50,53	-
≥ 60 T	38	64,84	-
Celkem	164	50,51	11,01

(zdroj: vlastní data)

Odpověď na tuto otázku, vychází z aritmetického průměru, přičemž sečtené hodnoty dle jednotlivých respondentů byly před samotným výpočtem pomocí vyhodnocovací tabulky převedeny na T-skóre. Tabulka 6 zobrazuje že, celkový průměr skóre dospívajících je **M=50,51 (SD=11,01)** - což odpovídá středu škály T-skórů, To naznačuje, že většina dospívajících má vyvážené sebepojetí. **V rámci kategorií se 38 respondentů nachází nad hranicí 60 T-skóre**, což značí pozitivní sebepojetí, vysokou sebedůvěru a stabilní sebeobraz. **Nejpočetnější skupina, 94 respondentů, spadá do průměrného rozmezí 40–59 T**, což odpovídá vyváženému sebepojetí běžné populace. **Naopak 32 respondentů s T-skórem pod 39 vykazuje nízké sebepojetí, pochybnosti o sobě a možné problémy v sebepojetí i sociálních vztazích.**

1.2. Existují rozdíly v úrovni sebepojetí u dospívajících na základě pohlaví?

H01: V úrovni sebepojetí u dospívajících neexistuje statisticky významný rozdíl vzhledem k pohlaví.

H11: V úrovni sebepojetí u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k pohlaví.

Tabulka 7 – výsledky rozdílů v sebepojetí na základě pohlaví

Pohlaví	Počet	Průměr T-skóre	Směrodatná odchylka	Signifikance
Chlapec	83	51,93	11,22	0,095
Dívka	81	49,05	10,72	

(zdroj: vlastní data)

Výsledky dvou výběrového T-testu v tabulce 7 naznačují, že průměrná úroveň sebepojetí chlapců dosahuje hodnoty **M = 51,93 (SD = 11,22)**, zatímco u dívek činí **M = 49,05 (SD = 10,72)**. Vzhledem k výsledku p-hodnoty v oboustranném testu ($p = 0,095$) nelze rozdíl mezi pohlavím považovat za statisticky významný. Z výsledků t-testu pro úroveň sebepojetí tedy vyplývá, že nelze s dostatečnou jistotou potvrdit statisticky významný rozdíl mezi dívkami a chlapci. **Přijímáme tedy nulovou hypotézu H01.**

1.3. Existují rozdíly v úrovni sebepojetí u dospívajících na základě jejich věku?

H02: V úrovni sebepojetí u dospívajících neexistuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich věku.

HA2: V úrovni sebepojetí u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich věku.

Tabulka 8 – výsledky rozdílů v sebepojetí na základě věku

Věk	Počet	Průměr T-skóre	Směr. odchylka	Signifikace
12 let	42	54,38	8,35	0,004
13 let	23	50,87	11,88	
14 let	62	50,77	10,93	
15 let	37	45,43	11,82	

ANOVA: $F = 4,641$

(zdroj: vlastní data)

V tabulce 8 vidíme, že nejvyšší průměrná úroveň sebepojetí byla zaznamenána u dvanáctiletých respondentů **M = 54,38 (SD = 8,35)**, zatímco nejnižší průměr vykazovali patnáctiletí **M = 45,43 (SD = 11,82)**. Trináctiletí dosáhli průměrného skóre **M=50,87 (SD = 11,88)** a čtrnáctiletí **M=50,77 (SD = 10,93)**. Tato data naznačují, že úroveň sebepojetí mírně klesá s rostoucím věkem. Z analýzy vyplývá, že existují rozdíly v úrovni sebepojetí

dospívajících v závislosti na jejich věku ($F = 4,641$; $p = 0,004$), vzhledem k výsledné hodnotě lze říct, že alespoň jedna věková skupina se v úrovni sebepojetí signifikantně liší od ostatních. **Zamítáme tedy nulovou hypotézu H02 ve prospěch alternativní hypotézy HA2, která předpokládá, že věk má statisticky významný vliv na úroveň sebepojetí u dospívajících.**

2.1. Jaká je úroveň well-beingu u dospívajících?

Tabulka 9 – výsledky well-bingu dospívajících

Počet respondentů	Průměrné WHO-5 skóre (%)	Směrodatní odchylka
164	51,66	22,27

(zdroj: vlastní data)

Tabulka 9 poskytuje odpověď na výzkumnou otázku týkající se úrovně well-beingu u dospívajících? Výsledky vychází z aritmetického průměru, který ukazuje, že průměrné skóre respondentů činí **M=51,66 % (SD=22,27)**, což naznačuje, že subjektivní kvalita života dospívajících ve zkoumaném vzorku se pohybuje na střední úrovni, tedy že ji dotazovaní vnímají spíše jako průměrnou.

2.2. Existují rozdíly v úrovni well-beingu u dospívajících na základě pohlaví?

H03: V úrovni well-beingu u dospívajících neexistuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich pohlaví.

HA3: V úrovni well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich pohlaví.

Tabulka 10 – výsledky well-beingu u dospívajících na základě pohlaví

Pohlaví	Počet respondentů	Průměr well-beingu	Směr. odchylka	Signifikance
Chlapec	83	56,92	21,81	0,002
Dívka	81	46,27	21,28	

(zdroj: vlastní data)

V tabulce 10 vykazuje průměrné skóre WHO-5 u dívek **M=46,27 % (SD=21,28)**, zatímco u chlapců **M=56,92 % (SD=21,81)**. To naznačuje, že chlapci ve vzorku vykazují vyšší životní spokojenost než dívky. Tento trend odpovídá některým studiím, které

poukazují na vyšší míru psychického stresu a nižší subjektivní pohodu u dívek, zejména v období dospívání. Výsledky T-testu ukazují, že rozdíl mezi skupinami je statisticky významný ($p = 0,002$). **Zamítáme tedy nulovou hypotézu H03 ve prospěch alternativní hypotézy HA3, která předpokládá, že pohlaví má statisticky významný vliv na míru subjektivního well-beingu u dospívajících.**

2.3. Existují rozdíly v úrovni well-beingu u dospívajících na základě věku?

H04: V úrovni well-beingu u dospívajících neexistuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich věku.

HA4: V úrovni well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl vzhledem k jejich věku.

Tabulka 11 – výsledky well-beingu u dospívajících na základě věku

Věk	Počet respondentů	Průměr well-beingu	Směrodatná odchylka	Signifikace
12	42	59,62	19,69	0,013
13	23	50,78	21,49	
14	62	51,55	22,25	
15	37	43,35	23,17	

ANOVA: $F = 3,693$

(zdroj: vlastní data)

V tabulce 11 lze pozorovat variabilitu v průměrném skóre mezi jednotlivými věkovými skupinami. Průměrné hodnoty skóre se mezi jednotlivými věkovými skupinami liší a výsledky jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA) ukazují na statisticky významný rozdíl mezi skupinami ($F = 3,693$; $p = 0,013$). To znamená, že alespoň jedna věková skupina se v úrovni well-beingu signifikantně liší od ostatních. Nejvyšší průměrné skóre well-beingu dosáhli respondenti ve věku **dvanácti let ($M = 59,62$; $SD = 19,69$)**, zatímco nejnižší skóre vykazovali **patnáctiletí ($M = 43,35$; $SD = 23,17$)**. Celkově lze tedy konstatovat, že věk má významný vliv na subjektivně vnímanou úroveň well-beingu, přičemž mladší respondenti dosahují vyšší úrovně než starší. Tento pokles subjektivně vnímaného well-beingu u starších adolescentů může odrážet vliv náročnějších akademických požadavků, intenzivnějších sociálních očekávání a progresivních změn v oblasti identity, autonomie a seberegulace, které jsou charakteristické pro vyšší fáze dospívání. **Zamítáme tedy nulovou hypotézu H04**

ve prospěch alternativní hypotézy HA4, která předpokládá, že věk má významný vliv na úroveň subjektivního well-beingu u dospívajících.

3.1. Jaká je úroveň emočního well-beingu u dospívajících?

Tabulka 12 – výsledky emočního well-beingu u dospívajících

Počet respondentů	Celkový součet bodů	Průměrné skóre	Směrodatná odchylka
164	3745	22,69	5,12

(zdroj: vlastní data)

Odpověď na výzkumnou otázku nalezneme v tabulce 12, vychází z aritmetického průměru. Výsledné skóre z celkové analýzy ukazuje, že průměrná úroveň emočního well-beingu u dospívajících měřená pomocí škály **SWEMWBS** dosahuje hodnoty **M = 22,69 (SD = 5,12)**. Tato hodnota překračuje teoretický střed škály ($M = 21$), což značí, že se emoční well-being dospívajících v našem vzorku **odpovídá střední úrovni emočního well-beingu**. Jednotlivé položky škály ukázaly, že nejvyšší průměrné skóre dospívající dosáhli u výroku týkajícího se schopnosti vytvořit si vlastní názor ($M = 3,96$), zatímco nejnižší hodnoty se objevily u položky vyjadřující, nakolik se cítili být užiteční ($M = 3,01$). Z celkového průměru lze usuzovat, že **dospívající se cítí spíše vyrovnaně**, s mírnými výkyvy v jednotlivých oblastech emoční pohody. Úroveň jejich emočního well-beingu není ani extrémně nízká, ani vysoká – pohybuje se v rovnováze odpovídající běžnému psychosociálnímu vývoji této věkové skupiny.

3.2. Existují rozdíly v úrovni emočního well-beingu u dospívajících na základě pohlaví?

H05: V emočním well-beingu u dospívajících neexistuje statisticky významný rozdíl na základě jejich pohlaví.

HA5: V emočním well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl na základě jejich pohlaví.

Tabulka 13 – výsledky emočního well-beingu u dospívajících na základě pohlaví

Pohlaví	Počet	Průměr emočního well-beingu	Směrodatná odchylka	Signifikance
Chlapec	83	23,44	5,40	0,037
Dívka	81	21,99	4,80	

(zdroj: vlastní data)

V tabulce 13 jsou zobrazeny výsledky dvou výběrového t-testu na jehož základě byla zjišťována existence rozdílů v úrovni emočního well-beingu mezi dívkami a chlapci. Průměrné skóre emočního well-beingu dosáhlo u chlapců hodnoty **M = 23,44 (SD = 5,40)**, zatímco u dívek **M = 21,99 (SD = 4,80)**. Z výsledku p-hodnoty = 0,037, vyplynulo, že rozdíl v úrovni emočního well-beingu mezi pohlavími je statisticky významný, a lze tedy na základě dat tvrdit, že pohlaví dospívajících významně ovlivňuje jejich úroveň emoční pohody. **Zamítáme tedy nulovou hypotézu H05 ve prospěch alternativní hypotézy HA5, která předpokládá, že pohlaví má vliv na úroveň emoční pohody u dospívajících.**

3.3. Existují rozdíly v úrovni emočního well-beingu u dospívajících na základě věku?

H06: V emočním well-beingu u dospívajících neexistuje statisticky významný rozdíl na základě jejich věku.

HA6: V emočním well-beingu u dospívajících existuje statisticky významný rozdíl na základě jejich věku.

Tabulka 14 – výsledky emočního well-beingu u dospívajících na základě věku

Věk	Počet	Průměr emočního well-beingu	Směrodatná odchylka	Signifikace
12	42	22,93	4,27	0,618
13	23	22,53	5,10	
14	62	22,93	5,63	
15	37	22,14	5,35	

ANOVA: $F = 0,596$

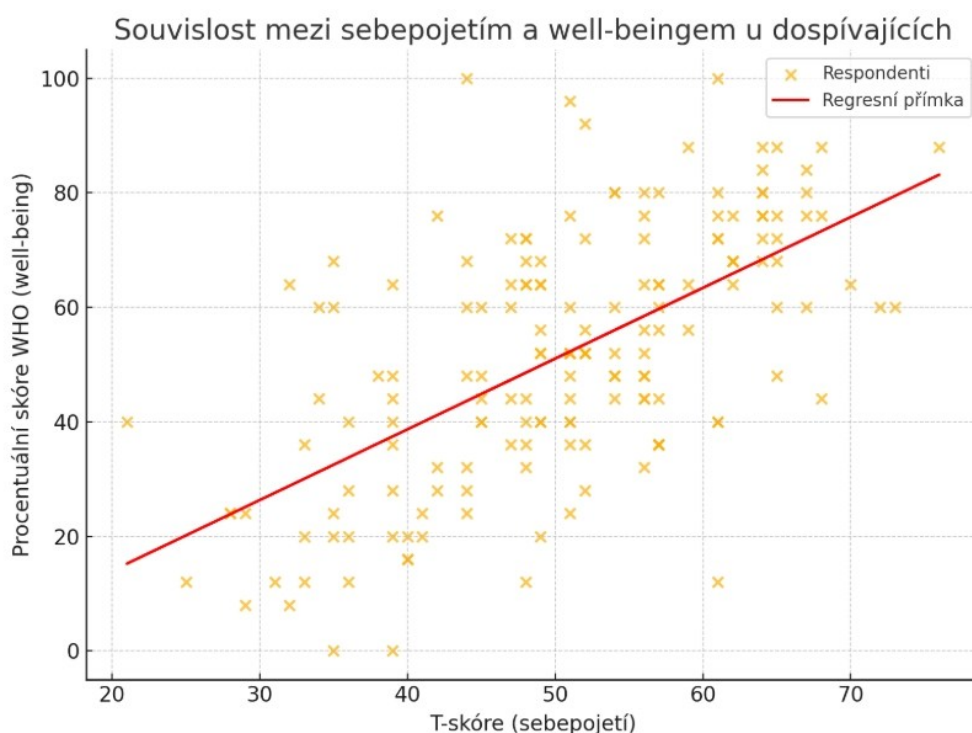
(zdroj: vlastní data)

Pomocí jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA) byla ověřována otázka, zda se úroveň emočního well-beingu u dospívajících statisticky významně liší v závislosti na jejich

věku. Jak je uvedeno v tabulce 14, průměrné skóre emočního well-beingu se mezi věkovými skupinami liší jen minimálně: nejvyšší hodnoty dosáhli dvanáctiletí $M = 22,93$ ($SD=4,27$) a čtrnáctiletí $M = 22,93$ ($SD=5,63$), nejnižší patnáctiletí ($M = 22,14$ ($SD = 5,35$)). Rozptyl v jednotlivých skupinách byl rovněž obdobný. Výsledek ANOVA testu ($F = 0,596$; $p = 0,618$) ukazuje, že rozdíly v emočním well-beingu mezi věkovými skupinami nejsou statisticky významné. **Nulovou hypotézu H06 tedy nelze zamítnout, a nelze tak s dostatečnou jistotou potvrdit, že věk dospívajících významně ovlivňuje jejich úroveň emočního well-beingu.**

4.1. Jaká je souvislost mezi sebepojetím a well-beingem?

Výsledek analýzy ukázal, že mezi sebepojetím a subjektivním well-beingem existuje **středně silná pozitivní lineární souvislost**. Úroveň sebepojetí tedy přímo ovlivňuje vnímání osobní pohody. Výpočet korelačního koeficientu je uveden v tabulce 15.



Obrázek 1 - Graf souvislosti mezi sebepojetím a well-beingem

(zdroj: vlastní)

4.2. Existuje souvislost mezi úrovní sebepojetí a úrovní well-beingu u dospívajících?

H07: Vyšší úroveň sebepojetí není statisticky významně spojena s vyšší úrovní well-beingu u dospívajících.

HA7: Dospívající s vyšší úrovní sebepojetí mají statisticky významně vyšší úroveň well-beingu.

Tabulka 15 – výsledky vztahu sebepojetí a well-beingu

Proměnná	Průměr	Směrodatná odchylka	Korelace (r)	Signifikace
Sebepojetí	50,51	11,04	0,613	0,001
Well-being	51,66	22,27		

(zdroj: vlastní data)

K vyhodnocení této otázky byla využita Pearsonova korelační analýza, která zkoumala vztah mezi sebepojetím a well-beingem. Výsledky ukázaly, že průměrné skóre sebepojetí (T-skóre) dosahuje hodnoty **M = 50,51 (SD = 11,04)**, což odpovídá průměrné úrovni dle standardizačních norem. Průměrné skóre well-beingu měřené pomocí dotazníku WHO-5 ve škále 0–100 % dosahuje hodnoty **M = 51,66 (SD = 22,27)**, což rovněž představuje střední úroveň psychické pohody. Byla provedena korelační analýza, která odhalila středně silnou pozitivní korelaci mezi sebepojetím a well-beingem ($r = 0,613$) a tento vztah byl statisticky významný ($p = 0,001$). To znamená, že dospívající s vyšším skóre v sebepojetí mají zároveň vyšší úroveň well-beingu. **Na základě těchto výsledků zamítáme nulovou hypotézu H07 ve prospěch alternativní hypotézy HA7, která předpokládá, že vyšší úroveň sebepojetí je statisticky významně spojena s vyšší úrovní well-beingu u dospívajících.**

5. Které aspekty sebepojetí mají nejvýznamnější vliv na celkový well-being u dospívajících?

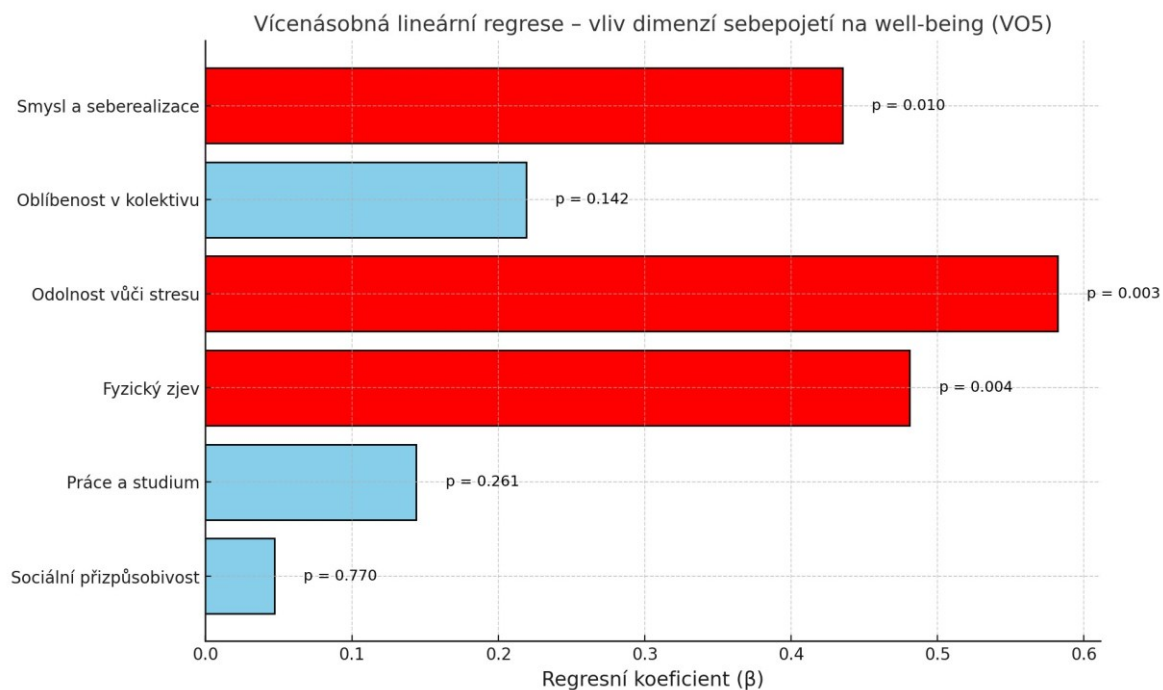
Tabulka 16 – výsledné hodnoty vícenásobné lineární regrese

Dimenze sebepojetí	Koeficient (β)	Standardní chyba	t-hodnota	Signifikace
Sociální přizpůsobivost	0,047	0,161	0,292	0,770
Práce a studium	0,144	0,128	1,127	0,261
Fyzický zjev	0,481	0,163	2,955	0,004
Odolnost vůči stresu	0,582	0,196	2,974	0,003
Oblíbenost v kolektivu	0,219	0,148	1,476	0,142
Smysl a seberealizace	0,435	0,168	2,588	0,010

(zdroj: vlastní data)

Analýza byla zaměřena na identifikaci těch dimenzí sebepojetí, které nejvýrazněji predikují subjektivní úroveň well-beingu adolescentů. K zodpovězení této výzkumné otázky byla využita vícenásobná lineární regrese, ve které bylo procentuální skóre well-beingu (WHO-5) zvoleno jako závislá proměnná a šest dimenzí sebepojetí z dotazníku DOS-18 jako prediktory. Výsledný model je statisticky významný ($F_{6, 157} = 16,78$; $p < 0,001$) a vysvětlil 39,1 % variability subjektivně vnímaného well-beingu (Hodnota spolehlivosti $R = 0,391$). Výsledky ukázaly, že statisticky významný vliv na well-being mají tři dimenze sebepojetí což je: **Odolnost vůči stresu ($\beta = 0,582$; $p = 0,003$)**, **Fyzický zjev ($\beta = 0,481$; $p = 0,004$)**, **Smysl a seberealizace ($\beta = 0,435$; $p = 0,010$)**.

Tyto dimenze se ukázaly jako klíčové faktory pozitivně ovlivňující subjektivní pohodu dospívajících. Ostatní dimenze, jako je sociální přizpůsobivost, práce a studium či oblíbenost v kolektivu, se v modelu neprojevily jako statisticky významné. Výsledky tedy naznačují, že osobní odolnost, vnímání vlastního těla a smysluplnost prožívání hrají zásadní roli v psychické pohodě adolescentů.



Obrázek 2 Graf k tabulce vícenásobné lineární regrese

(zdroj: vlastní)

7 SHRUTÍ VÝSLEDNÝCH DAT

V rámci dílčích výzkumných otázek jsme zjišťovali úroveň sebepojetí u adolescentů. Výsledky ukázaly, že průměrné T-skóre odpovídá středu škály a většina respondentů vykazuje vyrovnané sebepojetí. Jen menší část dosahuje extrémně nízkých nebo vysokých hodnot. Hypotéza H1, která předpokládala rozdíly v sebepojetí mezi pohlavími, nebyla potvrzena – i když chlapci v průměru dosahovali vyššího skóre než dívky, rozdíl nebyl statisticky významný. Tento výsledek je v souladu s výzkumem (Crain, Bracken, 1994), který ukázal, že rozdíly mezi pohlavími jsou v oblasti globálního sebepojetí často minimální.

Naopak u hypotézy H2, která se zaměřovala na rozdíly podle věku, byl zjištěn statisticky významný rozdíl. Nejvyšší hodnoty sebepojetí dosahovali dvanáctiletí, nejnižší pak patnáctiletí respondenti. Tato tendence odpovídá obecnému vývojovému trendu, kdy dochází k poklesu sebehodnocení s rostoucím věkem adolescentů, jak uvádí Crain, Bracken (1994). Výsledky uvedené studie poukazují na celkově významně vyšší sebepojetí ve věkové skupině 10 a 11 let v porovnání s adolescenty ve věku 15 a 16 let.

Podobný věkový trend byl pozorován také u well-beingu. Nejvyšší hodnoty uváděli opět dvanáctiletí, nejnižší patnáctiletí. Hypotéza H4 tak byla potvrzena. Průměrná úroveň well-beingu byla však celkově spíše střední. Co se týče rozdílů mezi pohlavími H3, výzkum ukázal, že chlapci vykazují statisticky významně vyšší úroveň well-beingu než dívky. Tento výsledek odpovídá trendům popsáným v mezinárodních studiích, například v šetřeních OECD (2023), podle nichž adolescentní dívky vykazují nižší míru životní spokojenosti, vyšší míru stresu i častější symptomy deprese než chlapci.

Také úroveň emočního well-beingu se pohybovala ve středním pásmu. V rámci hypotéz H5 a H6 byly ověřovány rozdíly podle pohlaví a věku. Hypotéza H5 byla potvrzena – chlapci vykazovali statisticky významně vyšší emoční well-being než dívky. Výsledek je v souladu s poznatky, že dívky bývají ve vztahu k sobě samým kritičtější, častěji se srovnávají s ostatními a více reflektují své emoce (Říčan, 2004). Naopak hypotéza H6 o rozdílech mezi věkovými skupinami potvrzena nebyla – emoční well-being se mezi věkem 12–15 let statisticky významně nelišil.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda existuje vztah mezi sebepojetím a subjektivně vnímanou psychickou pohodou (well-beingem) u dospívajících. Výsledky korelační analýzy ukázaly, že mezi těmito dvěma proměnnými existuje středně silná pozitivní souvislost ($r = 0,613$; $p < 0,001$). Vyšší úroveň sebepojetí je spojena s vyšší mírou well-beingu. Tato

souvislost potvrzuje teoretická východiska, která považují sebepojetí za důležitý ochranný faktor duševního zdraví, zejména v období adolescence (Pivarč, 2022). Dospívající s pozitivnějším vnímáním sebe sama vykazují vyšší míru životní spokojenosti, optimismu a psychické odolnosti, tento obecně známý fakt potvrzuje i Blatný (2010), který uvádí že osobní pohoda úzce souvisí s pozitivním přístupem k sobě i světu, smysluplným životním zaměřením a aktivní snahou o udržování duševní rovnováhy – tedy s oblastmi, které jsou s pozitivním sebepojetím přímo propojené. (Blatný, 2010)

V rámci šetření bylo také zkoumáno, které složky sebepojetí ovlivňují well-being nejvíce. Výsledky regresní analýzy ukázaly, že ze všech šesti sledovaných oblastí sebepojetí mají na subjektivní pohodu největší vliv odolnost vůči stresu, vnímání vlastního fyzického vzhledu a pocit smysluplnosti a seberealizace. Tyto tři faktory byly statisticky významnými prediktory well-beingu.

Zjištění odpovídají poznatkům odborné literatury, která zdůrazňuje význam prožívání smyslu života pro celkovou duševní pohodu. Smysluplnost a pocit, že má každodenní konání hlubší význam, jsou spojovány s vyšší mírou vnitřní rovnováhy, spokojenosti a životního naplnění. Jak ukazuje pozitivní psychologie, právě vnitřní motivace a hodnotová ukotvenost člověka patří mezi podstatné složky psychického well-beingu. (Slezáčková, 2012) Schopnost zvládat zátěž, být spokojen se svým vzhledem a zažívat smysluplnost ve vlastním životě se ukazuje jako zásadní pro pozitivní prožívání adolescence.

Celkově lze shrnout, že výsledky potvrzují teoretické předpoklady o významu sebepojetí jako faktoru ovlivňujícího subjektivní pohodu dospívajících. Úroveň well-beingu i sebepojetí v průběhu adolescence kolísá, přičemž na pohodu nejvíce působí osobní odolnost, vnímání fyzického vzhledu a smysluplnost života. Výsledky poukazují na důležitost podpory v těchto oblastech, ať už ze strany rodiny, školy nebo vrstevnických skupin. Zaměření preventivních programů právě na posilování zdravého sebepojetí a duševní odolnosti se tak jeví jako klíčové pro podporu psychického zdraví dospívajících.

8 DISKUZE A INTERPRETACE

Výzkum vztahu mezi sebepojetím a well-beingem u adolescentů přinesl několik důležitých zjištění, která pomáhají lépe porozumět tomu, jak mladí lidé vnímají sami sebe a jak to ovlivňuje jejich psychickou pohodu. **Potvrdilo se, že sebepojetí hraje v duševní pohodě dospívajících významnou roli. Ukázalo se, že čím pozitivněji adolescenti sami sebe vnímají, tím vyšší je jejich subjektivní pohoda.** Tento vztah byl statisticky významný. Zdá se tedy, že to, jak si dospívající uvědomují své silné a slabé stránky, jak se vnímají ve společnosti, jak se vidí ve svém těle a jaký význam svému životu přisuzují, je klíčové pro to, jak se celkově cítí.

Zajímavé bylo také to, které oblasti sebepojetí s well-beingem nejvíce souvisely. Nejvýraznější vliv měla schopnost zvládat stres, vnímání vlastního fyzického vzhledu a také prožívání smyslu a seberealizace. Tyto tři dimenze jsou v období dospívání velmi citlivé a zřejmě tvoří základní stavební kameny toho, jak mladý člověk vnímá své místo ve světě. Pokud je dospívající schopen vypořádat se s tlakem a nejistotami, pokud je spokojený se svým tělem a pokud má pocit, že jeho život má směr a smysl, výrazně to přispívá k jeho spokojenosti i emoční stabilitě. Výsledky výzkumu tak potvrzují to, co tvrdí řada zahraničních studií – že vnitřní psychické zdroje jako resilience, pozitivní tělesný obraz a smysluplnost patří k nejdůležitějším ochranným faktorům duševního zdraví u mládeže (např. Ryff & Keyes, 1995).

Jedním z překvapivějších zjištění výzkumu bylo, že dimenze oblíbenosti v kolektivu – tedy pocit přijetí a oblíbenosti mezi vrstevníky – nebyla statisticky významným prediktorem celkové psychické pohody. Přestože by se dalo očekávat, že v období dospívání bude právě sociální přijetí hrát klíčovou roli, v našem modelu se tato dimenze jako zásadní neprojevila. Je ale možné, že její vliv není přímý, nýbrž rozptýlený napříč jinými složkami sebepojetí. Například adolescent, který se cítí ve skupině přijímaný, může mít nižší míru stresu, což se pak odrazí v jeho schopnosti zvládat náročné situace – tedy v dimenzi odolnosti vůči stresu. Podobně může pozitivní zkušenost s vrstevníky posilovat prožitek smyslu a sounáležitosti, a tím ovlivňovat i dimenzi smyslu a seberealizace. Také oblast školních a studijních aktivit bývá silně ovlivněna atmosférou ve třídě – spolupráce, podpora mezi spolužáky a pozitivní vztahy mohou přispívat k lepšímu vztahu k učení a motivaci.

Z těchto souvislostí vyplývá, že oblíbenost v kolektivu možná nefunguje jako izolovaný faktor, ale spíše jako podpůrný prvek, který posiluje jiné oblasti sebepojetí důležité pro well-being. Její vliv tak může být nepřímý, zprostředkovaný přes pocit jistoty, emocionální stabilitu nebo smysluplné vztahy, a právě proto se nemusela projevit jako samostatně významná proměnná ve statistickém modelu.

V rámci rozdílů podle pohlaví se ukázalo, že dívky vykazují nižší well-being než chlapci. Ačkoli rozdíly v sebepojetí mezi pohlavími nebyly statisticky významné, u well-beingu už byl rozdíl patrný. Dívky jsou v období dospívání často vystaveny silnějšímu tlaku na vzhled, srovnávají se s ostatními a vnímají svou hodnotu skrze různé společenské ideály. Tato citlivost se může negativně projevit právě na subjektivní pohodě. Dosedlová (2018) navíc poukazuje na to, že dívky očekávají od života méně pozitivního než chlapci, což může být odrazem výchovných vlivů, kulturních očekávání nebo vývojové fáze, ve které se nacházejí (Dosedlová, 2018).

Věk se ukázal jako další významný faktor – sebepojetí i well-being měly tendenci s rostoucím věkem klesat. Nejvyšších hodnot dosahovali dvanáctiletí respondenti, zatímco nejnižší patnáctiletí. Tento vývoj potvrzuje předpoklad, že přechod do střední adolescence je spojen se zvýšenou zátěží, otázkami identity, nejistotou a nároky ze strany školy i okolí. Emočně je toto období často velmi náročné, a tak není překvapující, že starší adolescenti se cítí méně stabilně.

Na rozdíl od toho však emoční well-being nebyl věkem významně ovlivněn. Může to být způsobeno tím, že adolescenti se učí s emocemi pracovat různými způsoby, které nejsou přímo navázány na věk, ale spíše na osobnostní charakteristiky a zkušenosti.

Z výše uvedeného vyplývá, že pokud chceme podpořit duševní zdraví mladých lidí, je důležité zaměřit se na rozvoj jejich vnitřních zdrojů – odolnosti vůči stresu, pozitivního vztahu k sobě samému a schopnosti vnímat život jako smysluplný. Zároveň je dobré mít na paměti, že oblíbenost sama o sobě nemusí zaručit psychickou pohodu – důležitější může být, zda se adolescent cítí přijatý a sám se sebou v souladu. Výsledky mohou být užitečné jak pro školní psychology a pedagogy, tak i pro rodiče, kteří chtějí své děti podpořit v hledání rovnováhy mezi tím, jací jsou a jak se ve světě cítí.

ZÁVĚR

Výsledky výzkumu ukázaly, že sebepojetí hraje v duševní pohodě dospívajících významnou roli. Dospívající ve věku 12 až 15 let, kteří sami sebe vnímají pozitivněji, zároveň mají vyšší úroveň subjektivní pohody. Významné jsou především ty složky sebepojetí, které souvisejí s tím, jak mladý člověk zvládá zátěžové situace, jaký vztah má ke svému tělu a zda vnímá svůj život jako smysluplný. Tyto oblasti představují základní vnitřní opory, které mohou adolescentům pomáhat lépe čelit vývojovým výzvám.

Zároveň výzkum upozornil na skutečnost, že některé oblasti, které bychom intuitivně považovali za klíčové, se v modelu neukázaly jako samostatně významné. Typickým příkladem je dimenze oblíbenosti v kolektivu. Přestože v období adolescence hrají vrstevnické vztahy důležitou roli, jejich vliv na psychickou pohodu se pravděpodobně neprojevuje přímo, ale spíše nepřímě – zprostředkovaně skrze jiné dimenze sebepojetí.

Přijetí mezi vrstevníky může například posilovat schopnost zvládat stres, pokud jedinec vnímá své sociální okolí jako bezpečné a podporující. Podobně může mít pozitivní vliv na prožitek smysluplnosti nebo na vztah ke školním aktivitám, pokud se cítí součástí skupiny a má možnost zapojit se. Z toho vyplývá, že sociální opora ze strany vrstevníků může fungovat jako pozadí, které podporuje jiné psychologické zdroje, a tím ovlivňuje subjektivní pohodu.

Z hlediska věku se potvrdilo, že starší dospívající – konkrétně patnáctiletí respondenti – dosahují nižších hodnot v sebepojetí i psychické pohodě než mladší vrstevníci. Tento pokles lze chápat jako součást vývojového procesu, kdy mnohdy čelí zvýšenému tlaku na rozhodování o budoucnosti, vyšším školním nárokům a vnitřní nejistotě spojené s hledáním vlastní identity. Výsledky zároveň poukázaly na rozdíly mezi pohlavími – dívky uváděly nižší úroveň pohody než chlapci, což může souviset s větší citlivostí, sebekritikou a vnímáním očekávání okolí.

Celkově výzkum potvrzuje, že duševní zdraví dospívajících nelze chápat jako izolovaný jev, ale jako výsledek složitého propojení vnitřních a vnějších vlivů. Pro praxi to znamená, že podpora mladých lidí by neměla směřovat pouze k výkonu nebo vnějšímu chování, ale zejména k rozvoji vnitřních psychických zdrojů – realistického sebepojetí, emoční odolnosti a schopnosti vnímat svůj život jako smysluplný. Vytváření podpůrného prostředí, které umožní mladým lidem budovat zdravý vztah k sobě samému, se tak jeví jako klíčový krok směrem k prevenci psychických obtíží i k dlouhodobému rozvoji jejich osobnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knižní zdroje:

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. V Chrudimi: Mach, 1991, Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:c8641710-22b0-11e6-918e-5ef3fc9ae867>

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7

BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ, 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Tišnov: Psychologický ústav Akademie věd ČR. ISBN 80-86620-05-0.

DOLEJŠ, Martin, DOSTÁL, D., OBERIEGNERŮ, R., OREL, M., & KŇAŽEK, G. 2021 *Dotazník sebepojetí (DOS): Příručka pro praxi*. Univerzita Palackého v Olomouci. VUP 2021/0176

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Optimismus a jeho role v kontextu zdraví*. Vydání první Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2018, pp. 20-49 ISBN 978-80-210-8951-8; ISBN 978-80-210-8952-5

GOLEMAN, Daniel, 2011. *Emoční inteligence*. Vyd. 2. Přeložila BÍLKOVÁ Markéta. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7359-334-6.

HELUS, Zdeněk, *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. 312 s. ISBN 978-80-247-4675-3

HUDEČEK, Jaroslav a Jan PAPICA. *Autoregulační mechanismy osobnosti*. Brno: ÚVSV ČSAV, 1985. ISSN 0862092X.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016, 254 s. Pedagogika. ISBN 9788024753263.

JEDLIČKA, Richard, 2017. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0096-5.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*. Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi. Praha: ČSAV, 9.2003, 47(4). ISSN 0009062X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing, 2013. 136 s. ISBN 978-80-247-4436-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-9085-5.

MACEK, Petr. *Sebesystém, vztah k vlastnímu já*. In: VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, eds. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-1428-8

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7

OREL, Miroslav, Radko OBEREIGNERŮ, Eva REITEROVÁ, Marek MALUŠ a Ondřej FAC. *Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku*. *Psychologie a její kontexty*, 2015, roč. 6, č. 2, s. 65–77. ISSN 1802 - 871X.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., revidované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-9090-9

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií, nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-8017-7.

SKOPAL, Ondřej a Martin DOLEJŠ. *Sebepojetí českých adolescentů ve vztahu k rizikovému chování: dle Rosenbergovy koncepce sebehodnocení*. *Psychologie pro praxi*, 2014, ISSN 1803-8679.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 3. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-5024-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-421-7.

Internetové zdroje:

ATLAS ŠKOLSTVÍ. *Základní školy – Zlínský kraj*. Online. Atlasškolvství.cz, ©2024. Dostupné z: <https://www.atlasskolstvi.cz/zakladni-skoly?region=zlinsky-kraj> [cit. 2025-01-25].

DIENER, Ed, EMMONS, Robert A., LARSEN, Randy J. a GRIFFIN, Sharon. *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*. Online. 1985. Dostupné z: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13 [cit. 2025-01-25].

DIENER, Ed, OISHI, Shigehiro a LUCAS, Richard E. *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In: LOPEZ, Shane J. (eds). *The Oxford Handbook of*

Positive Psychology. Online. Oxford University Press, 2012. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017> [cit. 2025-01-15].

ŽURICOVÁ, Lenka a Eštera FRGELCOVÁ. *Development of Self-concept in Slovak Adolescents*. The New Educational Review, 2020, roč. 60, č. 2. ISSN 1732-6729. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/359119548_Development_of_Self-concept_in_Slovak_Adolescents

ERIKSON, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. Online. New York: W. W. Norton & Company, 1968. Online. Dostupné z: https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/page/n23/mode/2up?utm_source [cit.2025-02-22].

KŘÍŽ, Antonín. *Etika Nikomachova*. Praha: Rezek, 2009, ISBN 978-80-86027-29-6. Online. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:d662d930-e29e-11e4-8ed4-001018b5eb5c>. [cit.2025-02-22].

CRAIN, R. Michelle a Bruce A. BRACKEN. 1994 *Age, Race, and Gender Differences in Child and Adolescent Self-Concept: Evidence from a Behavioral-Acquisition, Context-Dependent Model*. School Psychology Review 23(3), 496–511. Online. DOI:10.1080/02796015.1994.12085728. [cit.2025-02-22].

LICHNER, Vladimír, Františka PETRIKOVÁ a Eva ŽIAKOVÁ. *Adolescents self-concept in the context of risk behaviour and self-care*. International Journal of Adolescence and Youth 2021, ISSN 0267-3843. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1884102>. [cit.2025-02-22].

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. Online. Klecany: Národní ústav duševního zdraví, 2023. Online. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>. [cit.2025-01-06].

NÁRODNÍ INSTITUT SYRI. *Duševní pohoda školáků: hlavní roli hrají vztahy mezi vrstevníky*. Online. Brno: Národní institut SYRI, 2023. Dostupné z: <https://www.syri.cz/tiskove-zpravy/dusevni-pohoda-skolaku-hlavni-rol-hraji-vztahy-mezivrstevniky>. [cit.2025-01-06].

OECD (2024), *Social and Emotional Skills for Better Lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills*. 2023. OECD Publishing, Paris. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1787/35ca7b7c-en>. [cit. 2025-02-15].

PARTNERSTVÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ 2030+. *Oblasti well-beingu*. Online. 2022. Dostupné z: <https://www.wellbeingveskole.cz/wp-content/uploads/2022/12/Oblasti-wellbeingu-PDF.pdf> [cit. 2025-02-15].

PIVARČ, Jakub. *Osobní pohoda dětí a dospívajících: psychosociální koreláty štěstí a životní spokojenosti / Well-being of children and adolescents: Psychosocial correlates of happiness and life satisfaction*, 2022. Československá Psychologie. 66. Online. Dostupné z: [186-211. 10.51561/cspsych.66.3.186](https://doi.org/10.51561/cspsych.66.3.186). [cit. 2025-02-15].

PROCTOR, Carmel L.; LINLEY, P. Alex a MALTBY, John, 2009. *Youth life satisfaction: A review of the literature*. *Journal of Happiness Studies*. Online. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-008-9110-9>. [cit. 2025-02-15].

RYFF, Carol D. a Corey L. M. KEYES. *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, roč. 69. Online. ISSN 0022-3514. [cit. 2025-02-22].

SELIGMAN, Martin. *PERMA™ Theory of well-being and PERMA™ workshop*. Positive Psychology Center, University of Pennsylvania. Online. Dostupné z: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>. [cit. 2025-02-22].

TAXOVÁ, Jiřina a Jarmila SKALKOVÁ. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Online. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:9fcf7060-9d0b-11e3-a880-5ef3fc9ae867>. [cit. 2025-02-22].

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. *Stres a špatné vztahy: Děti se do školy netěší, zjistili řešitelé HBSC studie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2023. Online. Dostupné z: <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/stres-a-spatne-vztahy-deti-se-do-skoly-netesi-zjistili-resitele-hbcs-studie>. [cit. 2025-02-22].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 1. Geneva: World Health Organization, 2023. Online. Dostupné z:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373201/9789289060356-eng.pdf?sequence=2>.
[cit. 2025-01-05].

WHO – World Health Organization. *WHO-5 Well-being Index*. Online. Geneva: World Health Organization, 2024. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/m/item/WHO-UCN-MSD-MHE-2024.01>. [cit. 2025-02-22].

WARWICK MEDICAL SCHOOL. *Using WEMWBS*. Warwick: Warwick Medical School, 2025. Online. Dostupné z: <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using> [cit. 2024-11-15].

ZOUHAR, Jan. *Antická filozofie*. Praha: Svoboda, 1986, s. 128. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:1ba938f0-ad2f-11e3-b74a-5ef3fc9ae867> [cit. 2025-02-22].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Graf souvislosti mezi sebepojetím a well-beingem	47
Obrázek 2 Graf k tabulce vícenásobné lineární regrese.....	50

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Subškály dotazníku DOS 18	35
Tabulka 2 – dotazník WHO 5	36
Tabulka 3 – dotazník SWEMWBS	37
Tabulka 4 – počet respondentů dle pohlaví	39
Tabulka 5 – počet respondentů dle věku	39
Tabulka 6 – výsledky sebepojetí dospívajících	41
Tabulka 7 – výsledky rozdílů v sebepojetí na základě pohlaví	42
Tabulka 8 – výsledky rozdílů v sebepojetí na základě věku.....	42
Tabulka 9 – výsledky well-bingu dospívajících	43
Tabulka 10 – výsledky well-beingu u dospívajících na základě pohlaví	43
Tabulka 11 – výsledky well-beingu u dospívajících na základě věku.....	44
Tabulka 12 – výsledky emočního well-beingu u dospívajících.....	45
Tabulka 13 – výsledky emočního well-beingu u dospívajících na základě pohlaví.....	46
Tabulka 14 – výsledky emočního well-beingu u dospívajících na základě věku	46
Tabulka 15 – výsledky vztahu sebepojetí a well-beingu	48
Tabulka 16 – výsledné hodnoty vícenásobné lineární regrese	49

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

WHO	World Health Organization
NUDZ	Národní ústav duševního zdraví
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children
UPOL	Univerzita Palackého v Olomouci
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
DOS	Dotazník sebepojetí
SWEMWBS	Short Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale
VO	Výzkumná otázka
H0	Nulová hypotéza

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas ředitelů škol

Příloha P II: Informovaný souhlas rodičů žáků

Příloha P III: Dotazník

PŘÍLOHA P I: INFORMOVANÝ SOUHLAS ŘEDITELŮ ŠKOL

Žádost o souhlas se sběrem dat pro účely výzkumu

Vážený pane řediteli / Vážená paní ředitelko,

obracím se na Vás s žádostí o souhlas s realizací výzkumu, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Sebepojetí jako faktor well-beingu u dospívajících“. Výzkum bude prováděn na druhém stupni Vaší školy, konkrétně u žáků druhého stupně, tedy u dětí v období dospívání. Je zaměřen na zkoumání vztahu mezi sebepojetím a celkovým pocitem pohody.

Pro sběr dat bude použit anonymní dotazník, jehož vyplnění bude zcela dobrovolné.

V případě Vašeho souhlasu s realizací tohoto výzkumu, budou informováni také zákonní zástupci žáků.

Děkuji Vám za zvážení mé žádosti a za Vaši případnou podporu.

VYJÁDRĚNÍ:

☐ souhlasím

☐ nesouhlasím

V _____, dne

podpis:

PŘÍLOHA P II: INFORMOVANÝ SOUHLAS RODIČŮ ŽÁKŮ

Žádost o souhlas se sběrem dat pro účely výzkumu

Vážení rodiče,

ráda bych Vás touto cestou požádala o souhlas s účastí Vašeho dítěte na dotazníkovém šetření, které je součástí mé bakalářské práce s názvem „Sebepojetí jako faktor well-beingu u dospívajících“.

Dotazník, který budou žáci vyplňovat, je zcela anonymní. Žáci budou uvádět pouze informace o pohlaví, věku a škole, kterou navštěvují.

I přesto, že se jedná o anonymní šetření, žádám Vás tímto o písemný souhlas, který umožní, aby Vaše dítě mohlo dotazník vyplnit.

Děkuji Vám za Vaši spolupráci a vstřícnost.

Studentka University Tomáše Bati ve Zlíně – Fakulta humanitních studií.

✂-----

Jméno a příjmení žáka:

VYJÁDRĚNÍ:

☐

souhlasím

☐

nesouhlasím

V _____, dne

podpis:

PŘÍLOHA P III: DOTAZNÍK

Vážení žáci/žákyně

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce zaměřené na téma „Sebepojetí jako faktor well-beingu u dospívajících“. Tento dotazník je navržen tak, aby poskytl cenné informace o tom, jak se vnímáte a jak toto vnímání ovlivňuje Vaši celkovou pohodu.

Vyplnění dotazníku je úplně dobrovolné a všechno, co napíšete, zůstane anonymní.

Dotazník je složen ze tří částí, odpovídejte, podle toho, jak se skutečně cítíte. Odpovězte na všechny otázky, i když je to občas těžké, vyberte vždy jen jednu odpověď.

Děkuji Vám za Vaši spolupráci a vstřícnost.

Studentka University Tomáše Bati ve Zlíně – Fakulta humanitních studií.

Dotazník

Jsem dívka/kluk. (nehodící se škrtněte)

Chodím do třídy.

Název školy.....

První část:

Dotazník sebepojetí 18 (DOS-18)

Questionnaire of self-concept 18 (QSC-18)
(Dolejš, M., Dostál, D., Oberiegnerů, R., Orel, M., 2021)

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Rozhodně souhlasím	Souhlasím
1	Ostatním doma vadí, jak se chovám.	☐	☐	☐	☐
2	Ve škole jsem úspěšný/á.	☐	☐	☐	☐
3	Vadí mi, jak vypadám.	☐	☐	☐	☐
4	Dělám si často starosti	☐	☐	☐	☐
5	Cítím se vyčleněný/á z kolektivu.	☐	☐	☐	☐
6	Vím, kam by se měl ubírat můj život.	☐	☐	☐	☐
7	Nemám potíže vycházet s lidmi	☐	☐	☐	☐
8	Školní povinnosti se mi daří plnit.	☐	☐	☐	☐
9	Vypadám fyzicky dobře.	☐	☐	☐	☐
10	Bývám nervózní.	☐	☐	☐	☐
11	Jsem spíše neoblíbený/á.	☐	☐	☐	☐
12	Jednou po mně něco zůstane.	☐	☐	☐	☐
13	Často se dostávám do potíží.	☐	☐	☐	☐
14	Jsem dobrý student.	☐	☐	☐	☐
15	Chtěl/a bych mít jiné tělo.	☐	☐	☐	☐
16	Často mám obavy, ale nevím proč.	☐	☐	☐	☐
17	Bývám poslední, koho někam pozvou.	☐	☐	☐	☐
18	Ve svém životě vidím smysl.	☐	☐	☐	☐

Druhá část:

WHO-5 Index emoční pohody (verze 1998)

Vyber, prosím, pro každé z pěti tvrzení tu odpověď, která se nejvíc blíží tomu, jak jsi se cítil/a v posledních dvou týdnech.

	V posledních dvou týdnech	celou dobu	většinu doby	více než polovinu doby	méně než polovinu doby	občas	nikdy
1	Byl/a jsem veselý/á a v dobré náladě.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Byl/a jsem klidný/á a uvolněný/á.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Byl/a jsem aktivní a plný/á elánu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Probouzel/a jsem se osvěžený/á a odpočínutý/á	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Můj každodenní život byl naplněn věcmi, které mě zajímají.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Třetí část:

Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale

V dotazníku je několik tvrzení týkajících se možných pocitů a nálad. U každého z nich prosím označ políčko, které nejlépe odpovídá intenzitě těchto pocitů v tvém případě za poslední dva týdny.

	V posledních dvou týdnech	vůbec ne	velmi zřídka	občas ano	často	po celou dobu
1	Svou budoucnost jsem viděl/a optimisticky.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Připadal/a jsem si užitečný/á	☐	☐	☐	☐	☐
3	Cítil/a jsem se uvolněně.	☐	☐	☐	☐	☐
4	S problémy jsem se vyrovnával/a dobře.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Byl/a jsem schopen/schopna jasně přemýšlet.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Cítil/a jsem spřízněnost s ostatními lidmi.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Dokázal/a jsem si na věci udělat vlastní názor.	☐	☐	☐	☐	☐