

Psychosociální souvislosti životní spokojenosti u žáků českých základních škol

Psychosocial determinants of life satisfaction in pupils of Czech elementary schools

Alena Slezáčková, Klára Benešová, Kitti Farkasová, Monika Kupcová, Jan Pokluda a Zuzana Senciová

Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Korespondenční údaje: Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, Arna Nováka 1, 602 00 Brno
email: alena.slezackova@phil.muni.cz

Abstrakt

Cílem studie je prozkoumat faktory ovlivňující spokojenost se životem u dětí ve věku 8 až 14 let. Zaměřujeme se především na prozkoumání souvislostí životní spokojenosti se spokojeností s vlastním tělem a vzhledem i s kvalitou vztahů s dospělými a kamarády. Výzkumný soubor tvořilo 350 žáků českých základních škol ve třech věkových skupinách 8–9, 10–11 a 12–14 let. Pro sběr dat byl použitý upravený dotazník GDSI – General Domain Satisfaction Index. Data byla analyzována pomocí programu SPSS, použity byly metody korelační analýzy, analýza rozptylu a parametrické T-testy pro nezávislé výběry. Bylo zjištěno, že dívky dosahují významně vyšší míry spokojenosti než chlapci a že celková životní spokojenost u celého souboru se s rostoucím věkem nemění. S celkovou životní spokojeností významně souvisí míra spokojenosti s vlastním tělem a vzhledem, přičemž spokojenost s oběma komponentami s rostoucím věkem klesá. Důležitým zdrojem spokojenosti v pubescenci je také kvalita vztahů s vrstevníky i dospělými.

Klíčová slova:

životní spokojenost; osobní pohoda; mladší školní věk; vzhled; body-image; vztahy

Abstract

The aim of the study is to investigate the factors influencing life satisfaction in children aged 8–14 years, including the satisfaction with their body and appearance, and the quality of relationships with friends and adults. The research sample consisted of 350 pupils of Czech primary schools. For data collection was used a modified questionnaire GDSII – General Domain Satisfaction Index. Data were analyzed using SPSS, the methods used were correlation analysis, analysis of variance and parametric T-test for independent samples. The results show that girls achieve significantly higher level of life satisfaction than boys and that general life satisfaction in the whole group does not change with increasing age. The general life satisfaction is also significantly related to the degree of satisfaction with their own body and appearance, while satisfaction with the two components decreases with increasing age. An important source of life satisfaction in pubescence is the quality of relationships with peers and adults.

Key words:

life satisfaction; subjective well-being; school age; appearance; body-image; relationships

Psychosociální souvislosti životní spokojenosti u žáků českých základních škol

Otázku, co přispívá lidské spokojenosti a štěstí, si pokládají filozofové a psychologové již řadu let. Předmětem vědeckého zájmu se studium faktorů a determinant osobní pohody a spokojenosti jedince stalo až ve druhé polovině 20. století. Od počátku druhého milénia, kdy světovou psychologii obohatil nově vzniklý směr pozitivní psychologie, množství výzkumů na toto téma rapidně roste (Slezáčková, 2012).

Dosavadní studie orientované na osobní pohodu a životní spokojenost se zaměřovaly především na dospělou populaci, zatímco děti školního věku a adolescenti byli v tomto směru poněkud opomíjeni (Zemanová & Dolejš, 2015). Cílem této studie je doplnit a obohatit poznatkovou základnu o psychosociálních souvislostech osobní pohody a životní spokojenosti u dětí mladšího a středního školního věku.

Osobní pohoda a životní spokojenost

Výzkumy osobní pohody (*subjective well-being*), životní spokojenosti (*life satisfaction*), štěstí (*happiness*) a optimálního prospívání (*flourishing*), jejichž cílem je zmapovat souvislosti a podmínky dobrého a úspěšného života, jsou od počátku 21. století zastřešeny v rámci pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012). Zájem o tato téma vyplynul převážně jako vymezení se oproti dlouholetému zaměření psychologie na negativní a patologické jevy v životě člověka (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Během necelých dvou dekad bylo představeno několik koncepcí a modelů osobní pohody a životní spokojenosti. Současné pojetí osobní pohody tkví v důrazu na respektování subjektivního posouzení každého jednotlivce (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Schimmack, Krause, Wagner a Schnupp (2010) definují osobní pohodu jako život odpovídající ideální představě daného člověka. Diener a Scollon (2014) považují osobní pohodu za subjektivní kognitivní a emocionální zhodnocení života jedince a dodávají, že termín osobní pohoda bývá často používán jako synonymum pro štěstí (*happiness*). Subjektivní hodnocení osobní pohody se může týkat jak přítomnosti, tak i zpětného pohledu na život.

Názor odborníků na to, z jakých komponent je osobní pohoda jednotlivce složena, není v současnosti zcela jednotný. Obecně se však za hlavní složky osobní pohody dají označit spokojenost s dílčími oblastmi života (např. spokojenost v práci, v rodině), celková spokojenost v životě (co člověk soudí o svém životě), vyšší frekvence pozitivních emocí a nízká míra negativních emocí (Diener et al., 1999; Diener, 2000).

Kromě otázky zdrojů well-beingu je předmětem diskuzí i otázka, zda je úroveň osobní pohody proměnlivá v rámci životního cyklu individua. Podle Ehrhardta, Sarisa a Veenhovena (2000) je důležité zvážit i to, zda hovoříme o *absolutní stabilitě*, která znamená, že lidé s nízkou mírou osobní pohody budou mít stejně nízkou míru

osobní pohody i v dospělosti, nebo jestli hovoříme o *stabilitě relativní*, která vypovídá o míře osobní pohody v rámci určité kohorty. Diener a kol. (2013) uvádí, že s největší pravděpodobností má každý člověk určitou trvalou míru osobní pohody, která je chápána ve smyslu predispozice. I přes to, že je tato hladina v průběhu života proměnlivá vlivem vnějších událostí, po ustálení vnějších okolností se opět vrací do stálé pozice. Tuto myšlenku svým longitudinálním výzkumem podpořili i němečtí výzkumníci Schimmack a kol. (2010). Zajímavé poznatky přinesl také výzkum Ehrhardta a kol. (2000), kteří v rámci empirického zkoumání relativní stability osobní pohody vytvořili model, podle něž osobní pohoda vykazuje nižší stabilitu v čase u osob mladších 35 let.

Keyes, Meyers a Kendler (2010) se ve své studii zabývali otázkou vlivu prostředí a genetických predispozic na míru sociální, emocionální a psychologické osobní pohody, na rozdíl od výše zmíněných studií však nevyužívali opakovaných měření, ale výzkumu na dvojčatech. Autoři zjistili, že až 72 % celkové osobní pohody je dáno predispozičně, přičemž nebyl identifikován vliv prostředí ani pohlaví na míru osobní pohody.

Vliv osobnostních rysů na osobní pohodu zkoumali za pomoci metaanalýzy DeNeveová a Cooper (1998). S osobní pohodou ze 137 zkoumaných 137 osobnostních konstruktů nejtěsněji souvisela emocionální stabilita, důvěra a hardiness, z hlediska faktorů Big Five byl jako nejvýznamnější prediktor osobní pohody odhalen neuroticismus.

I přes výsledky výše popsaných výzkumů však nelze říci, že osobní pohoda je zcela predispoziční záležitost. Demografické proměnné jako věk, pohlaví, rodinný stav, religiozita či finanční příjem taktéž korelují s mírou osobní pohody, nicméně jejich vliv není tak signifikantní, jako vliv genetických faktorů (Diener et al., 2013).

Faktory ovlivňující osobní pohodu a spokojenost u dětí

V období školního věku a adolescence dochází v lidském vývoji k řadě změn, které mohou mít vliv na životní spokojenost. S nástupem do školy je na dítě kladeno množství nároků: Dítě se sžívá s novou rolí školáka a získává možnost porovnat svůj výkon s vrstevníky, což může být zdrojem jak zážitků úspěchu, tak i pocitů selhání. Podle Eriksonovy teorie se dítě mezi 6. a 12. rokem nachází ve čtvrtém stádiu, ve kterém převládá buď snaživost, nebo méněcennost, což lze podle Browna (2008) považovat za metaforu pozitivního či negativního aspektu osobní pohody. Dalším novým nárokem, který je na dítě po nástupu do školy kladen, je socializace a snaha o získání uspokojivé pozice ve třídě (Vágnerová, 1999). Bylo zjištěno, že sociální odmítnutí a izolace u dětí významně snižuje jejich spokojenost (Holder & Coleman, 2007).

V mladším školním věku (6–8 let) se myšlení dítěte nachází ve fázi konkrétních operací a dětské uvažování je objektivnější než v předškolním věku. Dítě v tomto věku je také schopno decentrace, což mu umožňuje uvědomovat si potřeby druhých lidí. Ve školním věku se rozvíjí také metakognice, se kterou souvisí schopnost sebeoceny. Mladší školák ještě nedokáže adekvátně posoudit, co dovede, kdežto starší školák už si uvědomuje, jaké jsou jeho přednosti a nedostatky. V tomto věku se u dítěte objevuje potřeba akceptace a ocenění ostatními. Rodina je pro školáka součástí identity a rodiče jsou jednou ze samozřejmých a významných složek světa dítěte, která je zdrojem jistoty a bezpečí (Vágnerová, 1999).

Střední školní věk (8–9 až 11–12 let) je obdobím citové vyrovnanosti (Erikson, 1963). Jedná se o klidnější období, které je fází přípravy na dynamičtější období dospívání. Děti tohoto věku bývají realistické, extravertované a otevřené ke světu. Často jsou optimistické a mají tendenci si okolní dění interpretovat v pozitivním rámci. Sebehodnocení a názory dítěte se stávají stabilnějšími a méně ovlivnitelné aktuální situací. Většího významu nabývá potřeba kontaktu s vrstevníky a identifikace s vrstevnickou skupinou. V tomto období se také poprvé může objevit šikanování (Vágnerová, 1999), jež má prokazatelně negativní vliv na osobní pohodu (Slee & Rigby, 1993).

Vágnerová (1999) označuje období mezi 11. až 15. rokem jako pubescenci. Nověji toto období bývá označováno jako adolescence, od 10. do 13. roku jako časná, od 14 do 16 let pak jako adolescence střední (Macek, 2003). Období je charakterizováno celou řadou změn. Dochází v něm k biologickému dospívání, pohlavnímu dozrávání a ke změnám zevnějšku. Tělesné změny jsou provázány i proměnou hormonálních funkcí, které mohou být příčinou kolísání emocionálního ladění, a tendencí citlivěji reagovat i na běžné podněty. V tomto období také často dochází k volbě budoucího povolání a jsou získávány první zkušenosti s partnerskými vztahy (Vágnerová, 1999). Erikson (1994) hovoří o období hledání vlastní identity jako hlavním z vývojových úkolů spadajících do tohoto období, dále pak o pochybnostech o sobě samém a o hledání uplatnění ve společnosti. V tomto období dochází také k osamostatňování se od rodiny. Z hlediska kognitivního vývoje se objevuje abstraktní myšlení a také schopnost hypotetizování, což umožňuje uvažovat o to, co by mohlo být. Objevuje se také nový způsob sebepoznání – introspekce a potřeba orientace už není zaměřena pouze na vnější svět, ale jejím předmětem se stává i vlastní osobnost (Vágnerová, 1999). Park (2005) uvádí, že právě rozvoj kognitivních funkcí, schopnost sociálního srovnávání a také možnost realističtější pohled na svět má s nástupem adolescence za následek vyšší četnost prožívaných nepříjemných pocitů a snížení kvality života v tomto období.

Co se týče genderových rozdílů, řada autorů (Bergman & Scott, 2001; Macek, 2003; Džuka, 1995) prokázala, že s nástupem adolescence jsou to dívky, které v tomto období pociťují menší životní spokojenost, mají nižší sebehodnocení a častěji se potýkají s vlivem negativních minulých událostí. Štěpánková (1999) došla k podobným závěrům na vzorku žáků ve věku 10–16 let. Naproti tomu Marklová (2007) zjistila u starších adolescentů poněkud nižší životní spokojenost u chlapců, rozdíly mezi pohlavími však v této studii nebyly statisticky významné. Některé studie však neprokázaly rozdíl ve spokojenosti mezi pohlavími (Dew & Huebner, 1994; Gadermann, Schonert-Reichl, & Zumbo, 2010; Selingson, Huebner, & Valois 2005).

Vývojové trendy životní spokojenosti u dětí školního věku

Výzkumů vývoje spokojenosti dětí školního věku je minimum a většina studií v tomto směru se zaměřuje až na adolescenci a dospívání. Ve studii prováděné ve Velké Británii na 11–15letých adolescentech byla zjišťována míra spokojenosti s rodinným životem. Věk byl potvrzen jako spolehlivý prediktor spokojenosti s rodinným životem. Čím starší adolescent byl, tím menší spokojenost s rodinným životem pociťoval (Bergman & Scott, 2001). Studie zjišťující životní spokojenost u studentů v Hong Kongu potvrdila obdobný trend: dívky ve věku 12–15 let vykazovaly vyšší spokojenost než chlapci, ale u obou po-

hlaví se snižovala životní spokojenost s věkem (Shek & Liu, 2014). Jiná studie, které se účastnili opět žáci z Hong Kongu, porovnávala životní spokojenost žáků 2. a 8. tříd (7–14 let), a prokázala nižší životní spokojenost u starších žáků (Chang, McBride-Chang, Stewart & Au, 2003). Snižování životní spokojenosti s věkem prokázal i výzkum prováděný na 1571 amerických žácích ve věku 10 až 14 let (Martin, Huebner, & Valois, 2008) i studie založená na datech od 1201 amerických žáků a studentů ve věku 10 až 19 let (Haranin, Huebner, & Suldo, 2007).

Tato zjištění jsou ve shodě s tvrzením Larsona a Ricardse (1994), kteří uvádějí, že pokles životní spokojenosti v tomto věkovém rozmezí je normálním projevem, typickým pro adolescenci. Korespondují i s výsledky studie Sheka, Maa a Suna (2011), kteří u 12 až 17letých žáků prokázali vzrůstající míru beznaděje a zhoršování psychického zdraví se zvyšujícím se věkem. Stejně tak lze tato zjištění považovat za částečné potvrzení starší studie Morgantiho, Nehrkeho, Hulicky a Catalda (1988), ve které byly zjišťovány proměny životní spokojenosti u šesti věkových kategoriích, od adolescence až po období starší dospělosti. Byli to právě adolescenti a mladí dospělí, kteří vykazovali nejnižší úroveň životní spokojenosti. Studie prováděna na mládeži v českém prostředí prokázala rovněž mírně klesající trend pocitu štěstí s rostoucím věkem (Csémy, 1999, cit. dle Mareš, 2001).

Životní spokojenost v rámci osmi domén (spokojenosti s domovem, s materiálními věcmi, s interpersonálními vztahy, s místem bydliště, se zdravím, organizací času, se školou a s osobními záležitostmi) zjišťovali u 5934 španělských dětí ve věku 11 až 14 let Casas, Bello, Gonzáles a Aligué (2013). Výsledkem byl vývojový trend zachycující, že se zvyšujícím se věkem klesala spokojenost v šesti z uvedených osmi domén.

Kromě výše zmíněných studií ukazujících na pokles životní spokojenosti s věkem či nástupem adolescence existují některé výzkumy prokazující, že životní spokojenost u dětí a mládeže není závislá na jejich věku. Například Dew a Huebner (1994) u 222 žáků 8., 10. a 12. tříd nezjistili kolísání životní spokojenosti s věkem. Podobně i Selingson, Huebner a Valois (2005) ve svém výzkumu prováděném na 518 amerických žácích ve věku 8 až 11 let rovněž neprokázali vývoj životní spokojenosti související s věkem.

Spokojenost s vlastním tělem

Významnou roli v životní spokojenosti hraje také spokojenost s fyzickou stránkou existence. Z psychologického hlediska začal vztah k vlastnímu tělu zkoumat P. Schilder (cit. dle Grogan, 2000), který navrhl pojem *body image*, jenž zahrnuje složku percepční (odhad vlastní velikosti), úvahovou (hodnocení přitažlivosti těla) a pocitovou (emoce vztažené k tvaru a velikosti postavy). V České republice se vnímáním vlastního těla zabývá především Fialová (2001), která poukazuje na nedostatek zájmu odborníků o tuto oblast v našem prostředí a na skutečnost, že se dané studie zabývají především patologií, a to především v souvislosti s poruchami příjmu potravy.

Řada studií (Asci, 2002; Bookwala & Boyar, 2008; Brunson, Øverup, Nguyen, Novak, & Smith, 2014; Fialová, 2001; Mykolajczyk, Iannotti, Farhat & Thomas, 2012) prokazuje genderové odlišnosti ve vnímání vlastního těla. Podle studie Fialové (2001) jsou ženy se svým vzhledem méně spokojené než muži, a to jak z hlediska estetického i zdravotního, a více se vlastním tělem zabývají. Fialová (2006) také uvádí, že ženy jsou se svým tělem více spojené a jsou jím více ovlivňovány. Podle Groganové (2000) je v západní kultuře

nespokojenost s vlastním tělem u dívek starších devíti let normální. Podle autorčina výzkumu se většina dívek ve věku 8 a 13 let obává, aby nepřibraly, a přeje si být štíhlá. Prokázán byl rovněž genderový rozdíl ve vztahu body mass indexu (BMI) a osobní pohodou. Vyšší BMI predikuje nižší osobní pohodu pouze u žen (Bookwala & Boyar, 2008). K podobnému závěru dospěl i výzkum prováděný na 399 amerických studentech ve věku 18 až 23 let. Ve zkoumaném vzorku měli muži vyšší BMI než ženy, ve vnímání své hmotnosti se ovšem již tento rozdíl neobjevil. Ženy naopak více než muži uváděly nespokojenost s vlastním tělem (Brunson et al., 2014).

Pokud jde o změny ve spokojenosti s tělem související s věkem, Fialová (2001) uvádí, že spokojenost s vlastním tělem s věkem stoupá a zároveň klesá pozornost k tělu a význam, který je tělu přikládán. S poněkud odlišným závěrem přišel tým autorů Mykolajczyk a kol. (2012), kteří ve svém výzkumu prováděném na amerických žácích ve věku 11 až 17 let zjistili, že vnímaná spokojenost s vlastním tělem je pravděpodobně vytvořena již před 10. rokem a následně už dochází pouze k malé změně v jejím vývoji během adolescence. Zjištění o relativní stabilitě ve vnímání vlastního těla u adolescentů potvrzuje i studie mapující tělesné sebepojetí u tureckých adolescentů, ve které se s přibývajícím věkem studentů jejich tělesné sebepojetí neměnilo (Asci, 2002). Naproti tomu Marsh (1998) zjistil ve své longitudinální dvouleté studii prováděné na žácích ve věku 11 až 15 let, že jejich tělesné sebepojetí se s přibývajícím měsíci mírně zvyšovalo.

Rozdílné výsledky ve vývoji vnímané spokojenosti s vlastním tělem mohou být způsobeny například kulturními rozdíly. Řada autorů (Fialová, 2001; Mykolajczyk et al., 2012) kulturní podmíněnost spokojenosti s vlastním tělem potvrzuje. Tato odlišnost se projevuje dokonce i mezi různými etnickými skupinami v rámci téže kultury. Bylo například zjištěno, že vnímaná spokojenost s tělem Afroamerických žáků ve věku 11 až 17 let se lišila od spokojenosti ostatních žáků (hispánských a nehispanšských), žijících v USA (Mykolajczyk et al., 2012). Při mezinárodním srovnávání spokojenosti s tělem se ukázalo, že čeští studenti na své tělo nepohlížejí tak pozitivně, jako studenti zemí východní Evropy (Fialová, 2001).

Z uvedeného vyplývá, že spokojenost s vlastním tělem je fenoménem genderově a kulturně podmíněným a také, že nepanuje jasná shoda týkající se vývojových změn či stability postoje k vlastnímu tělu.

Výzkumný problém a cíl

V současné době jsme svědky zvýšeného zájmu o výzkum determinant osobní pohody a životní spokojenosti nejen u dospělé populace, ale i u dospívajících a u dětí. Jak bylo v některých studiích zjištěno, osobní pohoda u dětí je určena především potřebou přijetí v rodině a kolektivu (Holder & Coleman, 2007) a taky rozvíjející se schopností sebeoceny (Brown, 2008; Vágnerová, 1999). Výrazný vliv na kvalitu života má také proces a výsledek introspekce (Park, 2005). V některých studiích se prokázal signifikantní rozdíl v úrovni osobní pohody mezi pohlavími (Bergman & Scott, 2001; Macek, 2003; Džuka, 1995), avšak v jiných rozdíl prokázán nebyl (Dew & Huebner, 1994; Gadermann et al., 2010; Seligson et al., 2005). Z vývojového hlediska se ukazuje, že se rostoucím věkem se spokojenost snižuje (Bergman & Scott, 2001; Shek & Liu, 2014; Martin et al., 2007). Ukazuje se také, že osobní pohoda souvisí i se spokojeností s vlastním tělem (Casas &

Rees, 2015). Řada studií poukazuje na rozdíly u jednotlivých pohlaví ve vnímání svého těla (Asci, 2002; Bookwala & Boyar, 2008; Brunson et al., 2014; Fialová, 2001; Mykolajczyk et al., 2012). V české odborné literatuře zatím mnoho studií mapujících souvislosti mezi životní spokojeností a spokojeností s vlastním tělem u dětské populace realizováno nebylo.

Naše studie si tedy klade za cíl zjistit, zda a jaká je souvislost úrovně životní spokojenosti se spokojeností se svým tělem a vzhledem u dětí školního věku. Dalším cílem je ověřit souvislosti vnímané kvality mezilidských vztahů a osobní pohody. Neméně důležitým cílem je také prozkoumat, zda se životní spokojenost dětí v mladším a středním školním věku mění v čase a zda existují mezipohlavní rozdíly v míře sledovaných proměnných.

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 350 žáků českých základních škol ve věku 8 až 14 let (52 % dívek a 48 % chlapců). Průměrný věk respondentů byl 10,35 let ($SD = 1,846$). Výzkum probíhal v květnu a červnu 2014 pomocí anonymního dotazníku.

Metoda

Pro sběr dat byla použita širší testová baterie obsahující metody zjišťující míru celkové životní spokojenosti, osobní pohody, naděje, kvalitu sociálních vztahů a další. V této studii využíváme pouze dat získaných skrze upravený dotazník GDSI – General Domain Satisfaction Index vytvořený španělskými autory Casasem et al. (2013). Původně se skládá z 29 položek, které zjišťují spokojenost v několika oblastech života. Jednotlivé indexy dotazníku byly původně vytvořené pro španělskou populaci a jsou založeny na různých už existujících instrumentech ke zkoumání životní spokojenosti. Dotazník zkoumá spokojenost v různých oblastech života: rodina a domov, vztahy, škola, místo, kde žijí, osobní vlastnictví a vlastní tělo. Dotazník je relativně nový, ale v posledních letech se jeho použití zvýšilo, a to hlavně v mezinárodních srovnávacích studiích (Casas & Rees, 2015).

V našem výzkumu jsme využili hlavně Index osobní pohody, který se skládá z otázek:

- Jak jsi spokojený/á s volností, kterou máš?
- Jak jsi spokojený/á s tím, jak vypadáš?
- Jak jsi spokojený/á s tím, jak ti naslouchají dospělí?
- Jak jsi spokojený/á s tím, kolik máš příležitostí?
- Jak jsi spokojený/á se svým tělem?
- Jak si spokojený/á se svými kamarády?

Jako další nástroj měření jsme využili Overall Life Satisfaction Scale, jednopoložkovou škálu pro měření celkové životní spokojenosti (Campbel, Converse & Rodgers, 1976):

Jak jsi ve svém životě celkově spokojený/á?

Odpovědi byly označovány na škále od 0 do 10 (0 = úplně nespokojený/á, 10 = úplně spokojený/á).

Zjišťovány byly také demografické údaje: věk a pohlaví.

Dotazník byl nejprve přeložen z angličtiny do českého jazyka a následně byl vyhotoven zpětný překlad, na jehož základě byla česká verze upravena do optimální podoby. Proběhl také pilotní test metody, aby se ověřilo, zda děti v daném věku otázkám dobře rozumí.

Sběr dat pomocí anonymního dotazníku probíhal od května do června 2014 na základních školách v Plzeňském, Jihočeském, Olomouckém a Jihomoravském kraji. Před vyplněním dotazníku byl od všech respondentů vyžadován podepsaný informovaný souhlas zákonného zástupce.

Data získaná od žáků byla přepsána do tabulky, následně nahrána do statistického softwaru IBM SPSS, kde byla upravena a analyzována. Použity byly parametrické T-testy pro nezávislé výběry, analýza rozptylu a Spearmanův korelační koeficient. Při všech testech byly splněny předpoklady k jejich využití.

Výzkumné otázky a hypotézy

V souvislosti s výzkumným problémem a cíli jsme si položili následující výzkumné otázky:

- VO1: Liší se celková životní spokojenost v závislosti na pohlaví respondentů?
- VO2: Mění se celková životní spokojenost se zvyšujícím se věkem respondentů?
- VO3: Jak souvisí celková životní spokojenost se spokojeností s vlastním tělem a se svým vzhledem?
- VO4: Které dimenze indexu osobní pohody vykazují statisticky významnou souvislost se zvyšujícím se věkem respondentů?
- VO5: Ve kterých dimenzích indexu osobní pohody existují statisticky významné rozdíly v závislosti na pohlaví respondentů?
- VO6: Souvisí kvalita vztahů s kamarády s celkovou životní spokojeností?

Na základě poznatků uvedených v teoretickém úvodu práce jsme si stanovili čtyři hypotézy:

- H1: Celková životní spokojenost chlapců je statisticky významně vyšší než u dívek.
- H2: Životní spokojenost u skupiny 12ti-letých respondentů je statisticky významně nižší než u věkových skupin 8mi a 10ti-letých.
- H3: Spokojenost s vlastním tělem je statisticky významně vyšší u chlapců než u dívek.
- H4: Spokojenost s vlastním tělem se mění s věkem.

Výsledky

Na základě deskriptivní analýzy bylo zjištěno, že průměrná celková životní spokojenost u celého souboru ($N = 341$) hodnocená na škále 0 do 10 (0 = úplně nespokojený/á, 10 = úplně spokojený/á) dosahuje hodnoty 8,68 ($SD = 2,26$).

VO1: Liší se celková životní spokojenost v závislosti na pohlaví respondentů?

Ověřován byl nejprve rozdíl v míře celkové životní spokojenosti mezi pohlavími (průměrné hodnoty jsou uvedeny v Tab. 1). Výsledky analýzy ukázaly, že dívky dosahují vyšší spokojenosti než chlapci, rozdíl je statisticky významný ($t = 2,953$; $df = 337$; $p < 0,005$). Na základě výsledku nepřijímáme hypotézu H1 ve znění: Celková životní spokojenost chlapců je statisticky významně vyšší než u dívek.

Tabulka 1

Deskriptivní statistiky pro celkovou životní spokojenost

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Směrodatná odchylka</i>
Dívky	176	9,03	1,837
Chlapci	163	8,31	2,586

VO2: Mění se celková životní spokojenost se zvyšujícím se věkem respondentů?

Při zkoumání vlivu věku na životní spokojenost jsme pracovali se třemi věkovými kategoriemi: 8 až 9letí ($N = 105$), 10 až 11letí ($N = 107$) a 12 až 14letí ($N = 132$). Skupiny byly přiměřeně početně rozložené. Přesné hodnoty uvádíme v Tab. č. 2. Na základě analýzy nebyla souvislost věku a celkové spokojenosti potvrzená, hypotézu H2 (Životní spokojenost u skupiny 12letých respondentů je statisticky významně nižší než u věkových skupin 8 a 10letých) tedy také nepřijímáme.

Tabulka 2

Souvislost věku a životní spokojenosti

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Sd</i>	<i>Df</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
8–9 roční	104	8,71	2,314			
10–11 roční	107	8,49	2,586			
12–14 roční	131	8,80	1,895			
Anova				2	0,595	0,552

VO3: Jak souvisí celková životní spokojenost se spokojeností s vlastním tělem a se svým vzhledem?

S přihlédnutím k významu tvarové proměny těla v období pubescence jsme se zaměřili na prozkoumání vztahu mezi celkovou životní spokojeností respondentů a jejich spokojeností s vlastním tělem a vzhledem. Konkrétní hodnoty Spearmanových korelačních koeficientů jsou uvedeny v tabulce 3.

Tabulka 3

Souvislosti celkové životní spokojenosti se spokojeností s vlastním vzhledem a tělem

<i>N</i> = 350	Celková životní spokojenost	Spokojenost se vzhledem	Spokojenost s tělem
Celková životní spokojenost			
Spokojenost se vzhledem	0,463**		
Spokojenost s tělem	0,433**	0,609**	

** Korelace je významná na hladině $p < 0,01$

Z výsledků vyplývá, že mezi celkovou životní spokojeností a spokojeností s tělem a vzhledem jsou vzájemné signifikantní pozitivní vztahy.

Vztah mezi spokojeností s tělem a pohlavím nebyl nalezen, hypotézu H3 (Spokojenost s vlastním tělem je statisticky významně vyšší u chlapců než u dívek) tedy nepřijímáme. Hodnoty uvádíme v tabulce 4.

Tabulka 4

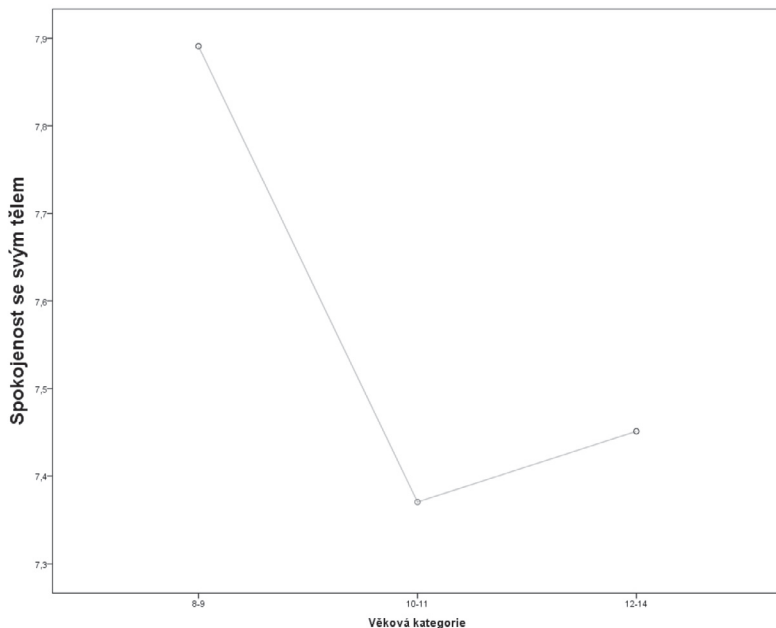
Vztah mezi pohlavím a spokojeností s tělem

	<i>N</i>	Průměr	Směrodatná odchylka	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>P</i>
Dívky	181	7,67	2,614			
Chlapci	167	7,44	2,957			
T-test				0,793	346	0,428

VO4: Které dimenze indexu osobní pohody vykazují statisticky významnou souvislost se zvyšujícím se věkem respondentů?

Analýza dat poukázala na signifikantní rozdíly pouze v dimenzích týkajících se spokojenosti s vlastním vzhledem ($F = 3,316$; $df = 334$; $p < 0,05$) a spokojenosti se svým tělem ($F = 2,561$; $df = 6$; $p < 0,05$). Spokojenost s oběma komponentami s rostoucím věkem klesá. Ostatní dimenze, tj. míra spokojenosti s volností, příležitostmi, kamarády a pozorností dospělých nevykazují změny v souvislosti s věkem respondentů.

U dimenze týkající se spokojenosti s vlastním tělem byl zjištěn zajímavý vývojový trend: spokojenost s vlastním tělem je nejvyšší okolo 8. roku věku dítěte, poté klesá a okolo 10. roku dosáhne svého minima, načež se následně mírně zvyšuje (viz Graf č. 1). Na základě těchto výsledků přijímáme hypotézu H4 (Spokojenost s vlastním tělem se mění s věkem).

**Graf 1.**

Úroveň spokojenosti s tělem ve třech věkových kategoriích (8–9 let, 10–11 let, 12–14 let)

VO5: Ve kterých dimenzích indexu osobní pohody existují statisticky významné rozdíly v závislosti na pohlaví respondentů?

Výsledky analýzy odhalily signifikantní vztah k pohlaví v jediné dimenzi osobní pohody, a to u položky Spokojenost s tím, jak mi dospělí naslouchají ($t = 2,129$; $df = 339$; $p < 0,05$). Dívky dosahují statisticky významně vyšších průměrných hodnot než chlapci (Tab. 3).

Tabulka 5

Mezipohlavní rozdíly v dimenzích osobní pohody a v celkové životní spokojenosti

	M Dívky	Sd Dívky	M Chlapci	Sd Chlapci	T	df	P
Spokojenost s volností	8,59	2,068	8,60	2,063	-0,060	331	0,953
Spokojenost se vzhledem	7,75	2,598	7,62	2,612	0,457	338	0,648
Spokojenost s tělem	7,67	2,614	7,44	2,957	0,793	346	0,428
Spokojenost s volným časem	8,87	2,276	8,84	2,443	0,115	346	0,909
Spokojenost s tím, jak dospělí naslouchají	8,14	2,340	7,56	2,655	2,129	339	0,034*
Celková životní spokojenost	9,03	1,837	8,31	2,568	2,129	337	0,003*

* Výsledky t-testu významné na hladině $p < 0,05$

VO6: Souvisí s celkovou životní spokojeností kvalita vztahů s kamarády?

Vzhledem k tomu, že v daném vývojovém období hrají vrstevnické vztahy v životě respondentů důležitou úlohu, zaměřili jsme se také na ověření jejich role v celkové životní spokojenosti. Výsledky analýzy ukázaly signifikantní, byť nepříliš těsný pozitivní vztah ($r = 0,227$; $p < 0,001$).

Diskuse

V této výzkumné studii jsme věnovali pozornost psychosociálním souvislostem a zdrojům životní spokojenosti a pohody u dětí českých základních škol ve věku od 8 do 14 let. Zaměřili jsme se na souvislosti pohlaví a věku respondentů s celkovou životní spokojeností a se spokojeností se svým tělem a ověřili jsme také souvislosti kvality kamarádských vztahů s celkovou životní spokojeností.

Zatímco výsledky zkoumání závislosti životní spokojenosti na pohlaví se napříč studii výrazně liší (Bergman & Scott, 2001; Marklová, 2007; Dew & Huebner, 1994), v otázce souvislosti životní spokojenosti s věkem převládá tendence nepřímé úměry. Řada výstupů naznačuje, že s přibývajícím věkem se spokojenost snižuje (Bergman & Scott, 2001; Shek & Liu, 2014; Chang, McBride-Chang, Stewart, & Au, 2003; Martin, Huebner, & Valois, 2008).

V naší studii vliv věku na celkovou životní spokojenost prokázán nebyl. Z dalších výsledků je však patrný signifikantní rozdíl mezi dívkami a chlapci v míře celkové životní spokojenosti, přičemž výše skórovaly dívky. K poněkud odlišnému výsledku došli autoři studie mapující kvalitu života českých dětí ve věku 9 až 15 let (Hlaváčková, Hodačová, Csémy, Šmejkalová & Čermáková, 2010), podle nichž horší kvalitu života vykazovaly dívky a starší děti.

Pozitivní vztah mezi celkovou životní spokojeností a kvalitou vztahů s vrstevníky potvrzuje úzkou souvislost spokojenosti a adekvátního sociálního kontaktu. Naše zjištění jsou tedy v souladu se závěry studie Holdera a Colemana (2007), podle kterých je to právě odmítnutí vrstevníky a sociální izolace, jež u dětí významně snižuje životní spokojenost. V kontextu tohoto zjištění se nabízí úvaha, zdali se vztah mezi spokojeností s kamarády a celkovou životní spokojeností mění v závislosti na dalších proměnných souvisejících kupříkladu s rodinným zázemím dítěte.

Statisticky významný rozdíl mezi pohlavími se ukázal být ve spokojenosti s tím, jak dospělí dětem naslouchají. Vyšších průměrných hodnot dosahují dívky. Zde je možné uvažovat kupříkladu o větší potřebě sociální opory u dívek, které tuto potřebu častěji komunikují, v důsledku čehož se jim dostává adekvátní reakce ze strany dospělých. Je nasnadě zamyslet se též nad genderovými stereotypy. Chlapci mohou být stereotypně vnímáni jako asertivnější, což může vést k domněnce, že bude-li chtít, dokáže chlapec prosadit své potřeby i bez asistence dospělého. Obecně však naše výsledky podporují zjištění nedávné studie, podle níž spokojenost a štěstí českých dětí statisticky významně souvisí (mimo jiné) také s množstvím společně stráveného času v rodině, v rámci níž se komunikace s dospělými odehrává (Hodačová, Hlaváčková, Csémy, Šmejkalová & Čermáková, 2011). Na skutečnost, že zejména u dětí v mladším školním věku (8 let) nacházíme významnou potřebu akceptace

a ocenění ostatními a rodina je pro ně důležitým zdrojem jistoty a bezpečí, upozorňuje také Vágnerová (1999).

Zajímavý trend jsme zaznamenali při zjišťování souvislosti věku a spokojenosti se svým tělem. Výsledky analýz odhalily, že spokojenost s vlastním tělem dosahuje minima okolo desátého roku dítěte. Mnozí autoři (Fialová, 2001; Marsh, 1998; Mykolajczyk et al., 2012) však dokládají stoupající vývojovou tendenci spokojenosti s vlastním tělem v závislosti na věku. Náš výsledek však s nimi nemusí být nutně v rozporu, neboť uvedené studie vycházejí z dat získaných od adolescentních respondentů. Na základě tvrzení Groganové (2000) o normalitě nespokojenosti s vlastním tělem u dívek starších 9 let a předpokladu Mykolajczyka a kol. (2012), že vnímaná spokojenost s vlastním tělem se utváří ještě před 10. rokem, může náš výsledek zachycovat bod, kdy dochází ke změně tělesného sebepojetí dítěte. Právě tento poznatek by si zasloužil hlubší prozkoumání v navazujících studiích, a to i s přihlédnutím ke vlivu médií na utváření obrazu o vlastním těle a posuzování míry atraktivity.

Závěr

Výzkum životní i osobní spokojenosti se u nás až na výjimky zaměřuje výhradně na dospělou populaci, případně na adolescenty. Přínos této studie tedy spatřujeme v rozšíření poznatků o psychosociálních souvislostech životní spokojenosti u nejmladší generace, žáků základních škol ve věku od 8 do 14 let. Bylo zjištěno, že dívky dosahují významně vyšší míry spokojenosti než chlapci a že celková životní spokojenost u celého souboru se s rostoucím věkem nemění.

Za hodnotné považujeme také zaměření pozornosti na životní spokojenost ve vztahu ke vnímání vlastního těla, neboť tomuto tématu zatím nebyl v českém prostředí věnován patřičný prostor. Z výsledků vyplývá, že do celkové životní spokojenosti mladších žáků významně vstupuje míra spokojenosti s vlastním tělem a vzhledem. Doplňujícím poznatkem je, že spokojenost s oběma komponentami s rostoucím věkem klesá.

Potvrzuje se také, že důležitým zdrojem spokojenosti v pubescenci je kvalita vztahů s vrstevníky a především u dívek pak vnímané přijetí a aktivní naslouchání ze strany dospělých.

Jme si vědomi také limitů této práce. Metodologickým úskalím našeho příspěvku je jednak příležitostný výběr, který nezaručuje reprezentativnost vzorku, jednak použití sebesposuzovacích škál, jež obsahují určitá rizika zkreslení (např. nesprávné porozumění položce, preferovaná volba středové tendence či naopak krajností apod.). V tomto výzkumu se k použitým sebesposuzovacím škálám váže ještě jeden významný otazník, a sice schopnost subjektivního posuzování oblastí svého života a náhled na celkovou spokojenost ve věkové kategorii respondentů 8mi a 10letých.

S vědomím určitých omezení práce však věříme, že zjištěné poznatky mohou podnítit k dalšímu zkoumání a hlubšímu vhledu do problematiky životní a osobní spokojenosti u dětí. Pozornost by si zasloužilo důkladnější zakotvení spokojenosti dětí v kontextu rodiny (rodinných vztahů, socioekonomického zázemí) i školy (šikana, vztahy s učiteli). S ohledem na uvedené výsledky souvislosti věku a spokojenosti se svým tělem a vzhledem navrhuje se zaměřit se v následujících studiích na tento vývojový trend. Nejvhodnějším prostředkem by byla longitudinální studie, jež má potenciál postihnout širší spektrum

jevů souvisejících se spokojeností s vlastním tělem a odhalit vývojové trendy v celkové životní spokojenosti mladé generace.

Poznámka: Poděkování patří studentům psychologie FF MU, jmenovitě Markétě Brašnové, Filipovi Dvořákov, Janu Hájkovi, Michaele Helískové, Barbore Chlpekové, Liborovi Komárkovi, Eleně Kosové, Kateřině Veselské a Lence Vildové, kteří se významně podíleli na přípravě metody a sběru dat.

Reference

- Asci, F. H. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 37, 146, 365–371.
- Bergman, M. M., & Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health- risk behaviours: gender and socioeconomic differences. *Journal Of Adolescence*, 24(2), 183–197.
- Bookwala, J., & Boyar, J. (2008). Gender, excessive body weight, and psychological well-being in adulthood. *Psychology of Women Quarterly*, 32, 188–195.
- Brown, B. V. (2008). *Key Indicators of child and youth well-being*. New York: Psychology Press.
- Brunson, J. A., Øverup, C. S., Nguyen, M., Novak, S. A., & Smith, C. V. (2014). Good intentions gone awry? Effects of weight-related social control on health and well-being. *Body Image*, 11, 1–10.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions*. Nueva York: Russell Sage.
- Casas, F., Bello, A., González, M., & Aligué, M. (2013). Children's subjective well-being measured using a composite index: What impacts Spanish first-year secondary education students' subjective well-being. *Child Indicators Research*, 6(3), 433–460.
- Casas, F., & Rees, G. (2015). Measures of Children's Subjective Well-Being: Analysis of the Potential for Cross-National Comparisons. *Journal of the International Society for Child Indicators*, 8(1), 49–69. doi:10.1007/s12187-014-9293-z
- DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
- Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 32, 185–199. doi:10.1016/0022-4405(94)90010-8
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., Lucas, E. R., & Oishi, S. (2002). In Snyder, C. R., & Lopez, J. S. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 35–53, New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Scollon, Ch., N. (2014). The what, why, when, and How of teaching the science of subjective well-being. *Teaching of Psychology*, 41 (2), 175–183.
- Džuka, J. (1995). Sebaaktualizácia a subjektívna pohoda u slovenskej a nemeckej mládeže. *Československá psychologie*, 39,(1), 28–39.
- Ehrhardt, J. J., Saris, W. E., & Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time: Analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 177–205.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.

- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
- Fialová, L. (2006). *Moderní body image: Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada.
- Gadermann, A., Schonert-Reichl, K., & Zumbo, B. (2010). Investigating Validity Evidence of the Satisfaction with Life Scale Adapted for Children. *Social Indicators Research*, 96(2), 229–247. doi:10.1007/s11205-009-9474-1
- Grogan, S. (2000). *Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada Publishing.
- Harandin, E. C., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25, 127–138. doi:10.1177/0734282906295620
- Hlaváčková, E., Hodačová, L., Csémy, L., Šmejkalová, J., & Čermáková, E. (2010). Kvalita života českých dětí. *Československá psychologie*, 54, 2, 138–146.
- Hodačová, L., Hlaváčková, E., Csémy, L., Šmejkalová, J., & Čermáková, E. (2011). Sociální vztahy jako důležitý faktor kvality života dětí. *Československá psychologie*, 54, 1, 1–11.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2008). The contribution of temperament, popularity, and physical appearance to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 279–302.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 182–189.
- Keyes, C. L. M., Myers, J. M., & Kendler, K. S. (2010). The structure of the genetic and environmental influences on mental well-being. *American Journal of Public Health*, 100 (12), 2379–2385.
- Larson, R., & Richards, M. H. (1994). *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. New York: Basic Books.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, 45(2), 97–117.
- Marklová, K. (2007). *Hodnoty jako předpoklad životní spokojenosti*. Nepublikovaná rigorózní práce. Brno: Masarykova univerzita.
- Marsh, H. W. (1998). Age and Gender Effects in Physical Self-Concepts for Adolescent Elite Athletes and Nonathletes: A Multicohort-Multioccasion Design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237–259.
- Martin, K., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Does life satisfaction predict victimization experiences in adolescence? *Psychology in the Schools*, 45, 705–714. doi:10.1002/pits.20336.
- Mykolajczyk, R. T., Iannotti, R. J., Farhat, T., & Thomas, V. (2012). Ethnic differences in perceptions of body satisfaction and body appearance among U.S. schoolchildren: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 12(1), 425. doi:http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-12-425
- Morganti, J. B., Nehrke, M. F., Hulicka, I. M., & Cataldo, J. F. (1988). Lifespan differences in life satisfaction, self-concept, and locus of control. *International Journal of Aging and Human Development*, 26(1), 45–56.
- Park, N. (2005). Life satisfaction among Korean children and youth: A developmental perspective. *School Psychology International*, 26(2), 209–223.
- Schimmack, U., Krause, P., Wagner, G., & Schnupp, J. (2010). Stability and change of well being: An experimentally enhanced latent state-trait-error analysis. *Social Indicators Research*, 95(1), 19–31.
- Seligson, J. L., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2005). An investigation of a Brief Life Satisfaction Scale with elementary school children. *Social Indicators Research*, 73, 355–374. doi:10.1007/s11205-004-2011-3

- Slee, P. T., & Rigby, K. (1993). Australian school children's self-appraisal of interpersonal relations. *Child Psychiatry and Human Development*, 23, 273–282.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Shek, D. T. L., Ma, H. K., & Sun, R. C. F. (2011). A brief overview of adolescent developmental problems in Hong Kong. *The Scientific World Journal*, 11, 2243–2256.
- Shek, D. T. L., & Liu, T. T. (2014). Life satisfaction in junior secondary school students in Hong Kong: A 3-year longitudinal study. *Social Indicators Research*, 117(3), 777–794. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s11205-013-0398-4
- Štěpánková, M. (1999). Postoj žáků staršího školního věku k životním situacím. In M. Svoboda, & M. Blatný, (Eds.), *Sociální procesy a osobnost '99: sborník příspěvků*, 159–163. Brno: MU.
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Zemanová, V., & Dolejš, M., (2015). *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

