

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra občanské výchovy a filozofie

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vnímání těla ve výuce

Body Perception in Education

Eliška Věbrová

Vedoucí práce: Mgr. Vojtěch Ondráček, PH.D.

Studijní program: Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Vnímání těla ve výuce potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že jsem při její tvorbě nepoužila nástrojů umělé inteligence jiným způsobem, než je uvedeno ve vyjádření, které je součástí textu práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 04.14. 2025

Na tomto místě bych ráda vyjádřila poděkování vedoucímu bakalářské práce Mgr. Vojtěchu Ondráčkovi, Ph.D., za možnost věnovat se tématu, které je mi osobně velmi blízké. Děkuji za jeho odborný dohled, laskavý přístup a podporu při psaní této práce.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce zkoumá vztah mezi sebevnímáním a školní úspěšností studentů, se zaměřením na dospívající jedince. Cílem je objasnit, jakým způsobem vnímání vlastního těla ovlivňuje nejen samotné studijní výsledky, ale i další složky školního fungování, například míru motivace, důvěru ve vlastní kompetence, emoční stabilitu a celkový přístup ke vzdělávání. V rámci práce je školní úspěšnost chápána jako komplexní konstrukt, který nebere v potaz pouze výkon měřený známkami nebo kognitivními schopnostmi, ale zahrnuje širší spektrum faktorů, jež ovlivňují celkový školní úspěch.

Práce se také věnuje psychologickým vlivům, které formují vztah jedince k vlastnímu tělu, zejména vlivu médií, tlaku vrstevníků i kulturním ideálům krásy a propojuje je s klíčovými faktory ovlivňujícími školní úspěšnost. Na tělesné sebepojetí je nahlíženo nejen jako otázka estetiky, ale jako významný prvek sebehodnocení, který se promítá do každodenního fungování žáků ve škole.

Práce se pokusí poukázat na důležitost podpory zdravého tělesného sebepojetí ve školním prostředí. Vychází z analýzy aktuálních vědeckých článků, knih a studií zaměřených na tělesný obraz, školní výkonnost a související psychologické faktory.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

vnímání těla, sebevědomí, akademická výkonnost, tělesný obraz

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis examines the relationship between self-perception and academic performance in students, with a focus on adolescents. The aim is to clarify how the perception of one's body influences not only academic outcomes but also other aspects of school functioning, such as motivation, confidence in one's abilities, emotional stability, and overall approach to education. In this study, academic performance is understood as a complex construct that not only considers performance measured by grades or cognitive abilities but also encompasses a broader spectrum of factors that influence overall academic success.

The thesis further explores psychological factors that shape an individual's relationship with their body, particularly the influence of media, peer pressure, and cultural beauty ideals and connects them with key factors affecting academic success. Body image is viewed not only as a matter of aesthetics but as a significant component of self-evaluation that influences students' everyday functioning in the school environment.

The thesis aims to highlight the importance of supporting healthy body image within educational settings. It is based on an analysis of current scientific articles, books, and studies focused on body image, academic performance, and related psychological factors.

## **KEYWORDS**

body perception, self-esteem, academic performance, body image

# Obsah

Úvod .....	7
<b>1 Vnímání těla a jeho význam.....</b>	<b>9</b>
1.1 Definice tělesného obrazu (body image) .....	9
1.2 Složky tělesného obrazu.....	10
1.3 Faktory ovlivňující vnímání těla .....	11
1.3.1 Vliv médií a sociálních sítí .....	11
1.3.2 Tlak vrstevníků a společenské srovnávání .....	12
1.3.3 Genderové rozdíly ve vnímání těla .....	13
1.3.4 Rodinné prostředí a výchova .....	14
1.3.5 Vývoj tělesného obrazu v dětství a adolescenci .....	15
1.3.6 Kulturní ideály krásy a jejich důsledky .....	16
1.3.7 Dualismus těla a mysli .....	16
1.4 Důsledky negativního vnímání těla.....	17
1.4.1 Emoční dopady .....	17
1.4.2 Zkreslené vnímání.....	17
1.4.3 Poruchy příjmu potravy a tělesná nespokojenost .....	18
1.5 Pozitivní tělesný obraz a jeho benefity .....	18
<b>2 Akademická výkonnost.....</b>	<b>20</b>
2.1 Akademická úspěšnost .....	20
2.2 Faktory ovlivňující akademickou úspěšnost.....	21
2.2.1 Biologicko-psychologické faktory .....	22
2.2.2 Intrapsychické faktory .....	23
2.2.3 Sociálně-psychologické faktory.....	24
<b>3 Vztah vnímání těla a akademické úspěšnosti .....</b>	<b>27</b>
3.1 Psychologické souvislosti mezi tělesným obrazem a školním výkonem.....	27
3.2 Emoční zatížení spojené s tělem jako překážka školního fungování.....	28
3.3 Sociální vlivy na formování tělesného obrazu a školní výkonnosti.....	30
3.4 Vliv tělesného sebepojetí na motivaci a vztah ke vzdělávání.....	31

3.5	<i>Fyziologické aspekty ovlivňující školní výkonnosti</i> .....	32
	<b>Závěr</b> .....	<b>34</b>
	<b>Seznam použitých informačních zdrojů</b> .....	<b>36</b>

## Úvod

Téma tělesného obrazu a jeho možného vlivu na školní úspěšnost je v současnosti čím dál aktuálnější, zejména v souvislosti s rostoucím vlivem médií, sociálních sítí a důrazem na vzhled, který je na mladé lidi kladen. Dospívající, kteří teprve hledají svou identitu a upevňují vztah k sobě samým, mohou v tomto citlivém období zažívat zvýšenou nejistotu ohledně vlastního těla. Ta se pak může promítat do každodenního fungování, včetně prostředí školy. Vztah k tělu přitom není jen otázkou estetiky, může ovlivnit vnímání vlastních schopností, motivaci i celkové školní zapojení.

Téma jsem si zvolila kvůli jeho přesahu mezi psychologii a pedagogikou, ale také z důvodu osobního zájmu o to, jak psychické nastavení ovlivňuje chování a fungování člověka v běžném životě. Ačkoliv se v odborné literatuře i v médiích často diskutuje o vlivu tělesného obrazu na psychické zdraví, méně pozornosti bývá věnováno jeho možnému propojení se školní úspěšností, tedy oblastí, kde tráví dospívající významnou část jejich každodenního života. Právě škola přitom představuje prostředí, kde se jednotlivé aspekty sebepojetí naplno projevují.

Cílem této práce je zjistit, zda existuje souvislost mezi tím, jak studenti vnímají své tělo, a jejich školní úspěšností, tedy zda a jak může tělesný obraz ovlivňovat jejich fungování a výsledky v rámci vzdělávacího procesu. Práce se zaměřuje na analýzu složek tělesného obrazu, jejich vývoje a faktorů, které ovlivňují vnímání těla. Poté se zaměří na psychologické faktory školní úspěšnosti, motivaci, sebedůvěru, emoční prožívání a vliv školního prostředí. Poslední část pak obě oblasti propojuje a zkoumá souvislosti mezi vnímáním vlastního těla a akademickým fungováním studentů.

Práce vychází z analýzy odborné literatury a výzkumných studií, které se dané problematice věnují. Použity budou zejména vědecké články, knihy a studie, které poskytují komplexní pohled na vztah mezi tělesným obrazem, psychikou a vzdělávacím výkonem.

Vzhledem k tomu, že téma propojení tělesného obrazu a školního úspěchu je v českém akademickém prostředí dosud poměrně málo prozkoumáno, tak by tato práce mohla přispět k hlubšímu pochopení problematiky a upozornit na možné oblasti intervence. Zjištění by

mohla být přínosná nejen pro pedagogy a školní psychology, ale i pro rodiče a odborníky zabývající se duševním zdravím dospívajících.

## **1 Vnímání těla a jeho význam**

Vztah jedince k vlastnímu tělu se začíná vytvářet již od útlého věku a výrazně ovlivňuje, jak jedinec vnímá svou vlastní identitu a roli ve společnosti. V současné společnosti, která vzhled mnohdy vnímá jako měřítko hodnoty, nabývá tělesný obraz na stále větším významu. Nejde přitom pouze o objektivní vzhled, ale především o to, jak jedinec své tělo vnímá, hodnotí a jaký postoj k němu zaujímá.

Jak uvádí Grogan, vnímání vlastního těla je dynamický psychologický proces, který formují jak biologické předpoklady, tak vlivy okolního prostředí. Nezahrnuje pouze objektivní vzhled, ale i subjektivní prožívání těla a postoje, které si k němu člověk vytváří. Tento vztah se neustále proměňuje v souvislosti se zkušenostmi, sociálními normami a vnějším hodnocením (Grogan, 2016). Je tedy patrné, že tělesný obraz není jen okrajovou součástí identity, ale může zásadně ovlivnit psychické nastavení, mezilidské vztahy i motivaci v každodenním životě.

### **1.1 Definice tělesného obrazu (body image)**

Tělesný obraz představuje způsob, jakým člověk své tělo vnímá, jak o něm přemýšlí a jaké pocity s ním spojuje. Grogan (2000, s. 11) definuje tělesný obraz jako „způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí.“ Nejde však o neměnný pohled, podle Grogan (2016) se jedná o dynamický jev, který se v průběhu života vyvíjí a proměňuje v závislosti na biologických faktorech, životních zkušenostech a společenských normách. Tento vývoj je úzce propojen se sebepojetím člověka, které se podle Nakonečného (2011) neustále utváří a ovlivňuje, jaký vztah si jedinec ke svému tělu vytváří.

Cash a Pruzinsky (2002) tělesný obraz popisují detailněji a identifikují pět základních oblastí, jež umožňují popsat jeho složení i dopady. Patří mezi ně hodnocení vzhledu, zaměření na vzhled, spokojenost s jednotlivými částmi těla, obavy z nadváhy a subjektivní vnímání tělesné hmotnosti. Právě tyto složky podle autorů dohromady tvoří komplexní představu o tom, jak člověk své tělo vnímá a jaký význam mu přikládá v rámci svého já.

Jednou z oblastí, které přispívají k utváření tělesného obrazu, je hodnocení vzhledu, tedy celková míra spokojenosti s vlastní atraktivitou. Ta bývá často ovlivněna srovnáváním se společensky prosazovanými ideály krásy, které mohou pocházet z médií, rodinného

prostředí nebo vrstevnické skupiny. Dále je důležitá orientace na vzhled, což označuje význam, jaký člověk fyzickému vzhledu přikládá. Pro někoho tvoří vzhled zásadní součást identity, pro jiného je spíše okrajovým aspektem osobnosti. Další složkou je spokojenost s jednotlivými částmi těla, kdy může být člověk obecně se svým vzhledem spokojený, ale zároveň vnímat nelibost vůči konkrétní oblasti, například obličejí nebo tělesné hmotnosti. Obavy z nadváhy bývají častým důsledkem tlaku na dosažení štíhlého ideálu a často vedou ke snahám o kontrolu těla prostřednictvím diet, cvičení nebo jiných, mnohdy nezdravých praktik. S tím souvisí i subjektivní vnímání vlastní tělesné hmotnosti, které často neodpovídá realitě a je formováno kulturními normami i zpětnou vazbou okolí. Výsledkem těchto vnitřních a vnějších vlivů může být zkreslené sebepojetí a narušené sebevědomí (Cash & Pruzinsky, 2002).

## **1.2 Složky tělesného obrazu**

Fialová (2001) tvrdí, že tělesný obraz je tvořen třemi vzájemně propojenými složkami, a to kognitivní, emocionální a behaviorální. Kognitivní složka představuje mentální představy o vlastním těle, tedy o jeho velikosti, proporcích či tvaru. Tyto představy vycházejí z různých smyslových vjemů, zejména z propiocepce a formují se na základě zkušeností i vnímání sebe sama v každodenních situacích. Na kognitivní rovinu tělesného obrazu navazuje rovina emocionální, tato složka odráží postoj, jaký člověk ke svému tělu zaujímá, a úzce souvisí se sebehodnocením. Zahrnuje jak spokojenost, tak i nespokojenost s vlastním vzhledem, a tím ovlivňuje celkové prožívání sebe sama, tedy to, jak se člověk cítí ve svém těle a jaký vztah k sobě utváří (Fialová, 2006). Fialová a Krch (2012) se zaměřují na pojetí tělesného obrazu o behaviorální rovinu, která zahrnuje konkrétní jednání spojená se vzhledem, například úpravu zevnějšku, držení diet, pravidelné cvičení či vyhledávání estetických zákroků. Tato chování často vycházejí z touhy po změně vzhledu nebo z potřeby udržet si určitý ideál a získat společenské přijetí.

Na základě uvedeného lze shrnout, že tělesný obraz je komplexní součástí identity člověka, která se utváří na úrovni myšlení, emocí i chování. Tyto složky se vzájemně ovlivňují a odrážejí nejen to, jak se člověk vnímá, ale i jak k sobě přistupuje v každodenním životě. Z toho vyplývá, že vnímání vlastního těla není jen subjektivní postoj, ale faktor, který může významně ovlivnit celkové fungování a kvalitu života.

### **1.3 Faktory ovlivňující vnímání těla**

Vztah k vlastnímu tělu není neměnný ani jednostranně daný, ovlivňuje ho celá řada různých vlivů. Velkou roli hrají například vrozené dispozice, proměny těla v čase nebo hormonální změny, které přirozeně formují vzhled a tím i naše vnímání sebe sama. Kromě toho má výrazný dopad také okolní prostředí, nebo komentáře a postoje lidí, se kterými jsme v každodenním kontaktu, jako jsou rodiče, kamarádi nebo učitelé. Ti mohou podpořit zdravé sebepojetí, ale někdy také vyvolat pochybnosti a nejistotu. Grogan dále řeší, že na vnímání těla mají zásadní vliv i kulturní normy a společenská očekávání, která jedinci často přejímají bez toho, aby si je vědomě uvědomovali. To, jak vnímáme své tělo, není jen výsledkem toho, jak se sami cítíme nebo co si o sobě myslíme. Velký vliv na naše tělesné sebepojetí má i prostředí kolem nás, lidé, se kterými se setkáváme, hodnoty společnosti, ve které žijeme, a také to, co vidáme v médiích. Často nevědomky přejímáme určité představy o tom, co je správné nebo krásné, a podle toho pak hodnotíme sami sebe (Grogan, 2016).

#### **1.3.1 Vliv médií a sociálních sítí**

Jak upozorňuje Fialová (2001), lidé přijímají mediální obsah často nekriticky, což vede ke zkreslenému sebepojetí. Zatímco v minulosti bylo tělo vnímáno především z hlediska své funkčnosti a zdraví, dnes se z něj stává estetický objekt, který má odpovídat společenským očekáváním. Média realitu nejen zprostředkovávají, ale také ji aktivně spoluvytvářejí, publikum tak čelí obrazu světa, který je formován kulturními či komerčními záměry, nikoliv objektivní skutečností. Tato zprostředkovaná realita má značný vliv nejen na individuální názory, ale i na postoje a hodnoty, které ve společnosti převládají. Média tedy nejen informují, ale zároveň formují naše sebepojetí a standardy toho, co je považováno za normální či žádoucí.

Dle Rodgerse et al. (2023) má tento posun hodnot nejvýraznější dopad na dospívající, kteří jsou v procesu utváření tělesné identity a jsou vnímavější ke zpětné vazbě okolí. Tento cyklus posilování nedosažitelných ideálů krásy objasňuje Bordo (1995), která poukazuje na to, že ideály krásy nejsou náhodné, ale jsou produktem hluboce zakořeněných kulturních vzorců a mocenských struktur. Reklamní průmysl využívá obraz dokonalého těla k propagaci a prodeji produktů, a tím vytváří iluzi, že fyzická dokonalost je nejen žádoucí, ale i dosažitelná. Lze tedy považovat, že právě tato představa často vede k tomu, že lidé investují

velké množství času, peněz a energie do zdokonalování svého vzhledu, často na úkor psychického i fyzického zdraví. Tento fenomén lze lépe pochopit pomocí teorie sociálního srovnávání, podle níž lidé hodnotí sami sebe skrze porovnávání s ostatními (Festinger, 1954). Myers a Biocca (1992) tento koncept rozšiřují o schéma vlastního Já, které ukazuje, že mentální obraz těla se formuje nejen vizuálně, ale i na základě sociálních interakcí. Tento obraz je proměnlivý, pružný a citlivě reaguje na společenské trendy.

Proto je důležité upozornit, že moderní média a sociální sítě mohou sehrávat roli v tom, jak si mladí lidé vytvářejí představu o vlastním těle. Platformy jako TikTok či Instagram běžně zobrazují idealizované a upravené obrazy těl, které mohou být vzdálené realitě. Je tedy možné, že právě v takovém prostředí dochází k tomu, že si uživatelé začínají vytvářet zkreslený obraz o sobě, a to na základě vizuálního porovnávání s obsahem, který je komerčně nebo kulturně motivovaný. Tato zkušenost může vést k určitému napětí mezi tím, jak jedinec skutečně vypadá a jak by podle prezentovaného ideálu vypadat měl.

### **1.3.2 Tlak vrstevníků a společenské srovnávání**

V období dospívání hrají vrstevníci klíčovou roli při utváření sebepojetí, sebevědomí a vnímání vlastního těla. Právě v tomto věku se mladí lidé snaží zapadnout, najít své místo mezi ostatními a být přijímáni. Proto přikládají velkou váhu reakci okolí, přičemž poznámky, hodnocení či přímé srovnávání s ostatními vrstevníky mohou mít zásadní dopad na to, jak jedinec své tělo vnímá. Negativní komentáře na vzhled mohou výrazně snížit sebedůvěru a přispět ke vzniku nejistoty či nespokojenosti s vlastním vzhledem (Grogan, 2016). Tuto skutečnost dále zohledňuje Cash (1990), který upozorňuje, že jedinci s vyšší tělesnou hmotností jsou už od útlého věku vystaveni předsudkům, které se mohou přenášet i do dospělosti. Tyto zkušenosti následně ovlivňují nejen osobní vztah k vlastnímu tělu, ale i životní příležitosti, jako je přijetí do kolektivu, šance na vzdělání či zaměstnání.

Z výše uvedeného lze usuzovat, že tlak vrstevníků nemusí mít pouze krátkodobý dopad, ale může formovat hlubší vnitřní přesvědčení o vlastní hodnotě. To se často pojí i s potřebou srovnávat se s druhými, což je v tomto vývojovém období zvláště intenzivní. Tuto souvislost dále doplňuje Grogan (2016), když popisuje sociální srovnávání jako přirozený mechanismus, při němž člověk hodnotí sám sebe v porovnání s ostatními. Tento proces může mít dvojitý účinek, na jedné straně fungovat jako motivace k pozitivním změnám, například

ke zdravějším návykům nebo osobnímu rozvoji, na straně druhé však vést k frustraci, zpochybňování vlastní hodnoty a vzniku negativního tělesného obrazu, zejména tehdy, pokud srovnání probíhá s nerealistickými nebo nedosažitelnými ideály.

Důležitým aspektem je i vliv výchovy a kulturních produktů, které ovlivňují představy o tělesném ideálu už od útlého věku. Hračky, jako jsou panenky Barbie či akční hrdinové, často reprezentují tělesné proporce, které jsou biologicky nedosažitelné. Dívky se tak od dětství učí vnímat štíhlost jako normu a svalnatost jako ideál krásy u chlapců. upozorňuje, že právě dívky bývají citlivější na tento druh tlaku, což může vést ke vzniku výraznějších genderových rozdílů ve vnímání vlastního těla (Smolak, 2002). Tato úvaha ukazuje, že představy o tělesném ideálu nejsou předávány jen skrze otevřenou komunikaci, ale i skrze symbolické vzory, které se objevují už v dětství. I tak zdánlivě nevinné prostředky, jako jsou hračky nebo pohádkové postavy, mohou přispívat k formování přesvědčení o tom, jak má tělo vypadat. To pak vytváří základní rámec, ve kterém jedinec porovnává sám sebe s okolím, často ještě dříve, než si tyto srovnávací procesy začne plně uvědomovat.

### **1.3.3 Genderové rozdíly ve vnímání těla**

Vnímání vlastního těla je zásadně ovlivňováno společenskými očekáváními, která se liší podle genderu. Společnost tradičně prezentuje odlišné ideály krásy pro ženy a muže. Zatímco u žen je kladen důraz na štíhlost, jemnost a ladnost, u mužů dominuje ideál síly, svalnatosti a fyzické zdatnosti (Grogan, 2016; Fialová, 2001). Tento rozdílný tlak na vzhled se začíná projevovat už v raném věku, přičemž zejména dívky jsou od dětství vystaveny očekávání, že jejich tělo by mělo odpovídat ideálu štíhlosti (Smolak, 2002; Fialová, 2001, s. 103). Podle výzkumu Fallon a Rozina (1985) mají navíc ženy tendenci hodnotit své tělo kritičtěji a často ho vnímají jako objemnější, než ve skutečnosti je. Fialová (2001, s. 103) konstatuje, že „tlak médií na krásné a štíhlé tělo spolu s nespokojeností s vlastní realitou vedou mladé dívky často k zásahům, které pro ně mohou znamenat i poškození vlastního zdraví.“ A právě díky těmto zjištěním lze usuzovat, jak závažné důsledky může mít neustálé přizpůsobování se idealizovaným představám. Místo snahy naplnit nerealistické standardy, by se pozornost měla obracet k přijetí přirozeného vzhledu, péči o fyzické i duševní zdraví a posilování sebedůvěry bez ohledu na vzhled.

Jak naznačuje Fialová (2001), tento tlak se však netýká pouze dívek. Ačkoli jsou muži obecně méně náchylní k poruchám příjmu potravy, i na ně může idealizovaný obraz těla negativně působit, zejména pokud jejich tělesné proporce neodpovídají očekáváním (Fialová, 2001). Jak již bylo zmíněno, u mužů bývá ideál postavy spojen se silou, vytrvalostí a svalnatostí, což podporují média i obecné představy o mužnosti. V důsledku toho se mnozí věnují posilování nebo užívají doplňky na podporu růstu svalů, což může v některých případech vést k extrémnímu tréninku či užívání nebezpečných látek (Grogan, 2016).

Dle Fialové (2001) až 69 % ženských postav v televizních pořadech odpovídá ideálu štíhlosti, zatímco u mužů je to jen 18 %. Fialová, proto přichází k úsudku, že mediální obraz není rovnoměrně rozložený, média záměrně zvýhodňují určité tělesné typy, které odrážejí dominantní kulturní představy o tom, co je považováno za správný vzhled. Tím upevňují stereotypy o tom, jaké tělo je společensky přijatelné. Následky těchto stereotypních zobrazení se mohou promítat do každodenního života mnoha lidí. Grogan (2016) věnuje pozornost studii, která sledovala 219 dívek ve věku 13 až 17 let. Výzkum ukázal, že dívky pravidelně čtoucí časopisy s fotografiemi extrémně štíhlých modelek vnímaly výrazně silnější tlak na dosažení štíhlosti, než kontrolní skupina, která tomuto obsahu vystavena nebyla. Tyto dívky zároveň častěji spojovaly svůj vzhled se společenským přijetím, což poukazuje na dlouhodobé psychologické důsledky takového mediálního vlivu.

### **1.3.4 Rodinné prostředí a výchova**

Rodiče mají v utváření tělesného obrazu dítěte zásadní vliv, a to nejen tím, co říkají, ale také tím, jak sami vnímají a hodnotí své vlastní tělo. Jejich komentáře, postoje i každodenní chování jsou pro dítě vzorem. Pokud například často zdůrazňují důležitost vzhledu, kontrolují stravu dítěte nebo negativně komentují jeho postavu, může to vést ke snížení sebevědomí a vzniku negativního vztahu k vlastnímu tělu. Naopak přístup, který podporuje zdravý životní styl bez přehnaného tlaku na vzhled a který staví na přijetí těla takového, jaké je, má pozitivní dopad na psychickou pohodu dítěte i jeho sebevědomí (Fialová & Krch, 2012). Z toho si můžeme odnést, jak klíčová je citlivost a vyváženost ve výchově, protože právě rodičovský přístup může, buď položit základy zdravého sebepojetí, nebo naopak prohloubit nejistoty, které si dítě ponese i do dospělosti.

### 1.3.5 Vývoj tělesného obrazu v dětství a adolescenci

Sebepojetí spojené s tělem se začíná formovat už v dětství, kdy si děti začínají uvědomovat své fyzické já a všímají si reakcí okolí. Již v utlém dětství absorbují sdělení o tom, jak by mělo tělo ideálně vypadat, a postupně si vytvářejí své představy o tom co je ve společnosti krásné a v normě (Smolak, 2002).

Tento vývoj pak v období adolescence dále zesiluje. Mladí lidé procházejí výraznými tělesnými i psychickými změnami, hledají svou identitu a současně čelí tlaku ze strany vrstevníků i médií. Pokud v tomto citlivém období dochází k opakovanému zpochybňování jejich vzhledu, může to mít dlouhodobý dopad na jejich sebevědomí i celkový vztah k vlastnímu tělu (Cash & Pruzinsky, 2002). Na tento poznatek navazuje Ambrosi-Randi (2000), která poukazuje na to, že už děti ve věku mezi pěti a sedmi lety často vyjadřují přání být štíhlejší. Tato tendence je přitom výrazně častější u dívek. Zatímco chlapci vnímají své tělo spíše optikou síly nebo schopností, u dívek začíná velmi brzy převládat hodnocení založené na vzhledu. Estetická kritéria, často nezávislá na jejich skutečné postavě, se tak stávají dominantním měřítkem. Smolak (2002) dále zdůrazňuje, že tlak na vzhled přicházející z médií, od vrstevníků nebo z rodiny, může vést k pokusům o změnu těla prostřednictvím diet, nadměrného cvičení nebo přejídání jako reakce na stres. Pokud těmto vlivům není věnována dostatečná pozornost, mohou vést k rozvoji poruch příjmu potravy, jako je anorexie či bulimie, a negativně ovlivnit vztah k vlastnímu tělu i v dospělosti.

Fialová (2001) uvádí, že v dospělosti pak může dojít k určitému posunu, lidé se mohou více zaměřovat na zdraví, funkčnost a přijetí vlastního těla, ale společenský tlak na vzhled přetrvává. Grogan (2016) zmiňuje, že tělesný obraz zůstává i v dospělosti citlivý na vliv médií a idealizovaných představ krásy. Ačkoli si dospělí často více uvědomují funkční stránku těla a hodnotí ho i podle jiných než jen estetických kritérií, kulturní normy a mediální vzorce mohou i nadále významně ovlivňovat jejich sebehodnocení. Tato zjištění potvrzuje také výzkum Pipové (2021), která zjistila, že u českých žen i v dospělosti přetrvávají postoje k tělesnému vzhledu, jako je přehnaný důraz na štíhlost nebo negativní hodnocení obezity. Tyto postoje často vycházejí z hluboce zakořeněných vzorců, které se utvořily již v dětství a adolescenci. Výzkum tak ukazuje, jak dlouhodobý a hluboký může být vliv společenských očekávání na vnímání vlastního těla.

### **1.3.6 Kulturní ideály krásy a jejich důsledky**

Společenské představy o ideálu krásy výrazně ovlivňují, jak lidé vnímají sebe i ostatní. Dion et al. (1972) popsali fenomén „co je krásné, je dobré“, podle kterého jsou atraktivní jedinci vnímáni nejen jako krásnější, ale také jako schopnější, přátelštější či úspěšnější. Vnímání fyzické atraktivity ve společnosti tak není neutrální, často bývá spojováno s celou řadou pozitivních charakteristik, jako je úspěšnost, inteligence či morální kvality. Takové zkreslené hodnocení může vést k tomu, že lidé, kteří naplňují společenské estetické ideály, získávají více příležitostí v osobním i profesním životě, bez ohledu na své skutečné kvality.

Výrazným příkladem takového ideálu je kult štíhlosti, který je obzvláště rozšířený u žen. V západní kultuře je štíhlá postava spojována nejen s krásou, ale i s osobní disciplínou, sebekontrolou a vůlí. Naopak nadváha bývá stigmatizována jako známka nezdravého životního stylu nebo nedostatku vůle. Tento obraz je posilován médií, reklamou i každodenními interakcemi, které prezentují štíhlost jako žádoucí normu (Grogan, 2016). Jak upozorňuje Bordo (1995), takový tlak však nepůsobí pouze zvenčí, ženy jej často přijímají i jako vnitřní měřítko své hodnoty. Tělo se v tomto kontextu proměňuje v jakýsi projekt, který je třeba neustále upravovat, zlepšovat a přizpůsobovat očekáváním okolí. Jeho funkčnost a přirozenost ustupují do pozadí a tělo se stává nástrojem prezentace společenského postavení. Z tohoto pohledu vyplývá, že tělesný vzhled a zejména štíhlost přestává být pouze otázkou estetiky a stává se významným společenským symbolem. Vnímání vlastního těla je tak úzce propojeno nejen s osobním sebeobrazem, ale i s tím, jak jedinec zapadá do kulturně sdílených představ o hodnotě, úspěchu a sebekázi.

### **1.3.7 Dualismus těla a mysli**

Bordo (1995) také poukazuje na hlubší filozofické kořeny současného vnímání těla. Odkazuje se přitom na karteziánský dualismus, myšlenkový směr, který odděluje tělo a mysl a který přetrvává v západním kulturním prostoru již od dob Reného Descarta. V tomto pojetí je tělo chápáno jako pasivní, fyzické a často méně hodnotné oproti mysli, která je spojována s racionalitou a identitou. Takové rozdělení podle ní stále přetrvává v západní kultuře a může ovlivňovat i současný pohled na tělesnost. To poukazuje na skutečnost, že historické a filozofické myšlenkové tradice, jako je karteziánský dualismus, stále ovlivňují způsob, jakým je tělo vnímáno ve společnosti. Oddělování těla a mysli může přispívat k tendenci

chápat tělo jako objekt, který je třeba ovládat, formovat nebo hodnotit, spíše než jako nedílnou a rovnocennou součást lidské identity.

## **1.4 Důsledky negativního vnímání těla**

Z výše uvedeného vyplývá, že negativní tělesný obraz není pouze estetickým problémem, má zásadní vliv na naši psychiku, vztah k sobě samým i kvalitu každodenního života. Zpočátku se tyto důsledky mohou jevit jako drobné, jako například nespokojenost s postavou nebo vyhýbání se určitým oblečením, postupem času mohou přerůst v závažné psychické obtíže či nezdravé vzorce chování.

### **1.4.1 Emoční dopady**

Jedním z nejčastějších důsledků negativního tělesného obrazu je podle Grogan (2016) nízké sebevědomí. Lidé, kteří nejsou spokojeni se svým vzhledem, často o sobě pochybují, vnímají se jako méněcenní a mohou se začít izolovat od okolí. To může vést ke zvýšené sociální úzkosti, depresivním náladám a ztrátě motivace pečovat o sebe i budovat zdravé návyky. Rodgers et al. (2023) na tuto souvislost navazují s důrazem na mladé lidi, u nichž bývá negativní tělesný obraz spojen s pocity osamělosti, stresem a sklonem k sebepodceňování. Za důležitý spouštěč označují především společenský tlak, zejména ten, který přichází prostřednictvím médií a nerealistických ideálů krásy. Bordo (1995) doplňuje pohled, kde tyto ideály nejsou přirozené ani univerzální, ale vycházejí z kulturních norem, které určují, jak má tělo správně vypadat. Právě jejich přijetí za vlastní může vést k chronické nespokojenosti se sebou samým. Obranou vůči tomuto tlaku je nejen informovanost, ale i schopnost pěstovat kritické myšlení a přijímat své tělo jako hodnotnou součást sebe sama, nejen podle vzhledu.

### **1.4.2 Zkreslené vnímání**

V některých případech může negativní postoj k tělu přerůst až v poruchu tělesného dysmorfického vnímání (Body Dysmorphic Disorder, BDD), kdy se člověk přehnaně soustředí na určité části svého vzhledu. Často jde o drobnosti, kterých si okolí nevšimne, přesto je dotyčný vnímá jako výrazný problém. Tito lidé tráví nadměrné množství času před zrcadlem, vyhýbají se sociálním situacím nebo opakovaně vyhledávají estetické zákroky ve snaze své tělo napravit. Podle Vashi (2016) přibližně 30 % klientů, kteří žádají o kosmetické

úpravy, trpí právě touto poruchou. Ještě závažnější je zjištění, že u lidí s BDD se výskyt dokonané sebevraždy pohybuje až 45krát častěji než v běžné populaci, což poukazuje na závažnost a komplexnost této poruchy.

Významnou studii zaměřenou na problematiku tělesného dysmorfického vnímání realizovali odborníci z Bradley Hospital a Brown Medical School. Zkoumali skupinu 208 adolescentů hospitalizovaných na psychiatrické klinice. Výsledky ukázaly, že 6,7 % z nich splňovalo kritéria pro diagnózu BDD, zatímco dalších 22,1 % vykazovalo výrazné obavy z tělesného vzhledu, zejména v oblasti váhy a tvaru těla. Tito jedinci častěji vykazovali symptomy deprese, úzkosti a měli zvýšené riziko sebevražedných myšlenek. Jak upozornila spoluautorka studie Jennifer Kittler, právě vnější vzhled je často přehlíženým faktorem psychického strádání u dospívajících pacientů. Pokud se těmto obavám nevěnuje pozornost, mohou výrazně zkomplikovat léčbu dalších psychických obtíží (Lifespan, 2006).

### **1.4.3 Poruchy příjmu potravy a tělesná nespokojenost**

Negativní vnímání těla velmi úzce souvisí i s poruchami příjmu potravy. Studie provedená mezi studentkami medicíny (Mallaram et al., 2023) potvrdila, že zejména ženy s vyšším BMI a větší nespokojeností se vzhledem častěji vykazují rizikové stravovací chování, například hladovění, přejídání, nadužívání projímadel či kompulzivní cvičení. V této souvislosti je zajímavé, že tyto projevy nejsou jen důsledkem tlaku na výkon nebo studijního stresu, ale často odrážejí hlubší nespokojenost s vlastním tělem. I v akademicky silné populaci, jako jsou studentky medicíny, se ukazuje, jak silný vliv mají kulturně formované ideály krásy a jak obtížné je se jim nepoddát.

### **1.5 Pozitivní tělesný obraz a jeho benefity**

Přestože bývá v odborné literatuře často zdůrazňován negativní dopad tělesné nespokojenosti, nelze opomíjet ani pozitivní stránku vnímání vlastního těla. Tělesný obraz totiž nemusí být pouze zdrojem nejistoty, může také fungovat jako významný ochranný faktor, který podporuje zdravé psychické fungování.

Jak uvádějí Tylka a Wood-Barcalow (2015), pozitivní tělesný obraz nelze chápat pouze jako opak nespokojenosti s tělem, ale jako samostatný způsob vnímání těla, založený na trvalém a přijatém vztahu k tělesnosti. Na tyto poznatky navázali Avalos et al. (2005), kteří se

pokusili pozitivní tělesný obraz přesněji uchopit a definovat. Identifikovali čtyři klíčové složky tohoto konstruktů. Mezi složky tohoto konstruktů patří příznivý postoj k tělu, schopnost přijímat jeho vzhled, aktivní péči o tělo prostřednictvím zdravého chování a odmítání nerealistických tělesných ideálů, které šíří média.

Avalos et al. (2005) zjistili, že jedinci s pozitivním vztahem k vlastnímu tělu vykazují vyšší míru sebevědomí a psychické odolnosti, a zároveň nižší výskyt úzkostí, depresivních projevů a negativního sebehodnocení. Podobně Tiggemann a McGill (2004) uvádějí, že lidé s pozitivním obrazem těla bývají méně ovlivnitelní médii. Kritičtěji přistupují k prezentovaným ideálům krásy, méně se srovnávají s nereálnými standardy a větší důraz kladou na své vnitřní hodnoty a schopnosti. Wood-Barcalow et al. (2010) navazují na tuto myšlenku souvislosti pozitivního tělesného obrazu se zdravým životním stylem. Lidé, kteří si svého těla váží, se častěji stravují intuitivně, naslouchají signálům hladu a sytosti a pohyb vnímají jako péči o tělo, nikoli jako prostředek k jeho úpravě.

Pozitivní vztah k tělu má přínosy i v oblasti mezilidských vztahů. Jak uvádějí Tylka a Wood-Barcalow (2015), pozitivní tělesný obraz souvisí s vyšší sebeúctou, větší sebedůvěrou a nižší tendencí k sociálnímu srovnávání, což může usnadňovat otevřenost vůči druhým a prohlubování vztahů. Vnitřní přijetí vlastního těla tak může přispívat nejen k duševní pohodě, ale i k větší jistotě v sociálních interakcích. Člověk, který se cítí dobře ve svém těle, bývá uvolněnější v kolektivu, méně se stresuje a snáze navazuje blízké vztahy. Vnímání těla proto není jen otázkou vzhledu, ale ovlivňuje i každodenní prožívání a celkovou kvalitu života. Z toho, co bylo uvedeno, je vidět, že když má člověk zdravý vztah ke svému tělu, necítí se jen lépe sám se sebou, ale často i lépe vychází s ostatními. Je uvolněnější v kolektivu, méně se stresuje a lépe si buduje vztahy. Vnímání těla tak není jen o vzhledu, má dopad i na každodenní život a celkovou spokojenost.

## **2 Akademická výkonnost**

Akademická výkonnost je klíčovým faktorem, který ovlivňuje úspěšný přechod do dospělosti a profesního života. Je považována za významný ukazatel intelektuálních schopností, ale její dosahování není pouze závislé na vrozených nebo získaných kognitivních schopnostech (Evans, 2023). Z toho můžeme vyvodit, že úspěch ve škole není dán pouze inteligencí, pílí nebo vynikajícími školními výkony, ale ovlivňuje ho celá řada dalších faktorů, které ovlivňují, jak žák přistupuje k učení, jak se vyrovnává s výzvami a jaké má postoje k dosažení školních cílů. Výsledky ve škole jsou totiž silně ovlivněny kombinací osobnostních faktorů, výchovného zázemí, školních podmínek a dynamiky vztahů mezi žákem a učitelem (Zimmerman & Schunk, 2011).

Akademická výkonnost však sama o sobě neposkytuje kompletní obrázek o školní úspěšnosti. Školní úspěšnost je širší pojem, který zahrnuje nejen dosažené výsledky, ale také způsob, jakým žák vnímá své úspěchy a jak jsou tyto úspěchy vnímány jeho okolím. Podle Kosíkové (2011) školní úspěch závisí na tom, jak žák vnímá své dosažené výsledky, jak se postaví k očekáváním od rodiny a učitelů, a jaké jsou jeho psychologické a emocionální reakce na tyto výzvy. Tento širší pohled na školní úspěšnost tedy umožňuje lépe pochopit, jak všechny tyto faktory vzájemně souvisejí a jak mohou společně ovlivnit žákovo akademické úspěchy.

### **2.1 Akademická úspěšnost**

Kosíková (2011) rozlišuje tři hlavní roviny školní úspěšnosti, a to společenskou, pedagogickou a psychologickou. Tyto roviny úzce souvisejí s akademickou výkonností a ukazují, jak mimo výsledky žáka v oblasti výuky ovlivňují i jeho schopnost vnímat sebe sama jako úspěšného studenta.

Společenská rovina zahrnuje, jak rodinné prostředí, ekonomický status rodiny a výchovné postoje, které ovlivňují školní výsledky. Kosíková zmiňuje, že v mnoha případech rodiny vnímají školní výsledky jako odraz sociálního statusu, přičemž úspěch dítěte je považován za ukazatel postavení celé rodiny ve společnosti. V takovém prostředí jsou na dítě kladeny vysoké nároky, což může vést k intenzivnímu tlaku na jeho výkon. Pokud dítě nedosahuje

očekávaných výsledků, může to být vnímáno jako neúspěch, což může vést k frustraci a poklesu motivace.

Jako další Kosíková (2011) zohledňuje rovinu pedagogickou, která se zaměřuje na vztah mezi učitelem a žákem, přičemž klade důraz na způsob hodnocení výkonu. Hodnocení učitelů může být výrazně ovlivněno jejich představami o ideálním žákovi. Pokud jsou očekávání učitele nerealistická nebo neodpovídají skutečným schopnostem žáka, může to vést k nepřesnému hodnocení, což způsobí, že žák nebude vnímán jako úspěšný, i když má dostatečné schopnosti. Tento nesoulad ve vnímání může ovlivnit nejen postavení žáka v kolektivu, ale i jeho sebehodnocení a vztahy se spolužáky. Pokud učitel neposkytuje dostatečnou podporu nebo neuznává snahu žáka, může to vést k jeho demotivaci a poklesu výkonu ve škole.

Psychologická rovina se soustředí na to, jak žák vnímá svůj výkon a jak tento vjem ovlivňuje jeho sebehodnocení a sebeúctu. Školní úspěch nebo neúspěch má tak přímý vliv na psychickou pohodu žáka a jeho schopnost seberealizace. Pokud žák pocítuje neúspěch nebo má pocit, že není dostatečný, může to vést k nízké sebeúctě, což následně ovlivní jeho akademický výkon. Naopak, pozitivní vnímání vlastních úspěchů a podpora ze strany školy mohou výrazně zvýšit žákovu motivaci a podpořit jeho osobní rozvoj (Kosíková, 2011).

## **2.2 Faktory ovlivňující akademickou úspěšnost**

Akademická úspěšnost žáka je výsledkem interakce mnoha faktorů, které ovlivňují jeho schopnost učit se, zapojit se do výuky a zvládat školní úkoly. Zatímco Kosíková (2011) nahlíží na školní úspěšnost prostřednictvím tří vzájemně propojených rovin (společenské, pedagogické a psychologické), Kohoutek (1996) nabízí detailnější pohled na faktory, které tuto úspěšnost utvářejí. Jeho přístup umožňuje analyzovat školní výkon na základě biologických, psychických a sociálních vlivů, což s pojetím Kosíkové koresponduje, ale zároveň poskytuje hlubší členění.

Kohoutek (1996) se ve své práci věnuje několika klíčovým oblastem, které mají na školní výkonnost zásadní vliv. Tyto faktory lze rozdělit do několika kategorií, mezi které patří biologicko – psychologické, intrapsychické a sociálně – psychologické faktory. Každá z

těchto oblastí přispívá k tomu, jak dítě reaguje na školní výzvy a jakým způsobem je schopné dosahovat požadovaných výsledků.

### **2.2.1 Biologicko-psychologické faktory**

Biologicko-psychologické faktory, které ovlivňují školní úspěšnost mohou pozitivně či negativně ovlivnit tělesné a mentální funkce jednotlivce, jeho chování a tím i jeho výkon ve škole. Tyto faktory mohou mít genetický původ, mohou být vrozené, nebo mohou vzniknout během prenatálního vývoje. Jejich dopad na školní výsledky je přitom podle Kohoutka (1996) zásadní.

Zvláštní pozornost si zaslouží zdravotní stav matky během těhotenství a další faktory, které jej mohou ovlivnit. Užívání návykových látek, chronická onemocnění, psychická nepohoda, medikace nebo nevyvážená výživa, a to vše může ovlivnit zdraví dítěte a jeho předpoklady pro učení. Kromě toho se uvažuje také o komplikacích během porodu a o možných problémech v raném poporodním období, které mohou negativně zasáhnout do vývoje schopností potřebných pro školní úspěch (Englerová, Takács, 2020).

Významnou složkou biologicko-psychologických determinant jsou i genetické predispozice, které spoluvytvářejí potenciál dítěte pro učení a školní výkonnost. Tento pohled podporují i zjištění Konga a kol. (2018), kteří zdůrazňují důležitost nejen genetických predispozic, ale i vlivu rodičovského chování a poskytovaného prostředí na školní úspěšnost dětí. Kong a kolegové se zaměřili na to, jak genetické varianty rodičů, které nejsou přímo přeneseny na jejich děti, mohou ovlivnit jejich schopnosti a školní výkon prostřednictvím chování a prostředí, které rodiče vytvářejí. Tento fenomén označují jako genetický výchovný efekt. Například vyšší polygenická skóre rodičů, což je genetický ukazatel, který odhaduje, jak velká je pravděpodobnost, že se u jedince projeví určitá vlastnost, byla spojena s vyšší mírou dosaženého vzdělání jejich dětí, a to i přesto, že konkrétní genetické varianty nebyly těmto dětem přímo předány.

Tato zjištění naznačují, že školní úspěch dítěte není ovlivněn pouze přímými genetickými faktory, ale také tím, jakým způsobem rodiče poskytují výchovu a vytvářejí prostředí pro vzdělávání. Rodiče s lepšími genetickými predispozicemi v oblasti vzdělání mohou své děti podporovat v dosahování lepších školních výsledků prostřednictvím pozitivního prostředí a

chování. Tento efekt ukazuje na význam nejen genetických faktorů, ale i sociálních a psychologických vlivů, které budu dále zmiňovat v kapitole 2.2.3.

### **2.2.2 Intrapsychické faktory**

Další důležitou oblastí, na kterou Kohoutek (1996) poukazuje, jsou intrapsychické faktory, tedy vnitřní psychické procesy, které ovlivňují postoj dítěte k učení. Tyto faktory zahrnují především motivaci, sebedůvěru a vnitřní nastavení žáka, které zásadně ovlivňují jeho přístup k výuce a schopnost zapojit se do učebního procesu.

Motivace je nezbytným prvkem, který ovlivňuje zapojení studenta do učení. Ryan a Deci (2000) ve své teorii self-determinace rozlišují dvě hlavní formy motivace, a to je vnitřní a vnější. Vnitřní motivace vychází z osobního zájmu a uspokojení z činnosti samotné, a vnější motivace, která je založena na tlaku okolí, odměnách nebo trestech. Schunk (2012) dále vysvětluje, že žáci s vysokou úrovní vnitřní motivace častěji využívají hlubší kognitivní strategie, vytrvávají i při obtížích a vykazují větší zájem o učení. Naproti tomu vnější motivace může vést k pozitivním výsledkům, ale její účinek bývá kratší a méně stabilní, pokud zmizí externí podněty, může dojít k poklesu výkonu i zájmu o vzdělávání (Ryan & Deci, 2000).

Na motivaci navazuje další významná složka intrapsychických faktorů, a to sebedůvěra. Ta úzce souvisí s tím, jak žáci vnímají své schopnosti, a ovlivňuje jejich přístup k výzvám i překážkám během vzdělávání. Podpora samostatného učení a pozitivní zpětná vazba od učitelů přispívá k vyšší vnitřní motivaci a sebedůvěře, což následně zlepšuje akademický výkon. Tento koncept přímo navazuje na teorii self-efficacy Bandury (1997), která zdůrazňuje, že žáci, kteří věří ve své schopnosti, vykazují větší odhodlání a vytrvalost, což má přímý dopad na jejich schopnost dosahovat školních úspěchů. Tato sebedůvěra zvyšuje jejich motivaci, což vede k lepší angažovanosti ve výuce a lepšímu zvládnání úkolů.

Pozitivní zpětná vazba a podpora autonomie ze strany učitelů hrají v rozvoji sebedůvěry zásadní roli. Zimmerman a Schunk (2011) upozorňují, že právě prostředí podporující aktivní zapojení studentů vede k vyšší míře vnitřní motivace a lepším akademickým výsledkům. Pokud žák vnímá, že jeho úsilí má smysl, je oceňováno a má nad svým učením kontrolu, snižuje se pravděpodobnost, že propadne beznaději či úzkosti, které mohou jeho výkon omezit.

Sebedůvěra však nevzniká izolovaně. Není pouze výsledkem vnitřního vnímání, ale formuje se rovněž prostřednictvím zpětné vazby z okolí, ať už od učitelů, spolužáků, či rodičů. Podle Bandury (1997) se sebedůvěra žáků buduje a posiluje, když mají pozitivní zkušenosti s úspěchem. To znamená, že časté pozitivní hodnocení a podpora mohou vést k posílení jejich víry ve vlastní schopnosti.

Další klíčovou součástí intrapsychických faktorů je emoční stabilita. Podle Zimmermana a Schunka (2011) žáci, kteří jsou schopni efektivně zvládat stresové situace a udržet emocionální rovnováhu, dosahují lepších výsledků ve škole. Stres, zejména před zkouškami a testy, může negativně ovlivnit schopnost koncentrace a efektivně se učit. Žáci, kteří se naučili efektivně zvládat stres, například prostřednictvím relaxačních technik nebo efektivního plánování času, dokážou lépe udržet koncentraci a vytrvalost i v náročných situacích. Tento pozitivní vliv emoční stability na akademický výkon podporuje také Pekrun et al. (2017), kteří uvádějí, že pozitivní emocionální naladění, jako je radost z úspěchu, zvyšuje kognitivní schopnosti, jako je soustředění a zapamatování. Naopak, negativní emoce, jako je úzkost nebo frustrace, mohou mít vliv na sníženou schopnost soustředění, což může vést k horším výkonům.

Podobně na tuto problematiku poukazuje i Urbanovská (2018), která uvádí, že pozitivní emocionální naladění u žáků podporuje efektivnější soustředění, rychlejší myšlení a snadnější zapamatování učiva. Typickým příkladem, jak negativní emoce mohou zasahovat do školního výkonu, je tréma, která se často objevuje při zkoušení či prezentacích. Tato tréma může znemožnit žákovi plně uplatnit své schopnosti, přestože je na výuku dobře připraven. Tato zjištění opět podtrhují, jak důležité je nejen pro akademický výkon, ale i pro celkový rozvoj žáka, aby se učil, jak se vypořádat s negativními emocemi a stresovými situacemi.

### **2.2.3 Sociálně-psychologické faktory**

Sociálně-psychologické vlivy jsou klíčovým faktorem při určování školní úspěšnosti žáků, protože zahrnují prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a učí se. Tyto faktory se týkají jak rodinného prostředí, tak školního kontextu, a mají zásadní vliv na schopnost dítěte dosáhnout lepších školních výsledků. Kohoutek (1996) také zdůrazňuje, že školní výkonnost není určena pouze individuálními schopnostmi dítěte, ale je silně ovlivněna faktory, jako je

sociální status rodiny, profesní postavení rodičů, jejich ekonomická situace a také osobnost učitele, jeho způsob vedení výuky a atmosféra ve třídě, které vytvářejí podmínky podporující nebo naopak brání rozvoji školního výkonu a motivace žáků.

Rodina hraje klíčovou roli ve vzdělávání dítěte, nejen tím, že poskytuje materiální podporu, ale zejména formováním postojů a hodnot, které dítě přebírá a které ovlivňují jeho vztah k učení a školním výzvám. Rabušicová (2004) zdůrazňuje, že rodina a škola mají vzájemně doplňující se role, přičemž jejich cílem je zajistit optimální rozvoj dítěte. Tento rozvoj není závislý pouze na školním prostředí, ale především na způsobu výchovy rodičů, kteří formují nejen materiální podmínky, ale i psychologické a emocionální aspekty života dítěte.

Vliv rodinného prostředí na školní úspěšnost je podpořen výzkumy, včetně studie Colemana, který zjistil, že rodinné zázemí má zásadní vliv na výsledky dětí ve škole a na jejich profesní uplatnění. Ve svých dalších studiích Coleman identifikoval školu a rodinu jako dva hlavní zdroje vstupů do procesu socializace. Zatímco škola vytváří příležitosti, požadavky a odměny, rodina formuje motivaci, postoje a sebepojetí dítěte, což ve výsledku ovlivňuje školní úspěch dětí (Coleman, cit. dle Rabušicové, 2004).

Důležitost rodinného prostředí a vztahů, které dítě v rodině zažívá, podporuje také Kosíková (2011), která doplňuje, že hodnocení žáka by nemělo zahrnovat pouze jeho výkony, ale i postoje učitele k žákovi, což má přímý vliv na jeho sebehodnocení a motivaci k dalšímu studiu. Tento přístup poukazuje na roli učitele, jeho vliv na rozvoj schopností a dovedností žáka, přičemž vhodně zvolené výukové metody mohou mít zásadní dopad na školní úspěch. Pomocí pozitivní zpětné vazby a podpory samostatného učení může učitel výrazně ovlivnit motivaci žáka, což následně vede ke zlepšení jeho akademického výkonu.

Pozitivní vztah mezi učitelem a žákem, podpořený dostatečnou sociální podporou, může výrazně zlepšit výkon žáka a zmírnit negativní dopady akademického stresu. Podle teorií self-determination (Ryan & Deci, 2000) má učitel klíčovou roli v tom, jak podporuje autonomii žáků a jaký typ zpětné vazby jim poskytuje, což zásadně ovlivňuje jejich motivaci a zapojení do výuky.

Tento komplexní přístup ukazuje, že školní úspěch závisí nejen na individuálních schopnostech žáků, ale také na kvalitě vztazích s rodiči a učiteli a na míře podpory, kterou žáci dostávají při svém osobním a akademickém rozvoji.

### **3 Vztah vnímání těla a akademické úspěšnosti**

Tato kapitola propojuje předchozí poznatky o tělesném obrazu a školní výkonnosti a klade si za cíl prozkoumat, zda a jak se tyto dvě oblasti vzájemně ovlivňují. Jak bylo uvedeno v předchozích částech, školní výkonnost je ovlivňována nejen kognitivními schopnostmi, ale také faktory jako motivace, emoční stabilita, sebedůvěra, genetické předpoklady a sociální klima školy. Tělesné sebepojetí přitom nelze vnímat jako izolovaný jev. Naopak, představuje důležitou součást psychického prožívání a může výrazně ovlivnit způsob, jakým jedinec funguje ve školním prostředí, zejména v období dospívání, kdy je proces formování identity obzvláště citlivý.

Zjištění z předchozích kapitol naznačují, že negativní vztah k vlastnímu tělu může ovlivnit školní zapojení, koncentraci, emoční stabilitu i motivaci. Tělesná nespokojenost může být zdrojem psychického napětí, které narušuje schopnost soustředění a zvyšuje míru školního stresu. Tím dochází k oslabení kognitivních procesů, které jsou pro akademickou výkonnost klíčové.

#### **3.1 Psychologické souvislosti mezi tělesným obrazem a školním výkonem**

Tělesný obraz jako psychologický konstrukt výrazně ovlivňuje, jak jedinec přistupuje k výzvě a jak hodnotí své schopnosti. Pokud má adolescent negativní vztah k vlastnímu tělu, může to snižovat jeho sebedůvěru, což se následně promítá do školních výsledků. Cash a Pruzinsky (2002) uvádějí, že negativní vnímání vlastního těla je spojeno s nižší úrovní sebedůvěry a větší úzkostí, což může vést k problémům v akademické oblasti.

Tento vliv se výrazně odráží v intrapsychických faktorech školní úspěšnosti, které zahrnují motivaci, sebedůvěru a emoční stabilitu (Kohoutek, 1996). Pokud jedinec nevěří ve své schopnosti nebo se cítí méněcenný kvůli svému vzhledu, může být jeho motivace k učení oslabena. V kapitole 2.2.2. bylo poukázáno na to, že žáci s nízkou mírou sebedůvěry se vyhýbají náročným úkolům a nevěří v pozitivní výsledek své snahy. Tělesný obraz zde tedy funguje jako klíčový prvek, který může tyto psychické faktory ovlivňovat.

Žáci s nízkým sebehodnocením bývají méně aktivní při vyučování, častěji vyhledávají způsoby, jak se vyhnout konfrontaci, například odmítáním prezentací nebo skupinových aktivit. Tento mechanismus lze vysvětlit na základě teorie sociálního srovnávání (Festinger,

1954), podle níž se adolescenti přirozeně porovnávají se svými vrstevníky, a to nejen v oblasti výkonu, ale i vzhledu. V současném kontextu hrají zásadní roli sociální sítě, které mladistvým neustále poskytují ideály krásy a životního stylu, s nimiž se srovnávají (viz kapitola 1.3.1).

Školní prostředí lze chápat jako prostor, kde se vnímání vlastního těla může stát citlivým bodem, zejména v adolescenci, kdy se osobnost teprve formuje a potřeba přijetí vrstevníky je velmi silná. Škola není pouze místem poznávání, ale lze na ni nahlížet jako na sociální arénu, kde se jedinci srovnávají, soutěží a jsou hodnoceni nejen podle výkonu, nýbrž i podle vzhledu. V takovém kontextu se jakákoli tělesná odlišnost, či dokonce subjektivně vnímané neodpovídání společenským normám, může stát zdrojem nejistoty a pocitu znevýhodnění, což může omezovat aktivní účast ve výuce.

Dá se odvodit, že přirozená touha po přijetí a obava z odsouzení vedou řadu žáků s nízkým tělesným sebevědomím k tomu, že raději ustupují do ústraní, vyhýbají se pozornosti a rezignují na příležitosti k projevení svých schopností. Tím se však připravují o cenné zkušenosti, které by mohly podpořit nejen jejich akademický růst, ale i celkový osobnostní rozvoj.

Z uvedeného vyplývá, že tělesný obraz hraje významnou roli v psychologickém pozadí školní výkonnosti. Pokud je vnímání vlastního těla narušené, může to představovat nejen bariéru v akademickém výkonu, ale také překážku v navazování sociálních vztahů, spolupráci s ostatními či zvládnutí stresových situací, jako je například hodnocení nebo veřejné vystupování. Zdravé tělesné sebepojetí tak představuje důležitý předpoklad nejen pro efektivní učení, ale také pro celkovou osobní pohodu a sociální adaptaci ve školním prostředí.

### **3.2 Emoční zatížení spojené s tělem jako překážka školního fungování**

Tělesná nejistota může nenápadně, ale výrazně oslabovat školní výkon. Zatímco navenek může student působit nesoustředěně či pasivně, ve skutečnosti často svádí vnitřní boj se svým vzhledem. Jak bylo podrobně analyzováno v kapitolách 1.4. a 2.2.2., negativní tělesný obraz se může stát zdrojem úzkostí, frustrace a nízké sebedůvěry. Grogan (2016) i Cash a

Pruzinsky (2002) zdůrazňují, že v období dospívání je vzhled úzce propojen s pocitem vlastní hodnoty, a právě tento vztah se silně promítá do školního fungování.

Na základě uvedených výzkumů lze předpokládat, že negativní tělesný obraz vede ke zvýšené míře sebekritiky, porovnávání a sociální úzkosti, což odvádí pozornost od studijní činnosti. Emoce, jak upozorňuje Pekrun (2006), nejsou jen doprovodným jevem, ale klíčovým činitelem v procesu učení. Pozitivní emoce, jako je pocit bezpečí, zájem či radost, napomáhají soustředění, podporují kognitivní flexibilitu a zvyšují výkon. Naopak negativní emoce, jako je úzkost, stud či pocit ohrožení, mohou vést k mentálnímu zahlcení a snížení schopnosti efektivního učení.

Jak ukazuje kapitola 2.2.2, emoční stabilita patří mezi klíčové intrapsychické faktory ovlivňující výkon. Pokud je však narušena tělesnou nespokojeností, může se školní výkon zhoršit, i když schopnosti samotného žáka zůstávají vysoké. V praxi se to může projevovat různě, například žák s negativním tělesným obrazem se může raději vyhýbat odpovědi před třídou, protože se bojí posměchu či kritiky, nikoliv kvůli neznalosti. Obavy z tělesné prezentace mohou vést i k absencím v tělesné výchově nebo aktivitách, kde je tělo více viditelné. Jiní studenti se naopak uchylují k perfekcionismu a přehnanou kontrolou výkonu se snaží kompenzovat pocit tělesné nedostatečnosti.

Takové strategie však nejsou dlouhodobě udržitelné a mohou vést k chronickému vnitřnímu napětí a psychickému vyčerpání. Tato dynamika úzce souvisí s konceptem self-efficacy podle Bandury (1997), pokud student necítí důvěru ve své tělo, snižuje se i důvěra ve vlastní schopnosti obecně. V důsledku toho se snižuje i školní angažovanost, jak dokládají Zimmerman a Schunk (2011).

Lze tedy shrnout, že tělesná nejistota nepůsobí izolovaně. Ovlivňuje nejen vztah k vlastnímu tělu, ale promítá se do celkové psychické pohody, motivace, vztahů se spolužáky a ochoty zapojovat se do školních situací. Tím se tělesný obraz stává významným psychologickým činitelem školní výkonnosti. Pokud má být vzdělávání opravdu komplexní, bylo by třeba věnovat pozornost i tělesnému sebeobrazu studentů jako jednomu z pilířů jejich vnitřní pohody a školního fungování.

### **3.3 Sociální vlivy na formování tělesného obrazu a školní výkonnosti**

Vnější podmínky, jako je přístup učitele, atmosféra ve třídě a vztahy s vrstevníky, sehrávají zásadní roli nejen při formování tělesného obrazu, ale také ve školní výkonnosti. Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, školní úspěšnost je podmíněna nejen kognitivními schopnostmi, ale také emocionální stabilitou, motivací a sociálním klimatem ve škole. Tělesné sebepojetí, které je ovlivňováno reakcemi okolí, se tak stává významným zprostředkujícím faktorem mezi vnějšími podmínkami a školním výkonem.

Podle Ryan a Deciho (2000) hraje učitel klíčovou roli v naplňování psychologických potřeb autonomie, kompetence a sounáležitosti. Pokud jsou tyto potřeby naplňovány, zvyšuje se vnitřní motivace žáka, která pozitivně ovlivňuje jeho přístup k učení i sebevímání. Učitel, který poskytuje podporu bez ohledu na vzhled žáka a vytváří prostředí respektu, přispívá nejen k pozitivnímu školnímu klimatu, ale i k rozvoji zdravého tělesného obrazu.

Významná je rovněž skupinová dynamika ve třídě. V období adolescence je přijetí vrstevníky zásadní pro utváření identity. Negativní komentáře na vzhled, otevřené srovnávání nebo šikana založená na tělesných rysech mohou hluboce narušit nejen vztah k vlastnímu tělu, ale také motivaci ke školnímu výkonu a chuť se aktivně zapojovat do kolektivu. Smolak (2002) ukazuje, že tělesné sebepojetí je úzce formováno zpětnou vazbou z okolí, pokud je tato zpětná vazba negativní, promítá se nejen do postoje k tělu, ale i k vlastnímu postavení ve školním prostředí.

Typickým důsledkem bývá vyhýbání se tělesné výchově nebo jiným aktivitám, kde je tělo vnímáno jako na očích, například školním výletům s plaváním nebo společným převlékáním. U některých žáků se mohou objevit i somatické potíže nebo častější absence ve dnech, kdy je v rozvrhu tělesná výchova. V extrémnějších případech může negativní vnímání těla vést ke zvýšené úzkosti či psychosomatickým projevům, které komplikují nejen školní docházku, ale i celkový vztah ke vzdělávání.

Tyto poznatky doplňuje i teorie self-determinace, která vyzdvihuje význam pozitivních vztahů a podpory ve vzdělávacím prostředí. Jak již bylo diskutováno v předchozí kapitole, podpora ze strany učitelů i spolužáků může výrazně posílit sebedůvěru žáka, čímž se snižuje riziko negativních dopadů tělesné nespokojenosti na školní fungování.

Z toho vyplývá, že školní prostředí založené na respektu, přijetí a psychické bezpečnosti může fungovat jako ochranný faktor nejen pro rozvoj akademických dovedností, ale také pro utváření zdravého vztahu k sobě samému. Vědomé budování takového prostředí, včetně podpory individuální hodnoty každého žáka, může přispět k celkovému zlepšení školní výkonnosti i psychické pohody studentů.

### **3.4 Vliv tělesného sebepojetí na motivaci a vztah ke vzdělávání**

Tělesný obraz zasahuje hluboko do vnitřní motivace žáka a jeho vztahu k učení. Pokud se žák definuje především skrze svůj vzhled, a zároveň má pocit, že v této oblasti nedostatečně naplňuje očekávání okolí, může tento rozpor vést ke ztrátě vnitřní motivace a přijetí tzv. generalizované bezmoci, jak ji popsal Seligman (1975). V takovém případě jedinec přestává věřit, že je schopen ovlivnit výsledek svého snažení, což následně vede k rezignaci, pasivitě a nižší angažovanosti ve výuce.

Zvláště v období dospívání, kdy jsou mladí lidé výrazně citliví na zpětnou vazbu okolí a zároveň procházejí zásadními proměnami své identity, může být tělesná nespokojenost velmi zatěžujícím faktorem. Jak ukazují výzkumy Grogan (2016) a Cash & Pruzinsky (2002), negativní vztah k vlastnímu tělu zvyšuje sebekritiku, zhoršuje emoční stabilitu a zvyšuje výskyt sociální úzkosti, což jsou všechno faktory, které dle Pekruna (2006) přímo oslabují kognitivní kapacity jako je koncentrace, paměť či vytrvalost při plnění úkolů.

Fixace na vzhled odvádí pozornost od učiva a snižuje kapacitu vnímat učení jako příležitost k osobnímu růstu. Vzdělávání se v takovém případě stává nástrojem k dosažení vnějšího uznání, namísto vnitřního uspokojení z procesu učení. Tento posun odpovídá konceptu vnější motivace podle Ryana a Deciho (2000), která bývá méně stabilní a více závislá na proměnlivých vnějších podmínkách. V takovém kontextu se žáci mohou více soustředit na to, jak působí na okolí, než na samotné učivo, což oslabuje jejich schopnost dlouhodobého soustředění a vytrvalosti.

Naopak žáci, kteří vnímají své tělo pozitivně a necítí se jím ohroženi, vykazují vyšší míru vnitřní motivace, vytrvalosti a sebedůvěry (Bandura, 1997; Schunk, 2012). Tito studenti jsou schopni čelit výzvám s větším klidem, méně podléhají tlaku na výkon a jsou schopni učit se pro vlastní rozvoj, nikoliv pouze z potřeby splnit očekávání druhých. Tento efekt je podpořen

také prostředím, které poskytuje bezpečí, respekt a individuální podporu. Faktory, které dle předchozí kapitoly 2.2.3 Kohoutek (1996) označuje jako klíčové sociálně-psychologické determinanty školního výkonu.

Na základě výše uvedeného lze tedy uzavřít, že tělesné sebepojetí má přímý vliv na postoj žáka ke vzdělávání. Podporuje-li prostředí školy zdravý vztah k tělu, dává tím žákům signál, že jejich hodnota nespočívá pouze ve vzhledu či výkonu, ale i v jejich snaze, jedinečnosti a osobním růstu. Takové nastavení může zásadně ovlivnit nejen jejich motivaci, ale i celkové vnímání školy jako bezpečného prostoru pro rozvoj osobnosti.

### **3.5 Fyziologické aspekty ovlivňující školní výkonnosti**

Je zřejmé, že tělesná nespokojenost se často promítá do každodenních návyků, zejména pak do způsobu stravování. Snahy o dosažení určitého vzhledu mohou vést k hladovění, přísným dietám, přejídání nebo jiným formám narušeného příjmu potravy. Tyto výkyvy následně způsobují energetickou nerovnováhu, která se nevyhnutelně odráží na psychickém i fyzickém fungování, včetně schopnosti soustředění, paměti a výdrže při učení. Tato tělesná a mentální nerovnováha není pouze otázkou fyziologie, ale má přímý dopad i na výkon ve škole.

Studie Mallaram et al. (2023) identifikovala souvislost mezi tělesnou nespokojeností, přísnými dietními režimy a zhoršenými akademickými výsledky u studentek medicíny. Účastnice, které byly nespokojené se svým vzhledem, vykazovaly nejen vyšší míru stresu, ale zároveň také nižší úroveň koncentrace a studijního výkonu.

Závažnějším projevem tělesné nejistoty, jsou poruchy příjmu potravy. Studenti s anorexií nebo bulimií bývají fyzicky i psychicky vyčerpaní, což se odráží v únavě, nesoustředěnosti, zhoršené paměti a celkovém snížení školní výkonnosti. Často se potýkají s úzkostí, sociálním stažením a pocitu méněcennosti. Učitel si může všimnout změn jako je výrazný úbytek hmotnosti, časté omlouvání z tělesné výchovy, odmítání společného jídla na školních akcích nebo ztráta energie a nálady (Rich, Holroyd a Evans, 2004).

Z toho lze usoudit, že nedostatečný příjem energie, nepravidelné jídlo, poruchy spánku nebo chronická únava mají přímý dopad na soustředění a myšlení. V takových případech nelze

hovořit o nedostatku schopností, ale spíše o snížené dostupnosti fyzických a psychických zdrojů, které jsou pro efektivní učení klíčové.

V širším kontextu je tedy zřejmé, že snaha o lepší vzhled může paradoxně vést k nižšímu výkonu, přičemž student může upřednostnit dosažení určitého tělesného ideálu na úkor svého psychického a fyzického fungování. Jak již bylo uvedeno v kapitolách o pozitivním tělesném obrazu (viz kapitola 1.5.), zdravý vztah k tělu naopak podporuje intuitivní stravování, adekvátní pohyb a stabilní psychickou pohodu, což jsou faktory, které přímo přispívají k lepšímu školnímu výkonu.

Z pohledu prevence je tedy důležité, aby školní prostředí podporovalo nejen intelektuální růst, ale i zdravý vztah k tělu, nikoliv jednostranný důraz na výkon a vzhled, ale harmonický přístup k tělesnému i duševnímu rozvoji studentů.

## **Závěr**

Tato bakalářská práce se zaměřila na zkoumání souvislostí mezi tělesným obrazem a akademickou úspěšností dospívajících studentů. Hlavním cílem bylo prozkoumat, zda a jak vztah k vlastnímu tělu ovlivňuje studijní motivaci, sebedůvěru a celkové fungování jedince ve školním prostředí. V průběhu zpracování se ukázalo, že tělesné sebepojetí není jen otázkou vzhledu, ale tvoří nedílnou součást psychického prožívání, sebehodnocení a vztahu k sobě samému. Zejména v období dospívání, kdy se formuje identita jedince, hraje tělesný obraz klíčovou roli i ve způsobu, jakým mladý člověk přistupuje ke školním výzvám.

Výsledky ukázaly, že negativní vztah k vlastnímu tělu souvisí se sníženou sebedůvěrou, vyšší mírou úzkosti, nízkou motivací a slabším školním nasazením. Mladí lidé, kteří se necítí dobře ve svém těle, se mohou vyhýbat aktivitám, cítit se méně schopní a nedokážou naplno využít svůj potenciál. Naopak pozitivní tělesný obraz je spojen s vyšší psychickou odolností, vnitřní motivací a otevřeností k učení.

Práce tak potvrzuje první hypotézu, že tělesné sebepojetí má přímý dopad na akademickou výkonnost, přičemž tuto souvislost zprostředkovávají zejména psychologické faktory jako sebedůvěra, emoční stabilita a vnímání vlastních schopností. Druhá hypotéza, že pozitivní vztah k tělu podporuje větší chuť učit se a odvalu zapojit se do výuky, se rovněž potvrdila. Studenti, kteří přijímají své tělo bez přehnaného tlaku na výkon či vzhled, vykazují větší vnitřní motivaci a nižší míru školního stresu.

Potvrzena byla i třetí hypotéza týkající se vlivu médií a sociálních sítí na tělesné vnímání a školní výkon. Zvláště u dívek byla pozorována tendence k porovnávání s nerealistickými obrazy, což může vést k negativnímu sebeobrazu, snížení sebedůvěry a v některých případech i k poruchám příjmu potravy, jež přímo ovlivňují fyzickou i psychickou kapacitu pro školní fungování.

Z těchto zjištění vyplývá, že je potřeba více začlenit téma tělesného vnímání do školní prevence a podpory duševního zdraví. Škola by neměla být jen místem akademického vzdělávání, ale také prostředím, kde se podporuje pozitivní vztah k sobě samému, sebepřijetí a duševní pohoda. Pedagogové a školní psychologové mohou sehrát klíčovou roli v

rozpoznávání tělesné nespokojenosti a nabídnout podporu prostřednictvím otevřené komunikace, prevence rizikového chování či rozvoje mediální gramotnosti.

Téma propojení tělesného obrazu a akademické výkonnosti zatím není v českém prostředí dostatečně zpracováno. Tato práce proto otevírá prostor pro další výzkum, ať už formou praktických šetření ve školním prostředí, nebo vývojem podpůrných programů zaměřených na prevenci negativního vztahu k tělu. Podpora zdravého vztahu k tělu tak může být nejen cestou k vyšší kvalitě života, ale i k většímu školnímu úspěchu.

## Seznam použitých informačních zdrojů

- AMBROSI-RANDI, N., 2000. Perception of current and ideal body size in preschool age children Online. *Perceptual and Motor Skills*. Ammons Scientific, 90(3), s. 885–889. ISSN 0031-5125. Dostupné z: <https://doi.org/10.2466/pms.2000.90.3.885> [cit. 2025-03-18].
- AVALOS, Linda, TYLKA, Tracy L. a WOOD-BARCALOW, Nichole, 2005. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation Online. *Body Image* 2(3), s. 285–297. ISSN 1740-1445. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002> [cit. 2025-03-11]
- BANDURA, Albert, 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. 1. vydání. New York: Worth Publishers. ISBN 978-0-7167-2850-4.
- BORDO, Susan, 1995. *Unbearable weight: feminism, western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press. ISBN 978-0-520-08883-2.
- CASH, T. F., 1990. The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In: CASH, T. F. a PRUZINSKY, T., eds. *Body images: Development, deviance, and change*. New York: The Guilford Press, s. 51–79. ISBN 978-0898624380.
- CASH, Thomas F. a PRUZINSKY, Thomas, 2002. *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. 1. vydání. New York: Guilford Press. ISBN 1-57230-777-3.
- DION, Karen, BERSCHEID, Elaine a WALSTER, Ellen, 1972. What is beautiful is good Online. *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association, 24(3), s. 285–290. ISSN 0022-3514. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/h0033731> [cit. 2025-02-05].
- ENGLEROVÁ, K.; TAKÁCS, L., 2020. Faktory ovlivňující školní úspěšnost dětí a jejich souvislost s biologickými determinanty. Online, přehledový článek. Česká gynekologie. Národní ústav duševního zdraví. Dostupné z: <https://www.ceskagynekologie.cz>. [cit. 2025-02-19].
- EVANS, Richard, 2023. Why is academic performance important for successful development? Online. *Psychology, Mindfulness & Education*. [cit. 2025-04-07].

Dostupné z: <https://www.psychreg.org/why-academic-performance-important-successful-development/>

- FESTINGER, Leon, 1954. A theory of social comparison processes [online]. *Human Relations*. SAGE Publications, 7(2), s. 117–140. ISSN 0018-7267. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202> [cit. 2025-03-12].
- FIALOVÁ, Ludmila a KRCH, František David, 2012. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2160-9.
- FIALOVÁ, Ludmila, 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0173-7.
- FIALOVÁ, Ludmila, 2006. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Psychologie pro každého. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1350-0.
- GROGAN, Sarah, 2016. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Online. 3. vyd. London: Routledge. ISBN 978-1-315-68152-8. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315681528> [cit. 2025-03-12].
- GROGAN, Sarah, 2000. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 80-7169-907-1.
- KOHOUTEK, Rudolf, 1996. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: Cerm. ISBN 80-85867-94-X.
- KONG, A., THORLEIFSSON, G., FRIGGE, M. L., VILHJALMSSON, B. J., YOUNG, A. I., THORGEIRSSON, T. E., BENONISDOTTIR, S., ODDSSON, A., HALLDORSSON, B. V., MASSON, G., GUDBJARTSSON, D. F., HELGASON, A., BJORNSDOTTIR, G., THORSTEINSDOTTIR, U. a STEFANSSON, K., 2018. The nature of nurture: Effects of parental genotypes. *Science (New York, N.Y.)*, 359(6374), s. 424–428. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.aan6877>.
- KOSÍKOVÁ, Věra, 2011. *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2433-1.
- LIFESPAN, 2006. Negative body image related to depression, anxiety and suicidality. Online. *ScienceDaily*. 6. června. Dostupné z: <https://www.sciencedaily.com/releases/2006/06/060606224541.htm> [cit. 2025-02-13].

- MALLARAM, G. K., SHARMA, P., KATTULA, D. et al., 2023. Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. Online. *Journal of Eating Disorders*. Springer Nature, roč. 11, čl. 225. ISSN 2050-2974. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2> [cit. 2025-03-12].
- MYERS, P. N. a BIOCCA, F. A., 1992. The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. Online. *Journal of Communication*. Wiley, roč. 42, č. 3, s. 108–133. ISSN 1460-2466. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1992.tb00802.x> [cit. 2025-03-18].
- NAKONEČNÝ, Milan, 2011. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-443-8.
- PAJARES, Frank a Dale H. SCHUNK, 2001. Self-Beliefs and School Success: Self-Efficacy, Self-Concept, and School Achievement. In: RIDING, Richard J. a Stephen G. RAYNER, eds. *International Perspectives on Individual Differences: Self-Perception*. Vol. 2. Westport: Ablex Publishing, s. 239–265. ISBN 1-56750-598-6.
- PEKRUN, Reinhard, 2006. The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. Online. *Educational Psychology Review*. Springer, roč. 18, č. 4, s. 315–341. ISSN 1040-726X. eISSN 1573-336X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9> [cit. 2025-03-19].
- PEKRUN, Reinhard, 2017. *Emotion and achievement in educational contexts*. Cham: Springer. ISBN 978-3-319-49067-1.
- PEKRUN, Reinhard, LICHTENFELD, Sonja, MARSH, Herbert W., MURAYAMA, Kou a GOETZ, Thomas, 2017. Achievement emotions and academic performance: Longitudinal models of reciprocal effects. Online. *Child Development*. Wiley, roč. 88, č. 5, s. 1653–1670. ISSN 1467-8624. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/cdev.12704> [cit. 2025-03-12].

- Rich, E., Holroyd, R. a Evans, J., 2004. *'Hungry to be noticed': young women, anorexia and schooling*. In: Evans, J., Davies, B. a Wright, J., eds. *Body Knowledge and Control*. 1. vyd. London: Routledge, s. 18. ISBN 9780203563861.
- RODGERS, R. F., LAWEWAY, K., CAMPOS, P. a DE CARVALHO, P. H. B., 2023. Body image as a global mental health concern. Online. *Global Mental Health*. Cambridge University Press, roč. 10, čl. e9. ISSN 2054-4251. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2> [cit. 2025-02-02].
- RYAN, Richard M. a DECI, Edward L., 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being Online. *American Psychologist*. American Psychological Association, 55(1), s. 68–78. ISSN 0003-066X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> [cit. 2025-04-05].
- SELIGMAN, Martin E. P., 1975. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman. ISBN 978-0716723288.
- SCHUNK, Dale H., 2012. *Learning theories: An educational perspective*. 6. vyd. Boston: Pearson. ISBN 978-0-13-707195-1.
- SMOLAK, Linda, 2002. Body image development in children. In: CASH, Thomas F. a PRUZINSKY, Thomas, eds. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, s. 65–73. ISBN 978-1572307773.
- TIGGEMANN, Marika a MCGILL, Belinda, 2004. The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. Online. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Guilford Press, 23(1), s. 23–44. ISSN 0736-7236. Dostupné z: <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.23.26991> [cit. 2025-03-02].
- TYLKA, Tracy L. a WOOD-BARCALOW, Nichole L., 2015. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. Online. *Body Image*, roč. 14, s. 118–129. ISSN 1740-1445. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001> [cit. 2025-02-09].
- TYLKA, Tracy L., 2006. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. Online. *Journal of Counseling Psychology*. American Psychological

- Association, roč. 53, č. 2, s. 226–240. ISSN 0022-0167. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226> [cit. 2025-03-08].
- URBANOVSKÁ, Eva, 2018. *Pedagogická a školní psychologie: Distanční studijní text*. Online. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik. Dostupné z: [https://www.fvp.slu.cz/podklady/urbanovska/Pedagogicka\\_a\\_skolni\\_psychologie.pdf](https://www.fvp.slu.cz/podklady/urbanovska/Pedagogicka_a_skolni_psychologie.pdf) [cit. 2024-02-16].
  - VASHI, N. A., 2016. Obsession with perfection: Body dysmorphia. Online. *Clinical Dermatology*, roč. 34, č. 6, s. 788–791. CC BY-NC-ND. ISSN 0738-081X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2016.04.006> [cit. 2025-02-11].
  - WOOD-BARCALOW, Nichole L., TYLKA, Tracy L. a AUGUSTUS-HORVATH, Casey L., 2010. "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. Online. *Body Image*, roč. 7, č. 2, s. 106–116. ISSN 1740-1445. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001> [cit. 2025-02-16].
  - ZIMMERMAN, Barry J. a SCHUNK, Dale H., 2001. *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. 2. vyd. New York: Routledge. ISBN 978-0-8058-3561-8.

## **Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence**

Prohlašuji, že jsem umělou inteligenci využívala výhradně ke kontrole překladu do anglického jazyka, místy ke kontrole stylistiky.