

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

**Dopady užívání sociálních médií a konzumace jejich
obsahu na sebevědomí dětí**

Bakalářská práce

Autor: Lucie Novotná
Studijní program: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Křivánková, Ph. D.
Oponent práce: prof. PhDr. Jan Hábl, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Lucie Novotná
Studium:	P21P0236
Studijní program:	B0923A190001 Sociální patologie a prevence
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Název bakalářské práce:	Dopady užívání sociálních médií a konzumace jejich obsahu na sebevědomí dětí
Název bakalářské práce AJ:	Impact of using social media and consuming its content on children's self-esteem

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Teoretická část vymezuje základní pojem sociální média, popisuje jejich historický vývoj, představuje konkrétní sociální média a jejich možná rizika. Dále se práce věnuje psychickému vývoji dětí, zejména adolescentů, a s tím spojeným pojmům jako je sebevědomí, sebehodnocení, a také současný životní styl dětí. Empirická část je zaměřena na děti, konkrétně na žáky 2. stupně základních škol. Ke sběru dat je využita kvantitativní metoda výzkumného šetření ve formě polostrukturovaného anonymního dotazníku. Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké dopady mají sociální média na sebevědomí dětí.

BOYD, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Vyd. 1. Praha: Akropolis, 2017. 301 s. ISBN 978-80-7470-165-8.

DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš, DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001. 269 s. ISBN 80-246-0173-7.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 183 s. ISBN 978-80-210-7527-6.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Křivánková, Ph.D.

Oponent: prof. PhDr. Jan Hábl, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 28.2.2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Dopady užívání sociálních médií a konzumace jejich obsahu na sebevědomí dětí* vypracovala pod vedením vedoucí práce Mgr. Lucie Křivánkové, Ph. D., samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 30. 4. 2024

Lucie Novotná

Poděkování

Chtěla bych moc poděkovat vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Lucii Křivánkové, Ph. D. za odborné vedení práce, ochotu, vstřícnost a cenné rady při tvorbě této kvalifikační práce. Dále bych ráda poděkovala žákům 2. stupně základních škol ve Dvoře Králové nad Labem a Mladých Bukách za ochotu podílet se na dotazníkovém šetření. Mé díky patří i mým nejbližším za podporu.

Anotace

NOVOTNÁ, Lucie. *Dopady užívání sociálních sítí a konzumace jejich obsahu na sebevědomí dětí*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2024. 70 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá problematikou sociálních médií a jejich vlivu na sebevědomí dětí. Teoretická část vymezuje pojmy jako jsou sociální média, životní styl dnešních dětí a současné rodiny, identita na sociálních médiích nebo sebevědomí dětí. Práce se zaměřuje na sociální média a technologie obecně a jejich možné negativní dopady na děti. Popisuje důvody používání sociálních sítí a jejich význam pro tuto cílovou skupinu. Dále popisuje tvorbu sebevědomí v rámci psychického vývoje a zejména vliv rodičů na tuto charakterovou vlastnost. V neposlední řadě práce předkládá vliv výchovných stylů na sebevědomí. Empirická část je zaměřena na děti 2. stupně základních škol. Ke sběru dat je využita kvantitativní metoda výzkumného šetření ve formě polostrukturovaného anonymního dotazníku.

Klíčová slova: sociální sítě, sebevědomí, děti, identita, psychický vývoj

Annotation

NOVOTNÁ, Lucie. *Impact of using social media and consuming its content on children's self-esteem*. Hradec Králové: Faculty of education, University of Hradec Králové, 2024. 70 pp. Bachelor Thesis.

This bachelor's thesis examines the issue of social media and its impact on children's self-esteem. The theoretical part defines concepts such as social media, the lifestyle of today's children and contemporary families, identity on social media, and children's self-esteem. The thesis focuses on social media and technology in general and their potential negative impacts on children. It describes the reasons for using social networks and their importance for this target group. It also describes the development of self-esteem in the context of psychological development and especially the influence of parents on this character trait. Last but not least, the thesis presents the influence of parenting styles on self-esteem. The empirical part focuses on children in the 2nd grade of primary school. A quantitative research method in the form of a semi-structured anonymous questionnaire is used to collect data.

Keywords: social media, self-esteem, children, identity, psychological development

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Obsah

Úvod	9
1 Role sociálních médií v životě dětí.....	10
1.1 Sociální sítě jako způsob trávení volného času	17
1.2 Sociální média ve vztahu k produkci hormonu dopaminu	20
1.3 Identita na sociálních médiích	23
2 Sebevědomí jako předpoklad psychického zdraví.....	27
2.1 Tvorba sebevědomí v rámci psychického vývoje.....	29
2.2 Role výchovného stylu a jeho vliv na sebevědomí dítěte.....	34
3 Prevence užívání sociálních médií ve vztahu k sebevědomí.....	37
4 Výzkumné šetření zaměřené na dopady užívání sociálních médií na sebevědomí žáků základních škol.....	39
4.1 Strategie výzkumného šetření	39
4.2 Průběh výzkumného šetření.....	42
4.3 Analýza výsledků výzkumného šetření	43
4.4 Shrnutí výzkumného šetření	58
Závěr	60
Seznam použitých zdrojů	62
Seznam grafů.....	66
Přílohy.....	67

Úvod

Problematika sociálních médií v souvislosti s psychickým zdravím je aktuální téma, o kterém se vedou debaty. Pro svou práci jsem zvolila konkrétní psychologickou oblast, o které se v poslední době začíná hovořit, ovšem ne tolik, jak si myslím, že by bylo potřeba. Touto oblastí je lidské sebevědomí. Tvorba zdravého sebevědomí je sám o sobě náročný proces, který je ovlivněn spoustou faktorů. S rozmachem sociálních sítí a oblibou sebe prezentace jejich uživatelů, která se mnohdy neslučuje s realitou, vnímám konkrétně dětské sebevědomí, které je už tak v období dospívání zatíženo pochybováním o své vlastní osobě, jako velice křehké a nestálé.

Tato bakalářská práce si ve dvou teoreticky zaměřených kapitolách klade za cíl představit problematiku sociálních médií v životě dětí a negativní dopad jejich používání na sebevědomí. První kapitola se zabývá rolí sociálních médií v lidském životě, volným časem dnešních dětí, produkcí hormonu dopaminu, jehož role podněcuje děti k používání sociálních médií, a identitou, kterou si děti na sociálních médiích vytváří. Druhá kapitola je směřována psychologicky, věnuje se tvorbě sebevědomí v rámci psychického vývoje a také významu volby výchovného stylu. Třetí teoretická kapitola se zaměřuje na možnosti prevence tohoto jevu.

Výzkumné šetření je orientováno kvantitativně formou krátkého polostrukturovaného anonymního dotazníku. Šetření probíhá u žáků 2. stupně základních škol. Výzkumné šetření je založeno na hypotézách, které vychází ze stávajících studií a výzkumů a ověřují jejich dosavadní data.

Cílem výzkumu je především zjistit, zdali mají sociální média negativní dopad na sebevědomí žáků 2. stupně základních škol a jestli samotní žáci vnímají možný vliv sociálních médií na lidské sebevědomí.

Bakalářskou práci bych doporučila každému, koho problematika možného vlivu sociálních médií na sebevědomí dětí zajímá. Práce by mohla posloužit zejména rodičům, zaměstnancům školního poradenského pracoviště, zaměstnancům sociálních služeb, jejichž cílovou skupinou jsou děti, ale také všem, kteří s dětmi pracují nebo by v budoucnu chtěli pracovat. Výsledky výzkumného šetření svými poznatky přispívají ke zvýšení povědomí o dalším možném negativním působení sociálních sítí na psychické zdraví dětí.

1 Role sociálních médií v životě dětí

Kraus (2015a) vnímá internet jako médium, které předčilo všechny své digitální předchůdce. Má mnohostranné využití a shrnuje v sobě všechna pro a proti tradičních médií. „Umožňuje nejen informace přijímat, ale též předávat, poskytuje prostor pro vzájemnou výměnu informací, pro aktivní komunikaci.“ (Kraus, 2015a, s. 129). Jejich problémem se ovšem jeví, že předkládají virtuální realitu, která působí jako skutečná. Média pak mají výrazný vliv například na agresivní chování lidí už od útlého věku (Kraus, 2015a).

Před deseti a více lety se lidé nejčastěji připojili k internetu prostřednictvím svých stolních počítačů připojených k síti. V současné době se lidé připojují prostřednictvím Wifi připojení a připojí se téměř každé zařízení. Připojení k internetu máme neustále u sebe. „Z internetu se tak stává platforma, která umožňuje propojení různých zařízení, jež kdysi bývaly oddělené.“ Je typické, že děti jsou neustále připojené k internetu, ať jsou doma, ve škole, s přáteli, na cestě, ... (Ševčíková, 2014, s. 20).

Už Fialová (2001) v době publikování knihy *Body image jako součást sebepojetí člověka* zmiňuje přímé a silné účinky médií na společnost ovlivňujících život všech. Uvádí průměrnou populaci jako příliš závislou na médiích a důvěřivou k obsahu sdělovaných zpráv. Chybějící motivace nebo neschopnost kriticky uvažovat vede společnost k přijímání všeho, co je nabízeno. Očekávání intelektuálního a citového naplnění života masovými médii bývá chybné.

Boyd (2017) rozumí pod pojmem sociální média webové stránky a služby jako jsou sociální sítě, stránky pro sdílení videí, blogy a podobné nástroje, které uživatelům umožňují tvořit vlastní obsah. „Sociální sítě využívá přibližně 3,48 miliardy lidí – což představuje 45 % světové populace.“ (Ramsden, 2021, s. 5). V současné době existuje nespočet sociálních sítí a každá z nich nabízí něco jiného, Facebook, Instagram, Tik Tok, Twitter, Snapchat, ... Odlišují se jednotlivými funkcemi, účelem dané sociální sítě, požadovaným obsahem i způsobem komunikace (Slussareff, 2022). „Oblíbenost jednotlivých sociálních sítí se mění v čase, dříve oblíbený Facebook, nahradil roku 2018 Instagram.“ (Dočekal, Müller, Harris et al., 2019, s. 75). Většinu funkcí, které nabízela výhradně určitá zařízení, v současné době zahrnuje mobilní telefon (Ševčíková, 2014).

Existují dva pojmy: „digitální domorodec“ a „digitální přistěhovalec“, které představují určitý konflikt generací. „Digitálními domorodci“ se rozumí generace lidí,

kteřá se narodila do doby, kdy již existovaly technologie a staly se přirozenou součástí jejich života. Technologie jsou pro ně přirozené, chytrý telefon mívají už od velmi nízkého věku a tráví na něm svůj čas (Greenfieldová, 2016). Spitzer (2014) také uvádí, že typický digitální domorodec je vždy nebo většinu času online. V telefonem v ruce vstává a také s ním usíná. Přes den je neustále v kontaktu s druhými, ať už se jedná o rodinu, přátele nebo nové známosti. Oproti tomu „digitální přistěhovalci“ představují generaci lidí, která se narodila do doby bez chytrých zařízení. Jsou schopni si jednotlivé technologie osvojit, avšak nestanou se jejich nedílnou součástí každodenního fungování (Greenfieldová, 2016). S touto teorií ne zcela souhlasí Boyd (2017), podle autorky není tato teorie v ničem přínosná. *„Naopak spíše odvádí pozornost od problémů, kterým mládež v online světě čelí.“* (Boyd, 2017, s. 211).

Internet se také stal mocným nástrojem anonymity. U lidí je běžný pokles morálky, lidé v online prostoru lžou a nepůsobí jim to větší problémy. Mladiství, kteří dříve mívali obavy ze sociální kontroly společnosti, se nyní v tomto prostředí cítí bezpečně a jejich druhy chování nemusí být v souladu se společenskými normami a slušným chováním (Spitzer, 2014).

Sebeprezentace a komunikace v online prostředí

Komunikace se stala jedním z hlavních důvodů, proč lidé používají internet. Nejedná se výhradně o komunikaci s lidmi, které známe, jako jsou rodina, přátelé, kolegové, ale i o seznamování se s novými jedinci (Blinka, 2015). V současné době pro účely komunikace populace využívá sociální média, která se stala fenoménem (Blinka, 2015).

Prostředkem pro vyjádření se stalo psané slovo, nikoliv fyzický kontakt. Jakkoliv můžeme o svých pocitech psát, upřímný výraz obličeje, tón hlasu nebo řeč těla to nenahradí. Navazování vztahů se přesunulo do online prostoru, ve kterém si jedinci připadají v bezpečí a poznávají se nejprve na dálku (Greenfieldová, 2016).

„Sociální sítě proměnily každý aspekt našeho života – od toho, jak fotíme a udržujeme kontakty s přáteli, až po naše užívání jazyka a povědomí o duševním zdraví. Výsledkem je, že nyní trávíme sedminu doby, kdy jsme vzhůru, na sociálních sítích, jako jsou Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, Pinterest a TikTok.“ (Ramsden, 2021, s. 4)

Pro některé jedince jsou sociální sítě atraktivním místem k navázání kontaktu, kterému se ve „skutečném“ světě spíše vyhýbají. Snadnější zahájení a ukončení konverzace je pro úzkostné nebo osamělé lidi přínosem. Blinka (2015) uvádí, že se mnohdy nejedná o plnohodnotné vztahy, u kterých by se předpokládal vznik emočního závazku. Komunikace probíhající převážně v online prostředí může vést k ještě větší izolaci. Avšak seznamování s novými lidmi tvoří část online komunikace, primárně se jedná o komunikaci s již vytvořeným sociálním kruhem (Blinka, 2015).

Dalším důvodem užívání sociálních sítí je sebe prezentace. Právě sebe prezentace se stala důležitým motivem k jejich používání (Blinka, 2015). Vědomá touha po osobním vyjádření a sebeodhalení jsou základní biologickou potřebou. Zároveň dodávají odvalu sdílet osobní informace více než v reálném životě (Greenfieldová, 2016). Na rozdíl od jiných aktivit je možné sociální sítě používat napříč každodenním životem. Nejedná se o aktivitu, která by byla spojená s konkrétním místem nebo časem (Blinka, 2015).

Sociální sítě se tedy používají především pro komunikaci a sebe prezentaci. Uživatelé si vytvářejí jednotlivé „profily“, které propojují s „přáteli na sítích“. Mohou zde tvořit vlastní obsah, vytvářet skupiny, přidávat se do skupin, komunikovat, sledovat jiné uživatele, komentovat obsah „přátel“ a další (Ševčíková, 2014).

Sociální sítě v životě dětí

Významné dopady zejména internetu a televize vidí Kraus (2015a) v chování nejmladší generace. Ve své knize *Sociální deviace v transformaci společnosti* uvádí masivní devalvací hodnot a ztrátu mravní zodpovědnosti. „*Ztráta svědomí, citění, otupený vkus, neprofesionalita a nekompetentnost představují podhoubí, na kterém pak vyrůstá arogance a agresivita.*“ (Kraus, 2015a, s. 131). V současné společnosti vnímáme nárůst sociální nezpůsobilosti dětí a mladistvých. Nevědí, co se říkat může a co by se říkat nemělo, co se v dané situaci hodí a co nikoliv. Internet mění naše myšlení, paměť, pozornost, ale i sociální vztahy. „*Mladí lidé vědí stále méně, jak to ve vztazích chodí, co si mohou vůči druhým dovolit a co požadovat.*“ (Spitzer, 2014, s. 117).

Internet používá více než 95 % českých dětí. Děti užívají sociální sítě zejména pro zábavu, hraní her a interakci s druhými lidmi (Ševčíková, 2014). Pestrost a rozmanitost neomezené nabídky internetu vnímá Kraus (2015a) jako společensky

nejzranitelnější místo masových médií. Nejvíce mohou ovlivnit právě děti. „*Téměř polovina všech dospívajících dívek ve Velké Británii (ve věku od 11 do 18 let) zažila na sociálních sítích nějakou formu obtěžování či zneužívání. Mezi dospívajícími chlapci se jedná o 40 %.*“ (Ramsden, 2021, s. 13).

Internet představuje pro děti prostor pro ujasňování otázek ohledně svých norem, hodnot a životního stylu (Ševčíková, 2014). Zároveň dle Spitzera (2014) sociální média neumožňují dětem zkušenosti, které jsou žádoucí pro jejich zdravý vývoj.

Oficiální doporučení Světové zdravotnické organizace radí, aby děti do dvou let nepoužívaly žádné technologie. Dětem od dvou do čtyř let je doporučováno používání technologií maximálně jednu hodinu denně a s obsahem podporující dětské učení (Slussareff, 2022). „*Pro děti do 5 let jsou digitální technologie zbytečné. Jejich vývoj je vázaný na zážitky a komunikaci v reálném světě.*“ (Večeřová – Procházková, 2023, s. 148). Spitzer (2014, s. 125) ovšem uvádí „*V USA takřka všechny děti ve věku dvou let pravidelně sledují televizi.*“

Pakliže děti v tomto věku užívají technologie, měly by být pod dohledem rodičů a mělo by se jednat o kvalitní obsah podporující rozvoj a učení. Pasivní sledování obrazovek nemůže nahradit reálnou interakci. Je na individuálním posouzení rodičů, jaký obsah technologií je vhodný sledovat pro daný věk dítěte. Zejména u malých dětí můžeme pozorovat formu učení nápodobou, tedy to, co uvidí na obrazovce, budou opakovat, a tím si zvnitřňovat vzorce chování, vzorce komunikace, hodnoty a normy (Slussareff, 2022). Autorka knihy *Hry, sítě, porno* Slussareff (2022) také zmiňuje důležitost kontextu používání technologií. Zejména u malých dětí by se k technologiím mělo přistupovat podobně jako ke knize: společné čtení knihy, povídání si, ukazování obrázků, vysvětlování textu, vyjádření vlastního názoru a jiné. Tedy v ideálním případě toto zmíněné aplikovat na pohádky v televizi, herní aplikace na mobilních zařízeních a jiné aktivity spojené s technologiemi. Technologie by neměly sloužit jako náhrada za aktivitu rodiče. Mimo jiné existují také situace, kdy je užívání technologií nevhodné, například při jídle, konverzaci s druhými, čas před spaním, ...

Děti obvykle dostávají svůj první mobilní telefon v první třídě základní školy. Jedná se o svět plný nových informací, komunikace, zábavy, ale i nevhodného obsahu (Slussareff, 2022). Vstupují tím do světa plného nových informací, komunikace, zábavy, nových zážitků, ale také do světa nevhodného obsahu a hrozícího nebezpečí. Osobně také vnímám nutnost důkladného zvážení, zdali je nezbytné, aby dítě s nástupem do první třídě vlastnilo mobilní telefon.

„*Média jako nositelé informací prezentují určité modely chování, vybízející k napodobení.*“ (Sedláčková, 2009, s. 65). Fialová (2001) zdůrazňuje problematiku mýtu dokonalého těla prezentováno médii, které společnost přijímá za normu. Prohlubuje se tak rozdíl mezi tím, jací jsme a jací bychom měli být. Tělo člověka mnohdy neodpovídá ideálu krásy a jedinec pocítuje tlak na svou osobu, který vede ke změně postoje k vlastnímu tělu. Pakliže někdo neakceptuje své tělo, má problém uvěřit tomu, že ho druzí akceptovat mohou. Dle Sedláčkové (2009) dítě vnímá obsah médií jako standard a o jeho pravdivosti mnohdy nepochybuje. Obsah médií také vytváří dojem, že vyjadřují běžnou kulturní normu. Média mohou ovlivňovat sebevědomí dětí. Sociální média mohou dětem sloužit k identifikaci s vrstevníky a potřebou sdílet s nimi stejné zkušenosti, aby nezůstaly izolovány od většiny. Sociální média také tvoří dětskou osobnost tím, že jim prezentují určité způsoby chování, které mají na každé dítě individuální dopad.

Dospívající, toužící po nalezení svého místa ve společnosti, dnes své snahy demonstrují v rámci online prostředí (Boyd, 2017). Dle Slussareff (2022) značná část dospívajících vlastní profily na několika sociálních sítích, obvykle užívají aktivně alespoň tři sociální sítě. Jejich užívání je nejen pro děti emocionálně vyčerpávající. Děti kontrolují nové příspěvky, komentují příspěvky, vytváří vlastní obsah a sledující sociální účty druhých.

„*Většina dospívajících uživatelů přidává výhradně obsah, který ukazuje jen zajímavé a líbivé momenty z jejich života.*“ U sdílení svých fotografií je zajímavá, zda na nich vypadají dobře, pakliže usoudí, že ne, fotografii buď nesdílí, anebo ji upraví (Slussareff, 2022, s. 149). Nezdravě užívají sociální sítě spíše dívky. Porovnávají se, klesá jim sebevědomí, často se u nich rozvíjí poruchy příjmu potravy. Chlapci oproti dívkám, které mají spíše sklony k porovnávání se, vnímají sociální sítě jako výzvu či inspiraci (Slussareff, 2022).

Pro adolescentní věk je typická nestálost sebevědomí. Užívání sociálních sítí, které mohou dětem sebevědomí snižovat, může být nebezpečné (Slussareff, 2022). Výzkum britské *Royal Society For Public Health* zjistil, že věková skupina 14-24 let dotazovaných uvádí sociální síť Instagram jako místo vyvolávající nejvíce negativních pocitů (*Royal Society For Public Health*, online). Tyto negativní pocity se mohou týkat vzhledu a vlastního těla, jelikož uživatelé výše zmiňované sociální sítě obvykle sdílejí sami sebe v lepší, ideální verzi, která se často neshoduje s realitou. Instagram na své

uživatelé často působí jako místo prezentující dokonalý, bezchybný svět (Dočekal, Müller, Harris et al., 2019).

Psychosociální charakteristiky mohou jedince činit náchylnějším, nebo naopak odolnějším vůči rizikům a negativním následkům. Stejný vliv má i sociální prostředí jako jsou rodina, přátelé nebo školní či pracovní prostředí (Ševčíková, 2014).

„Vzhled a sebe prezentace jsou pro dnešní dospívající generaci žijící na sociálních sítích velice důležité.“ (Slussareff, 2022, s. 169). Sdílením fotek a zajímavých příspěvků, psaním komentářů si tvoříme své lepší já. U dospívajících je tato potřeba větší, jelikož v tomto období je pro ně stěžejní uznání a tvorba vlastní identity. Pakliže jsou pro děti důležité „lajky“ nebo komentáře u sdílených příspěvků, vede to k narušení vnímání své osoby (Slussareff, 2022).

Studie *Budoucnost internetu* z roku 2012 prezentovala dva výroky, které měly nastínit budoucnost internetu v roce 2020. Necelá polovina dotazovaných expertů na internet se přiklání k tomu, že na mozek dospívajících a mladých dospělých bude mít multitasking špatné účinky. „Nedokážou si nic zapamatovat, většinu energie vynaloží na výměnu krátkých sociálních zpráv, na zábavu a rozptýlení, namísto aby se skutečně do hloubky zabývali lidmi a poznatky.“ (Spitzer, 2014, s. 188). Osobně si myslím, že tento výrok není daleko od pravdy, ovšem určitě se nejedná o aktuální situaci každého dospívajícího. Faktem ale je, že většina z nich je neustále v kontaktu s mobilním zařízením, který nepustí z ruky. Například při cestě vlakem nebo čekání na autobus jen málokdo nemá v ruce mobilní zařízení nebo sluchátka na uších.

Sociální sítě a duševní zdraví

Ramsden (2021) uvádí, že sociální sítě mají dvě strany. Na jedné straně jsou plné objevů, zábavy a informací. Na straně druhé mohou vyvolat nadměrnou sebekritiku a pocit osamělosti. Mohou negativně ovlivňovat schopnost soustředění. Hromadí se poznatky, ze kterých vyplývá, že sociální média mohou způsobit výskyt úzkostí a depresí. Kardaras (2021) ve své knize *Svítlící děti* uvádí narušenost nervového systému u lidí při kontaktu s obrazovkami, což může způsobovat nebo zhoršovat stav poruch jako jsou ADHD, deprese, porucha opozičního vzdoru nebo úzkosti. Dále uvádí, že tzv. syndrom elektronických obrazovek neovlivňuje negativně pouze děti s výraznými psychiatrickými nebo behaviorálními poruchami, nýbrž všechny děti, které jsou

vystavené obrazovkám. Projevuje se to celkovým neklidem, apatií, neschopností se soustředit, únavou a jině.

Spitzer (2014) uvádí, že sociální sítě jsou plné negativních kontaktů, od švindlování přes podvody až k závažné kriminalitě, které u mladých lidí způsobují pocity osamělosti a deprese.

Naopak Boyd (2017) vyvrací mediální diskurz o závislosti na sociálních sítích. Poukazuje na přehnané zveličování závislosti teenagerů na sociálních médiích, avšak nevyvrací nezdravý vztah k technologiím. *„Řada studií upozorňuje na závislost na sociálních sítích. Předpokládá se, že postihuje 5 % mladých lidí. Někteří sociální média považují za potenciálně návykovější, než cigarety a alkohol.“* (Ramsden, 2021, s. 8). U jedince postupně vzniká návyk na online prostředí, ve kterém jsou jeho potřeby naplňovány a uspokojovány, a to může vést ke vzniku závislosti (Blinka, 2015). *„Nícméně rétorika médií je přehnaná a vytváří dojem, že prosté zapojení do aktivit na sociálních médiích vede k patologii.“* (Boyd, 2017, s.101).

„Sociální sítě také ovlivňují naše sebevědomí. V průzkumu britské charitativní organizace SCOPE, která se zabývá rovnými příležitostmi pro zdravotně postižené osoby, téměř polovina z 1 500 osob (ve věku od 18 do 34 let) uvedla, že si kvůli sociálním sítím připadají nepřitažliví. Výzkum také zjistil, že se ženy hodnotí negativně na základě srovnání s fotografiemi jiných žen. Dospívající dívky, které sdílejí více selfie a používají častěji Photoshop, vnímají svůj vzhled hůře.“ (Ramsden, 2021, s. 9) Dále Ramsden (2021) uvádí, že sociální sítě také mohou vzbuzovat pocity úzkosti a závisti. Tyto pocity udržují mozek v pohotovosti a brání spánku. Světla z obrazovek počítačů nebo mobilních zařízení potlačují uvolňování hormonu melatoninu, který je důležitý pro lidský organismus. Zde vidíme jasná potvrzení o negativních dopadech sociálních sítí na sebevědomí a psychické zdraví.

Dle Ramsden (2021) také sociální sítě korelují s osamělostí. Čím více času trávíme na Facebooku, Instagramu a dalších aplikacích, tím osaměleji se cítíme. Jejich používání vede k tzv. FOMO (Fear Of Missing Out). Jedná se o strach, že člověku něco unikne. Tento pocit následně může způsobit zhoršení nálady nebo vyvolat pocit nespokojenosti s vlastní životem.

Spitzer (2014) zmiňuje také problematiku nadváhy v souvislosti s technologiemi a sledováním vybraného obsahu, který média nabízejí. Například televizní reklamy propagují potraviny, které jsou nezdravé a děti, které nemají vyvinuté kritické myšlení,

nejdou schopné rozlišit vhodnost potravin. Nadváha ,mnohdy zejména u dětí, vede k duševní nepohodě.

Pakliže děti, zejména dospívající užívající sociální sítě, mají tendenci se porovnávat s ostatními, mohou trpět depresemi, úzkostmi i klesajícím sebevědomím. Každodenní užívání sociálních sítí zvyšuje pocity méněcennosti a spokojenosti s vlastním životem (Slussareff, 2022).

1.1 Sociální sítě jako způsob trávení volného času

Volný čas dítěte je úzce provázán s rodinou, která prošla výraznou proměnou. Pouhý pojem rodina je hůře definovatelný. V dnešní době mluvíme spíše o základní jednotce domácnosti nebo soužití. Dochází ke stále větší individualizaci, odosobnění vztahů a nárůstu požadavků, což rodině neprospívá. Současná doba ovšem význam rodiny také posílila. Zejména pro děti je rodina místem a opěrným bodem, kam se mohou uchýlit. Je stále nejvhodnějším prostředím pro zdravý rozvoj dětí (Kraus, 2015a). Halda (2020) souhlasí s Krausem (2015a) a jeho tvrzením, že rodina je nejvhodnějším prostředím pro dítě. Rodina je dle Haldy (2020) základem pro život, tvorbu vztahů, řešení krizí, ...

Změna společnosti po roce 1990 se projevila i v rodinách. Bytová situace, nezaměstnanost a ekonomické problémy mají zásadní vliv na výrazný pokles porodnosti. Zvýšení věkové hranice uzavírání sňatků, které zmiňuje Kraus (2015a) bych osobně nebrala jako tak významný, jelikož dnešní partnerské soužití není podmíněno sňatkem, stejně tak jako sňatek nemá pro některé jedince význam v otázce, zdali budou mít děti. Co ovšem jako problém vnímám je fakt, že někteří jedinci, kterých dle Krause (2015a) není málo, považují dítě za určitý přepych, který si z hlediska ekonomické situace nemohou dovolit.

Dezintegrace rodinného života rozděluje členy domácnosti. Rodina se stává spíše průchozím prostorem, její členové žijí vedle sebe nikoliv spolu. Nesdělují si společně zážitky, radosti nebo starosti, nespolupracují a tráví čas odděleně (Kraus, 2015a). Jiří Halda (2020) přirovnává rodinu k partě. Vnímá ideální klima rodiny jako partu, kde funguje přijetí bez předsudků a členové rodině se o sebe vzájemně zajímají a sdělují si zážitky i strasti. I Halda (2020) ovšem potvrzuje, že členové rodiny často intimitu a přijetí hledají mimo ni. a dochází k tomu právě tehdy, nemá-li rodina charakter party.

Dnešní rodiny jsou zasažené vysokou rozvodovostí, v současné době spíše jejím rozpadem. „*Neúplnost rodiny je ovšem vážný problém z hlediska rozvoje osobnosti dítěte, protože tím bývá narušen celý výchovný proces.*“ (Kraus, 2015a, s. 99). Pakliže předpokládáme, že dítě vyrůstá primárně s matkou a rodinu v tento moment opouští otec, jedná se o problém, který zasahuje jak dívky, tak chlapce. Chlapcům chybí mužský vzor jednání a chování a dívky si obtížněji vytvářejí model svého budoucího partnera. Pro obě pohlaví je to zásah, který se projevuje ve všech oblastech.

Jíří Halda (2020) ovšem uvádí, že pakliže si rodiče přestanou rozumět není pro dítě větším darem než rozchod rodičů. Jedná se o velice náročné životní období, ale pro budoucí život dítěte žádoucí. Pakliže rodiče tuto krizi zvládnou, ukazují dítěti, jak se krize zvládají. Jako autorka práce ani výše zmínění autoři netvrdí, že rozvod či rozchod je správná věc, nicméně pakliže rodiče zjistí, že budou pro své dítě více fungovat samostatně nikoliv spolu, myslím si, že i pro dítě je rozchod přijatelným řešením.

Vše výše zmíněné ovlivňuje také životní styl rodiny. Nejobecnější vymezení životního stylu můžeme definovat jako způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, pracují, jednají, komunikují a tak dále (Dufková, Urban, Dubský, 2008). Konkrétnější definici nabízí Kraus s Poláčkovou et al. (2001, s. 153), kteří definují životní styl jako „*soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické*“. Na formování životního stylu se podílí dvě skupiny determinujících faktorů: objektivní faktory a subjektivní faktory. Objektivní faktory vychází z potřeb a cílů společnosti, můžeme sem zařadit ekonomickou situaci, kulturní tradice nebo úroveň vědeckého a technického rozvoje. Subjektivní faktory vychází z potřeb jedince, jsou dány osobností jedince a jeho individuálními zvláštnostmi (Kraus, Poláčková et al., 2001). Výše zmíněné potvrzuje i Dufková, Urban, Dubský (2008).

Životní styl rodiny je poznamenán konzumností. I média zasáhla rodinu a zásadně ovlivňují volný čas jejich členů (Kraus, 2015a). Kraus et al. (2015b) uvádí dominantní postavení televize, mobilních zařízení, počítačů a internetu v systému volnočasových aktivit a pokles čtenářských aktivit.

Není tedy výjimkou, že každý člen rodiny tráví svůj volný čas po svém a velkou část tohoto času tráví technologiemi. Duffková, Urban a Dubský (2008) zmiňují spotřebitelský (konzumní) životní styl. Spotřeba jako taková k životu patří, je prostředkem k dosažení něčeho. Pakliže se spotřeba stává cílem života, hovoříme o spotřebitelství (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Volný čas definujeme jako dobu, při které si své činnosti můžeme vybírat a děláme je dobrovolně. U dětí se volným časem rozumí čas mimo vyučování, přípravu na vyučování, sebeobslužné činnosti, péči o zevnějšek, pomoc v domácnosti a činnosti plynoucí z uspokojování biologických potřeb (Janiš, Loudová, Janiš, 2011). Podle Saka a Kolesárové (2004) si jedinec svobodně volí činnost, kterou bude v daný moment vykonávat na základě svých zájmů, nálad, pocitů.

„Děti si v rámci volného času utváří hodnotový systém a také se učí kombinovat pracovní, v jejich případě, studijní život a volný čas.“ (Sak, Kolesárová, 2004, s. 59). Vzhledem k tomu, že dítě nemá pevně stanovené sociální role, je na rozdíl od dospělých více sociálně flexibilní. Je schopné se zajímat o širokou škálu aktivit. Jednotlivé aktivity zkouší a hledá, co by ho bavilo. U dětí je typická jejich pluralita, která se postupně redukuje a dospělý jedinec si obvykle zvolí oblíbenou činnost, které se nadále věnuje (Sak, Kolesárová, 2004).

„Smysluplné trávení volného času a hledání zájmů má význam pro celoživotní orientaci člověka. Zájmy a aktivity dotyčného navazují na způsob života jeho rodiny.“ (Sak, Kolesárová, 2004, s. 60). Podle Kalmana a Vašíčkové (2013) je volný čas úzce provázán s životním stylem jedince i životním stylem rodiny jedince. Zcela přirozeně se v něm odráží individuální a rodinné možnosti a cíle, kulturní hodnoty, zájmy nebo také zvyklosti rodiny. Platí, že trávení volného času dítěte formují zejména rodiče, popřípadě primární vychovávající.

„Obecně platí, že čím nižší vzdělání, tím silněji je rodina spojena s televizí a její životní styl, jehož dominantou je televize, si osvojuje i dítě.“ (Sak, Kolesárová, 2004, s. 102). Což uvádí i Kalman s Vašíčkovou (2013), kteří ve svém výzkumu zjistili, že jednou z hlavních aktivit dětí s rodiči je sledování televize nebo videa. Přičemž z hlediska fyzického, psychického a sociálního rozvoje hrají pohybové aktivity důležitou roli v životě mladého člověka. Každodenní pohybová aktivita se vytrácí z lidského života. Na vině jsou mimo jiné i moderní technologie. *„Česká republika v současné době vykazuje stoupající trend, kdy jsou děti osvobozeny od školní tělesné výchovy, a tedy přicházejí o možnost být aktivní, potažmo zvýšit tělesnou zdatnost.“* (Kalman, Vašíčková, 2013, s. 71). I Kraus et al (2015b) uvádí, že trávení volného času dětí se přesunulo do domácností samotných. Pakliže tráví děti svůj volný čas mimo domov, často tráví čas v domácnosti svých přátel u médií. Kraus et al (2015b) dále zmiňuje individualizaci trávení volného času v domácnosti, fyzicky jsou členové rodiny přítomni, ale myšlenkově se pohybují jinde.

Hromadné sdělovací prostředky, zejména elektronická média, značným způsobem ovlivňují životní styl dnešního člověka. Jsou neoddelitelnou součástí lidského života (Sak, Kolesárová, 2004). Každodenní existence elektronických zařízení v životě lidí radikálním způsobem mění jejich životní styl (Greenfieldová, 2016).

Kalman s Vašíčkovou (2013) ve svém výzkumu zjistili, že děti nejsou dostatečně pohybově aktivní, přičemž dívky jsou oproti chlapcům aktivní méně. Více jak 2 hodiny denně tráví před televizní obrazovkou téměř 65 % dětí. Počítačové hry hraje denně více jak 2 hodiny 58 % chlapců. Tyto výsledky jsou z roku 2013 a už v té době byly alarmující. Myslím si, že děti vyměnily televizní obrazovku za displej telefonu a čas u technologií se ještě zvýšil.

Sociální sítě jsou v dnešní době místem, v němž dospívající tráví velkou část svého volného času (Slussareff, 2022). „*Děti, které život dříve trávily venku s kamarády, ho dnes (doslova) věnují mobilům.*“ (Dočekal, Müller, Harris et al., 2019, s. 13). Algoritmus je jakýsi program, který řídí pohyb dat v digitálním světě. Nabízí uživatelům internetu obsah vytvořený na míru podle toho, jak čas na internetu tráví, aby strávili co nejvíce času online (Dočekal, Müller, Harris et al., 2019). Problematické používání telefonu je spojeno s neodolatelným nutkáním telefon kontrolovat, potřebou ihned odpovídat na příchozí zprávy nebo mít zařízení neustále u sebe (Slussareff, 2022).

Spitzer (2014) uvádí, že uživatelé sociálních sítí, kteří tráví svůj čas na internetu se ukazují jako neúspěšní v sociálních vztazích. Zároveň platí, že jedinec, který získal své sociální kompetence v reálném životě, není v tomto směru sociálními sítěmi natolik ovlivnitelný jako jedinec, který tyto kompetence rozvíjí převážně online. Jako autorka práce si myslím, že tento fakt se jeví jako alarmující zejména v současné době, ve které se velká část dětí dostává do kontaktu s technologiemi už od útlého věku. Zároveň Spitzer (2014) zmiňuje, že děti, které tráví převážnou část na sociálních sítích, se podstatně méně angažují v reálném životě, což vede k sociální frustraci. Sociální sítě tedy zmenšují počet reálných přátelství a omezují sociální kompetence.

1.2 Sociální média ve vztahu k produkci hormonu dopaminu

Jak je možné, že se mobily staly naší každodenní drogou? V čem jsou tak výjimečné, že nás to neustále nutí je mít při sobě, neuděláme bez nich pomalu ani krok? Proč usínáme s mobilem vedle hlavy, v extrémních případech nám dokonce zařízení zůstává v ruce po dobu spánku? Mnoho z nás bez mobilu nevyjde z domu. Kamkoliv

přijdeme, ze všeho nejdříve vyndáme mobilní telefon, abychom ho měli lehce přístupný a viděli na něj. Proč je pro nás tahle malá krabička tak neodolatelná? Důvodem je hormon dopamin.

Mnohdy je dopamin nazýván hormonem odměny, ale není to tak úplně pravda. Dopamin je spíše náš motor. Jeho úkolem není uspokojovat naše potřeby, nýbrž nás podněcuje k tomu, abychom si vybírali činnosti, které uspokojí naše potřeby. Tento hormon nás přiměje, abychom si zvolili něco, na co se budeme soustředit a co by nám případně mohlo uspokojit naše potřeby (Hansen, 2021).

Dopamin nás přiměje, do čeho máme investovat svou energii. Tento hormon každý den podněcuje naše rozhodnutí, stojí za našimi volbami, čemu budeme věnovat svůj čas a úsilí (Breuning, 2021).

Pokud máme hlad, hladina dopaminu nám nestoupne ve chvíli, kdy vložíme do úst první sousto, ale už ve chvíli, kdy uvidíme talíř s jídlem. Dopamin nás přiměje jídlo chtít a nařídí nám, se na jídlo v daný moment soustředit (Hansen, 2021). Je to motivující faktor, signál, který nás fyzicky i emocionálně směřuje k akcím (Slussareff, 2022). Pocity, které nám způsobují blaho, pochází pravděpodobně z endorfinu, které bývají nazývány hormony štěstí (Hansen, 2021).

Dopamin hraje důležitou roli v našem mozku v systému odměn. V každodenním bytí jsme neustále odměňováni a množství podnětů nezná mezí: drogy, jídlo, hry, sex, textová zpráva, Instagram, ... (Lembke, 2022). Některé podněty nám přinášejí větší uspokojení než jiné, pak je dopaminová stopa těchto podnětů silnější a my cítíme větší nutkání tyto podněty stimulovat (Slussareff, 2022).

Dle Hansena (2021) je důvodem, proč cítíme silné nutkání sáhnout po mobilním telefonu, právě změna hladiny dopaminu a touha po odměně a uspokojení. „*Když se dopamin vyplaví do příslušných center mozku, probudí specifickou motorickou aktivitu vedoucí k získání dané odměny.*“ (Slussareff, 2022, s. 268).

Mobilní zařízení můžeme vnímat jako přísun dopaminu 7 dní v týdnu, 24 hodin denně (Lembke, 2022). Produkci dopaminu spouští neustále nové odměny. Věc, která nás při prvním použití uspokojila, nám při pravidelném užívání bude přinášet menší a menší uspokojení. Stále se nám daná věc líbí, ovšem náš mozek už ji nepovažuje za novou, a tak nám nepřipadá tak lákavá (Breuning, 2021).

A právě takovému problému nás sociální sítě nikdy nevystaví. Neustále vytváří nový obsah, každou sekundou se na sociální sítě přidávají nové příspěvky, fotky, píšou články, nahrávají videa a tvoří další obsah, který nás láká být aktivní a zjišťovat, co je

nového. Různé prvky a funkce jako jsou barevné podněty a zvuky, které doprovází většinu mobilních i počítačových zařízení, vyplavují dopamin výrazněji než při běžných příjemných aktivitách a způsobují uspokojení (Večeřová – Procházková, 2023).

„Sociální sítě spoléhají na brain hacking. Tento výraz označuje způsob, jakým tato média využívají systému odměn v mozku. Na Facebook, Instagram či Twitter se tak vracíme pod příslibem okamžitého uspokojení v podobě lajků.“ (Ramsden, 2021, s. 6).

„Lajky“ – piktogramy vytvořené jako jednoduchá pozitivní zpětná vazba nebo emotikony byly záměrně vytvořeny. V lidském organismu vyvolávají nutkání podívat se, kolik „lajků“ nám po přidání příspěvku na sociální síť přibylo. *„Stáváme se jakoby závislími na trvalém pocitu, že jsme v kontaktu, že komunikujeme, že někoho zajímáme.“* (Večeřová – Procházková, 2023, s. 146). Jedná se o základní lidskou potřebu, která je sociálními sítěmi zneužívána. *„Mozek se času před displejem sám nedokáže nasytit, chce pořád více.“* (Večeřová – Procházková, 2023, s. 147). A sociální sítě, na kterých uživatelé mívají desítky a stovky sledujících, nabízí prakticky okamžitou zpětnou vazbu na jakoukoli aktivitu uživatele. Jednotlivé sociální sítě pak mohou vyplňovat mezeru, kterou rodina a přátelé nevyplňují v dostatečné míře (Greenfieldová, 2016).

Zvýšené vylučování dopaminu začíná v období adolescence, způsobuje touhu adolescentů vyhledávat zážitky, které povedou ke vzrušujícím pocitům. Vzhledem k tomuto faktu může mít jedinec intenzivnější pocit prožívání, který zapříčiní, že se soustředí na pozitivní odměny a nevnímají potencionální rizika. Zvýšená touha po odměně zasahuje život adolescentů ve třech oblastech: zvýšená impulzivita, náchylnost k závislostem a hyper racionalita. Zvýšenou impulzivitou dochází k chování bez promyšlení, impuls vyvolá okamžité jednání. Náchylnost k závislostem se projevuje experimentováním s novými zážitky. Zároveň vzhledem ke zvýšenému směřování adolescentů k pozitivním odměnám se může jisté chování či látka stát součástí návykového stylu. Hyperracionalitou se rozumí myšlení, při kterém jedinec zkoumá pouze fakta dané situace a není schopen reflektovat širší souvislosti. V takové situaci jedinci vnímají výhody určitého jednání a nevnímají možná rizika (Siegel, 2016).

1.3 Identita na sociálních médiích

Užívání sociálních sítí je citlivé téma zejména pro dospívající. Prožívají komplikované a náročné životní období spojené s potřebou osamostatnění a hledáním vlastní identity.

„Sociální identita je vědomí a vnímání příslušnosti k sociální skupině, což je spojeno s přijímáním hodnot, norem a postojů panujících v této skupině.“ (Ševčíková, 2014, s. 148). V období adolescence se dospívající začínají chovat odlišně v různých skupinách lidí. Nějak se chovají ve své rodině, jinou „personu“ mají s kamarády nebo v zájmovém kroužku (Siegel, 2016). Podle teorie sociální identity má každý jedinec více tzv. sociálních identit, které jsou spojeny s členstvím v určitých skupinách (např. rodina, třídní kolektiv, vrstevnická parta, ...) (Ševčíková, 2014).

Psycholog Erik Erikson toto období nazval citovou nejistotou. Dítě si tvoří vlastní identitu, zaujímá role ve vztahových skupinách a vymezuje si, kam směřuje, hledá se (Slussareff, 2022). Zvýšená emoční intenzita může jedince ovládat a dotyčný bývá náladový, impulzivní nebo vyhraněný. Zároveň dospívajícím již zmíněná zvýšená emoční intenzita dodává chuť do života, jiskru, touhu poznávat a objevovat (Siegel, 2016).

Jedná se o nejdůležitější období v životě člověka, jelikož by měl najít sám sebe a zařadit se do společnosti. Hledání vlastní identity je spojeno s druhými lidmi. Díky tomu, jak na naši osobu reagují ostatní, definujeme vlastní já (Slussareff, 2022).

Pro tuto fázi vývoje je typické srovnávání sebe samých s někým jiným více než v jiných fázích vývoje (Obereignerů a kol., 2017). Je to také období, ve kterém je jedinec více zranitelný vůči tlaku vrstevníků (Siegel, 2016).

V této fázi vývoje je tematika sebehodnocení a sebepojetí významná. Jedinec se zabývá svou osobou více než kdy dřív, srovnává se s ostatními, odmítá původní vzory. S hledáním vlastní identity je také spojeno prudké klesání úrovně sebehodnocení, které začíná opětovně stoupat kolem 15. – 16. roku. Dospívající začínají více zkoumat svůj vzhled a zejména jedinci s nižším sebepojetím se trápí různými nedokonalostmi. Obecně je k sobě jedinec v daném období více kritický. Zvýšená sebekritika je spojena s emoční labilitou a nejistotou. Základním předpokladem pro zdravé sebehodnocení je rodičovská opora (Obereignerů a kol., 2017). *„Rodiče, vrstevníci a přátelé mohou hrát důležitější roli než média, protože zpětná vazba týkající se jejich těla je více osobní.“* (Fialová, 2001, s. 190).

Dle Slussareff (2022) jsou sociální sítě pro děti možností, kde hledat sám sebe. Možnost propojit se s lidmi, kteří mají stejné zájmy, otázky nebo problémy, možnost testovat své nové já, vystavit se na obdiv druhých. Některé děti, zejména v období puberty a dospívání, používají na různých platformách odlišné způsoby chování. Dle Boyd (2017) toto chování může demonstrovat snahu dítěte být pokaždé někým jiným. Může se jednat o vědomou kontrolu nad vlastní sebereprezentací. Zároveň se děti mohou v online prostředí zajímat o věci, které se svými vrstevníky nemohou nebo nechtějí sdílet. Na druhé straně jsou dle Slussareff (2022) místem, ve kterém jsme vystaveni kritice a neustálému tlaku. Je to místo, které dospívajícím pomáhá budovat identitu a získávat vyšší sebedůvěru. Stejně tak jim ale může sebedůvěru snižovat.

Na sociálních sítích je velmi tenká hranice mezi inspirací a porovnáváním se. Dítě může hledat podporu a motivaci, zároveň může pociťovat nezdravý tlak, frustraci. I pozitivní motivace se může změnit v nezdravou posedlost. Děti pak mohou nadměrně sportovat, držet extrémní diety, toužit po věcech, které nemohou vlastnit, což může vést k pocitům úzkosti nebo nespokojenosti s vlastním životem (Slussareff, 2022).

Každý jedinec má osobní identitu, která se do značné míry nemění. Osobní identitou se rozumí soubor charakteristik, vlastností, které považujeme za „své“, a které řídí naše chování (Ševčíková, 2014). Existuje koncept „pravého já“ od psychologa Carla Rogerse, který tvrdil, že lidské skutečné já vychází ze skutečných vlastností jedince, které ale nemusí plně projevovat v běžném životě. Později vznikl koncept „pravého já na internetu“, který tvrdí, že jedinec má tendenci vyjádřit své skutečné já prostřednictvím anonymní internetové komunikace. Předpokladem je jedinečná příležitost pro vyjádření, kterou internet poskytuje (Greenfieldová, 2016).

Jestliže si jedinec vlastní identitu buduje pouze nebo převážně na sociálních sítích, může dojít k rozporu jeho offline a online osobností. Někteří si budují své ideální já, kterému se v reálném životě nemohou vyrovnat, což může vést k nižšímu sebevědomí (Slussareff, 2022) a zároveň i k depresi nebo úzkosti (Večeřová – Procházková, 2023). Jedinci, ukazující „své já“ převážně na internetu, se stávají nejvíce závislými na vztazích v kyberprostoru (Greenfieldová, 2016).

Rozpor mezi online a offline identitou je jedním z problémů sociálních sítí. Sociální sítě vedou děti k honbě za pozitivní zpětnou vazbou a nutí je k jejímu získávání. Dítě si buduje svou online identitu, která se mnohdy oddaluje reálnému životu jedince. Udržovat některou svou část skrytou ostatním uživatelům může být pro dítě vyčerpávající a stresující (Večeřová – Procházková, 2023). Greenfieldová naopak

uvádí, že identita na sociálních sítích nepotlačuje identitu jedince v reálném životě. „*Spíše se jedná o promyšlené vystavěné, společensky žádoucí já, po kterém jedinci touží, kterého však dosud nebyli schopni dosáhnout.*“ (Greenfieldová, 2016, s. 125). Mezi idealizovaným já a skutečným já se tímto způsobem může vytvořit propast, která povede k odloučení a izolaci (Greenfieldová, 2016).

Fenomén „Fear Of Missing Out“ neboli FOMO, tedy strach, že něco zmeškám, něco mi unikne, vede děti k častému kontrolování sociálních sítí a zároveň tento strach pro děti působí jako další stres (Slussareff, 2022).

Mimo jiné se v této fázi vývoje buduje také sexuální identita. Z dětí se stávají sexuální bytosti. Pocity, které jsou známy z dřívějšího věku, jsou nyní intenzivnější a méně ovladatelné. Pro některé jedince mohou tyto vzrušující a mocné pocity být nepříjemné a matoucí. Sexuální pudy, fantazie a chování jsou typické pro dozrávání sexuality. Jedinci objevují sexuální pocity, jsou sexuálně aktivní, ale k párování, ve smyslu založení rodinného domova, dochází až mnohem později, vytvářejí se spíše neformální sexuální vztahy. Navazování nezávazných známostí není pravidlem, avšak dětem v adolescentním věku může připadat, že je k tomu okolí nutí. Sami dospívající pak mohou být zmatení a nevědět, zdali se chtějí pobavit, zažít lásku nebo jsou vystavováni tlaku okolí (Siegel, 2016).

V online prostředí, ve kterém se členové neznají, je nejvýznamnějším prvkem budované sociální identity společné téma, které členy spojuje. V anonymním prostředí tato identita převažuje naše mnohé osobní charakteristiky a vlastnosti. Prezentovaná sociální identita jedince v online prostředí může, ale také nemusí, odpovídat tomu, jak se daný jedinec chová v offline prostředí (Ševčíková, 2014).

Sebereprezentace je u většiny online aplikací pouze prostředkem vedoucím k cíli, ne cílem samo o sobě, avšak v případě sociálních sítí se sebereprezentace stala jedním z hlavních cílů (Blinka, 2015). Odhadnout, zdali jsou postoje a chování lidí na internetu stejné jako v reálném životě, se dá jen stěží. Pro online komunity je typická absence negativní zpětné vazby, pakliže by se nějaká vyskytla, daný jedinec bývá ostatními členy odmítán (Ševčíková, 2014).

Jak velký vliv na jedince online komunita má, je úzce spojeno s jeho osobními charakteristikami a sociálním zázemím v reálném životě (Ševčíková, 2014). „*Není-li dítě silně napojeno na rodiče a blízké, častěji se připojuje k sociálním sítím.*“ (Dočekal, Müller, Harris et al., 2019, s. 16). Psychické či sociální problémy se mohou stát

motivací jedince vyhledávat jiné sociální skupiny, tedy i ty v online prostředí (Ševčíková, 2014).

K online komunitám mohou více směřovat jedinci, kteří se z nějakého důvodu cítí okolím odmítáni nebo vyloučení. Toto směřování nemusí být negativní, dotyční v online komunitách nalézají porozumění (Ševčíková, 2014). Pozitivním faktem také je, že sociální sítě nabízejí možnost kontaktu s druhými lidmi a rozšiřování společenských kruhů neustále bez časového omezení. Uživatelé sociálních sítí se pokouší působit dobrým dojmem a často se snaží ukázat to, co se blíží jejich ideálnímu já (Blinka, 2015). Děti mají sklon sami sebe „měřit“ podle toho, jak se líbí ostatním. Zpětná vazba jiných uživatelů dětem potvrzuje jejich „hodnotu“ (Dočekal, Müller, Harris et al., 2019).

2 Sebevědomí jako předpoklad psychického zdraví

Sebevědomí v doslovném předkladu znamená vědomí sebe samého. Novák (2015) ve své knize *Jak vychovat sebevědomé dítě* uvádí, že sebevědomí je hodnota, jakou sami sobě přisuzujeme. Je odvozováno z interakce s druhými lidmi, tedy od toho, jak je druhými jedinec uznáván a respektován. Sebevědomí je založeno na procesu shromažďování informací o sobě a zkušeností získaných v průběhu života. Jedná se o vlastnost člověka, která není u každého stejně rozvinuta. Je velmi málo lidí, kteří si věří a mají dostatek sebevědomí. Naopak je mnoho těch, kteří mají sebevědomí nedostatek (Sedláčková, 2009).

Výrazy typu *sebeobraz*, *sebepečení*, *sebedůvěra*, *sebeúcta*, *sebepečení* i samotné slovo *sebevědomí* mají k sobě velmi blízko a lidé mezi těmito výrazy mnohdy nevidí žádný rozdíl. Všechna tato slova se vztahují k vnímání jedince sebe samotného, k tomu, jak o sobě člověk smýšlí a jakou hodnotu sám sobě přisuzuje. Jednotlivé výrazy se ovšem mírně odlišují (Fennel, 2014).

Sebeobraz, *sebepečení* jsou slova, která vyjadřují, jaký celkový obraz si o své osobě jedinec utváří. Popisují široké rozmezí vlastností jedince, například: „*jsm vysoký*“, „*hraju baseball*“, „*mám smysl pro humor*“. Vyjadřují nás, naši osobu a to, jací skutečně jsme (Fennel, 2014). Základem sebepečení je představa vlastní osoby, vlastního těla ve světě. Je to proces vnímání sebe samého, který se utváří za pomoci zkušeností s prostředím. Je tedy produktem sociálního učení v procesu interakce člověka se světem (Obereignerů a kol., 2017). „*Ze sebepečení vyrůstá charakter člověka.*“ (Obereignerů a kol., 2017, s. 8). Dítě vychováváno s nepodmíněným pozitivním přijetím, tedy cítí-li, že ho okolí má rádo, i když se v daný moment nechová dle představ druhých, bude lépe fungovat než jedinec, který je vychováván podmíněným pozitivním přijetím (Obereignerů a kol., 2017).

„*Sebedůvěra je doslova důvěra v sebe sama, ve své schopnosti, ve svoji lidskou hodnotu a význam. Vědomí toho, že jedinec jedná spíše správně než nesprávně, je si vědom toho, když udělá chybu a je schopen tyto chyby opravit a napravit jejich důsledky.*“ (Novák, 2015, s. 9). Autorka knihy *Mé dítě si věří* mimo jiné vnímá sebedůvěru jako postoj k jednání a k obavám. „*Jedinec je díky tomu schopný riskovat, ví, že může dosahovat cílů, které si stanoví, čelit problémům a unést neúspěch. Sebedůvěra je základní hodnotou pro budoucí dospělý život jedince.*“ (Bacus, 2007, s. 104).

Sebeúcta, sebezřijetř a sebevřdomř představujř odliřnř prvek. Nepojř se pouze s vlastnostmi řlovřka, ani s třm, jak moc je přesvřdřen o svřch schopnostem. Odrřzejř celkovř nřzor jedince na svou osobu. Je to takř hodnota, jakou řlovřk sřm sobř přisuzuje. Prřvř to, jakř o sobř mřme mřnřnř a jak si sami sebe vřzřme, mř vliv na naře sebevřdomř. V přřpadř, ře se podceňujeme, shazujeme se, nevřřme si, a negativně o sobř smřřlřme, hovořřme o nřzkřm sebevřdomř (Fennel, 2014). Zdravř sebevřdomř je zřkladem uspokojivřho fungovřnř dřtř ve řkole, ale pozdřji i v zamřstnřnř a partnerskřch vztazřch. Mimo jinř zdravř sebevřdomř jedinci konajř s dobrřmi řmysly, břvajř optimistřtř, jistř si sami sebou, řspřřnř a emocionálně vyrovnanř (Sedlřckovř, 2009).

Dopad nřzkřho sebevřdomř

Nřzkř sebevřdomř je nevřra ve vlastnř řspřch, kterř vznikř v dřtřtvř nřzkřm hodnocenřm ze strany vřznamnřch osob. Pozdřji se mohou mřnit v komplex mřnřcennosti (Sedlřckovř, 2009).

Jedinci nřzkř sebevřdomř vřraznř zasahuje do jeho fungovřnř v kařždodennřm řivotř. Zřsadnř ovlivňuje chovřnř řlovřka v dřleřitřch oblastech řivota jako je napřřklad přrce, řkola, osobnř vztahy, volnř řas nebo pęce o sebe samotnřho. Zřkladem nřzkřho sebevřdomř je vlastnř přesvřdřenř o svř osobř, o tom, jakř řlovřk jsme. Vnřmřme je jako fakta zalořenř na pravdř, kterřm vřřřme. Ve skutečnostř se jednř spřře o nřzory nřs a nařeho okolř na nařř osobu, nikoliv fakta. Velmi zřleři na zkuřenostech, kterř s blřzkřm okolřm mřme. Pokud o nřs druřř smřřlejř pozitivně, naře přesvřdřenř o vlastnř osobř bude takř pozitivnř. Pakliře o nřs druřř smřřlř negativně, naře přesvřdřenř bude takř negativnř. Vřtřřina populace mř smřřenř zkuřenosti, nřkdř o nich okolř smřřlř pozitivně, jindy negativně. Tento fakt zpřsobuje, ře o sobř mřme rozdlřnř představř, kterř uplatňujeme podle momentřlnř situace a rozpolořenř. „Jak se nřzkř sebevřdomř přjevuje?“ Mnoha zpřsoby. řlovřk s niřřřm sebevřdomřm břvř sebekritickř a velmi řasto se omlouvř, ve spoleřnosti mřže břt tichř a stydlivř, mřže se vyhřbat ořnřmu kontaktu, chodit spřře shrbenř. Lidř s niřřřm sebevřdomřm majř sklony k smutnř, frustrovanř, otrřvenř nřladř (Fennel, 2014).

Nřzkř sebevřdomř se takř přjevuje v rřznřch oblastech: řkola, přrce, osobnř vztahy, volnř řas nebo pęce o sebe. Takovř řlovřk se v oblasti smřřlenř o svř osobř zamřřuje spřře na negativa a jeho slabř strřnky neř na ty silnř. Břvř sebekritickř,

pochybuje o sobě, dostatečně si neváží sám sebe. V oblasti chování má takový jedinec problém například s prosazováním svých potřeb, obhajováním názorů, může mu také nedělat dobře samotné projevení názoru (Fennel, 2014).

2.1 Tvorba sebevědomí v rámci psychického vývoje

„Vývoj sebevědomí patří do oblasti psychosociálního vývoje člověka.“ (Sedláčková, 2009, s. 23). Sedláčková (2009) dále definuje tvorbu sebevědomí jako pomalý a složitý proces, který u každého jedince probíhá jinak v závislosti na různých faktorech: tělesné zdraví, duševní zdraví, sociální prostředí, domácí prostředí, výchova a jiné. Dle Haldy (2020) je základním předpokladem zdravého sebevědomí bezpodmínečné přijetí dítěte rodiči. Mluvíme tedy o tom, že rodiče své dítě přijímají a milují takové jaké je, díky čemuž se jedinec tvoří kladný vztah ke své osobě i k druhým.

Budovat v dítěti důvěru se úzce pojí s tělesnou pohodou. Je třeba, aby dítě své tělo přijímalo, mělo své tělo rádo a cítilo se v něm dobře. V tomto procesu hrají významnou roli rodiče. Je třeba, aby tělo svých dětí chválili a oceňovali, pobízeli je ke sportu, tvořili tak pozitivní vztah k aktivním činnostem, učili je zdravému životnímu stylu a zdravým stravovacím návykům. Všechno výše vyjmenované přispívá ke spokojenosti dětí s vlastním tělem (Bacus, 2007). Zdravé sebevědomí dítěte je základem pro jeho pozdější psychické zdraví (Sedláčková, 2009).

Rozvoj sebedůvěry v rámci psychického vývoje

Vývoj je proces evolučních změn tělesných a duševních znaků člověka v průběhu jeho individuálního života. Tyto změny spolu navzájem vnitřně souvisejí.“ (Kern et al., 2015, s. 172). Dle Vágnerové (2012) je vývoj psychických vlastností a funkcí závislý na různých faktorech. Rozvoj osobnosti každého člověka je individuální a odvíjí se od vnějších podnětů, které nám zprostředkovávají určité zkušenosti. Psychický vývoj tedy závisí na interakci vrozených dispozic člověka a vlivů prostředí, přičemž platí, že tentýž podnět působí na každého jedince jinak.

Psychický vývoj je zde rozdělen do čtyř základních fází, které si níže specifikujeme a podrobněji popíšeme, k čemu v jakých fázích v rámci psychického vývoje dochází.

Dětství: Novorozenecké, kojenecké a batolecí období

Základní důvěra každého jedince se tvoří od narození. Novorozenec je závislý na svých rodičích, kteří se o něj starají a plní jeho základní lidské potřeby (Bacus, 2007).

Přijde mi důležité krátce nastínit myšlenku speciálního pedagoga a rodinného poradce Jiřího Haldy. Halda (2020) upozorňuje, že se z těhotenství stává nemoc a z porodů se velmi často stávají spíše operace. Pro vysvětlení: Halda (2020) říká, že z období, které má být pro matku psychickou přípravou na narození miminka, přijetí role matky a také přijetí nového člena rodiny se stává spíše jeden velký stres. Následkem pak bývají ořesené a vystresované matky, přičemž tento fakt nenapomáhá vazba mezi matkou a dítětem (Halda, 2020). Dopady stresu matky na dítě v průběhu těhotenství a po něm potvrzuje i kolektiv autorů monografie Přehled psychologie ((Kern et al., 2015).

V novorozenecké fázi dává dítě své potřeby najevo pláčem. Plačící dítě se tímto chováním snaží upozornit na něco, co není v pořádku a očekává reakci. Své potřeby a pocity dítě vyjadřuje také pomocí smíchu a breptání. Snaží se nějakým způsobem komunikovat. Jestliže rodič pozitivně a vhodně reaguje na všechny tyto signály, dodává dítěti sebedůvěru. Čím více je péče o dítě pozorná a láskyplná, tím více známek sebedůvěry u něho zaznamenáváme. Postupně se stává nezávislejší a trpělivější. Takové dítě vnímá své okolí jako bezpečné a srozumitelné (Bacus, 2007). Erikson (2022) považuje za primární pečující osobu matku dítěte, vytvářející ve svém dítěti pocit důvěry, který se u něj rozvíjí citlivou a láskyplnou péčí o potřeby jedince. Sebejistota a důvěryhodnost pečující osoby vytváří v dítěti základ jeho identity.

Mezi šestým až dvanáctým měsícem od narození si dítě uvědomuje, že existuje odděleně od vnějšího světa a pokračuje rozvoj dětského sebepjetí (Sedláčková, 2009). Toto období je náročné. Dítě je zranitelné a vyžaduje blízkost své matky. *„Děti svět poznávat potřebují, ale s jistotou, že se mohou k mámě vrátit a dosytit si s ní citovou jistotu, když při poznávání světa o ni přijdou.“* (Halda, 2020, s. 15). Dítě si svou vlastní hodnotu potvrzuje za pomoci reakcí druhých lidí. Vztah jedince k sobě samému je v této fázi určován přijetím a oceněním od druhých (Sedláčková, 2009).

Okolo osmnácti měsíců až dvou let dítě zkoumá okolní svět. Chce jednat a rozhodovat samo, jeho vlastní sebepjetí se mění. Toto období je spojené s konflikty, objevují se časté spory a dítě vzdoruje rodičům. Jedná se o vývojovou fázi dítěte, která je žádoucí. Konflikt a vzdor dítěte značí, že si je vědomo samo sebe a snaží se prosadit

se před ostatními. Reakce rodičů na takové chování je rozhodující. Jasný, neměnný a dobře uvážený postoj, který je ohleduplný a respektující dítě, je správnou cestou k utváření sebevědomého jedince. Pokud si rodiče neujasní pevně dané hranice a nevědí, jak mají k dítěti v konfliktních situacích přistupovat, dítě se stává silnějším, než jsou oni. V tento moment dítě neví, kde je v bezpečí, nemá ve svých rodičích oporu a jistotu, nemá jasný opěrný bod a jeho sebedůvěra se netvoří (Bacus, 2007). Dle Vágnerové (2012) je pro batolecí období významný růst sebevědomování a zkoušení limitů vlastních možností. Rozvíjí se sebehodnotící emoce jako je stud, hrdost nebo pýcha. Typická je separační úzkost, která doprovází jedince při uvědomování si své vlastní existence, která odeznívá kolem třetího roku. Dítě už také vnímá, že existují vnitřní psychické stavy, které nejsou viditelné a chování, které viditelné je.

Dětství: Předškolní věk

V této fázi vývoje pokračuje období vzdoru, konfliktů, prosazování se. Dítě napovrch obvykle působí velice sebejistě, avšak uvnitř je nejisté samo sebou i tím, co dělá. Pokud jsou rodiče v tomto období dítěti podporou, oporou a jistotou, uvědomuje si svou vlastní hodnotu a jeho základní schopnosti. Základem sebedůvěry je jistota, že jsme milováni. Dítě by mělo cítit nepodmíněnou lásku svých rodičů i v situacích, kdy vzdoruje a zlobí. Pokud tuto lásku dítě necítí, má potřebu ověřovat náklonnost rodičů. Chová se tak, aby ho odmítali a tím si testuje jejich lásku k sobě. Potvrzením emocí dítěti dáváme najevo, že je v pořádku cítit hněv, zklamání a jiné pocity. Tím ho učíme projevovat emoce, nikoliv je potlačovat. Dítě zahrnované takovouto láskou se cítí hodnotné. Tvoří se u něj sebeúcta (Bacus, 2007). Vágnerová (2012) také uvádí, že emoční prožívání je u předškoláků stabilnější než u batolat. Pozitivní emoce převažují nad těmi negativními. Rozvíjí se emoční inteligence a děti chápou své pocity i pocity druhých. Také lépe ovládají své emoční projevy.

Pro zdravý vývoj dítěte je potřeba, aby vnímalo samo sebe jako jedinečnou osobnost, která je odlišná od ostatních. Toho rodiče docílí, pokud své dítě budou přijímat takové, jaké je a nebudou ho srovnávat s někým jiným. Ať už se jedná o srovnávání negativní, kdy rodiče své dítě shazují nebo srovnávání systematicky pozitivní, kdy dítě naopak nadhodnocují, ani jedno není správné pro rozvoj zdravé sebedůvěry. Dítě, které je shazováno, se cítí nemilované a jeho sebedůvěra je nalomena. Dítě, které je nadhodnocováno, se může chovat arogantně nebo se v budoucnu může

ocitat pod nezvladatelným tlakem, při kterém pro něj bude těžké udržet se na tak vysoké úrovni, na kterou ho rodiče zařadili (Bacus, 2007). V předškolním věku mimo jiné vzniká vědomí vlastní identity (Sedláčková, 2009).

Rozhodování a částečná volnost také napomáhá utváření sebevědomého jedince. Pro tvorbu sebedůvěry je potřeba, aby se dítě mohlo rozhodovat samo a vyjadřovat svůj názor, například o tom, jestli si ke svačině dá raději jablko nebo hrušku, jestli bude stavět puzzle nebo si bude malovat. Dítě se takto učí chybovat, protože ne vždy je jeho rozhodnutí správné. Vhodná formulace kritiky za chyby, které dítě udělalo, je také dobrým ukazatelem posilování sebevědomí. Kritika by měla směřovat k chybnému jednání, nikoliv k dítěti (Bacus, 2007).

Dětství: Školní věk

Období nástupu do mateřské školy je pro dítě první skutečnou separací od matky. Aby si dítě věřilo a bylo jisté samo sebou, je potřeba ho na nástup do mateřské školy připravit. Pozitivní vztah dítěte s vychovatelkou má také významný vliv na jeho sebedůvěru. Velkým životním krokem je nástup na základní školu. V tomto období dítě získává svou nezávislost. Láká ho vnější svět a velmi důležití pro něj budou přátelé (Bacus, 2007). V tomto období dítě také posuzuje druhé nejen podle vlastních představ, ale i realisticky. Přijímá stále více svou roli a díky tomu se vyvíjí i samostatná osobnost. Dochází k sebezpřijetí (Kern et al., 2015).

Úlohou rodičů se stává důvěra k dítěti a podpora jeho samostatnosti a nezávislosti. Dítě se za pomoci rodičů učí organizovat si práci, stanovovat si cíle a pracovat na jejich dosažení, učí se samostatnosti. Vědomí, že může kdykoliv své rodiče požádat o pomoc, napomáhá jeho sebevědomí. Ani v této fázi vývoje dítěte by se nemělo zapomínat na komunikaci rodičů a dítěte o škole, přátelích, o tom, co ho zajímá, jestli ho nic netrápí a jiné (Bacus, 2007). Tato vývojová fáze je zaměřena na výkon. Sebedůvěru dítěte posilují pozitivní zkušenosti (Sedláčková, 2009). Zároveň Erikson (2022) tuto fázi vývoje nazývá snaživostí vs. méněcenností. Dítě se potýká s pocity nedostatečnosti a méněcennosti, je zranitelnější na neúspěch. Pakliže se jeho snažení nepotkalo s úspěchem, dítě se cítí průměrné až nedostatečné. Pokračuje rozvoj emoční inteligence, při které dle Vágnerové (2012) dítě školního věku emoce nejen rozeznává, ale umí s nimi více zacházet a uvažovat nad nimi. Lépe rozumí svým pocitům, chápe je, dokáže je přesněji rozlišovat a rozumí také jejich souvislostem a vztahům. Rozvíjí se mimo jiné

sebehodnotící emoce, dítě srovnává svůj vlastní výkon a chování s projevy ostatních dětí. Jakákoliv úspěšnost v této fázi vývoje posiluje míru jistoty jedince.

Převážně je dítě stabilní a nebývá impulzivní, Erikson (2022) tuto fázi vývoje popisuje jako klidovou fázi před příchodem puberty neboli adolescence, ve které dítě všechny své dřívější pudy znovu objeví.

Dospívání: Pubescence a adolescence

Dospívání pro jedince znamená přechod z dětství do dospělosti. Je to především finální část vývoje dítěte, ve které se snaží skutečně dosáhnout nezávislosti. Dochází k proměně všech složek osobnosti dítěte, která zásadně ovlivňuje identitu dospívajícího. Období dospívání se pojí s hledáním a rozvojem vlastní identity (Sedláčková, 2009). Kern et al. (2015) uvádí, že období puberty a dospívání je jedním z období krizí v životě člověka, která není potřeba vnímat negativně. „*Vlastně se jedná o děj pozitivní, jde o seberozevíjení, o nové uspořádání vlastních životních perspektiv.*“ (Kern et al., 2015, s. 158). Dle Eriksona (2022) dochází k rozporu mezi tvořením identity a zmatením rolí. Mnohdy vzniká rozpor mezi tím, jak se cítí a jak vypadají v očích druhých. Dospívající hledají svou vlastní identitu, jsou si nejistí sami sebou a svým postavením mezi druhými lidmi. Pokouší se zalíbit, být oblíbenými, někam patřit. Mnohdy na úkor toho, co sami cítí a chtějí. Vágnerová (2012) zmiňuje zvýšené sebeuvědomování, nejistotu a výskyt kritických reakcí druhých, které danému jedinci způsobují negativní emoce a afektivní reakce. V období dospívání má dítě větší sklon ke smutku, znechucení nebo zlosti. Obecně je více negativní a mívá špatnou náladu.

Dle Bacus (2007) je to také poslední etapa, při které mohou rodiče radikálněji zasáhnout. Děti v období puberty se mnohdy uzavírají do sebe, často omezují komunikaci s rodinou a rozšiřují si své sociální kontakty. Jedná se o jejich potřebu rozvíjet vlastní intimitu a najít svou identitu. I přesto, že nyní nejsou rodiče pro dítě prioritou, stále je potřebuje. Dítě by mělo vědět, že se na rodiče může kdykoliv obrátit s čímkoliv, co ho bude v dané chvíli tížit. V tomto období je jedinec také citlivý na kritiku. Komunikace s ním bývá náročnější a vyžaduje trpělivost, pochopení a důvěru v dítě. Každý adolescent si v tento moment prochází obdobím, ve kterém si připadá ošklivý, méněcenný, neschopný a zaostalý oproti svým vrstevníkům. Vágnerová (2012) uvádí emoční nevyrovnanost dospívajících a výkyvy v sebehodnocení. Z důvodů vlastní nejistoty a zranitelnosti bývají dospívající přecitlivělí na projevy jiných lidí

a vztahovační. „*Ke konci adolescence dochází ke stabilizaci emočního prožívání, starší adolescenti nebyvají tak náladoví a citově labilní.*“ (Vágnerová, 2012, s. 393).

Hlavním úkolem rodičů je tady pro dítě být a být mu oporou za každé situace. Jeho sebedůvěra je vystavena veliké zkoušce. Pakliže byla doposud sebedůvěra budována správně a dostatečně, jedinec tuto fázi úspěšně zvládne a překoná (Bacus, 2007). Dle Sedláčkové (2009) je významným bodem získání určité role ve vrstevnické skupině. V této vývojové fázi je pro dítě důležitý jeho vnější vzhled: tělo, oblečení, celková úprava.

Shrneme-li tuto kapitolu, rodiče mají zásadní vliv na to, jaký jedinec z dítěte v dospělosti bude a jaké bude mít sebevědomí. Velký dopad na sebevědomí dětí má také osobnost rodiče. Jestliže mají rodiče vysokou sebeúctu, je velká pravděpodobnost, že dítě bude také nositelem tohoto rysu. Principem je napodobování. Dítě se mimo již zmíněného vyvíjí a tvoří na základě toho, co vidí a slyší, kopíruje své rodiče a jejich naučené vzorce chování (Bacus, 2007). Podle Obereignerů a kol. (2017) je vhodným prostředím, které má na dítě a budování zdravého postoje dítěte k sobě samému pozitivní vliv, prostředí chápající, citově bohaté a důvěřující.

2.2 Role výchovného stylu a jeho vliv na sebevědomí dítěte

Nedostatek sebedůvěry přináší pocity nejistoty, úzkosti a dojem, že jedinec není schopen čelit životním zkouškám. Jedná se o jednu z nejdůležitějších vlastností pro budoucí život dítěte. Kořeny sebedůvěry pramení v dětství a rozvíjí ji zejména rodiče. Základním principem, jak sebedůvěru v dětech tvořit a rozvíjet, je jim vštěpovat, že pravé štěstí nepochází z vnější, ale zevnitř. Proto je podstatné v dětech budovat dostatek síly, lásky, mravnosti a radosti ze života, čehož se docílí pomocí každodenní výchovy (Bacus, 2007).

Langmeier s Krejčíkovou (2006, s. 247) nabízí vícero pojetí výchovy, pro účely této práce je vhodné normativní pojetí výchovy: „*Výchovou se rozumí takové jednání vychovatele, kterým působí na vychovávaného se záměrem dosáhnout určitého pozitivního cíle (normy) ve vývoji jeho osobnosti.*“

Vychovávat dítě je potřeba od začátku dětského vývoje. Úspěšná výchova je spontánní, silně ovlivňována povahou obou rodičů a jejich osobními zkušenostmi. Základní výchovné styly rozlišil Kurt Lewin:

- autokratický,

- liberální,
- demokratický (Novák, 2013, s. 45).

Autokratický styl výchovy klade důraz na poslušnost a podřízení se autoritě. Je typický silnou kontrolou dítěte. Základním důsledkem je omezování dítěte a nepřijímání jeho názorů. Není zde prostor pro diskusi, kompromis ani dohodu. Základní metodou vedení autokratického stylu výchovy je příkaz. Dítě vnímá rodiče jako autoritu pouze proto, že se sami rodiče tak prezentují, v tomto případě se jedná o tzv. slepou poslušnost. Tento výchovný styl nepodněcuje tvorbu sebevědomí dítěte, naopak v něm vyvolává pasivitu, depresi a úzkost. Jedinci takto vychovávaní mají tendenci k tvorbě předsudků k menšinám i menšinovým názorům. (Novák, 2013). Tito rodiče nastavují dítěti dobře uspořádané, strukturované prostředí. Jsou zde jasně stanovená pravidla a dítěti nezbyvá než se přizpůsobit (Večeřová – Procházková, 2023).

„Liberální styl výchovy poskytuje dítěti maximální volnost a svobodu.“ (Novák, 2013, s. 47-48). Tací rodiče více reagují, než požadují. Vyhýbají se konfrontaci, jsou mírní, umožňují pomalu se vyvíjející vlastní seberegulaci. Mohou být také přílišně pečující. Mají představu, že dítě může být šťastné pouze tehdy, když jsou naplněny všechny jeho potřeby. Existuje pojem *„helicopter parent“*, který představuje rodiče jako helikoptéru, kroužící neustále kolem dítěte, která mu chystá cestu. Takové dítě je zvyklé, že vždy dostane, co požaduje a není schopné využít svůj vlastní potenciál (Večeřová – Procházková, 2023).

Demokratický styl výchovy můžeme jiným slovem nazvat spolupracující nebo tolerantní. Tento výchovný styl hledá balanc a míru mezi svobodou dítěte a jeho zodpovědností. Zaměřený je především na integraci dítěte do společnosti. Námitky dítěte bývají brány v potaz, je zde prostor pro diskusi i dohodu. Důraz je kladen na nápravu chyb, nikoliv na trest. Rodiče jsou trpěliví, schopní a ochotní vysvětlovat. Demokratický styl výchovy podporuje rozvoj kreativity, nebojácnost, cílevědomost, schopnost vyrovnat se se změnami. Děti, které jsou vychovávány tímto stylem výchovy, bývají silné, vyrovnané a sebevědomé bytosti (Novák, 2013). Nejedná se o demokracii v pravém slova smyslu. Dokud je dítě nezletilé, nemá jeho hlas stejnou váhu jako hlas rodičů, má ovšem právo na sdělení svého názoru. Zákazy mají v demokratickém stylu výchovy své místo, napomáhají dítěti se psychicky utvářet a připravují jedince na život ve společnosti. Právě rozhodnost rodičů a schopnost říct dítěti *„ne“* jsou pro dítě pevnými body a vytyčují mu hranice, díky kterým si získává důvěru v sebe (Bacus, 2007). Pod demokratický styl výchovy můžeme zařadit koncept tzv. líného rodiče. Tací

rodiče předpokládají, že si dítě částečně vystačí samo, ale zároveň mu jsou k dispozici. Tento výchovný styl také pracuje s předpokladem, že štěstí rodičů hraje důležitou roli v pocíťovaném štěstí samotného dítěte (Večeřová – Procházková, 2023).

Langmeier s Krejčíkovou (2006) poukazují a upozorňují na omezenou hodnotu výchovných stylů. V praxi se v rodině neuplatňuje pouze jeden výchovný styl. Rodič reaguje v různých situacích jinak, někdy reaguje autoritativně, jindy liberálně.

3 Prevence užívání sociálních médií ve vztahu k sebevědomí

V podkapitole 2.1 bylo zmíněno, že základní důvěra se tvoří od narození a postupně napříč vývojem si dítě buduje důvěru v druhé a svou vlastní sebedůvěru, která se mimo jiné odvíjí od interakcí a následných zkušeností s druhými lidmi.

Velkou roli v oblasti prevence nízkého sebevědomí mají od narození rodiče dítěte, zejména výchova. Každé dítě je jiné, je tedy potřeba k němu přistupovat individuálně, vnímat ho jako jedinečnou bytost, která potřebuje individuální přístup.

Prevenčí může být i smysluplné trávení volného času dětí. Zájmové činnosti utváří osobnost jedince a učí ho novým dovednostem. V rámci různých volnočasových aktivit probíhá seberealizace jedince. Dle Krause (2015a) je volný čas dětí úzce provázán s rodinou a životním stylem rodiny, s čímž se ztotožňují. Rodiče by měli jít svým dětem příkladem v oblasti technologií a zároveň si myslím, že je vhodné, aby všichni členové rodiny trávili část volného času společně a aktivně.

Neméně důležitou roli v této oblasti zaujímá škola. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy zveřejnilo *Metodická doporučení a metodické pokyny* pro učitele, konkrétně přílohu *Psychická krize/duševní onemocnění žáka*. V této příloze se autoři věnují tématu duševního zdraví a nemalou část věnují fázi dospívání, která je pro sebevědomí jedince přelomová. „*Dospívání je vývojovým obdobím, které má z biodromálního hlediska pro člověka rozhodující význam.*“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020, online).

Dále nalezneme v osnovách Rámcového vzdělávacího programu předmět výchova ke zdraví. Mezi tématy, jakým se má tento předmět věnovat, je například osobnostní a sociální rozvoj, oblast sebepoznání a sebepojetí, ale také psychohygienu. Jedním z výstupů tohoto předmětu je: „*projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy*“ (Edu.cz, 2023, online). Předmět tělesná výchova můžeme také vnímat jako způsob prevence. Tělesná výchova by měla děti učit budovat pozitivní vztah ke sportu a objevovat způsoby další seberealizace ve volném čase. Dalším předmětem, který je vhodným místem pro preventivní působení na žáky, je mediální výchova. Mediální výchova má za cíl žáka vybavit základní úrovní mediální gramotnosti. Schopnost analyzovat nabízená sdělení a posoudit jejich věrohodnost je základním předpokladem zdravého fungování ve světě médií. „*Je důležité umět zpracovat, vyhodnotit a využít podněty, které přicházejí z okolního světa,*

což vyžaduje stále větší schopnost zpracovat, vyhodnotit a využít podněty přicházející z médií.“ (Edu.cz, 2023, online).

V oblasti prevence mají své místo i nízkoprahová zařízení pro děti a mládež. Jedná se o sociální službu určenou dětem a mládeži ve věku 6 – 26 let. Poskytuje cílové skupině bezpečné zázemí, možnost scházet se s vrstevníky, ale především místo, kam si mohou klienti zajít pro radu a pomoc. Nízkoprahová zařízení nabízí poradenství, volnočasové aktivity, během kterých se mohou klienti sami realizovat, pomoc se školou a řadu dalších aktivit. *„Pracovníci také formou prevence usilují o to, aby mladí lidé obtížné situace zažívali v co nejmenší míře a byli si vědomi potenciálních rizik.“ (Riaps, 2024, online).*

V neposlední řadě mohou být velkým pomocníkem seberozvojové knihy, které jedinci mohou pomoci pracovat se sebou samým a preventivně na něj působit

4 Výzkumné šetření zaměřené na dopady užívání sociálních médií na sebevědomí žáků základních škol

Tato kapitola se zabývá výzkumným šetřením, které se zároveň opírá a vychází z teoretické části.

4.1 Strategie výzkumného šetření

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zdali mají sociální média negativní dopady na sebevědomí žáků 2. stupně základních škol, o jaké dopady se jedná a zdali samotní žáci vnímají možný vliv sociálních médií na lidské sebevědomí.

Výzkumná metoda

Pro tuto práci byla ve výzkumném šetření zvolena kvantitativní metoda. „*Kvantitativní výzkum využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování.*“ (Hendl, 2008, s. 44).

Výzkumným problémem této bakalářské práce jsou negativní dopady sociálních médií na děti a jejich sebevědomí. Dle Gavory (2010) určuje výzkumný problém pouze základní orientaci výzkumu, a proto je potřeba stanovit hypotézy neboli vědecké předpoklady. Bylo stanoveno 6 hypotéz neboli formulovaných domněnek, které vychází z již zpracovaných výzkumů.

Výzkumným nástrojem kvantitativní metody se stal polostrukturovaný dotazník o 20 otázkách, z nichž 2 byly otevřené, 3 polouzavřené a 15 uzavřených. Na 11 uzavřených otázkách byla použita Likertova škála. „*Likertovy škály se používají na měření postojů a názorů.*“ (Gavora, 2010, s. 110). Dotazník byl určen žákům 2. stupně základních škol. Data byla sesbírána elektronicky prostřednictvím internetového serveru. Celý dotazník je přiložen na konci práce (Příloha A).

Výzkumné hypotézy

Pro bakalářskou práci jsem stanovila 6 výzkumných hypotéz, které vycházejí z odborných publikací a podobných výzkumů. Jsou to tedy:

- **Hypotéza č. 1:** Existuje vztah mezi subjektivním vnímáním sebevědomí dětí a časem stráveným na sociálních médiích
- **Hypotéza č. 2:** Více než 60 % dotazovaných dětí má tendenci se na sociálních sítích porovnávat s druhými.
- **Hypotéza č. 3:** Více než 45 % dotazovaných dětí není spokojeno se svým tělem.
- **Hypotéza č. 4:** Více než 80 % dotazovaných dětí tráví na sociálních sítích čas každý den.
- **Hypotéza č. 5:** Více než 20 % dotazovaných dětí tráví svůj volný čas převážně na sociálních sítích.
- **Hypotéza č. 6:** Existuje vztah mezi pohlavím a vnímáním vlivu sociálních médií na sebevědomí.

Hypotéza č. 1: Existuje vztah mezi subjektivním vnímáním sebevědomí dětí a časem stráveným na sociálních médiích.

Hypotéza č. 1 vychází ze subjektivního vnímání autorky práce.

Hypotéza je částečně podložena z monografie *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*, ve které Sedláčková (2009) uvádí, že sociální média prezentují určité způsoby chování, které tvoří dětskou osobnost a má na každé dítě individuální dopad. Zároveň jsou dle Slussareff (2022) místem, kde jsme vystaveni kritice a neustálému tlaku. Je to místo, které dospívajícím pomáhá budovat identitu a získat vyšší sebedůvěru. Stejně tak jim ale může sebedůvěru snižovat.

Nutno také dodat, že hypotéza se zaměřuje na subjektivní vnímání vlastního sebevědomí respondentů a jejich subjektivní vnímání času stráveného na sociálních médiích.

Hypotéza č. 2: Více než 60 % dotazovaných dětí má tendenci se na sociálních sítích porovnávat s druhými.

Hypotéza byla stanovena na základě výzkumu společnosti Dove (2016, online), kde jedním z výsledků je, že 70 % z dotazovaných věří, že média a reklamní průmysl stanovují nerealistické normy krásy.

Také Slussareff (2022) ve své knize uvádí, že děti, zejména dospívající uživatelé sociální sítě, mají tendenci se porovnávat s ostatními.

Hypotéza č. 3: Více než 45 % dotazovaných dětí není spokojeno se svým tělem.

Tato hypotéza se opírá o výzkum Kopeckého a kol. (2022, online): „*Spokojenost s vlastním tělem deklarovalo 46 % dětí.*“

Hypotéza č. 4: Více než 80 % dotazovaných dětí tráví na sociálních sítích čas každý den.

Hypotéza č. 4 je podložena Evropskou školní studií o alkoholu a jiných drogách, která uvádí: „*74,2 % dotazovaných tráví čas denně na YouTube nebo na sociálních sítích.*“ (Chonymová a kol., 2020, s. 2).

Hypotéza č. 5: Více než 20 % dotazovaných dětí tráví svůj volný čas převážně na sociálních sítích.

Hypotéza č. 5 vychází ze dvou zdrojů:

- Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2023 uvádí, že na sociálních sítích tráví denně 4 a více hodin celkem 22,4 % dětí (Drogy-info, 2023, online).
- Zároveň Kraus et al. (2015, s. 157) uvádí: „*Děti během školního týdne tráví volný čas nejčastěji sledováním televize, filmů na počítači a i internetu, poslechem hudby a návštěvami kamarádů.*“

Hypotéza č. 6: Existuje vztah mezi pohlavím a vnímáním vlivu sociálních médií na sebevědomí.

Tato hypotéza vychází se subjektivního názoru autorky práce. Je částečně podložena monografií Hry, sítě, porno: rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty od autorky Slussareff.

Nezdravě užívají sociální sítě spíše dívky. Porovnávají se, klesá jim sebevědomí, často se u nich rozvíjí poruchy příjmu potravy. Chlapci vnímají sociální sítě jako výzvu, inspiraci oproti dívkám, které mají spíše sklony k porovnávání se. Pro adolescentní věk

je typická nestálost sebevědomí. Užívání sociálních sítí, které mohou dětem sebevědomí snižovat může být nebezpečné (Slussareff, 2022).

Výzkumný vzorek

Cílovou skupinou se pro výzkumné šetření stali žáci 2. stupně základních škol, přesněji žáci 6., 7., 8. a 9. tříd. Záměrně jsem zvolila tuto cílovou skupinu, žáci se v této fázi života nachází v období puberty a následně ve fázi dospívání, které pro ně představuje náročné období plné změn a hledání sebe samých. Pro získání dat jsem požádala tři základní školy, které mi ochotně umožnily výzkumné šetření provést. Všechny tři školy se nachází v Královéhradeckém kraji, konkrétně na Trutnovsku, z nichž první dvě oslovené školy se nachází ve větším městě a třetí oslovená škola se nachází na maloměstě. Z důvodu anonymního vyplňování dotazníků, které byly poslány online nejsem schopna uvést, jaký počet respondentů z daných škol pochází.

Celkový počet respondentů tvoří 176 žáků 2. stupně tří základních škol v Královéhradeckém kraji, konkrétně z oblasti Trutnovska.

4.2 Průběh výzkumného šetření

Sběr dat pro účely kvantitativně orientovaného výzkumného šetření probíhal během února 2024. Jako výzkumný nástroj byl zvolen dotazník. Nejprve jsem zvažovala papírovou verzi dotazníkového šetření, ale pro možnost snadnějšího šíření dotazníků a lepší spolupráci s učiteli základních škol byl tento výzkumný nástroj vytvořen v online prostředí, přesněji v Google Forms. Respondentovi nabízí možnost vyplnit dotazník kdykoliv a anonymně, což může být pro spoustu dotazovaných významný aspekt. Dotazník je tedy anonymní.

Cílovou skupinou výzkumného šetření se stali žáci 2. stupně základních škol. Toto bylo také jediné kritérium dotazníkového šetření.

Sběr dat probíhal za pomoci rodinných známých a kamarádů, kteří vyučující na 2. stupni základních škol v Královéhradeckém kraji, přesněji v oblasti Trutnovska. Učitele jsem kontaktovala vždy online.

Daným osobám jsem zaslala dotazník za pomoci odkazu. Vyučující byli proškoleni, jaké informace žákům sdělit před zahájením vyplňování. Zdali žáci vyplní dotazník během vyučovací hodiny nebo o svém volnu mimo školské prostředí jsem

nechala na uvážení učitelů. Také jsem se zpětně dozvěděla, že na ZŠ Schulzovy sady se dotazník dostal k zástupci ředitele a rozhodl se dotazník hromadně zaslat všem žákům 2. stupně na této škole.

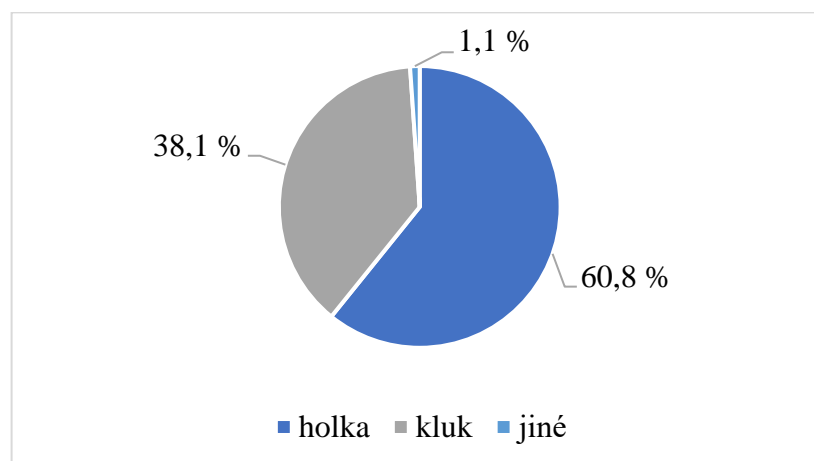
Zpětně bych také byla důraznější v požadavcích na vyplnění dotazníků. Požadovala bych striktně jejich vyplnění v rámci výuky, a to z důvodu vlastního přehledu o již vyplněných dotaznících. Takto jsem neměla ponětí, která škola a jaké třídy dotazník vyplnily a kolik jich mám ještě očekávat. Výzkumné šetření jsem ukončila v momentu, kdy již delší dobu nebyly nárusty vyplněných dotazníků.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 176 žáků 2. stupně základních škol. Žádný respondent nebyl vyřazen z důvodu nesplnění požadovaných kritérií. Validní výzkumný vzorek je tak zastoupen všemi získanými respondenty, tedy 176.

4.3 Analýza výsledků výzkumného šetření

Zde se pokusím o analýzu odpovědí respondentů v návaznosti na hypotézy.

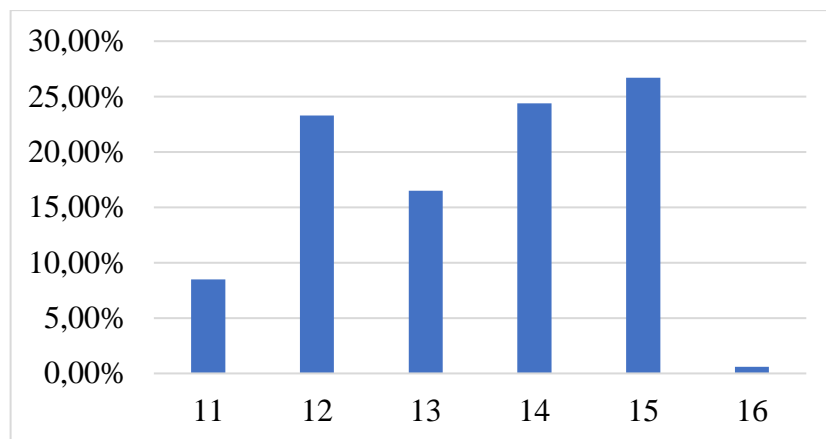
První dvě otázky se v dotazníkovém šetření zabývaly pohlavím a věkem respondentů. Tyto otázky byly informačního charakteru, a úzce souvisí s dotazovanou problematikou.



Graf 1 Pohlaví

(v %, N = 176)

Graf 1 uvádí pohlaví respondentů. Celkově se výzkumného šetření zúčastnilo 176 žáků 2. stupně základních škol, z toho 107 dívek (60, 8 %), 67 chlapců (38, 1 %) a 2 respondenti (1,1 %) uvedli možnost jiné. Jedná se o poměrně nevyrovnaný vzorek žáků, který ale nemá zásadní vliv na výzkumné šetření.



Graf 2 Věk

(v %, N = 176)

Graf 2 znázorňuje věkové rozložení respondentů. Z celkového počtu 176 dotazovaných bylo nejvíce žáků ve věku 15 let, tj. 26,7 % (47 dětí), dále pak sestupně 24,4 % (43 žáků) dotazovaných ve věku 14 let, 23,3 % (41 dětí) ve věku 12 let, 16,5 % (29 dětí) ve věku 13 let, 8,5 % (15 dětí) ve věku 11 let. Jeden dotazovaný, tj. 0,6 %, uvedl věk 16 let.

Vyhodnocení hypotézy č. 1

Hypotéza č. 1: Existuje vztah mezi subjektivním vnímáním sebevědomí dětí a časem stráveným na sociálních médiích.

Hypotéza č. 1 stavěla na dvou proměnných. V tomto případě se jednalo o čas strávený na sociálních sítích a subjektivní vnímání vlastního sebevědomí. V dotazníkovém šetření byla na tyto proměnné zaměřena otázka č. 5 a otázka č. 9. Otázka č. 5 se ptala na čas strávený na sociálních sítích. Otázka č. 9 zkoumala vnímání vlastního sebevědomí respondentů.

Následující tabulka ukazuje, jak respondenti odpovídali.

Tabulka 1 *Vztah mezi subjektivním vnímáním vlastního sebevědomí dětí a časem stráveným na sociálních sítích*

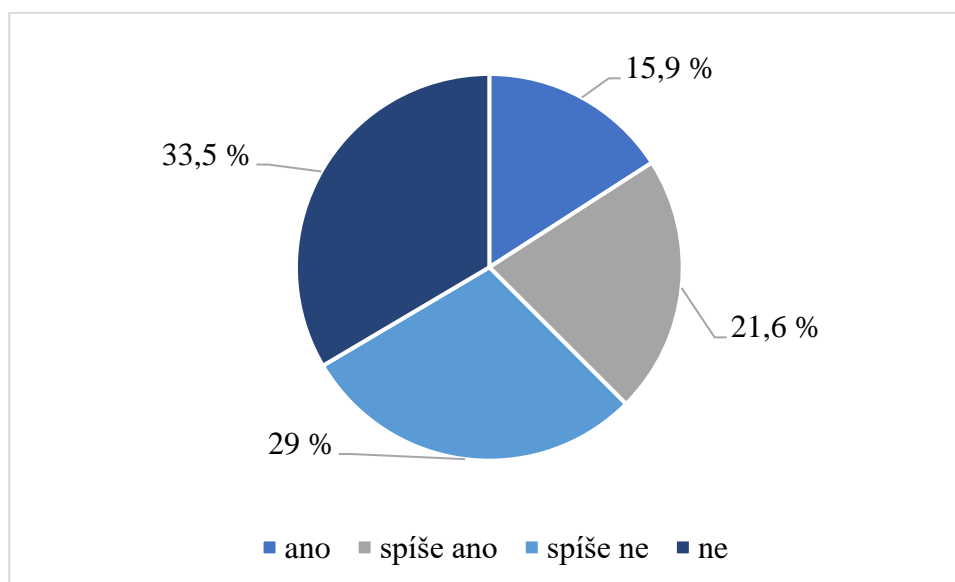
	Ano (%)	Ne (%)
netráví každý den nebo tráví méně než 1 hodinu denně	16 (9 %)	8 (4,5 %)
1-2 hodiny denně	37 (21 %)	17 (9,5 %)
2-3 hodiny denně	27 (15 %)	21 (12 %)
3 a více hodin denně	31 (18 %)	19 (11 %)

Z Tabulky 1 můžeme pozorovat, že mezi subjektivním vnímáním sebevědomí dětí a časem stráveným na sociálních médiích neexistuje významnější vztah. Nicméně nelze přehlédnout nepatrný výkyv hodnot u možnosti 2-3 hodiny denně na sociálních sítích a 3 a více hodin denně na sociálních sítích.

Hypotéza č. 1: Existuje vztah mezi subjektivním vnímáním sebevědomí dětí a časem stráveným na sociálních médiích **nebyla potvrzena**.

Vyhodnocení hypotézy č. 2

Hypotéza č. 2: Více než 60 % dotazovaných dětí má tendenci se na sociálních sítích porovnávat s druhými.



Graf 3 Porovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích

(v %, N = 176)

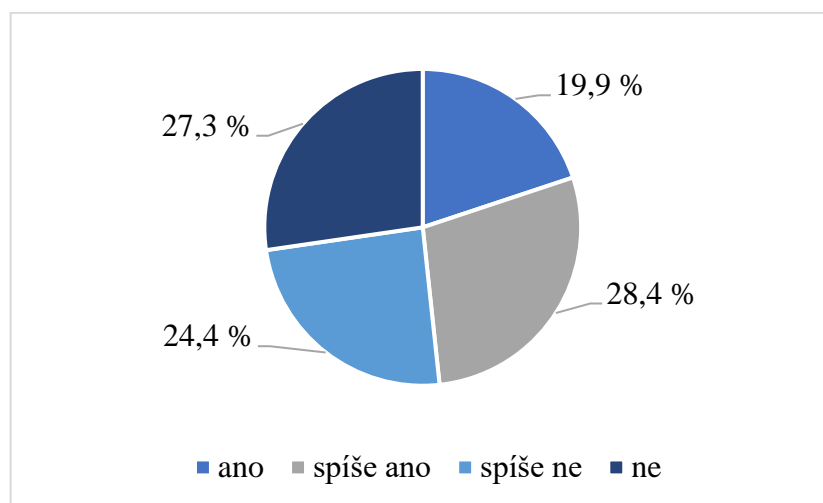
Graf 3 poskytuje vyhodnocení otázky č. 13, která se ptala, zdali mají dotazovaní tendenci se na sociálních sítích porovnávat s druhými. 15,9 % dotazovaných (28 žáků) uvedlo, že ano, 21,6 % dotazovaných (38 žáků) zvolilo možnost spíše ano. Celkem tedy 37,5 % respondentů volilo možnost ano/spíše ano. Možnost ne vybralo 33,5 % dotazovaných (59 žáků), možnost spíše ne volilo téměř shodně dotazovaných 29 % (51 žáků).

Hypotéza č. 2: Více než 60 % dotazovaných dětí má tendenci se na sociálních sítích porovnávat s druhými **nebyla potvrzena**.

Tendenci porovnávat se na sociálních sítích s druhými má 37,5 % dotazovaných.

Vyhodnocení hypotézy č. 3

Hypotéza č. 3: Více než 45 % dotazovaných dětí není spokojeno se svým tělem.



Graf 4 Nutkáni změnit se po konzumaci obsahu sociálních sítí

(v %, N = 176)

Graf 4 vyhodnocuje otázku č. 12, která se zaměřovala na nutkáni změnit sebe nebo své tělo v souvislosti s užíváním sociálních sítí. Součástí otázky bylo uvedení příkladu: prohlížení fotografií na Instagramu. Odpovědi dotazovaných byly přinejmenším pozoruhodné a osobně si myslím, že docela alarmující. Téměř polovina dotazovaných zvolila možnost ano, spíše ano. Otázkou je, zdali je potřeba dětí změnit své tělo myšlena pozitivně nebo negativně. Tedy zdali obsah sociálních sítí vnímají jako zdroj motivace anebo tato potřeba vzniká spíše na základě negativních pocitů ze sebe nebo svého těla a mohou pramenit z nezdravého porovnávání se s druhými lidmi.

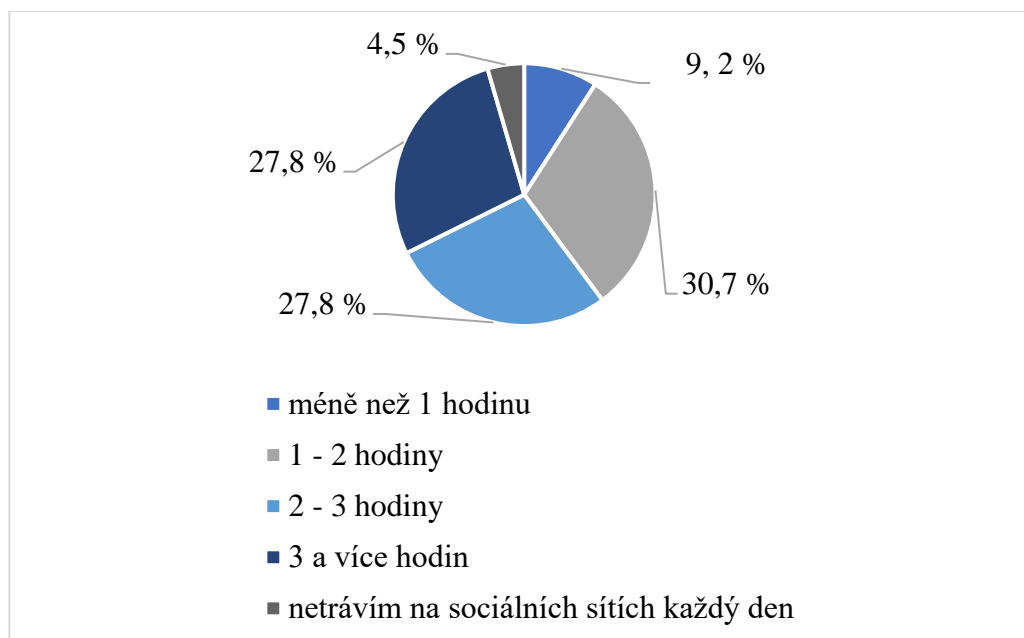
Z teoretických východisek výše můžeme usuzovat, že se jedná spíše o negativní smýšlení dětí. Fialová (2001), která říká, že děti vnímají prezentované příspěvky jako ideály krásy upozorňuje také tlak, který děti pociťují v souvislosti s tímto faktem. Zároveň se může jednat i o pozitivní smýšlení, kdy to děti mohou vnímat jako zdroj inspirace a motivace. Slussareff (2022) také uvádí, že je velice tenká hranice mezi inspirací a nezdravým porovnáváním.

Hypotéza č. 3: Více než 45 % dotazovaných dětí není spokojeno se svým tělem **byla potvrzena.**

Nespokojenost s vlastním tělem vyjádřilo 48 % dotazovaných.

Vyhodnocení hypotézy č. 4

Hypotéza č. 4: Více než 80 % dotazovaných dětí tráví na sociálních sítích čas každý den.



Graf 3 Strávený čas na sociálních sítích

(v %, N = 176)

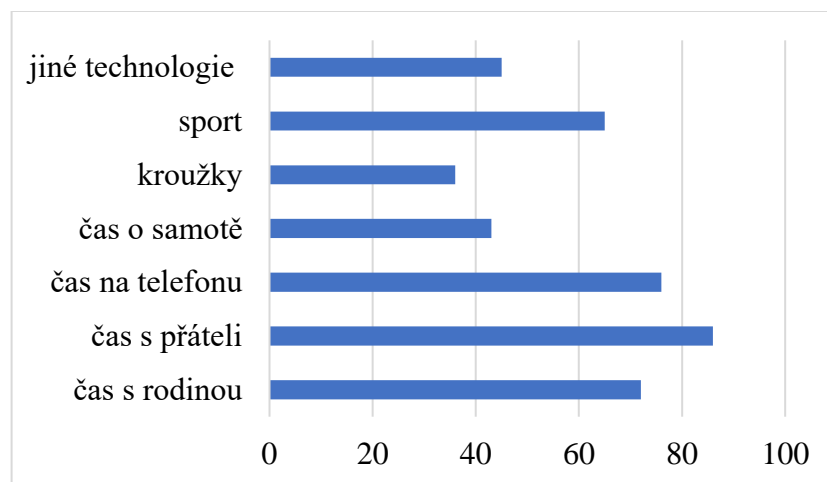
Graf 5 ukazuje, kolik času tráví respondenti denně na sociálních sítích. Nejčastěji volená odpověď byla 1 – 2 hodiny. Tuto odpověď volilo 30,7 % dotazovaných, zároveň ale skoro stejný počet respondentů volilo odpověď 2 – 3 hodiny a 3 a více hodin (každý 27,8 % dětí). Méně než 1 hodinu denně volilo 9,2 % dotazovaných. Nabízenou možnost netrávím na sociálních sítích každý den vybralo 8 respondentů (4,5 % dětí). Tato odpověď nesouhlasí s předchozí otázkou č. 4, kde na otázku, zdali dotazovaní používají sociální síť každý den odpovědělo 23 respondentů (13,1 % dětí) záporně.

Hypotéza č. 4: Více než 80 % dotazovaných dětí tráví na sociálních sítích čas každý den **byla potvrzena.**

Na sociálních sítích tráví každý den 95,5 % dotazovaných.

Vyhodnocení hypotézy č. 5

Hypotéza č. 5: Více než 20 % dotazovaných dětí tráví svůj volný čas převážně na sociálních sítích.



Graf 6 Trávení volného času

Graf 6 znázorňuje způsob trávení volného času dětí. Dotazovaní měli možnost vybrat více odpovědí, proto tuto otázku vyhodnotím pouze číselným údajem, nikoliv procentuálním. Nejvíce odpovědí získala možnost čas s přáteli, kterou zvolilo 86 dětí. Druhou nejčastěji volenou odpovědí byl čas na telefonu, kterou zvolilo 76 dětí. Dále sestupně čas s rodinou (72 dětí), sport (65 dětí), jiné technologie (45 dětí), čas o samotě (43 dětí) a nejméně odpovědí získala možnost kroužky (36 dětí).

Hypotéza č. 5: Více než 20 % dotazovaných dětí tráví svůj volný čas převážně na sociálních sítích **byla potvrzena.**

Druhou nejčastěji volenou aktivitou trávení volného času byla možnost čas na telefonu. Z výzkumného vzorku 176 respondentů ji zvolilo 76 dětí.

Vyhodnocení hypotézy č. 6

Hypotéza č. 6: Existuje vztah mezi pohlavím a vnímáním vlivu sociálních médií na sebevědomí.

Hypotéza č. 6 stavěla na dvou proměnných. V tomto případě se jednalo o pohlaví a vnímání vlivu sociálních médií na sebevědomí. V dotazníkovém šetření byla na tyto proměnné zaměřena otázka č. 1 a otázka č. 10. Otázka č. 1 se ptala na pohlaví respondentů. Pro účely vyhodnocení hypotézy nebyli započítáváni respondenti, kteří zvolili možnost jiné. Výzkumný vzorek je tedy 173 dotazovaných. Otázka č. 10 zkoumala, zdali si dotazovaní myslí, že sociální sítě ovlivňují sebevědomí

Následující tabulka ukazuje, jak respondenti odpovídali.

Tabulka 2 *Vztah mezi pohlavím a vnímáním vlivu sociálních sítí na sebevědomí*

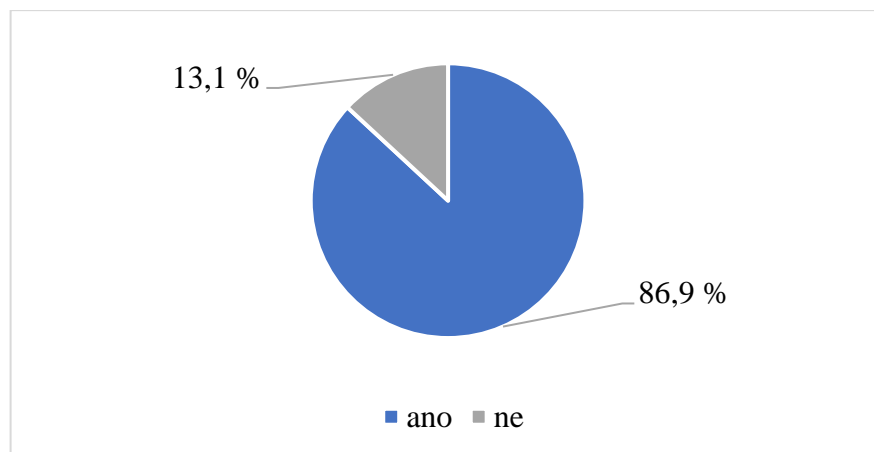
	sociální sítě mají vliv na sebevědomí (%)	sociální sítě nemají vliv na sebevědomí (%)
holka	92 (86 %)	15 (14 %)
kluk	57 (85 %)	10 (15 %)

Celkový počet holek výzkumného šetření byl 107. 92 dívek, tedy 86 %, si myslí, že sociální sítě mají vliv na sebevědomí.

Celkový počet kluků výzkumného šetření byl 67. 57 kluků, tedy 85 %, si myslí, že sociální sítě mají na sebevědomí.

Můžeme tedy pozorovat, že neexistuje vztah mezi pohlavím a vnímáním vlivu sociálních sítí na sebevědomí.

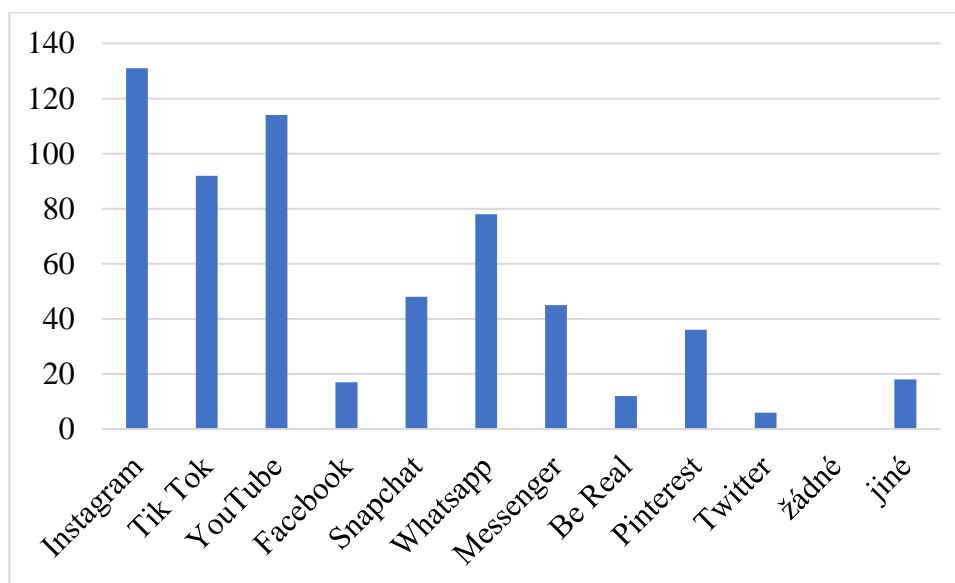
Hypotéza č. 6: Existuje vztah mezi pohlavím a vnímáním vlivu sociálních médií na sebevědomí **nebyla potvrzena.**



Graf 7 Používání sociálních sítí každý den

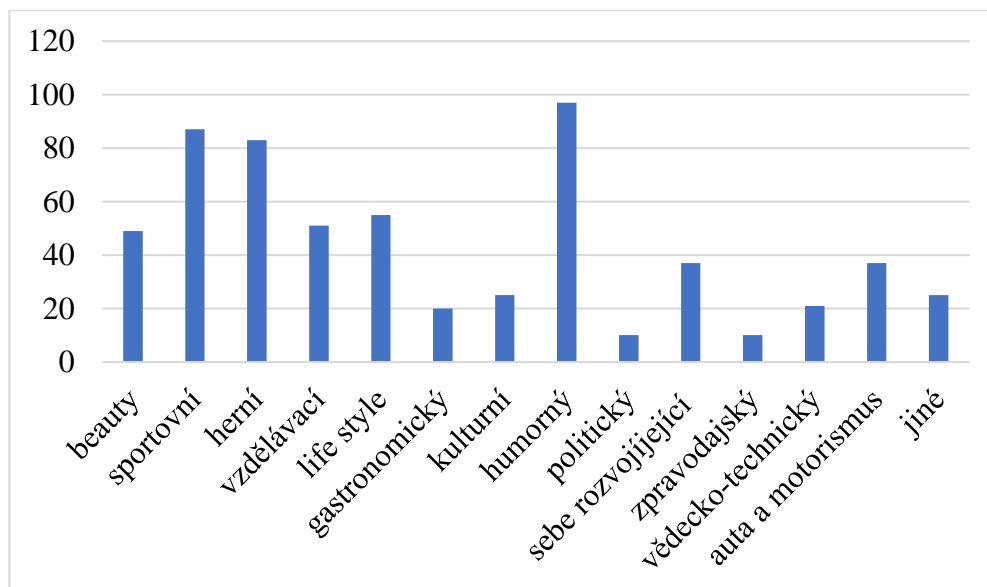
(v %, N = 176)

Graf 7 procentuálně ukazuje, kolik dotazovaných tráví na sociálních sítích každý den. Na sociálních sítích tráví každý den 86,9 % respondentů, tedy 153 dětí.



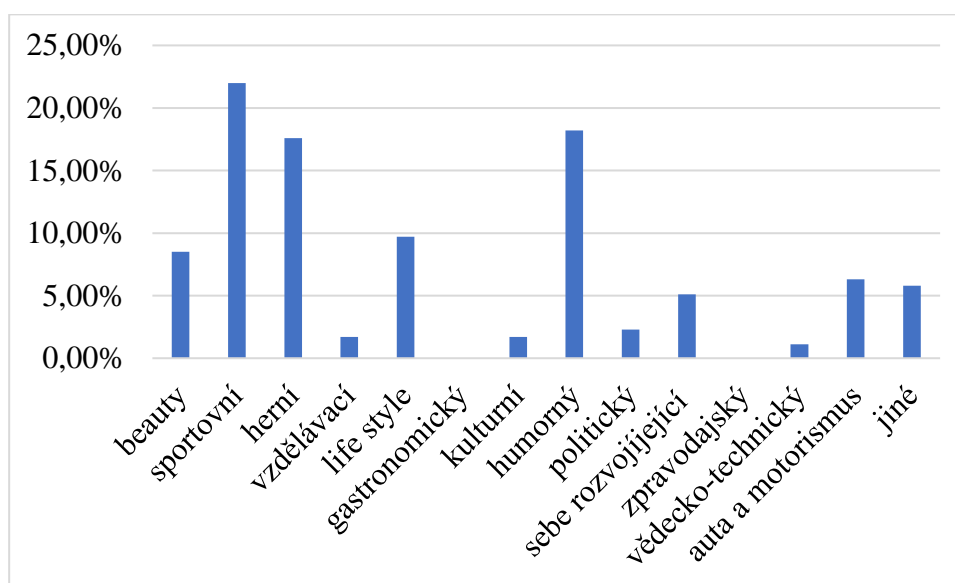
Graf 8 Nejčastěji používané sociální sítě

Graf 8 demonstruje nejčastěji používané sociální sítě dotazovaných. Dotazovaní mohli zvolit více odpovědí, proto u vyhodnocení neuvádím procentuální údaje, pouze číselné. Celkem 131 dětí zvolilo sociální síť Instagram, čím se tato sociální síť stala nejvíce sledovanou. Druhou nejsledovanější sítí je YouTube, kterou volilo 114 dětí, jako třetí nejsledovanější dotazovaní volili sociální síť Tik Tok, tj. 92 dětí. Překvapivým výsledkem byla sociální síť Whatsapp, kterou volilo 78 dětí. Děti také velmi málo volily Facebook, pouhých 17 dětí.



Graf 9 Sledovaný obsah

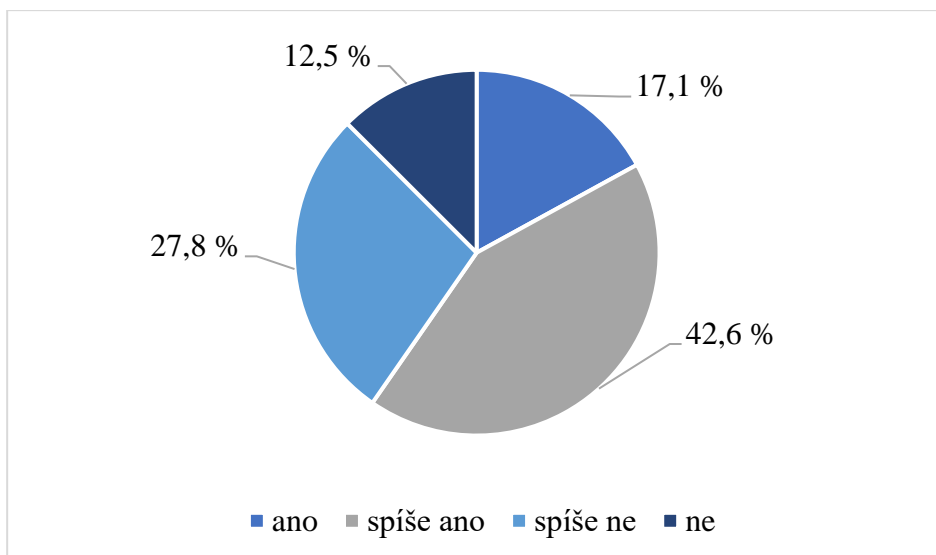
Dotazníková otázka č. 7 zjišťovala sledovaný obsah respondentů na sociálních sítích. Opět mohli dotazovaní zvolit více možností, proto zde uvedu pouze číselné údaje. Nejvíce byla volena možnost humorný, kterou volilo 97 respondentů. 87 dětí zvolilo možnost sportovní, 83 dětí volilo herní obsah. Podobný počet odpovědí získaly možnosti beauty, vzdělávací a life style, okolo 50 dětí. Auta a motorismus volilo 37 respondentů a byla volena chlapci. Shodně volili děti také možnost sebe rozvíjející obsah. Kulturní obsah volilo 25 dětí, vědecko-technický obsah volilo 21 dětí, gastronomický obsah volilo 20 dětí. Po 10 respondentech byl volen politický i zpravodajský obsah. Možnost jiné volilo 25 dětí. Jednalo se o obsah kreativní, umělecký, historický.



Graf 10 Nejčastěji sledovaný obsah

(v %, N = 176)

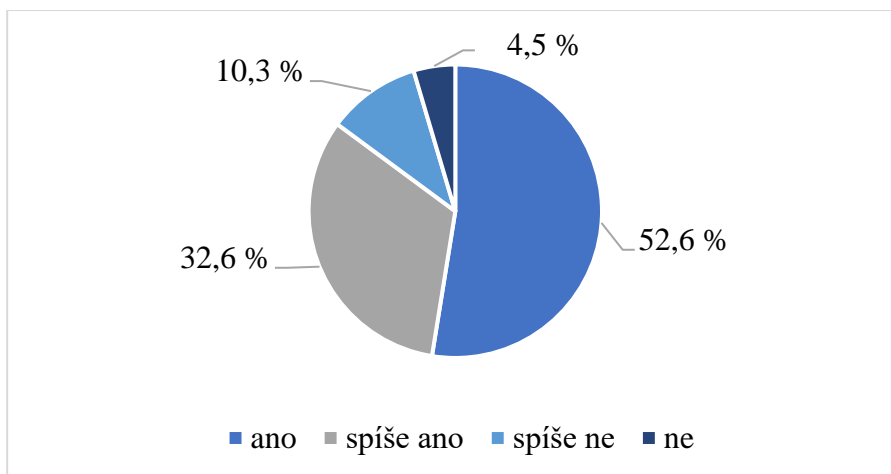
Graf 10 znázorňuje nejčastěji sledovaný obsah dotazovaných. Výsledek není jednoznačný, jedná se různorodý, pestrý výsledek. Nejvíce sledovaným obsahem respondentů je obsah sportovní. 22,2 % dotazovaných (39 dětí) volilo tuto možnost. Humorný a herní obsah volilo téměř shodně 18 % dotazovaných (32 dětí volilo humorný obsah, 31 dětí volilo herní obsah). 9,7 % dotazovaných vybralo možnost life style (17 dětí), 8,5 % dotazovaných vybralo možnost beauty (15 dětí). V neposlední řadě ještě uvedu možnost auta a motorismus, kterou volilo 6,3 % respondentů (11 dětí) a sebe rozvíjející obsah, který volilo 5,1 % respondentů (9 dětí).



Graf 11 *Vnímání vlastního sebevědomí*

(v %, N = 176)

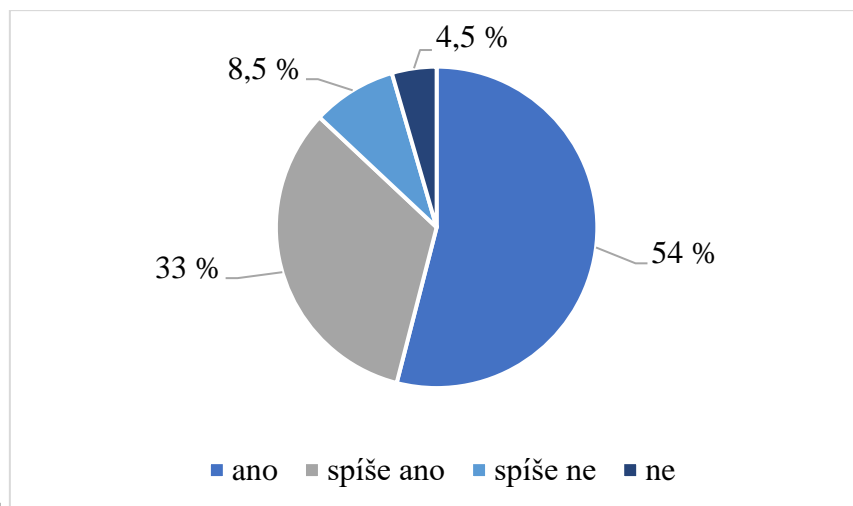
Graf 11 ukazuje subjektivní vnímání vlastního sebevědomí dotazovaných, tj. zdali sami sebe vnímají jako sebevědomého člověka. 17 % dotazovaných (30 dětí) odpovědělo ano. 42,6 % dotazovaných (75 dětí) odpovědělo spíše ano. Možnost spíše ne volilo 27,8 % dotazovaných (49 dětí). Možnost ne volilo 12,5 % dotazovaných (22 dětí).



Graf 12 *Vnímání negativního vlivu sociálních sítí na sebevědomí člověka*

(v %, N = 176)

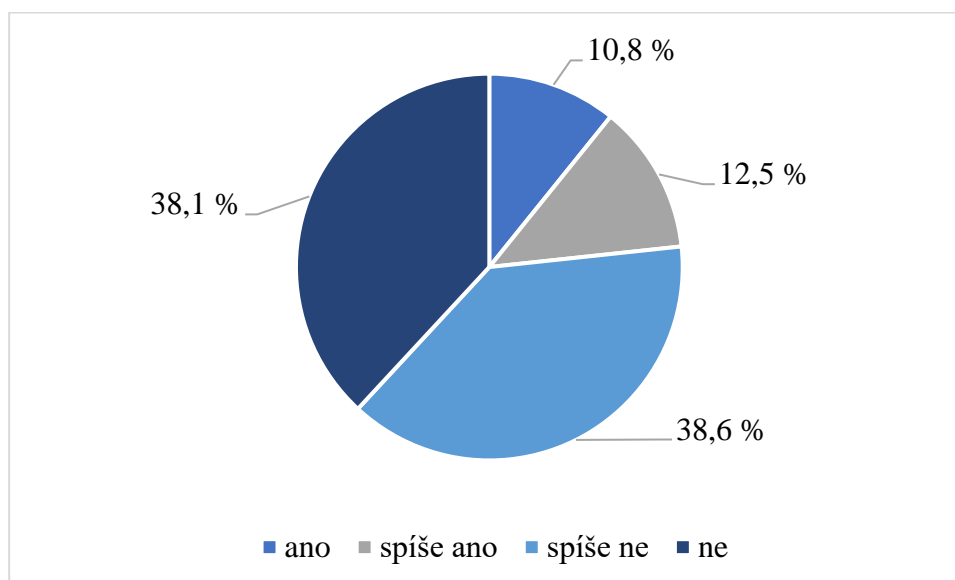
Dotazníková otázka č. 10 zjišťovala, zda si dotazovaní myslí, že sociální sítě mohou mít negativní vliv na sebevědomí člověka. Překvapivým výsledkem bylo, že téměř 85 % respondentů volilo možnost ano nebo spíše ano. Zbýlých 15 % dotazovaných si myslí, že ne nebo spíše ne.



Graf 13 Porovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích

(v %, N = 176)

Graf 13 znázorňuje, kolik respondentů si myslí, že se lidé na sociálních sítích porovnávají s ostatními uživateli. 54 % dotazovaných (95 dětí) zvolilo možnost ano, 33 % dotazovaných (58 dětí) volilo možnost spíše ano. Tedy celkem 87 % respondentů si myslí, že se lidé porovnávají s ostatními uživateli na sociálních sítích. Zbylých 13 % dotazovaných volilo zápornou možnost odpovědi a s tímto tvrzením nesouhlasili.



Graf 4 Negativní vliv sociálních sítí na mé sebevědomí

(v %, N = 176)

Graf 14 částečně navazuje na Graf 12: vnímání negativního vlivu sociálních sítí na sebevědomí člověka. Graf 12 znázorňuje, že téměř většina dotazovaných (85 %) si

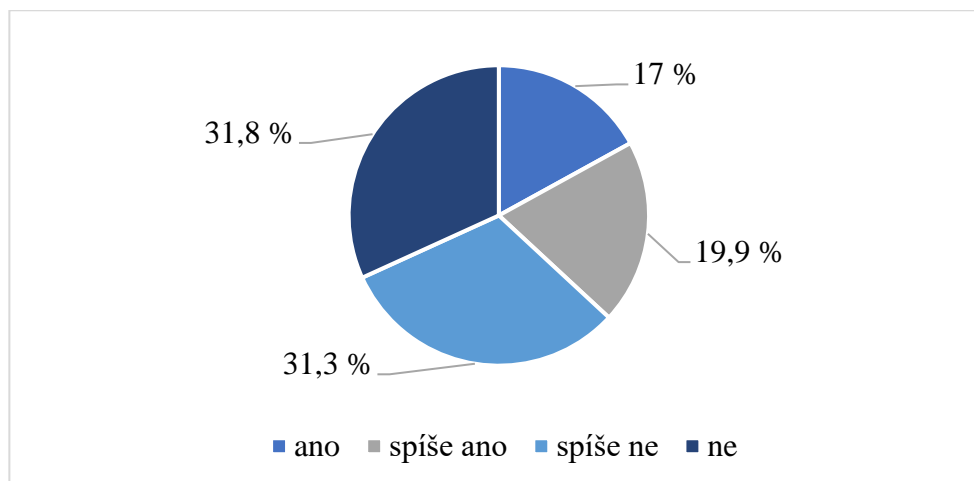
myslí, že sociální sítě mohou ovlivňovat lidské sebevědomí. Graf 14 v návaznosti na to ukazuje už konkrétně, jakému počtu dotazovaných se někdy stalo, že sociální sítě negativně ovlivnily jejich sebevědomí. Téměř 77 % dotazovaných zvolilo možnost ne nebo spíše ne. Možnost ano nebo spíše ano zvolilo 23 % dotazovaných. Vyhodnocení této otázky přineslo překvapivý, ovšem pozitivní výsledek.

Dotazníková otázka č. 15

„Pokud jste odpověděli v předchozí otázce ano, v jakých situacích to pociťujete?“

Otázka č. 15 byla otevřená a přístupná pouze těm, kteří v otázce č. 14 odpověděli ano. Zjišťovala konkrétní situace, kdy dotazovaní pocítili, že sledovaný obsah má vliv na jejich sebevědomí. Nejčastějšími odpověďmi byly situace související s prohlížením fotografií polonahých těl, těl v plavkách nebo lidí v posilovně. Často byly také uváděny odpovědi týkající se obecně vzhledu někoho jiného, koho dotazovaní vnímali jako hezčího, než jsou oni sami. Opakovaly se i odpovědi, které poukazyvaly nejen na vzhled, ale konkrétně na pleť.

Obecně lze shrnout, že situace se týkaly fyzického vzhledu a fyzické stránky člověka.

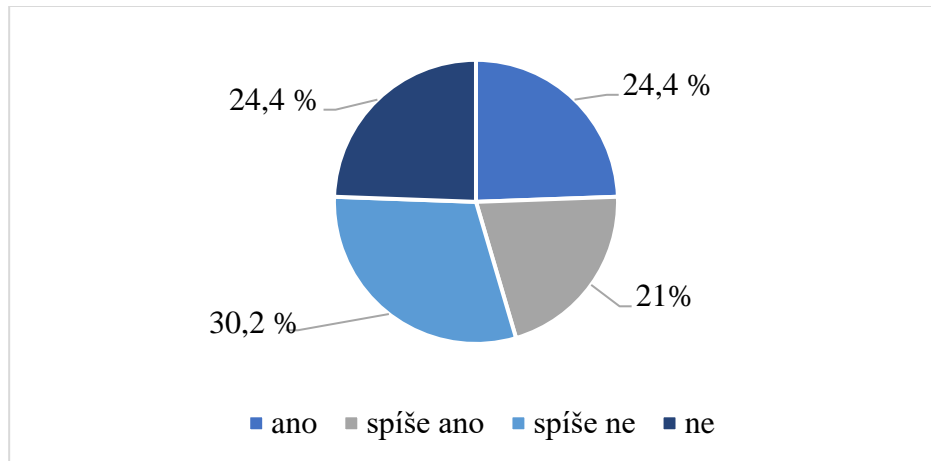


Graf 5 Pocítění nespokojenosti se svým životem na základě obsahu na sociálních sítích

(v %, N = 176)

Graf 15 znázorňuje pocítění nespokojenosti se svým životem na základě toho, co dotazovaní viděli na sociálních sítích. Okolo dvou třetin dotazovaných zvolilo možnost ne nebo spíše ne. Konkrétně 31,8 % dotazovaných (56 žáků) zvolilo možnost ne

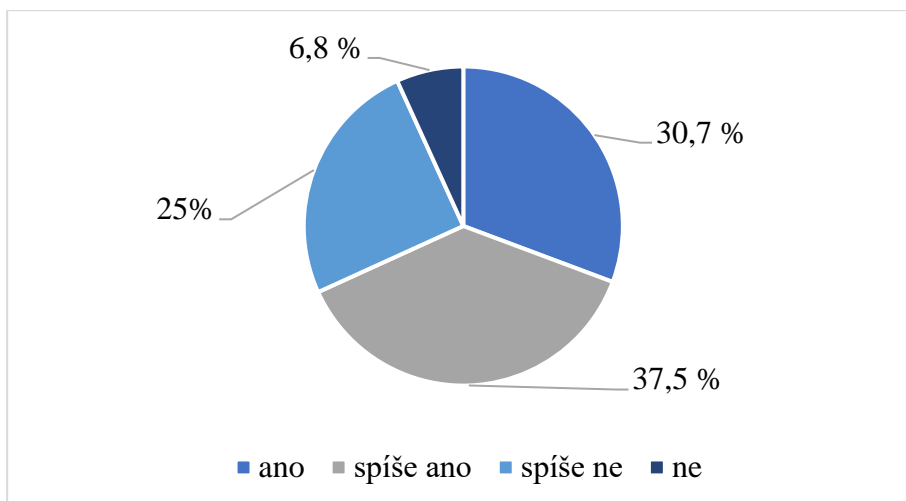
a možnost spíše ne vybralo 31,3 % dotazovaných (55 žáků). Třetina žáků volila možnost ano nebo spíše ano. Možnost ano zvolilo 17 % dotazovaných (30 žáků). Možnost spíše ano vybralo 19,9 % respondentů (35 žáků).



Graf 6 *Nejsem tak dobrý jako ostatní uživatelé sociálních sítí*

(v %, N = 176)

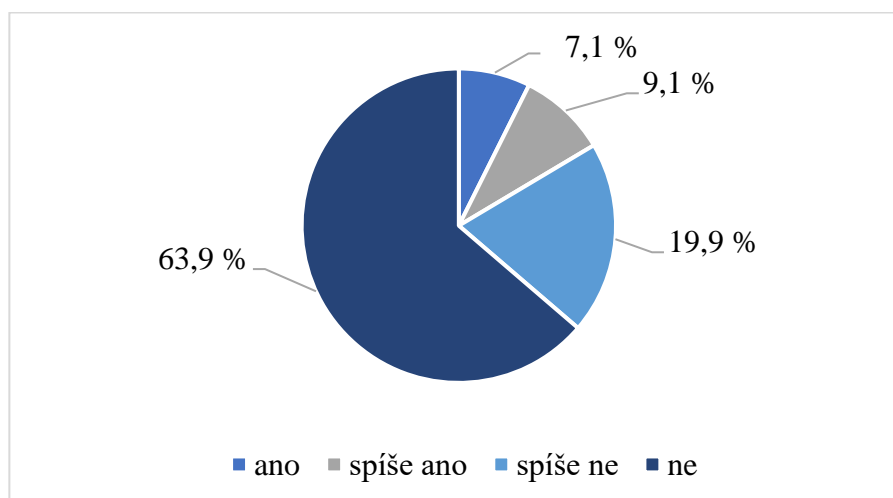
Graf 16 ukazuje, kolik dotazovaných mělo někdy pocit, že nejsou tak dobří, jako ostatní na základě toho, co viděli na sociálních sítích. Odpovědi byly celkem vyrovnané a shodné. Možnost ano nebo spíše ano zvolilo dohromady 45,4 % dotazovaných (80 dětí) a možnost ne nebo spíše ne zvolilo 53,6 % dotazovaných (96 žáků).



Graf 7 Sociální sítě jako místo podpory a motivace

(v %, N = 176)

Graf 17 demonstruje, kolik dotazovaných vnímá sociální sítě jako místo, kde nachází podporu a motivaci. 68,2 % dotazovaných zvolilo odpověď ano, spíše ano, což je opět relativně pozitivní výsledek. 31,8 % dotazovaných volilo odpověď ne nebo spíše ne.



Graf 8 Nespokojenost, pakliže vlastní příspěvek nemá dostatečný počet likes

(v %, N = 176)

Graf 18 ukazuje, zdali se dotazovaní cítí nespokojení, pakliže jejich příspěvek na sociálních sítích nemá dostatečný počet reakcí. Pouze 16,2 % dotazovaných uvedlo odpověď ano, spíše ano, což můžeme vnímat jako velice pozitivní a uspokojivý výsledek. 83,8 % dotazovaných odpovědělo, že ne nebo spíše ne. Lze předpokládat, že

147 dětí se nenechá ovlivnit reakcemi druhých lidí na vlastní příspěvky, které sdílí na sociálních sítích.

4.4 Shrnutí výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zdali sociální média mají negativní dopad na sebevědomí dětí a pakliže ano, o jaké dopady se jedná. Na počátku výzkumného šetření bylo stanoveno šest hypotéz, kdy čtyři z nich sloužily pro ověření již stávajících výzkumů. Dvě hypotézy vychází ze subjektivního názoru autorky bakalářské práce a jejích teoretických poznatků.

Byly potvrzeny tři hypotézy. Tři hypotézy potvrzeny nebyly. Je důležité zmínit, že se výzkumné šetření skládalo z velmi malého výzkumného vzorku. Šetření se zúčastnilo celkem 176 žáků 2. stupně základních škol, a proto mohou být výsledky zkreslené nebo nedostatečně odrážející realitu.

Výzkumné šetření přineslo pozoruhodné výsledky. Byl prokázán negativní dopad sociálních médií na sebevědomí dotazovaných. Mezi nejčastější dopady z výsledků výzkumného šetření radíme porovnávání se s druhými, nespokojenost s vlastním životem v souvislosti s obsahem sociálních sítí, nespokojenost se svou vlastní osobou nebo svým tělem, ale také pocity dětí, že nejsou tak dobří jako ostatní.

Zajímavým poznatkem se jeví, některé odpovědi respondentů. Například v otázce, zdali jim samotným sociální sítě ovlivňují sebevědomí, odpovídali spíše záporně. Naopak v otázce, zdali si myslí, že sociální sítě ovlivňují sebevědomí druhých lidí odpovídali více kladně. Z čehož vyplývá, že oni sami tento jev nepociťují, ovšem myslí si, že druzí to tak mají.

Pestrý výsledek přinesla otázka zaměřená na nejvíce sledovaný obsah. Tato otázka měla nejednoznačný výsledek. Nejčastěji sledovaným obsahem u dětí je obsah sportovní, volilo ho 22,2 % dotazovaných. Následně byly shodně voleny možnosti humorný a herní (shodně 18 %). Oblíbeným obsahem je také obsah beauty a life style.

Z hlediska pohlaví jsou výsledky vcelku jednoznačné. U chlapců je dominantním obsahem obsah herní, ale také sportovní. Místo u chlapců nalezne i obsah humorný. U dívek dominuje sportovní a humorný obsah. Své místo má u dívek i beauty a life style obsah. Tyto dva obsahy byly mimo jiné voleny pouze dívkami, ani jeden chlapec nezvolil tuto možnost.

Pozoruhodné také je, že dívky a chlapci téměř shodně volili možnost auta a motorismus (5 dívek, 6 chlapců). Zajímavý výsledek přinesla možnost politický, kterou volilo pouze 3 chlapci, dívky žádné. Obsah kulturní naopak zvolily pouze 3 dívky a žádný chlapec.

Jako znepokojivý výsledek se jeví druhý nejvíce sledovaný obsah dotazovaných, kterým je obsah herní. Tento fakt může vést k potvrzení pasivního trávení volného času dětí. Alarmující je také potvrzení trávení volného času, který se z velké části odehrává v online prostředí.

Dalším výsledkem je, že více jak 40 % dětí nevnímá sebe samé jako sebevědomé jedince. Zhruba třetina dětí někdy pocítila nespokojenost v návaznosti na to, co viděly na sociálních sítích.

Celkově bychom mohli říct, že užívání sociálních médií může způsobit negativní dopady na jedince a je důležité si těchto dopadů být vědomi. Působením v oblasti prevence můžeme zamezit rozvoji psychických potíží uživatelů sociálních médií.

Výzkumné šetření přineslo i pozitivní výsledky. Sociální sítě jsou pro dotazované místem podpory a motivace. Dalším přínosným výsledkem se jeví odolnost respondentů vůči kritice u vlastních příspěvků.

V tomto šetření jsou brány na vědomí možné limity. Jedním z hlavních limitů může být malý výzkumný vzorek na danou cílovou skupinu. Dalším limitem výzkumu se jeví málo specifické a konkrétní formulování otázek v dotazníkovém šetření. Domnívám se, že pakliže by otázky byly více specifikovány, mohlo se dojít k jiným výsledkům.

Závěr

Bakalářská práce se věnovala problematice sociálních médií a dopadů těchto médií na sebevědomí dětí. Cílem práce bylo zjistit, zdali sociálních média negativně ovlivňují sebevědomí jedince a pakliže ano, jaké dopady to na jedince má. Pro výzkumné šetření byli zvoleni žáci 2. stupně základních škol. Dle autorky byl cíl práce splněn.

Práce se skládá ze tří teoreticky zaměřených kapitol, které sloužily k orientaci čtenáře v dané problematice.

První kapitola se zaměřovala na roli sociálních médií v životě dětí. Zabývala se také volným časem dětí a způsoby jeho trávení. Nemalá část první kapitoly se dále věnovala hormonu dopaminu a tvorbě identity na sociálních sítích.

Druhá kapitola byla více zaměřena na oblast psychologie. Vymezovala pojem sebevědomí a představila dopady nízkého sebevědomí na jedince obecně. Dále kapitola popisovala psychický vývoj dětí a tvorbu sebevědomí v rámci tohoto vývoje. Zdůraznila, že nejvýznamnějším činitelem v tomto procesu jsou rodiče dítěte.

Třetí kapitola se věnovala prevenci užívání sociálních médií ve vztahu k sebevědomí. Kapitola jmenovala možné způsoby prevence v této oblasti z pohledu studentky oboru sociální patologie a prevence.

Poslední kapitola se věnovala výzkumnému šetření, jehož zaměření vychází z názvu práce. Bylo stanoveno 6 hypotéz. Výzkumné šetření potvrdilo 3 ze 6 hypotéz.

Bylo prokázáno negativní působení sociálních médií na sebevědomí dětí. Dále šetření vykazovalo možné dopady, jak mohou sociální média sebevědomí ovlivňovat. Z výzkumného šetření vyšly jako nejčastější dopady porovnávání se s druhými lidmi a nutkání změnit sebe nebo své tělo v souvislosti s konzumací sociálních médií a pocit dětí, že nejsou tak dobří jako ostatní.

Výzkumné šetření také přineslo pozitivní výsledky. Více jak polovina dotazovaných vnímá sociální sítě jako místo podpory a motivace. Nejsledovanějším obsahem dotazovaných byl volen sportovní obsah, což může znamenat zájem dětí o sport. Případní sportovci mohou být pro děti vhodným vzorem, ke kterému mohou vzhlížet. Toto zmíněné může vést také ke kladnému vztahu dětí ke sportu.

Dalším příznivým výsledkem se jeví fakt, že více jak 80 % dotazovaných se nenechá ovlivnit reakcemi druhých lidí na vlastní příspěvky, které sdílí na sociálních sítích.

Dle subjektivního názoru autorky se tato bakalářská práce věnuje novému tématu, které dosud nebylo dostatečně zpracováno. Problematika vlivu sociálních médií na sebevědomí má potenciál k dalšímu zkoumání. Tato práce poskytuje základní vhled do dané problematiky a nabádá k hlubšímu propracování. Propracovanějším a přesnějším výzkumem by se dalo dojít k daleko zajímavějším a přínosným výsledkům.

Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje

BACUS, Anne. *Mé dítě si věří*. Praha: Portál, 2007. 159 s. ISBN 978-80-7367-296-6.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti*. Praha: Grada, 2015. 198 s. ISBN 978-80-210-7975-5.

BOYD, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Praha: Akropolis, 2017. 301 s. ISBN 978-80-7470-165-8.

BREUNING, Loretta Graziano. *Návyky šťastného mozku: naučte svůj mozek produkovat více serotoninu, dopaminu, oxytocinu, endorfinů*. Olomouc: ANAG, 2021. 215 s. ISBN 978-80-7554-335-6.

DOČEKAL, Daniel, MÜLLER, Jan, HARRIS, Anastázie et al. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. 207 s. ISBN 978-80-204-5145-3. (Dočekal, Müller, Harris et al., 2019)

DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Luká, DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Portál, 2022. 398 s. ISBN 978-80-262-1956-9.

FENNELL, Melanie. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. 207 s. ISBN 978-80-247-3991-5.

FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. 269 s. ISBN 80-246-0173-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

GREENFIELDOVÁ, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Brno: BizBooks, 2016. 335 s. ISBN 978-80-265-0450-4.

HALDA, Jiří. *Maličkosti, na které byste při výchově dětí neměli zapomenout*. Česká republika: Didot, 2020. 194 s. ISBN 978-80-270-8773-0.

HANSEN, Anders. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Praha: Portál, 2021. 159 s. ISBN 978-80-262-1717-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

JANIŠ, Kamil, LOUDOVÁ, Irena, JANIŠ, Kamil. *Frekventované pojmy z oblasti teorie výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. 84 s. ISBN 978-80-7435-124-2.

KALMAN, Michal a VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 172 s. ISBN 978-80-244-3409-4.

KARDARAS, Nicholas. *Svítilící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Brno: Zoner Press, 2021. 267 s. ISBN 978-80-7413-451-7.

KRAUS, Blahoslav. *Sociální deviace v transformaci společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015a. 211 s. ISBN 978-80-7435-575-2.

KRAUS, Blahoslav et al. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015b. 246 s. ISBN 978-80-7435-544-8.

KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KERN, Hans; MEHLOVÁ, Christine; NOLZ, Hellfried; PETER, Martin a WINTERSPERGEROVÁ, Regina. *Přehled psychologie*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0871-6.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍKOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

LEMBKE, Anna. *Dopamin. Jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti*. Praha: Triton, 2022. 274 s. ISBN 978-80-7684-008-9.

NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. 136 s. ISBN 978-80-247-4522-0.

OBEREIGNERŮ, Radko a kol. *Sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. 171 s. ISBN 978-80-244-5201-2.

RAMSDEN, Chloe. *Jak říct ne sociálním sítím: snadné tipy, jak se nenechat ovládnout sociálními médii*. Brno: Lingea, 2021. 127 s. ISBN 978-80-7508-673-0.

SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. 123 s. ISBN 978-80-247-2685-4.

SIEGEL, Daniel J. *Rozbouřený mozek: dospívání, teenageři a jejich výchova*. Praha: Triton, 2016. 257 s. ISBN 978-80-7553-040-0.

SLUSSAREFF, Michaela. *Hry, sítě, porno: rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2022. 352 s. ISBN 978-80-7555-156-6.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. 183 s. ISBN 978-80-210-7527-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena. *Pomoc dětské duši: rady pro rodiče, když dítě volá SOS*. Praha: Mladá fronta, 2023. 197 s. ISBN 978-80-204-6125-4.

Internetové zdroje

DOVE. Co je nespokojenost s vlastním tělem? In: *Dove*. [online]. 2016. [cit. 2024-01-03]. Dostupné z: <https://www.dove.com/cz/dove-self-esteem-project/help-for-parents/respecting-and-looking-after-yourself/what-is-low-body-confidence.html>.

DROGY-INFO. Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2023. In: *Drogy-info*. [online]. 2023. [cit. 2024-01-03]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-cr-2023/#d%C4%9Bti%20a%C2%A0ml%C3%A1de%C5%BE>.

EDU.CZ. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In: *Edu.cz*. [online]. 2023 [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>.

KOPECKÝ, Kamil a kol. Děti a kult krásy v online světě. In: *O2 Chytrá škola* [online]. 2022 [cit. 2024-01-03]. Dostupné z: <https://o2chytraskola.cz/assets/files/original/a51f6c8c72d8aaf67700b0dcfd685ab1.pdf>.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Metodická doporučení a metodické pokyny. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. [online]. 2020 [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialniprogramy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>.

RIAPS. Shelter Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež. In: *Riaps*. [online]. 2024 [cit. 2024-03-12]. Dostupné z: <https://www.riaps.cz/shelter/>.

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH. #StatusofMind. In: *Royal Society For Public Health*. [online]. 2023. [cit. 2024-01-12]. Dostupné z: <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>.

Periodika

CHONYMOVÁ, Pavla a kol. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno* [online]. 2020, roč. 6, č. 5, 20 s. [cit. 2024-01-03]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf.

Seznam grafů

Graf 1 Pohlaví

Graf 2 Věk

Graf 3 Porovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích

Graf 4 Nutkání změnit se po konzumaci obsahu sociálních sítí

Graf 5 Strávený čas na sociálních sítích

Graf 6 Trávení volného času

Graf 7 Používání sociálních sítí každý den

Graf 8 Nejčastěji používané sociální sítě

Graf 9 Sledovaný obsah

Graf 10 Nejčastěji sledovaný obsah

Graf 11 Vnímání vlastního sebevědomí

Graf 12 Vnímání negativního vlivu sociálních sítí na sebevědomí člověka

Graf 13 Porovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích

Graf 14 Negativní vliv sociálních sítí na mé sebevědomí

Graf 15 Pocítění nespokojenosti se svým životem na základě obsahu na sociálních sítích

Graf 16 Nejsem tak dobrý jako ostatní uživatelé sociálních sítí

Graf 17 Sociální sítě jako místo podpory a motivace

Graf 18 Nespokojenost, pakliže vlastní příspěvek nemá dostatečný počet likes

Přílohy

Příloha A: Dotazník

Mé jméno je Lucie Novotná a jsem studentkou posledního ročníku oboru Sociální patologie a prevence na Univerzitě Hradec Králové.

Má bakalářská práce se zabývá vlivem sociálních médií na sebevědomí dětí. Odpovídejte, prosím, co nejpravdivěji. Dotazník je anonymní. Vyplněním tohoto dotazníku souhlasíte se zpracováním Vašich odpovědí pro účely bakalářské práce.

1. Jsem:
 - holka
 - kluk
 - jiné

2. Věk:

3. Jak trávíte většinu svého volného času po škole? (vyberte dvě odpovědi)
 - kroužky
 - čas s rodinou
 - čas na telefonu
 - čas s přáteli
 - čas o samotě
 - sport
 - jiné technologie (televize, Xbox, Playstation, ...)

4. Používáte sociální sítě každý den?
 - ano
 - ne

5. Kolik času denně strávíte na sociálních sítích?
 - méně než 1 hodinu
 - 1 – 2 hodiny
 - 2 – 3 hodiny
 - 3 a více hodin
 - netrávím na sociálních sítích každý den

6. Jaké sociální sítě nejčastěji používáte? (vyberte maximálně 3)
 - Instagram
 - Tik tok
 - Youtube
 - Facebook
 - Snapchat
 - Whatsapp
 - Messenger
 - Be Real
 - Pinterest

- Twitter
- žádné
- jiné

7. Jaký obsah na sociálních sítích sledujete?

- beauty
- sportovní
- herní
- vzdělávací
- life style
- gastronomický
- kulturní
- humorný
- politický
- sebe rozvíjející
- zpravodajský
- vědecko-technický
- auta a motorismus
- jiné

8. Vyberte z předchozí otázky obsah, který sledujete nejčastěji

- beauty
- sportovní
- herní
- vzdělávací
- life style
- gastronomický
- kulturní
- humorný
- politický
- sebe rozvíjející
- zpravodajský
- vědecko-technický
- auta a motorismus
- jiné

9. Vnímáte sami sebe jako sebevědomého člověka?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

10. Myslíte si, že sociální sítě mohou mít negativní vliv na sebevědomí člověka?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

11. Myslíte si, že se lidé na sociálních sítích porovnávají s ostatními uživateli?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
12. Cítili jste po konzumaci obsahu sociálních sítí (například prohlížení fotografií na Instagramu) nutkání změnit sebe nebo své tělo?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
13. Máte tendenci se na sociálních sítích porovnávat s druhými?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
14. Stalo se vám někdy, že sociální sítě negativně ovlivnily vaše sebevědomí? (například při prohlížení fotografií, videí z dovolených, ...)
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
15. Pokud jste odpověděli v předchozí otázce ano, v jakých situacích to pociťujete? (Pakliže jste odpověděli ne, neodpovídejte na tuto otázku)
16. Pociťovali jste někdy nespokojenost se svým životem na základě toho, co jste viděli na sociálních sítích?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
17. Měli jste někdy pocit, že nejste tak dobří jako ostatní na základě toho, co jste viděli na sociálních sítích?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
18. Jsou pro vás sociální sítě místem, kde nacházíte motivaci a podporu?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne

- ne

19. Cítíte se někdy nespokojení, když váš příspěvek na sociálních sítích nemá dostatečný počet likes/reakcí, který jste očekávali?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

20. Upravujete své fotky předtím, než je přidáte na sociální sítě?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne