UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

2020 Kristýna Trňáková

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Kristýna Trňáková

Vliv sociálních sítí na sebekritiku dospívajících dívek

Olomouc 2020 Vedoucí práce: JUDr. Zdenka Nováková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury. Souhlasím, aby tato práce byla uložena na Univerzitě Palackého v Olomouci a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Olomouci 28. dubna 2021

…………………………………

podpis

**Poděkování:**

Na tomto místě bych ráda poděkovala JUDr. Zdence Novákové za vedení mé bakalářské práce, za její trpělivost a přínosné rady a ochotu, kterou mi poskytovala po celou dobu psaní této práce. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Lucii Slovákové, psycholožce FZŠ Hálkova, za konzultaci a dohled nad rozhovory s respondentkami a Mgr. Anně Zlámalové, ředitelce téže školy, za umožnění realizace výzkumu na FZŠ Hálkova.

**Anotace**

|  |  |
| --- | --- |
| Jméno a příjmení: | Kristýna Trňáková |
| Katedra: | Ústav pedagogiky a sociálních studií |
| Vedoucí práce: | JUDr. Zdenka Nováková, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2021 |
|  |  |
| Název práce: | Vliv sociálních sítí na sebekritiku dospívajících dívek |
| Název práce v angličtině: | The influence of social networks on the self-criticism of adolescent girls |
| Anotace práce: | Tato práce se zabývá vztahem dospívajících dívek a sociálních sítí a případným vlivem, které mohou sociální sítě mít na jejich vztah k sobě samým a také zda mohou být mocným nástrojem k ovlivňování jejich sebekritiky. Na základě analýzy odborných článků a následným výzkumem se budeme snažit zjistit, zda nějaký vliv na sebekritiku dospívajících dívek ze sociálních sítí působí, či nikoli.  |
| Klíčová slova: | sociální sítě, adolescent, používání sociálních sítí, sebekritika, sebevědomí, sebeprezentace, vliv sociálních sítí |
| Anotace v angličtině: | This work deals with the relationship between adolescent girls and social networks and the possible influence that social networks may have on their relationship to themselves and also whether they can be a powerful tool for influencing their self-criticism. Based on the analysis of professional articles and subsequent research, we will try to find out whether or not there is any influence on the self-criticism of teenage girls from social networks. |
| Klíčová slova v angličtině: | social networks, adolescent, use of social networks, self-criticism, self-confidence, self-presentation, influence of social networks |
| Rozsah práce: | 46 stran |
| Jazyk práce: | Český jazyk |

**Obsah**

[Úvod 8](#_Toc70523021)

[1 Kdo je adolescent 9](#_Toc70523022)

[1.1 Biologický vývoj 10](#_Toc70523023)

[1.2 Emoční vývoj 11](#_Toc70523024)

[2 Vývojová psychologie 14](#_Toc70523025)

[2.1 Teorie podle Sigmunda Freuda 15](#_Toc70523026)

[2.2 Teorie podle E. H. Eriksona 17](#_Toc70523027)

[2.3 Teorie podle J. Piageta 19](#_Toc70523028)

[3 Nejpoužívanější sociální sítě pro rok 2020 21](#_Toc70523029)

[3.1 Instagram 21](#_Toc70523030)

[3.2 Tik Tok 22](#_Toc70523031)

[3.3 Facebook 23](#_Toc70523032)

[3.4 Snapchat 24](#_Toc70523033)

[4 Vliv sociálních sítí na dospívající dívky 25](#_Toc70523034)

[5 Praktická část 30](#_Toc70523035)

[5.1 Metodologie 30](#_Toc70523036)

[5.2 Výzkumné otázky 31](#_Toc70523037)

[5.3 Charakteristika výzkumného šetření 32](#_Toc70523038)

[5.4 Výzkumný vzorek 32](#_Toc70523039)

[5.5 Vyhodnocení dat 33](#_Toc70523040)

[5.5.1 Používání sociálních sítí 33](#_Toc70523041)

[5.5.2 Sebeprezentace na sociálních sítích 35](#_Toc70523042)

[5.5.3 Sebevědomí 36](#_Toc70523043)

[5.5.4 Vliv sociálních sítí 37](#_Toc70523044)

[5.6 Shrnutí výzkumu a diskuse 39](#_Toc70523045)

[6 Závěr 41](#_Toc70523046)

[Zdroje 43](#_Toc70523047)

# **Úvod**

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila *Vliv sociálních sítích na sebekritiku dospívajících dívek*. Toto téma mě zajímá už dlouho. Sociální sítě se staly samozřejmou součástí každodenního života a myslím, že téma sociálních sítí a jejich vliv na dospívající je stále pořád aktuální a důležité. Inspirací pro volbu tématu byla také moje sestra, která je v době psaní této práce v 9. třídě, tudíž spadá do „rizikové“ skupiny.

Cílem této práce je zjistit jaký vliv mají sociální sítě na sebekritiku dospívajících dívek. Jako metoda byl zvolen kvalitativní výzkum na vzorku čtyř dospívajících dívek, dvou ve věku třinácti let a dvou ve věku patnácti let, které mají zkušenosti s používáním sociálních sítí a v současné době se na nich pohybují. Výzkum bude realizován pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který umožňuje sledovat jednu tematickou linii a ptát se všech respondentek na stejné otázky, ale zároveň je v něm prostor pokládat další, doplňující otázky, aby respondentky mohly své odpovědi rozvíjet a byla tak získána relativní data. Výzkum v rámci této práce byl původně zamýšlen tak, aby probíhal při osobním setkání s respondentkami. Probíhající pandemie COVID-19, kterou provází přísná hygienická opatření, však osobní kontakt s respondentkami znemožnila. Proto bylo přistoupeno k tomu, že rozhovory budou probíhat online prostřednictvím platformy MS Teams, kterou respondentky znají a mají s ní osobní zkušenost z distančního vzdělávání. Rozhovory budou probíhat se zapnutou videokamerou, aby mohl být kontakt co nejosobnější.

V rámci teoretické práce bude představeno, kdo je to adolescent a jak probíhá jeho biologický a emoční vývoj. Bude též pojednáno o vývojové psychologii podle Jeana Piageta, Sigmunda Freuda a Erika H. Eriksona. Dále bude jako uvedení do problematiky sociálních sítích pojednáno o nejpoužívanějších sítích za rok 2020. Dá se očekávat, že respondentky budou nejčastěji trávit čas právě na některé z těchto nejpoužívanějších sítích. Jedná se o Instagram, Tik Tok, Facebook a Snapchat. V případě, že by respondentky uvedly ještě další sítě, které nebyly zmíněny v teoretické části práce, bude o nich pojednáno v poznámce pod čarou v příslušné pasáži praktické části. Teoretická část také představí některé již existující výzkumy, které se tomuto tématu věnovaly.

Ačkoliv kvalitativní šetření nepracuje s tolika daty jako kvantitativní, doufám, že tato práce poskytne vhled do dané problematiky. Téma by si jistě zasloužilo i další pozornost a náhled prostřednictvím jiných výzkumných metod, např. kvantitativní šetření.

# **Kdo je adolescent**

*Adolescence*, neboli *dospívání,* popisuje vývojové období člověka, který se dostal do přechodné fáze života, kdy jedinec už není dítě, ale zároveň ještě není dospělý. Podle definice WHO (*World Health Organization*) se jedná o člověka ve věku 10–19 let.[[1]](#footnote-1)

Slovo *adolescence* vzniklo z latinského slova *adolescere*, což znamená dorůstat nebo také mohutnět či dospívat. Pro označení období vývoje, v jakém ho používáme dnes, byl tento termín poprvé použit v 15. století, což uvádí Petr Macek s odkazem na německo-amerického psychologa Rolfa Muusse.[[2]](#footnote-2)

Jedinec si v období dospívání vytváří vlastní identitu, pohlavně dorůstá a dochází u něj k fyzickému zrání. Po psychické stránce dochází nejčastěji k problémům se sebepřijetím, kdy se u dospívajícího objevují pocity méněcennosti, nejistoty a adolescent má tendenci se podceňovat, nebo naopak přeceňovat. Jedná se také o období vzdoru, kterým je nejčastěji zkoušeno okolí jedince – rodina, pedagogové, vychovatelé apod. Jedinec má v tomto věku tendence se osamostatňovat, dávat okolí najevo, že ho nepotřebuje a že si vystačí sám. Velký důraz adolescent také kladen na zevnějšek a tento problém se v dnešní době netýká jen dívek, jak tomu bylo dříve, ale tento fenomén se začíná čím dál tím častěji objevovat i u dospívajících mužů, na které je vyvíjen sociální tlak.[[3]](#footnote-3)

Dospívání je etapou života, kterou doprovází četné rizikové faktory, které mohou vést až k narušení jedince. Určitě je dobré, když dospívající udržuje sociální vazby a vztahy s vrstevníky, je zde prostor pro soutěžení, rivalitu či neustálé srovnávání, které ovšem vždy nemusejí posloužit jako dobrý prostředek pro rozvoj dotyčného, může to být i naopak.[[4]](#footnote-4)

Adolescenci můžeme dělit různě. Podle Macka se jedná o celé období mezi dětstvím a dospělostí, které nazývá *přechodové*. Dělí ho na tři části. Jedná se o *časnou adolescenci* (10–13 let), dále o *střední adolescenci* (14–16 let) a nakonec o *pozdní adolescenci* (17–20 let).[[5]](#footnote-5)

Podle dalšího možného dělení se jedná o „*období lidského vývoje, které začíná pubertou (10–12 let) a končí psychologickou vyspělostí (19 let). „Uvádí také, že věk je zde pouze orientační a závisí na vývoji konkrétního jedince.*“[[6]](#footnote-6) Asi nejjednodušším členěním je dělení na *pubescenci* a *adolescenci*. Jako *pubescence* se bere *raná adolescence*, většinou okolo 11–15 roku života a *adolescenci* můžeme označit jako *pozdní adolescenci*, kdy se jedná o 15–20 rok života člověka.[[7]](#footnote-7)

Konec adolescence nemůžeme přesně vymezit ani definovat. Jedná se totiž o komplexní období, které zahrnuje mnoho změn, ať už v oblasti psychické, fyzické či sociální, ale i transcendentální. Na toto období lidského života se nemůžeme dívat jako na úzce zaměřené období.[[8]](#footnote-8)

Mezi faktory dospělosti můžeme zařadit finanční nezávislost, dlouhodobý pevný vztah nebo manželský svazek a ustálené pracovní místo. Musíme také zohlednit, že ne všichni jedinci budou mít stejnou hranici dospělosti. Lidé, kteří chtějí studovat na vysoké škole, jsou delší dobu závislí na finanční podpoře rodičů než ti, kteří se vyučili a pracují už od nižšího věku. V dospívání hraje také velkou roli status rodiny, který dává jedinci do základu ekonomické prostředky, společenský a hodnotový základ.[[9]](#footnote-9)

## **Biologický vývoj**

V období adolescence můžeme hovořit o největších a nejviditelnějších změnách v biologickém vývoji. Právě tato etapa lidského života je provázena velkými změnami na hormonální úrovni – zvyšuje se produkce pohlavních hormonů, u mladých mužů prudce stoupá hladina testosteronu, což má za následek občasnou ztrátu sebekontroly. S tím souvisí změny psychologické a sociální. Vše se propojuje při dosahování pohlavní zralosti.[[10]](#footnote-10)

Dále můžeme mluvit o změnách na individuální úrovni. Zde se jedná o tělesný růst, zvětšení svalů, což se týká zejména mladých mužů, u kterých vlivem zvyšování produkce hormonu testosteronu dochází ke zvětšení penisu a varlat, což je spojeno s prvními samovolnými ejakulacemi neboli polucemi. U dívek dochází k růstu prsou a pubického ochlupení, přichází první menstruace a postupně se mohou dívky začít zakulacovat v oblasti boků, což může vést k problémům se sebepřijetím.[[11]](#footnote-11)

Změny můžeme nalézt i na úrovni mozku a na tom, jak funguje. Dochází totiž ke změně v produkci některých *neuromediátorů,[[12]](#footnote-12)* jedná se převážně o dopamin, který má společně s prefrontální kůrou zásadní vliv na prožívání, chování jedince, jeho osobnost a také na jeho motivaci.[[13]](#footnote-13)

Je také důležité uvědomovat si individualitu každého dospívajícího člověka. To se týká tělesného, emočního, kognitivního i sociálního zrání.

## **Emoční vývoj**

Emoční vývoj a jeho vliv na adolescenta je bezesporu velký. Postupem času dospívající nahrazuje rodinu, před kterou se uzavírá, a více dbá na názory svých vrstevníků. Díky tomu dochází ke konfliktu mezi rodiči, nebo obecně dospělými (učiteli a vychovateli) a jedincem, který má pocit, že ho rodiče, potažmo jiní dospělí, nechápou a nerozumí mu. Děje se tak kvůli potřebě jedince ovládat svůj vlastní život a rozhodovat o něm. Nejčastěji adolescent hledá oporu u vrstevníků, kteří se nacházejí ve stejné fázi, a tak si rozumí. Právě proto je osamělost v tomto období pro jedince velice nebezpečná, především pro jeho rizikový vývoj, ke kterému může díky osamělosti dojít.[[14]](#footnote-14)

Období adolescence je také známé pro svou emoční labilitu, která se zvyšuje. Adolescent nepřiměřeně reaguje na konfliktní situace, jeho reakce jsou impulzivní a nepromyšlené. Často dochází k náhlým změnám nálad a nedostatečnému sebeovládání.[[15]](#footnote-15)

Během dospívání může mnohdy dojít k prudkému poklesu sebehodnocení. Děje se tak především na začátku tohoto komplikovaného období. Ve většině případů sebevědomí postupně stoupá během 15. až 16. roku. S tímto problémem souvisí celková emoční nevyrovnanost. „*Zhodnocení vlastních změn v průběhu dospívání a jejich častý nástup má větší negativní vliv na sebehodnocení u dívek než u chlapců (Macek 2003)*.“[[16]](#footnote-16) Právě podle Macka se pohled na sebe samého v průběhu dospívání stabilizuje. Pozitivní hodnocení sebe sama se převážně odvíjí od přijetí vlastní identity jedince, což pro některé může být poněkud komplikované.[[17]](#footnote-17)

Dospívající jedinci jsou také často stavěni do sociálně nevýhodné situace, právě kvůli své zvýšené přecitlivělosti, proměnlivosti nálad a snížené schopnosti odolávat frustraci. Takové projevy jsou v mezilidských vztazích hodnoceny jako špatné a negativní, a tudíž vyvolávají negativní reakce ze strany okolí, a tak ještě víc zvyšují pocit z odmítání a nejistotu adolescentů. Dospívající jedinci sami nemají ve svých emocích jasno, či je neumí dostatečně pochopit, natož je vyjádřit a otevřeně o nich mluvit. Kvůli tomu vznikají pocity trapnosti, obavy z výsměchu či nepochopení.[[18]](#footnote-18)

Kvůli nepochopeným pocitům a hledání vlastní identity, spojené s touhou někam patřit, mohou někteří dospívající podléhat rizikovým aktivitám, které jim mají toto nelehké a nové období plné změn pomoci zvládat. Mezi nejčastější rizikové aktivity patří užívání návykových látek, nejen drog, ale i alkoholu, cigaret apod. Tyto rizikové faktory ovlivňují jak fyzické, tak psychické zdraví jedince. Mezi další rizikové chování patří poruchy společenské adaptace a agresivita, které se mohou projevovat například ve školním prostředí v podobě šikany slabšího spolužáka, nebo i agresivitou směřovanou vůči zvířatům, kdy už lze mluvit o jejich týrání. Do této skupiny můžeme také zařadit rizikové chování na internetu a v on-line prostředí sociálních sítí, nebo různé formy kriminálního chování od drobných krádeží až po ničení cizího majetku apod. Nesmíme zapomenout ani na rizika spojená s oblastí reprodukčního zdraví, zde se jedná především o nechráněný pohlavní styk, se kterým souvisí nejen případné nechtěné těhotenství nezletilé, ale také riziko onemocnění pohlavně přenosnou nemocí, ať už méně vážných či těch nejzávažnějších jako je například virus HIV způsobující nemoc AIDS. Rizika stoupají s častým střídáním sexuálních partnerů, což může být v období dospívání také relativně běžný jev. V oblasti zdraví dochází k rizikovému chování také při stravování, v tomto období jsou oblíbenými podniky fastfoody, kde mají levné „jídlo“, které dospívajícím chutná. Tyto řetězce se také nejčastěji vyskytují v oblíbených teenagerovských lokalitách, jako jsou obchodní a nákupní centra. U mnohých jedinců také klesá pohybová aktivita, což může mít, společně s nezdravým jídlem, za následek přibírání na váze a vést až k obezitě. V opačném případě, kdy si převážně dívky, ale týká se to i chlapců, připadají tlusté a ošklivé, se rizikové chování může projevit ve formě anorexie nebo bulimie.[[19]](#footnote-19)

Dalším aspektem, který bych ráda zmínila, je hodnotová orientace, kterou dospívající postupně získává. Staví převážně na tom, co slýchával od útlého dětství v rodině, ale kvůli kritičnosti, která toto období vystihuje, začíná pochybovat. Začínají ho zajímat otázky o smyslu života, proč jsme tady na Zemi, jestli existuje život mimo naši planetu atd. Jedinec se také v tomto věku začíná zajímat o spirituální témata, zajímá se, jestli existuje někdo nebo něco, co nás přesahuje.

Dospívající jedinec má v tomto období také problém se soustředit, dříve se unaví, dochází u něj ke střídání fází, kdy je aktivní a progresivní a poté může upadat až do apatie a letargie. Právě kvůli střídáním těchto fází může okolí připadat, že dospívajícímu nerozumí. Nejen okolí, ale ani dospívající jedinec sám sobě často nerozumí.

# **Vývojová psychologie**

Vývojová psychologie patří mezi základní psychologické disciplíny. Snaží se pomocí vědeckých metod porozumět, jak člověk myslí, co cítí, jak se chová, tedy lidskému prožívání. Dále se snaží poznat souvislost a pravidla vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a snaží se porozumět jejím mechanismům.[[20]](#footnote-20)

Široce chápána vývojová psychologie má jako nejobecnější předmět zkoumání právě studium změn chování a prožívání v časovém průběhu.[[21]](#footnote-21)

Podle Schmidta můžeme použít časové měřítko a rozlišit čtyři předmětné okruhy „obecné“ vývojové psychologie: *První studium fylogeneze psychiky* je založené na pozorování a srovnávání chování různých živočišných druhů na rozdílném stupni evoluční řady. Jedná se o pozorování chování zvířat v jejich přirozených životních podmínkách, příkladem může být zajištění potravy nebo dvoření. *Druhé studium antropogeneze psychiky* zkoumá vývoj duševna u lidí v různých historických etapách a civilizačních kruzích. Využívají se pomocné vědy jako etnopsychologie a kulturní antropologie. *Třetí je studium ontogeneze psychiky člověka*, a to v tom nejširším pojetí – od početí člověka až do jeho smrti. *Čtvrté je studium aktuální geneze*, které se zabývá vývojem psychických procesů, jedná se o vnímání při řešení problémů, průběhu učení nebo osvojování speciálních dovedností.[[22]](#footnote-22)

Pro psychologii dítěte i výchovné poradenství má největší význam *studium ontogeneze psychiky*. Nesmíme ovšem zapomenout, že kupříkladu etologické studie mohou přinést mnoho cenných poznatků při vysvětlování vývoje dítěte. V učitelské praxi nám ovšem bude nejvíce užitečná znalost psychického vývoje dítěte a snaha porozumět podmínkám, které je ovlivňují.[[23]](#footnote-23)

Právě toto užší pojetí vývojové psychologie, kdy myslíme především psychologii ontogenetickou, studuje všechny změny, ke kterým dochází v průběhu života. V dětství a období dospívání jsou to převážně evoluční změny, které vychází ze změn, které můžeme hodnotit jako přechod z méně dokonalého na dokonalejší (složitější). K těmto změnám dochází i později, ale už v žádné jiné etapě lidského života nejsou tak markantní. Dospělost můžeme vnímat jako období stability, která má být zárukou produktivního využívání již rozvinutých psychických vlastností. Věkem se postupně dostaneme do stádia, kdy dochází ke změnám involučním, ve kterém nám ubývají některé schopnosti a adaptabilní funkce, většinou se jedná o období po padesátém roku.[[24]](#footnote-24)

Vývoj lidské psychiky od narození do dospělosti je opravdu složitý proces, mnohem složitější než u jiného živého tvora.[[25]](#footnote-25)

Psychologie vývojová bývá vymezována třemi hlavními oblastmi psychického vývoje – bisociálním, kognitivním a psychosociálním.[[26]](#footnote-26)

Pokud bychom se zaměřili na etapy vývoje osobnosti, tak z hlediska fyziologického je můžeme rozlišit na *prenatální období*, *rané dětství* (novorozenec, kojenec a batole), *předškolní věk*, *mladší školní věk*, *střední* a *starší školní věk*, který nás v této práci zajímá nejvíce, jelikož se jedná o jedince v pubertě – adolescenty, dospělost, stáří, pozdní stáří.[[27]](#footnote-27)

Právě vývojem osobnosti se zabývala řada různých psychologů, mezi nejslavnější patří Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy. Kognitivně založenou teorii představil švýcarský psycholog Jean Piaget a teorii osmi věků člověka představil kulturní psychoanalytik Erik Erikson.[[28]](#footnote-28)

## **Teorie podle Sigmunda Freuda**

Podle Freuda je osobnost člověka složena ze tří instancí, a to ze *superega*, *ega* a *id*. Toto pojetí se někdy označuje jako strukturální model. Vědomí, předvědomí a nevědomí je také složeno ze tří instancí, označujeme za topografický model.[[29]](#footnote-29)

Chování jedince řídí převážně ego, to je tlačeno id a superegem. Zdrojem energie je libido, tedy sexuální pud. „*Pokud je některý pud, respektive nějaká potřeba potlačena a přemístěna z vědomí do nevědomí, potřeba nezmizí, ale transformuje se pomocí řady obraných mechanismů ega a může dojít až ke vzniku psychické poruchy*.“[[30]](#footnote-30)

Branou do sféry nevědomí jsou podle Freuda sny, jejichž výkladu se věnoval.[[31]](#footnote-31)

Pokud dojde ke konfliktu id a superega, který ego nedokáže vyřešit, může osobnost reagovat různými způsoby. Příkladem může být vytěsnění konfliktu, sublimací, která vysvětluje uměleckou tvorbu, nebo regresí, tj. návratem na nižší vývojový stupeň. Ten se může upevnit, tedy fixovat, proto je v psychoanalýze používán pojem fixace.[[32]](#footnote-32)

Teorie vývoje Freud postavil na tom, jakým způsobem je člověk schopen dosáhnout slasti, tedy uspokojení libida, což rozdělil do pěti etap. První etapa je *orální*. Uspokojení přichází při stimulaci orální zóny těla – libost při sání, později při růstu zubů nebo kousání. V tomto období má dítě velice úzký vztah k matce.[[33]](#footnote-33)

Druhá etapa se nazývá *anální*. Uspokojení pudů získává stimulací anální krajiny, hlavně díky vylučování. V této fázi se utvářejí předpoklady pro přiměřené společenské a sexuální prožívání sebe sama.[[34]](#footnote-34)

Následuje etapa *falická* neboli *genitální*. Tato etapa s sebou přináší zvědavost v anatomických rozdílnostech mezi muži a ženami. Děti se dospělých doptávají, jak vznikají a kde se berou děti. Freud zde také zkoumal hodnotu, kterou děti, nezávisle na pohlaví, přikládají penisu. Dívky spatřují v jeho absenci svůj defekt, oproti tomu chlapci ho berou jako cenný majetek, bojí se, že by o něj mohli přijít, což může vést až ke „*kastračnímu komplexu*“. Etapa se také vyznačuje tím, že zde dochází k rivalitě mezi stejnými pohlavími, můžeme říct, že vztahy k rodičům jsou podobné jako v řecké mytologii v báji o Oidipovi, údajně to souvisí s přijetím rolí a identifikací osobnosti.[[35]](#footnote-35)

Čtvrtou etapou je stádium *latence*. Tato fáze je jedinečná tím, že zde ustupují dětské emoční a sexuální touhy do pozadí. Dochází zde totiž k osvojování kulturních poznatků, kulturních hodnot a také k diferenciaci sociálních rolí a také k posilování superega.[[36]](#footnote-36)

Poslední etapa je stádiem *genitálním*. Zde se znovu probudí falické zájmy, ovšem s rozdíly. K navazování vztahů dochází mimo rodinu. Podle Freuda je volba partnera závislá na vztazích v původní rodině. V tomto stádiu se také jedinec zaměřuje na dávání lásky, nikoli jen na její příjímání, jako tomu bylo doposud.[[37]](#footnote-37)

Freud předpokládá, že vývoj osobnosti je podřízen pudovému vývoji, a že je podmíněn pudovou energií. Předpokládá, že myšlení, vnímání a všechna aktivita člověka má pudový základ. Mluvíme o *biologickém determinismu*, který říká, že vývoj a jednání osobnosti určují dva vrozené pudy – sexuální a pud směřující ke smrti, podle kterých mají lidské myšlenky emoce a činy svoje příčiny v dětství jedince.[[38]](#footnote-38) U nadměrné fixace libida může docházet k ustrnutí na vývojovém stádiu jedince.[[39]](#footnote-39)

Pro dovysvětlení zde přiblížím jednotlivé instance. Id, ono, je nejprimitivnější část osobnosti. Právě z něj se vyvíjí ego a superego. Id řídí všechny biologické impulsy, hledá hlavně uspokojení pudových impulsů, řídí se principem slasti.[[40]](#footnote-40)

Ego neboli já je hlavní řídící složkou osobnosti. Snaží se sesouladit pudové touhy Id s podmínkami vnějšího světa. Jeho cílem je zabezpečit přežití osoby a zajistit její reprodukci. Řídí se principem reality, občas nazývané jako princip skutečnosti.[[41]](#footnote-41)

Superego neboli nadjá je sebevědomí jedince. Právě zde můžeme najít obraz ideálně mravné osoby, tedy ideály já, a sebehodnocení. Řídí se principem dokonalosti. Nejdůležitější funkcí je brzdit Id.[[42]](#footnote-42)

Tyto tři instance se dostávají do vzájemného konfliktu, které blíže popisuje dynamika osobnosti, jež souvisí s rozdělováním a využíváním psychické energie. Právě tyto kolize vyvolávají napětí, což může vést k ohrožení integrity osobnosti a snižují její adaptabilní schopnosti.[[43]](#footnote-43)

## **Teorie podle E. H. Eriksona**

*Erik Homburger Erikson* představil světu teorii osmi věků člověka, která je postavena na tom, že vývoj člověka je vázán na společenské, kulturní, historické a biologické faktory, které ovlivňují vývoj dítěte. V každém vývojovém stupni musí jedinec řešit nějaký psychologický konflikt, pokud ho zdárně vyřeší, posune se do dalšího, vyššího stádia, pokud neuspěje dostává se do ohrožení.[[44]](#footnote-44)

*První etapa* je vyznačována silným pocitem závislosti jedince na matce, právě díky její péči získá pocit důvěry po celý život. Ctností je naděje. Trvá do jednoho roku života.[[45]](#footnote-45)

Následuje *druhá etapa*, ve které dochází do konfliktu pocit autonomie a studu v závislosti na požadavcích okolí a na tom, jak se daří jejich očekávání plnit. Ctností je vůle. Dítě se do této etapy dostává ve věku 1–3 let.[[46]](#footnote-46)

*Třetí etapu* bychom mohli nazvat jedním slovem – iniciativa. Právě zde jedinec získává sebevědomí. Konflikt nastává mezi pocitem viny a vlastní iniciativou. Stádium končí ve chvíli, kdy dítě dovrší předškolního věku.[[47]](#footnote-47)

Ve *čtvrté etapě vývoje* se jedinec dostává do rozporu mezi snahou (např. ve škole) a pocitem méněcennosti, které mohou doprovázet úzkosti. V této době dítě vstupuje do života, přechází od her k produktivním činnostem a získává nové dovednosti. Ctností je kompetence. Věkové rozmezí pro tuto etapu je 6–12 let.[[48]](#footnote-48)

*Pátá etapa* je pro člověka opravdu psychicky náročná. Člověk se v této etapě snaží nalézt vlastní identitu. Pokládá si otázky typu: „Kdo jsem já?“ Snaží se objevit smysl života a nalézá hodnoty. Ohrožuje ho ovšem pocit nejistoty. V této fázi je člověk ve věku od 12 do 19 let.[[49]](#footnote-49)

Následuje *šestá etapa*, která pojednává o vzdání se vlastní totožnosti a odevzdání se druhému, tedy vybudování partnerského vztahu, ve kterém bude muset jedinec přinést oběti a přistupovat na kompromisy. Člověk zde objevuje hranice své vlastní intimity. Zároveň se bojí, aby neztratil sám sebe. Nebezpečím může být tzv. *pocit izolace*, což znamená, že jedinec není schopen navázat blízké vztahy. V této etapě se člověk nachází mezi 19. a 25. rokem života.[[50]](#footnote-50)

*Předposlední etapa* přichází s pocitem generativy, která se projevuje v touze tvořit, proti tomu stojí pocit osobní stagnace. Objevuje se tu touha něco po sobě zanechat, proto je zde širší zájem o plození a výchovu. Značným rysem je touha o něco pečovat. Etapa trvá mezi 25. a 50. rokem života.[[51]](#footnote-51)

*Poslední etapou* je pocit osobní integrity jedince. Úkolem je přijetí vlastního života, co se muselo stát, co nemohlo být jinak. Právě v této etapě člověk přemýšlí, zda žil smysluplný život. Pokud se mu zdá, že jeho život nebyl naplněný, je tady obava ze smrti doprovázená pocitem zoufalství. Myšlenky spojené s touto etapou, tedy; čím se vyznačuje, většinu přicházejí po padesátém roku života člověka. *„Jen zdravé děti se nebudou bát života, jestliže jejich předkové budou mít dost integrity, aby se nebáli smrti.*“[[52]](#footnote-52)

## **Teorie podle J. Piageta**

Teorie švýcarského psychologa *Jeana Piageta* se stala základem pro další koncepce. Piaget předpokládá, že vrozené dispozice společně s dosažením vývojové úrovně určují, jakým způsobem bude jedinec, dítě, chápat vnější svět a jak na něj bude reagovat. Podle něj má každý jedinec schopnost se přizpůsobit požadavkům okolního světa a z něj také získává dílčí poznatky a způsoby poznávání, které je schopen integrovat do koherentnějšího a komplexního systému. Vývoj může probíhat plynule i ve skocích, důležitými procesy jsou asimilace, akomodace a udržení nebo znovudosažení rovnováhy.[[53]](#footnote-53)

Asimilací se rozumí výklad nových informací tak, aby jim sám jedinec porozuměl, novou skutečnost se snaží zahrnout do schémat, které již zná a ve shodě se je snaží interpretovat, dochází k novému využití již existujících zkušeností. Při akomodaci dochází k přizpůsobení dřívějších zkušenostních schémat zcela novým poznatkům. Spočívá v reorganizaci a přepracování stávajících kognitivních témat, která se díky novým informacím jeví jako neúplná a mohli bychom říct, že i nepřínosná.[[54]](#footnote-54)

Pokud bychom mluvili o kognitivním vývoji, jedná se o proces opakované transformace kognitivních schémat, která vedou k lepšímu porozumění jedince. Podnět ke změně a k zamyšlení vzniká, pokud nové poznatky nemůže vysvětlit dosavadním způsobem, který je mu dostatečně známý.[[55]](#footnote-55)

Piagenet rozdělil svou teorii do pěti fází, každá je charakteristická určitým způsobem, kterým je poznávána. První fáze je nazvána jako *fáze senzomotorické inteligence*. Zde dochází k primárnímu rozvoji poznávacích procesů. Poznání je závislé na smyslovém vnímání a motorických dovednostech jednice. K učení a poznání dochází jen při kontaktu s reálným světem od narození po druhý rok života.[[56]](#footnote-56)

Další fáze je nazvána jako *předoperační fáze*, zde je poznávání určitým způsobem limitováno, nazýváno bývá jako prelogické. Rozděluje se na dvě období, která vedou ke zlepšení kognitivních funkcí. První je *fáze symbolického* a *předpojmového myšlení*, která přichází s druhým rokem života a končí čtvrtým rokem. Dítě si dokáže představit objekt nebo činnost, i když jej skutečně neprovádí, ví, že obraz něco představuje. Dochází také k rozvoji jazyka, jedinec dokáže přímo vyjadřovat své názory verbálně. Druhou fází, která začíná čtvrtým a končí sedmým rokem, je *fáze názorného, intuitivního myšlení*. Uvažování jedince ještě není zcela flexibilní, je spíše nepřesné a nerespektující pravidla logiky. „*Zjevná podoba světa pro ně má natolik dominantní význam, že její proměnu chápou jako ztrátu původní totožnosti.*“[[57]](#footnote-57) Uvažování je spíše egocentrické a ulpívá na viditelných aspektech.[[58]](#footnote-58)

Následuje *fáze konkrétních logických operací*, ve které se jedinec nachází mezi sedmým a jedenáctým rokem. Právě zde dochází k proměně uvažování, dítě má respekt k základním zákonům logiky, což je naopak oproti minulé fázi, ovšem jen ve vztahu ke konkrétní realitě. Také myšlení jedince je značně flexibilnější, dokáže obrátit postup řešení nebo ho různým způsobem obměňovat a využívat již známé poznatky.[[59]](#footnote-59)

Poslední částí je *fáze formálních logických operací*, která trvá během jedenáctého a dvanáctého roku života jedince. V této fázi dochází k vývoji poznávacích procesů, jedinec je schopen uvažovat hypoteticky, zcela nezávisle na konkrétním vymezením problému, dokáže vymyslet různé možnosti, dokonce i ty, které reálně neexistují. Získává také abstraktní myšlení a přemýšlí o tom, co by mohlo nebo mělo být.[[60]](#footnote-60)

# **Nejpoužívanější sociální sítě pro rok 2020**

Používání sociálních sítí se stalo pro většinu lidí denním chlebem. Mnoho lidí si neuvědomuje, že sociálními sítěmi se nemyslí jen Instagram, Facebook či Tik tok, jedná se také o používání YouTube, Messengeru nebo WhatsAppu.

Zajímavostí je, že i přes obrovský boom Tik Toku a Instagramu pořád v žebříčcích dominuje Facebook. Ten se drží na prvním místě, za ním následuje YouTube a pak WhatsApp, Facebook Messenger, Instagram, Wechat a až na sedmém místě figuruje Tik Tok.[[61]](#footnote-61)

Právě Facebook měl ke konci loňského roku 2,8 mld. aktivních uživatelů měsíčně.[[62]](#footnote-62) Pokud bychom se podívali na Instagram, tak mezi nejsledovanější profily, k 10. 3. 2021, jsou fotbalista Christian Ronaldo (271 mil.), zpěvačka Ariana Grande (227 mil.), Kim Kardashian (211 mil.), fotbalista Lionel Messi (192 mil.) a server National Geographic (157 mil.)[[63]](#footnote-63) Zajímavostí také může být, že v roce 2010 měl Instagram 1 mil. registrovaných účtů, v roce 2017 už to bylo 800 milionů, což je obrovský skok.[[64]](#footnote-64)

Další známou sociální sítí je Tik Tok. Zde mezi nejslavnější profily patří Charli D‘ Amelio (109,8 mil.), Addison Rae (77,8 mil.) a Zach King (57, 6 mil.). Zajímavostí také je, že prvních deset nejsledovanějších účtů patří Američanům.[[65]](#footnote-65) V červnu 2020 bylo jen v USA přes 90 milionů aktivních uživatelů měsíčně.[[66]](#footnote-66)

## **Instagram**

Dnešní adolescenti používají pro tuto sociální síť zkratky jako Insta nebo IG. Jedná se o sociální síť, která umožňuje sdílet fotografie nebo videa s dalšími sledujícími po celém světě. Instagram vlastní společnosti Facebook.

Tvůrci této sociální sítě jsou Kevin Systrom a Mike Krieger, kteří ji spustili již v roce 2010 a tehdy byla podporována pouze systémem iOS. Dnes je již samozřejmě dostupná i pro Android.[[67]](#footnote-67)

Instagram umožňuje svým uživatelům nahrávat média, které lze upravovat pomocí různých filtrů a uspořádat je podle hashtagů a zeměpisných oblastí. Tyto příspěvky lze sdílet veřejně, pokud máte veřejný profil, nebo s předem schválenými sledujícími v případě profilu soukromého. Sledující mohou svého influencera sledovat a podporovat ho komentáři nebo lajky. V červnu roku 2018 překonal Instagram 1 miliardu uživatelů[[68]](#footnote-68) a v roce 2010 se stal čtvrtou nejstahovanější aplikací.[[69]](#footnote-69)

Instagram se snaží přizpůsobit době, a tak v roce 2020 spustil funkci Reels.[[70]](#footnote-70) Uživatelé zde mají možnost nahrávat krátká videa, která jsou nastavena na již existující zvukové klipy z jiných příspěvků. Je to funkce nápadně podobná právě sociální síti Tik Tok.[[71]](#footnote-71)

## **Tik Tok**

Tik Tok je sociální síť, která je v Číně známá jako Douyim – video – sharing, kterou vlastní čínská společnost ByteDance a existuje od září 2016.[[72]](#footnote-72)

Používá se k vytváření a nahrávání různých krátkých videí, které se týkají hlavně tance, komedie, ale i vzdělání. Délka těchto videí se pohybuje od patnácti vteřin do jedné minuty, ale lze zde najít i tříminutová videa.[[73]](#footnote-73)

V roce 2020, konkrétně v září, překonal Tik Tok dvě miliardy stažení po celém světě.[[74]](#footnote-74) Generální ředitelkou Tik Toku se po rezignaci Kevina A Mayera 27. srpna 2020 stala Vanessa Pappas.[[75]](#footnote-75)

Mezinárodní verzí Tik Toku je Douyin, který na čínském trhu figuruje od září 2016 a mimo pevninskou Čínu se dostal o rok později.[[76]](#footnote-76)

## **Facebook**

Jak už bylo řečeno výše, Facebook stále patří mezi nejpoužívanější sociální sítě. Dle mého mínění je ovšem méně často využívána adolescenty. Jedná se o sociální síť se sídlem v Menlo Park v Kalifornii. Založil ji Mark Zuckerberg spolu se svými spolužáky z Harvardu – Eduardem Saverim, Andrewem McCollem, Dustinem Moskovitzem a Chrisem Hughesem. Původně měla platforma sloužit jen studentům z Harvardu, ale začala se šířit mezi další univerzity – Kolumbie, Stanford, Yale a následovaly další a další. Název je odvozen od adresáře, který se užívá v Americe na VŠ.[[77]](#footnote-77)

Jak Facebook funguje? Od roku 2006 se může stát členem člověk starší 13 let. Po zaregistrování si vytvoří profil a poté má možnost zveřejňovat texty, fotografie a další multimédia, která jsou sdílena s ostatními, kteří jsou „přáteli“ dotyčného. Facebook také nabízí připojení k dalším aplikacím, např. skupiny, Marketplace, který umožňuje nákup a prodej, Messenger pro psaní zpráv a chatování...[[78]](#footnote-78)

V prosinci 2020 dosáhl Facebook na 2,8 miliardy aktivních uživatelů měsíčně[[79]](#footnote-79) a v roce 2010 byl na prvním místě v žebříčku nejstahovanějších aplikacích.[[80]](#footnote-80)

Facebook je také terčem mnoha kontroverzí. Poměrně často se debatuje o psychologických účincích této sociální sítě na uživatele. Lidé se obávají, že je možné vypěstovat se na Facebooku závislost, s čímž souvisí nízká sebeúcta. Problém shledávají také v obsahu – šíření falešných zpráv, tzv. fake news, konspiračních teorií, porušování autorských práv, anebo projevy nenávisti.[[81]](#footnote-81)

## **Snapchat**

Jedná se o sociální síť rozšířenou hlavně mezi adolescenty, tedy mladšími generacemi do 16 let, což vede k obavám rodičů. Americká aplikace, která slouží pro sdílení multimediálních zpráv, kterou vyvinulo Snap Inc. Zprávy a obrázky jsou k dispozici jen krátkou dobu, poté se mohou stát nepřístupnými pro příjemce. Je také možnost uchovat obrázky v tzv. „mých očích“, kde se fotografie uchovávají v prostoru, který chrání heslo. Snapchat vymysleli na Standfordu Evan Spiegel, Bobby Murphy a Reggie Brown.[[82]](#footnote-82)

Snapchat posunul novým směrem sociální média pro telefon. Důraz je kladen na interakci uživatelů a virtuální nálepky a další objekty rozšířené reality. Ve čtvrtém kvartálu roku 2020 měl Snapchat 265 milionů aktivních uživatelů denně.[[83]](#footnote-83)

Zajímavostí může být, že právě tato sociální síť může být potencionální příčinou tělesné dysmorfické poruchy, která může být výsledkem nadměrného užívání aplikací pro přetváření těla a obličeje, což Snapchat umožňuje. V roce 2018 vědci z Bostonského zdravotnického centra napsali v eseji JAMA Facial Plastic Surgery, že byl identifikován fenomén, který označili za „*Snapchatovou dysmorfii“,* kdy lidé požadovali zásah plastické chirurgie, aby vypadali jako upravená verze sebe sama tak, jak se znali ze snapchatových filtrů.[[84]](#footnote-84)

# **Vliv sociálních sítí na dospívající dívky**

Sociální sítě jsou mezi aplikacemi, které si můžete stáhnout do svého telefonu, jedny z nejpoužívanějších. V dnešní době je málo lidí, kteří by žili opravdu „offline“. Jedná se spíše o jedince starších generací. Dnešní adolescenti si nedokážou představit život bez sociálních sítí, navíc celosvětová pandemie Covid-19 tuto situaci nevylepšila.

Možnost vlivu sociálních sítí se stává častějším předmětem výzkumů, které provádějí psychologové z různých koutů světa.

*Aleksandra Iwanicka* se ve své studii *The role of social media in the process of shaping the „body cult“ among young women* zabývá rolí sociálních médií na vnímání a vytváření kultu těla mezi mladými ženami.[[85]](#footnote-85)

Podle autorky obsah sociálních médií tlačí na mladé ženy, aby se rozvíjely fyzické schopnosti své osoby. Nebezpečí vidí v riziku, že právě tato nadměrná snaha po perfektní postavě může vést k rozvoji nezdravého chování u mladých dívek. Důležitým aspektem je prostředí, ve kterém dívka vyrůstá. Od malička jsou dívky v pokušení se srovnávat s atraktivními ženami v médiích, televizní obrazovce nebo na stránkách časopisů. V dnešní době se všechny tyto možnosti ještě zněkolikanásobili a hlavními propagátory se staly právě sociální sítě, které mladé dívky k fyzické aktivitě vedou. Otázkou ovšem zůstává, co je vede k hledání a vykonávání této aktivity. Dělají ji dobrovolně, protože je baví, nebo chtějí vypadat jako fitness influenceři?[[86]](#footnote-86)

Autorky článku si kladou zajímavou otázku, zda zdravý životní styl na sociálních sítích je opravdu novým trendem zdravého životního stylu, nebo jde jen o prvky psychopatologie, v rámci které dochází k restriktivní kontrole vlastního obrazu. Právě podle Iwanicke je obsah sociálních sítí spíše autoritářský, vede mladé ženy k dietám, přehnanému cvičení a k vytvoření atraktivního vzhledu.[[87]](#footnote-87)

Velkým problémem je, že právě v dospívání jsou dívky nejvíce ohrožené a náchylné, hledání vlastní identity, hranic a místa ve světě je náročné. Jejich pohled už neurčuje rodina, ale právě vrstevníci a ostatní lidé, přičemž není podstatné, zda je dívky znají nebo ne. Důležitý by měl být pozitivní přístup k sobě samé. Podle *Ziółkowska* uvádí čtyři důležité faktory, které mohou vést k problematickému přístupu vnímání mladých žen. Zmiňuje, že spousta pozornosti se upíná na tělo a vede k posuzování jeho atraktivity. Dívka se také srovnává s aktuálními trendy krásy, které nachází v médiích. Dále Ziółkowska tvrdí, že pokud bychom se podívali na hierarchii hodnot, viděli bychom, že vzhled je důležitá složka sebeúcty. Upozorňuje také na náchylnost dívek ke vlivu médií.[[88]](#footnote-88)

Problém se sebekritikou dospívajících dívek zkoumal ve svém výzkumu i *Bergstrom*, který prováděl se 180 studenty americké univerzity. Na základě získaných dat soudí, že dívky, které sledují a využívají sociální média budou mít větší sklon vnímat se méně atraktivně.[[89]](#footnote-89)

Hodnoty a touhy mladých mají různé priority a jsou hierarchizované. Obsah sociálních médií se zaměřuje na vnější hodnoty člověka, což může vést k problémům, například k poruchám příjmu potravy. Na internetu většina lidí sdílí idealizovanou formu vlastního já, i přesto formuje postoje k tělu a chování mladých dívek.[[90]](#footnote-90)

Iwanicka ovšem nemůže v závěrech svého výzkumu stoprocentně potvrdit, že právě internet vede k nezdravému chování dospívajících dívek. Může to být ovšem jeden z faktorů, ačkoliv těch je více. Je podle ní důležité, aby se u dospívajících podporovalo prozdravé aktivní chování k vlastnímu tělu.[[91]](#footnote-91)

Zajímavě se k problematice staví také Silje Steinsbekk ve své kolektivní práci *The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence*. Zabývá se otázkou, zda použití sociálních médií je orientované spíše „na sebe“ nebo „na ostatní“. Pokud sociální sítě člověk používá pasivně, tj. nepřidává sám žádný obsah vede to k depresi a značné nepohodě. Naopak aktivní využití vede k nižší formě deprese. Dále se zabývá zaměřením, pokud je člověk orientován „na sebe“ snaží se o originalitu příspěvků, což vede k vyššímu sebevědomí, opak je orientace „na ostatní“, člověk prohlíží počet liků a komentářů od ostatních, což může vést k zapojení se do srovnávání, které má špatný dopad na sebevědomí dotyčného, stejně jako procházení profilů jiných lidí a následné srovnávání se.[[92]](#footnote-92)

Zmiňuje zde i problematiku genderu. Na ženy je mnohem více vyvíjen tlak médií ohledně toho, jak by měly vypadat, a poměrně často je jim předhazován ideál krásy, například štíhlé modelky. Problémem je, že právě ženy, oproti mužům, jsou mnohem více náchylné na srovnávání se s druhou osobou, nejčastěji se ženou. U mužů tento fenomén není příliš rozšířený.[[93]](#footnote-93)

Mladí s vyšším sebevědomím jsou dost často méně ovlivněni zpětnou vazbou, více své chování orientují „na sebe“. Lidé s nižším sebevědomím, kteří používají sociální sítě jsou více orientováni „na ostatní“, mohou se bát zpětné vazby, že budou mít málo lajků, dost často dojde k tomu, že příspěvek tak dlouho upravují a přemýšlejí nad ním, že ho pak ani nezveřejní.[[94]](#footnote-94)

Výzkum, který Silja Steinsbekk s kolegy prováděla se uskutečnil v Norsku a zúčastnilo se ho necelých 1000 různých rodin s dětmi ve věku 10–14 let. Zkoumali hlavně orientaci „na sebe“ a „na ostatní“. Přišli na to, že právě orientace „na ostatní“ vede ke snížení sebedůvěry. Projíždění profilů ostatních vede ke srovnávání se svým vlastním životem a může vést až k pocitům méněcennosti. Dlouhodobá orientace „na ostatní“ může mít velký vliv při vývoji identity dotyčného člověka. Pokud je člověk orientovaný „na sebe“ má údajně větší sebedůvěru, která není nabourávána neustálým hodnocením a sledováním profilů ostatních, ovšem tento fakt v práci není prokázán.[[95]](#footnote-95)

Sebedůvěru dospívajících mohou ovlivňovat i jiné aspekty, nejen sociální sítě. Určitě je nutné zohlednit vývoj sociálních sítí. Závěrem studie je, že způsob používání ovlivňuje sebedůvěru člověka, ne samotná média.[[96]](#footnote-96)

*Christopher J. Ferguson* ve své studii *Concurent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life satisfaction in Adolescent Girls* zabývá spíše vrstevnickým soutěžením, které shledává silnějším než sociální sítě a jejich působení.[[97]](#footnote-97)

Jeho výzkumu se zúčastnilo kolem 230 dívek, z toho bylo 101 posouzeno znovu po šesti měsících. Jeho výzkum nedokázal žádné přímé účinky sociálních sítí nebo vliv médií, který by nutně vedl k rizikovému chování dospívajících dívek. Podle názoru nelze na tento problém nahlížet jen z jednoho úhlu, musíme se podívat na různé aspekty, které k tomuto chování vedou. Je třeba vzít v úvahu povahové rysy, prostředí, ve kterém se adolescent pohybuje, kde vyrůstá, jaké měl rodinné zázemí apod.[[98]](#footnote-98)

Ve své studii Ferguson zmiňuje i možný vliv etnického původu na danou problematiku. Při srovnávání vyšlo najevo, že například hispánky a bělošky měly vyšší náchylnost být nespokojené se svými těly, naopak Afroameričanky a Asiatky měly v tomto ohledu větší sebevědomí.[[99]](#footnote-99)

Vliv sociálních sítí nebo médií na nespokojenost s vlastním tělem nebyl prokázán, protože důkazy nejsou konzistentní. Ženy mají určité predispozice a k nim se připojuje další faktor, tedy sociální sítě, stejně na to nahlíží i Steinbekk, o kterém se zmiňuji výše. Studie byla ovšem provedena na mladých vysokoškolačkách, ne na dospívajících.[[100]](#footnote-100)

Hlavním tématem Fergusonovy studie je vliv vrstevníků, který je součástí života každého adolescenta. Právě v pubertě se totiž dítě „odvrací“ od rodiny a hledá místo mezi vrstevníky a podléhá neustálému sebehodnocení a srovnávání. Pokud se dívka bude pohybovat mezi vrstevníky, kteří budou mít jako ideál krásy hubenou postavu a ona ji nemá, může to být hlavní důvod její nespokojenosti s vlastním tělem, stejně tak, pokud by utrousil někdo z rodiny nejapnou poznámku v citlivém období dívky. Proto si Ferguson a jeho kolegové myslí, že by se měl pohled zaměřit právě na vztahy.[[101]](#footnote-101)

Dále zmiňuje i tzv. „*cathalist model*“, podle kterého je nespokojenost s vlastním tělem přímý důsledek meziženského soupeření o potencionálního partnera. Zároveň zmiňuje, že ve vyšších kulturách, kde si mají možnost vybrat svého partnera, zůstávají ženy déle svobodné. Podle tohoto modelu nemají média takový vliv jako reálná konkurenční žena. Ovšem uznává, že sociální média mají více vlivu než třeba televize, protože právě na sociálních sítích dochází k interakci s „reálnými“ lidmi, nejedná se jen o „fikční“ obrázky, jako je tomu v televizi.[[102]](#footnote-102)

Výsledky této studie naznačovaly, že hubené ženy prezentované v televizi nebo na sociálních sítí, nepředpokládaly negativní výsledky, ovšem s výjimkou ideálů malé korelace, zde je možné použití sociálních sítí mít vliv na životní spokojenost současně, ale ne perspektivně. Naproti tomu soupeření s vrstevníky byla středně silným ukazatelem výsledků souběžně i prospektivně životní spokojenosti. Spíše, než sociální média je více charakteristické soupeření s vrstevníky, které může vést u mladých dívek k rizikovému chování. Pokud se tyto dva faktory spojí – tedy, pokud dívky používají sociální sítě a na nich se srovnávají s vrstevníky, – tak podle Fergusona může jít o nepřímé ovlivnění.[[103]](#footnote-103) Nespokojenost ještě narůstá, pokud dochází k soupeření o potencionálního partnera. Sociální sítě jsou dobrá půda pro soupeření.[[104]](#footnote-104)

# **Praktická část**

Jako forma výzkumu pro zpracování daného tématu byl zvolen kvalitativní výzkum a šetření bylo prováděno pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který vzhledem k pandemické situaci probíhal online prostřednictvím platformy MS Teams. Jako respondentky byly vybrány čtyři dívky ve věku 13–15 let. Jelikož se jednalo o nezletilé respondentky, byli jejich rodiče požádáni o souhlas s účastní svých dcer na tomto výzkumném šetření. Během rozhovorů byla přítomna psycholožka Mgr. Lucia Slováková z FZŠ Hálkova v Olomouci, na kterou respondentky chodí.

Je velmi důležité zmínit, že dotazníkové šetření probíhalo na začátku března 2021, jelikož jsem čekala na vhodnější příležitost uskutečnit výzkumné rozhovory s respondentkami osobně. Pandemie nemoci COVID-19 a s ní související hygienická opatření včetně uzavřených škol však toto neumožnily, proto bylo přistoupeno k rozhovorům pomocí videokonference. Vzhledem k tomu, že druhý stupeň základních škol, který respondentky navštěvují, je až na několik krátkých přestávek téměř rok vzděláván prostřednictvím online výuky. Je tedy možné, že absence osobního kontaktu s vrstevníky, mohla vést k častějšímu používání sociálních sítích, ne kterých probíhá komunikace mezi kamarády a spolužáky, což se mohlo promítnout do výsledků tohoto výzkumu.

## **Metodologie**

Jako metodologie pro výzkum v této práci byl zvolen kvalitativní výzkum a dotazování pomocí polostrukturovaného rozhovoru.

Na rozdíl od kvantitativní výzkumu, který pro získání dat využívá dotazník a sbírá data od většího množství respondentů, kvalitativní výzkum používá rozhovor. U kvalitativního šetření platí, že *„cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu.“[[105]](#footnote-105)* U kvalitativní metodologie nelze zobecnit získané závěry, protože zkoumaný vzorek není dostatečně velký a reprezentativní.[[106]](#footnote-106) Kvalitativní výzkum je ten výzkum, u kterého nedochází ke stanovení výsledků pomocí statistických procedur nebo pomocí jiných způsobů kvantifikace. Kvalitativní výzkumy se mezi sebou navzájem mohou často velmi lišit, protože dochází k různým metodám sběru dat.[[107]](#footnote-107)

Jak uvádí Švaříček, Šeďová a kol., u kvalitativního šetření se používají zejména tři typy dat: data z rozhovorů, data z pozorování a data z dokumentů.[[108]](#footnote-108) V této práci budou použita data získaná z rozhovorů s respondentkami.

Pokud jde o analýzu získaných dat, tak Švaříček, Šeďová a kol. uvádí, že *„analýza dat v kvalitativním přístupu je odlišná od analýzy v kvantitativním přístupu, kde aplikujeme předem zřízené kategorie k datům podle pevných pravidel. Kvalitativní analýza a interpretace dat je hledání sémantických vztahů mezi nimi a spojování deskriptivních kategorií do logických celků.“[[109]](#footnote-109)*

Nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu je rozhovor, pro který se používá označení hloubkový rozhovor. Hloubkový rozhovor *„můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.“[[110]](#footnote-110)*

Hloubkový rozhovor umožňuje zkoumat členy určitého prostředí nebo specifické sociální skupiny, a tak získat náhled na danou problematiku, jakou mají dotazovaní. Otevřené otázky dále umožňují získat odpovědi, které nejsou omezené výběrem položek v dotazníku.[[111]](#footnote-111)

Hloubkový rozhovor má dva typy: polostrukturovaný a nestrukturovaný.[[112]](#footnote-112) Pro tuto práci byl zvolen rozhovor polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje sledovat linii tématu, která má být u všech respondentek stejná, a zároveň umožňuje pokládat doplňující otázky pro upřesnění odpovědí a získání relevantních dat.

## **Výzkumné otázky**

1. Jaký vliv mají sociální sítě na sebekritiku dospívajících dívek?
2. Porovnávají se uživatelky v adolescentním věku s tím, co vidí na sociálních sítích?
3. Uvědomují si dospívající dívky, že je mohou sociální sítě ovlivňovat v každodenní životě? Pokud ano, tak jak?
4. Je ideál krásy dospívajících dívek spojený s obsahem sociálních sítí?

## **Charakteristika výzkumného šetření**

Jako typ výzkumu byl použit kvalitativní šetření, které pracuje s menším počtem respondentů, výzkum je charakterem subjektivní.

Výzkumná metoda, která byla zvolena byl hloubkový rozhovor s dospívajícími dívkami, pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který v důsledku pandemie COVID-19 proběhl na platformě MS Teams, kterou dívky dobře znají z online výuky.

Respondentky byly dívky, které navštěvují základní školu. Čtyři dospívající dívky, dvě ve věku 13 let a dvě ve věku 15 let.

Právě kvůli nepříznivé situaci probíhal výzkum v rozmezí jednoho měsíce, konkrétně v době od 28. 2. do 30. 3. 2021.

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaký vliv mají sociální sítě na sebekritiku dospívajících dívek.

## **Výzkumný vzorek**

Jako respondentky pro tento výzkum byly vybrány čtyři dospívající dívky ve věku 13 a 15 let, které aktivně používají sociální sítě. Cíleně byly vybrány dvě mladší a dvě starší dívky, aby bylo možné udělat určité porovnání v různých věkových kategoriích.

Dívky byly vybrány na základě toho, jestli používají sociální sítě a jak jsou na nich aktivní. Vybrány byly přímo třídními učitelkami.

Výzkum byl prováděn na běžné základní škole v Olomouci s rozšířenou výukou cizích jazyků a třídami pro mimořádně nadané děti.

**Respondentka A:** 13 let, navštěvuje sedmou třídu základní školy. Ze sociálních nejčastěji používá Instagram, Snapchat, WhatsUp a Tik Tok, méně často používá ještě Facebook a YouTube.

**Respondentka B:** 13 let, navštěvuje sedmou třídu základní školy. Nejčastěji používá sociální síť Tik Tok, méně často pak Instagram, Pinterest[[113]](#footnote-113) a YouTube.

**Respondentka C:** 15 let, navštěvuje devátou třídu základní školy. Ze sociálních sítí nejčastěji využívá Instagram, ale sama uvádí, že je to převážně kvůli chatu, který aplikace nabízí. Méně často pak používá YouTube a Threads from Instagram.[[114]](#footnote-114)

**Respondentka D:** 15 let, navštěvuje devátou třídu základní školy. Nejčastěji využívá Tik Tok, méně často pak ještě Instagram, Facebook, Snapchat a WhatsUp.

## **Vyhodnocení dat**

Vyhodnocení dat z výzkumného šetření proběhne na následujících stranách této práce. Jednotlivé dílčí otázky jsou rozděleny do podkapitol.

Zaměříme se na *Používání sociálních sítí*, *Sebeprezentaci na sociálních sítích*, *Sebevědomí*, kterým dívky disponují, a *Vliv sociálních sítí*.

### **Používání sociálních sítí**

Jak již bylo zmíněno výše, ve svém výzkumu Silje Steinbekk a kol. rozlišovala, zda uživatelé zaměřují použití sociálních sítí „na sebe“ nebo „na ostatní“. Tento fakt byl také zohledněn při realizaci tohoto výzkumu. Na základě popisu svého chování na sociálních sítích bychom všechny čtyři respondentky mohli zařadit do kategorie používání sociálních sítí zaměřené spíše „na ostatní“. Tzn., že respondentky spíše konzumují obsah ostatních a interagují s ním, než aby přidávaly vlastní originální obsah. Uvádějí, že lajkují příspěvky ostatních a občas přidávají i komentáře. Pokud už respondentky nějaký obsah na sociálních sítích sdílí, jedná se primárně o obsah cílený na nejbližší okruh přátel (selfie s kamarádkou, domácí mazlíčci), popř. jde o neosobní obsah týkající se v případě respondentky C globálních problémů a aktuálních témat. Nezveřejňování obsahu na sociálních sítí bylo respondentkou B zdůvodněno tak, že se jí nechce a zdá se jí, že nemá dostatek dobrých nápadů. Respondentka C, která sice zveřejňuje neosobní obsah, přímo uvádí, že nezveřejňuje nic osobního, protože se domnívá, že to nikoho nezajímá, a bojí se negativních komentářů.

Co se týče věku, kdy respondentky začaly používat sociální sítě, nemůžeme sice na základě kvalitativního výzkumu stanovovat žádné obecné závěry, nicméně je zajímavé, čím mladší respondentky, tím nižší věk, kdy sociální sítě začaly používat. Respondentky C a D, kterým bylo v době výzkumu patnáct let, si poprvé založily účet na nějaké sociální síti mezi dvanáctým a třináctým rokem. Kdežto u respondentek A až B, kterým bylo v době výzkumu 13 let, došlo k založení účtu na sociálních sítí již mezi devátým a desátým rokem. Můžeme tedy konstatovat, že respondentky našeho výzkumu, které jsou mladší, mají delší zkušenost s používáním sociálních sítí než starší respondentky.

Inspirací pro založení sociálních sítí byly u obou mladších respondentek (A a B) kamarádky a touha s nimi komunikovat, sdílet si mezi sebou videa. Zároveň zde byla jistá zvědavost z něčeho nového. U respondentky D byl inspirací o tři roky starší bratr. Respondentka C neuvedla, co přesně ji vedlo k založení první sociální sítě, nicméně k dalším sociálním sítím se dostala přes odkazy na YouTube.

Respondentka A tráví na sociálních sítích přibližně dvě hodiny denně spíše večer. Stejný čas tráví na sociálních sítích i respondentky B a D. Respondentka C si je vědoma množství času, který na sociálních sítích stráví, proto se ho snaží omezit na jednu hodinu denně. Přiznává ale, že je to pro ni opravdu obtížné. Aby omezila čas strávený na Instagramu, nevyužívá ho v mobilní aplikaci, ale spouští si ho přes internetový prohlížeč v počítači.

Pokud jde o kontrolu přístupu k sociálním sítím ze strany rodičů, žádná z respondentek neuvedla, že by měla rodičovský zámek, který by ji bránil stahovat aplikace dle vlastního výběru a uvážení. Ani čas trávený na sociálních sítích během dne nebyl u respondentek ze strany rodičů nijak výrazně omezován. Pouze respondentka B uvedla, že její rodiče občas hlídají čas, který strávila online.

Obavy ze ztráty soukromí byly menší u starších respondentek (C a D). Respondentka C uvedla, že kdo se na ni chce podívat, ať se podívá. U obou z nich však v rodině probíhá diskuse e-bezpečí. Třináctileté respondentky A a B vnímají nebezpeční, které mohou sociální sítě přinést. Respondentka A si udržuje přehled o tom, kdo ji sleduje. V případě podezřelých profilů (profil bez fotek, málo sledujících…) odebere ho ze seznamu lidí, kteří ji sledují. Respondentka B je opatrná především v důsledku filmu Megan is missing,[[115]](#footnote-115) který viděla.

Nejčastější aktivitou provozovanou na sociálních sítích bylo u respondentek sledování obsahu jejich kamarádů. Respondentky ale sledují i další obsah. Uvedly, že se jedné o profily zaměřené na kosmetiku, make-up tutoriály a inspiraci na nákupy oblečení. Respondentky A a B ještě navíc sledují profily oblíbených herců (např. ze seriálu Riverdale, Dynasty a Stranger Things), zpěváků a modelek.

Často diskutovaným tématem týkajícím se sociálních sítí je to, že influenceři i běžní uživatelé prezentují především to, co je na jejich životě nejlepší, co se jim daří apod. Přímo si to uvědomuje respondentka C, která uvedla, že život influencera je sice zajímavý, ale ukazuje jenom to nejlepší a ne realitu. Ostatní respondentky se domnívají, že kromě těchto pozitivních věcí se influenceři dělí i o realitu, která může být negativní.

### **Sebeprezentace na sociálních sítích**

Ačkoliv jsem chování na sociálních sítích u respondentek zhodnotila jako orientované „na druhé“, přesto respondentky nějaký obsah na sociálních sítích sdílí. Respondentky A a B uvedly, že se poradí s kamarádkou, než fotku zveřejní. Respondentka A ještě nadto zdůraznila, že bez porady fotku nezveřejní. Respondentka C před zveřejněním příspěvku přemýšlí, jak bude fotka vypadat z pohledu druhých lidí, převážně členů její rodiny. Toto rozmýšlení u ní může trvat několik dní. Naopak respondentka D se rozhoduje podle toho, zda se jí fotka líbí hned po pořízení, jinak ji nezveřejní, tudíž u ní neprobíhá nějaké delší rozmýšlení před zveřejněním.

Co se týče úpravy fotek, respondentky B a C fotky neupravují a nepoužívají žádné filtry. Respondentka B ještě uvádí, že má neupravené fotky ráda. Zbývající dvě respondentky fotografie upravují, přičemž respondentka A upravuje pouze světlo, zatímco respondentka D využívá možnosti různých filtrů.

Jak již bylo řečeno výše, respondentky zveřejňují spíše obsah určený pro blízký okruh lidí, popř. jde o neosobní obsah. Respondentka A tedy sdílí obsah z běžného života (selfie, fotky s kamarádkami). Respondentka B si je vědoma rizika, které mohou sociální sítě přinést, a proto před zveřejnění přemýšlí i o tom, zda o sobě neprozrazuje příliš mnoho informací. Uvedla, že na Instagramu má zveřejněné pouze dvě fotografie a její účet je soukromý. Respondentka C přemýšlí o pořízení soukromého účtu, kde by sice mohla sdílet více osobnějších věcí ale jen pro blízké lidi, které by tento obsah zajímal. Respondentka D při zveřejňování fotografií vybírá tak, aby sdílela jen to dobré.

Všechny respondentky uvedly, že někdy smazaly již zveřejněnou fotku, ačkoliv důvody by u každé jiné. Respondentka A maže fotky, když se jí přestanou líbit. Respondentka B mazala fotky, když chtěla sjednotit vizuální styl svého účtu. Respondentka C smazala fotku, na které si připadala příliš mladá. Respondentka D smazala fotku, protože z jejího pohledu měla malou odezvu. Ani jedna z respondentek nikdy nezveřejnila fotku, jejímž cílem bylo někoho zaujmout.

V případě, že došlo k situaci, že někdo zveřejnil fotku jedné z respondentek, na které se ona sama sobě nelíbila, pouze respondentka C tuto situaci neřešila. Respondentky A a B byly ze zveřejnění takové fotky rozladěné a ozvaly se, protože chtěly vědět, proč to dotyčný udělal. Respondentka D kamarádku, která fotografii zveřejnila, požádala o smazání, protože si připadala, že jí to na fotce nesluší.

S výjimkou respondentky C měly všechny dívky přesný přehled o tom, kolik mají momentálně sledujících na Instagramu a zároveň mají určitou vizi, kolik sledujících by chtěly mít:

**Respondentka A:** V době dotazníkového šetření měla 1 057 sledujících, ale kromě veřejného účtu má ještě jeden soukromý. Jejím cílem je dosáhnout hranice 10 000 sledujících, což s sebou na Instagramu nese určité výhody.

**Respondentka B:** Měla během výzkumu 83 sledujících. Uvedla, že je to proto, že si zakládala nový účet. Na předchozím účtu měla 230 sledujících, které by chtěla získat zpátky.

**Respondentka C:** Uvedla, že má zhruba 400 sledujících. Na rozdíl od ostatních respondentek nevěděla číslo přesně. Nemá stanovené číslo, kterého by v počtu sledujících chtěla dostáhnout.

**Respondentka D:** Ve zkoumané době ji sledovalo 343 sledujících, což, jak řekla, se jí zdá málo. Chtěla mít okolo 2 000 sledujících.

Pro respondentku C není odezva na sociálních sítích v podobě lajků a komentářů momentálně tolik relevantní, ale přiznává, že když byla mladší, bylo to pro ni důležité. Ostatní respondentky uvádějí, že se cítí dobře, když jejich příspěvky dostávají lajky nebo jim někdo napíše hezký komentář. Respondentky také po zveřejnění příspěvku sledují, jakou má odezvu, kdo ho olajkoval a okomentoval.

### **Sebevědomí**

Respondentky A a B vykazují průměrné sebevědomí. Nejeví potřebu něco na sobě radikálně měnit, jsou spokojené s tím, jak vypadají. U respondentky C je vidět vliv rodiny a snaha budovat v ní zdravou sebedůvěru. Uvádí totiž, že si o sobě myslela, že je pěkná, protože jí to říkali rodiče. Momentálně ale v patnácti letech o svém vzhledu začíná pochybovat, má pocit, že má moc velká stehna, chtěla by shodit pár kilo a mít vypracovanou postavu. Připomíná, že je to především proto, že v době pandemie COVID-19 má omezené příležitosti k pohybu a je nucena kvůli škole trávit hodně času v sedě u počítače a za tu dobu něco připadala. Respondentka D jeví sníženou sebedůvěru, není spokojená se svou postavu a nepřipadá si hezká. Přála by si mít hezkou postavu a zhubnout. Nemá pocit, že by tyto tendence byly ovlivněny zvenčí, přeje si to sama kvůli sobě. I když se sebou respondentky C a D nejsou úplně spokojené, dokázaly na sobě najít něco, co mají rády. U respondentky C šlo o vlastnosti, jako příklad uvedla, že má dobré sociální vnímání, je empatická a považuje se za dobrou kamarádku. Respondentka D je sice nespokojená se svou postavou, ale za svoje přednosti považuje své vlasy a oči. Z vlastností uvedla, že dokáže být obětavá.

Všechny respondentky uvedly, že se u nich v určité formě objevuje tendence srovnávat se s ostatními ženami. Nejméně zřetelné je to u respondentky A, která se sice přímo nesrovnává s ženami na sociálních sítích, ale má tendenci srovnávat se s reálnými dívkami ve svém okolí a na ulici. Respondentka B přímo uvádí jako svůj vzor z Instagramu, se kterým se porovnává, fitness influencerku Petru Elblovou (@jmenujisepeta). Respondentky C a D neuvedly přímo žádný konkrétní vzor, se kterým by se srovnávaly, ale mají tyto tendence. Respondentka D přímo uvedla, že v souvislosti s tím, co vidí na Instagramu mívá občas pochybnosti o tom, jestli je dostatečně hezká a dobrá. Již dříve tato respondentka uvedla, že je nespokojená se svou postavou.

### **Vliv sociálních sítí**

Respondentky B a C uvádějí, že po založení sociálních sítí se změnilo to, že mohou více komunikovat se svými kamarády, vidí, co ostatní dělají, což může zintenzivnit přátelství a vzájemný kontakt.[[116]](#footnote-116) K tomu se přidává respondentka A, která uvádí, že má díky sociálním sítím více kamarádům, protože ji začnou sledovat kamarádi jejích kamarádů, se kterými pak může navázat přátelství ve skutečnosti. Respondentka D vnímá, že ji samotnou sociální sítě změnily. Uvádí, že se jedná třeba o změnu jejího stylu oblékání, protože móda je jednou z věcí, kterou na sociálních sítích sleduje.

Všechny respondentky uvedly, že kromě pozitivních přínosů, zažily v souvislosti se sociálními sítěmi i negativní pocity. Pro respondentku A to byly videa, jejichž obsah jí nebyl příjemný. Uvádí, že by ráda vyrazila na dovolenou na nějaké populární místo, kde svou dovolenou tráví influenceři, které sleduje. To, že tam nejede, ale nevnímá jako nějaký zásadní problém. Nemožnost vyrazit na dovolenou jako influencer vnímá poněkud zásadněji respondentka B. Ta uvedla, že ji mrzelo, když její oblíbená influencerka v době pandemie COVID-19 vyrazila na dovolenou na Maledivy, a ona věděla, že ona sama se ten rok nikam nebude moct podívat. Respondentku D zase mrzelo, že nemá nejnovější telefon značky Apple, který viděla u svých oblíbených influencerů. U respondentky C nebyly negativní pocity způsobeny srovnáváním se s influencery, s jejich zážitky a technickým vybavením. Negativní pocity zažila, když jí někdo ze sledujících napsal, že by měla přestat sdílet příspěvky týkající se požárů v Austrálii. Respondentka C, jak již bylo řečeno, se zajímá o globální a aktuální problémy, toto téma ji zaujalo a cítila potřebu se k němu vyjádřit, nicméně to u některých nemělo pozitivní ohlas.

Kritiku na sociálních sítích tedy zažila respondentka C. Podobnou situaci zažila i respondentka A, která uvádí, že si kritiku nevztahuje na sebe a neřeší ji, smaže příslušný komentář a ve výjimečných případech dotyčnému napíše, aby si to vyjasnili. Respondentky B a D neuvedly žádnou negativní zkušenost s kritikou na sociálních sítích.

Ačkoliv měly respondentky negativní zkušenost se sociálními sítěmi, pořád je to pro ně prostředí, kam se chodí odreagovat. Respondentky A a B na sociálních sítích hledají různé zajímavosti a těší se na nová videa. Respondentky C a D přiznávají, že čas strávený na sociálních sítích je pro ně určitý způsob útěku z reality. Pro respondentku D je to i forma zahnání nudy.

Na sociálních sítích jsou uživatelé vystaveni vlivu influencerů, kteří prezentují různé zboží. Respondentky A a B se při rozhodování o nákupu nerozhodují pouze na základě informací od influencera, ale berou ho jako formu inspirace. Samy si shánějí další relevantní informace o produktu, na základě kterých se rozhodnou danou věc koupit nebo ne. Na druhou stranu respondentka A nevidí rozdíl mezi reklamním a osobním příspěvkem influencera. Naopak respondentka B zde vidí určitý rozdíl. Sleduje svou oblíbenou herečku Millie Bobbi Brown (Stranger Things), která má vlastní řadu kosmetiky, a respondentka si je vědoma toho, že je samozřejmé, že influencerka o své kosmetice bude mluvit jen kladně. Respondentky C a D se při nákupech mnohdy nechají zlákat influencerem, který svým sledujícím v rámci spolupráce s nějakou značkou nabízí slevový kód na nákup. V této cílové skupině se nejčastěji jedná o oblečení a kosmetiku. U respondentky C však není vliv influencerů tak výrazný jako u respondentky D, která se přímo inspiruje konkrétním outfity své oblíbené influencerky.

Respondentky byly požádány, aby se zamyslely nad tím, zda je někdy napadá, že je sociální sítě ovlivňují, a pokud ano tak jak. Mladší respondentky A a B si vůbec nepřipouští, že by na ně sociální sítě měly nějaký vliv. Naopak starší respondentky C a D připouští možnost, že zde nějaký vliv existovat může. Největší vliv spatřují v prezentaci ideálu krásy, který jim sociální sítě vnucují.

Pokud mluvíme o ideálu krásy, pouze respondentka A uvedla jako ideální dívku sebe sama. K tomu dodává, že je spokojená s tím, jak vypadá. Respondentka B naopak uvedla jako svůj ideál krásy konkrétní ženu, americkou herečku Madelaine Petsch, známou ze seriálu Riverdale. Petsch je opravdu velmi štíhlá, má dlouhé, husté zrzavé vlasy a její dominantou jsou plné rty. I respondentky C a D uvádějí jako ideál krásy hubenou dívku. Respondentka C ještě dodala, že tento ideál má zafixovaný ze svého okolí a sociálních sítí, nicméně si je vědoma toho, že důležité je být spokojená se svým tělem, což může být i dívka s jiným typem postavy.

## **Shrnutí výzkumu a diskuse**

Na základě provedeného výzkumu bylo zjištěno, že se dospívající dívky, které byly vybrány do tohoto výzkumu, se s výjimkou respondentky A srovnávají s tím, co je jim prezentováno na sociálních sítích. Jedná se především o srovnávání se s jejich oblíbenými herečkami, modelkami a dalšími influencerkami. (Viz tabulka č. 1.)

|  |  |
| --- | --- |
| Respondentka A | Nesrovnává se s influencery, protože je ráda za to, co má ona sama. Pokud u ní dochází ke srovnávání, je to srovnávání s lidmi v jejím okolí, ne s těmi z online prostředí. |
| Respondentka B | I když je spokojená se svým vzhledem, porovnává se s fitness influencerkami.  |
| Respondentka C | Porovnává svůj vzhled s tím, co vidí na sociálních sítích. Ideál krásy přijímá za sociálních sítích, ale je si vědoma toho, že nejdůležitější je být spokojená sama se sebou. |
| Respondentka D | Porovnává se se svou oblíbenou influencerkou. Zajímá ji, jak se dotyčná obléká a jak vypadá její postavy. Tyto projevy pak sama přejímá buď ve stylu oblékání, nebo v touze zhubnout. |

**Tabulka 1:** Výzkumná otázka č. 2 – Jak se dospívající dívky porovnávají s tím, co je prezentováno na sociálních sítích. (Zdroj: vlastní zpracování autorky.)

Vliv sociálních sítích na sebekritiku dospívajících dívek lze spatřovat v tom, že ze sociálních sítí přejímají ideál krásy, který je jim prezentován. (Viz tabulka č. 2.) Respondentky za ideál krásy považovaly hubenou dívku, popř. dívku sportovního typu. Ačkoliv bylo zjištěno, že se dívky srovnávají s tím, co vidí na sociálních sítích, byly respondentky relativně spokojené se svou postavou, ale především u starších respondentek se projevovala touha zlepšit svoji postavu a vzhled. (Viz tabulka č. 3.)

|  |  |
| --- | --- |
| Respondentka A | Nepřejímá ideál krásy ze sociálních sítích. Sama sebe považuje za ideál krásy. |
| Respondentka B | Za ideál krásy považuje herečky a influencerky, které sleduje na sociálních sítích. Má i konkrétní osoby. |
| Respondentka C | Přejímá ideál krásy ze sociálních sítích, ale je schopna kriticky zhodnotit, že důležitější než srovnávání se s ideálem krásy, je spokojenost s vlastním tělem. |
| Respondentka D | Přijímá ideál krásy ze sociálních sítí bez jakéhokoliv kritického zhodnocení. |

**Tabulka 2:** Výzkumná otázka č. 4 – Propojení ideálu dospívajících dívek s obsahem sociálních sítí. (Zdroj: vlastní zpracování autorky.)

|  |  |
| --- | --- |
| Respondentka A | Nesrovnává se s influencery. Je spokojená sama se sebou a se svým vzhledem. |
| Respondentka B | Ideál krásy přejímá prostřednictvím sociálních sítí, kde sleduje převážně herečky a fitness influencerky. Se svým vzhledem je „docela spokojená.“ |
| Respondentka C | Porovnává svůj vzhled s tím, co vidí na sociálních sítích, Chtěla by zhubnout a mít vysportovanou postavu, jako to vidí na sociálních sítích. Pochybuje o svém vzhledu. |
| Respondentka D | Ideál krásy přijímá ze sociálních sítí. Myslí si, že ona sama není dost hezká a nelíbí se jí její postava. Chtěla by svoji postavu změnit, aby vypadala jako influencerky na sociálních sítích. |

**Tabulka 3:** Výzkumná otázka č. 1 – Vliv sociálních sítí na sebekritiku dospívajících dívek. (Zdroj: vlastní zpracování autorky.)

Pokud jde o otázku, zda si dospívající dívky uvědomují, že je mohou sociální sítě ovlivňovat, bylo toto uvědomění patrnější u starších respondentek (C a D). Mladší respondentky si vliv sociálních sítí nepřipouštěly. (Viz tabulka č. 4.)

|  |  |
| --- | --- |
| Respondentka A | Vůbec si nepřipouští, že by na ni sociální sítě mohly mít nějaký vliv. |
| Respondentka B | Myslí si, že ji sociální sítě neovlivňují, ačkoliv z odpovědí na jiné otázky vyplynulo, že se nechává inspirovat produkty, které influenceři prezentují, a zároveň se srovnává s fitness influencery. |
| Respondentka C | Je si vědoma toho, že srovnává svůj vzhled s tím, co vidí na sociálních sítích. Ví, že sociální sítě mohou člověka ovlivňovat. |
| Respondentka D | Je si vědoma toho, že ji sociální sítě ovlivňují, především pokud jde o přejímání ideálu krásy. |

**Tabulka 4:** Výzkumná otázka č. 3 – Jak si dospívající dívky uvědomují vliv sociálních sítí na ně samotné. (Zdroj: vlastní zpracování autorky.)

# **Závěr**

Cílem práce bylo zjistit, jaký vliv mají sociální sítě na sebekritiku dospívajících dívek. Jako výzkumná metoda byl zvolen kvalitativní výzkum prováděný pomocí polostrukturovaných rozhovorů se čtyřmi respondentkami ve věku 13 a 15 let, které se pohybují na sociálních sítích. Kvůli pandemii COVID-19 musely rozhovory probíhat online prostřednictvím MS Teams. Zároveň je pravděpodobné, že pandemie COVID-19 a s ní související karanténní nařízení a uzavření škol mělo vliv na aktuální používání sociálních sítích u respondentek. Jelikož respondentky uvedly, že jsou pro ně sociální sítě nástrojem, který jim umožňuje být v kontaktu s kamarády, dá se předpokládat, že v době běžné školní docházky a sociální interakce, tráví na sociálních sítích méně času.

Respondentky na sociálních sítích nejčastěji sledují své kamarády, herce, herečky, modelky a další influencery. Ačkoliv si mladší respondentky nepřipouštějí, že by ně sociální sítě mohly mít nějaký vliv, přiznaly několik situací, které byly výsledkem působení sociálních sítí. Např. respondentka B byla velmi oslovena vlastní řadou kosmetiky její oblíbené herečky Millie Bobbi Brown, kterou influencerka propaguje na svých účtech na sociálních sítích. Je však důležité podotknout, že respondentka si je zároveň vědoma toho, že herečka bude o svých produktech mluvit automaticky v dobrém světle, proto si respondentka před nákupem zjišťuje další informace a nepřejímá slepě to, co jí je prezentované. Starší respondentky si naopak byly vědomy toho, že je sociální sítě mohou ovlivňovat například tím, že jim podsouvají určitý ideál krásy.

Při rozhovorech s respondentkami se mnohokrát vyskytly náznaky toho, kdy u nich dochází ke srovnávání s tím, co vidí na sociálních sítích jinde. Respondentka B např. uvedla, že příliš nezveřejňuje vlastní příspěvky, protože si myslí, že nemá dostatek dobrých nápadů, které by byly atraktivní. Respondentka C by zase chtěla mít vysportovanou postavu, jakou vidí u fitness influencerek. Respondentka D přiznala, že se u ní objevují pochybnosti, jestli je dost hezká a dobrá v souvislosti s tím, co vidí na sociálních sítích u ostatních.

Ve zkoumaném vzorku bylo patrnější, že u mladších dívek bylo sebevědomí vyšší a tendence srovnávat se s tím, co je prezentováno na sociálních sítích, nižší. Pokud u nich ke srovnávání s obsahem sociálních sítí docházelo, byly respondentky samy se sebou, především svojí postavou, vlastně vcelku spokojené. Starší respondenty byly vůči sobě více kritické a docházelo u nich k větší tendenci srovnávat se s tím, co viděly na sociálních sítích. Nedá se ovšem říct, že by tento rozdíl byl způsobený tím, že starší dívky, jak by se dalo očekávat, používaly sociální sítě déle. Jak již bylo řečeno výše, mladší respondentky si zakládaly účty na sociálních sítích mnohem dříve než starší respondentky. Z toho tedy vyplývá, že mladší respondentky používaly sociální sítě zhruba o rok déle než ty starší.

Jelikož kvalitativní výzkum nedisponuje tolika daty jako kvantitativní výzkum, nemůžeme na základě zkoumaného vzorku stanovovat obecně platné závěry. Přesto lze přínos této práce spatřovat v určitém uvedení do tématu. V této oblasti je jistě mnoho dalších, zajímavých otázek, které by stály za zpracování. Nejen v českém prostředí existuje relativně málo výzkumů, které by se tématu věnovaly. Jedná se ovšem o téma, které se dotýká každodenního života adolescentů, proto by si zasluhovalo další pozornost. To je dáno také tím, že sociální sítě se neustále proměňují a objevují se nové, které přináší další možnosti využití i případná rizika. Vzhledem k tomu, že mladší respondentky uvedly, že si účty na sociálních sítích zakládaly již někdy mezi devátým a desátým rokem, bylo by vhodné věnovat pozornost i těmto mladším uživatelům a nezaměřovat se pouze na adolescenty.

# **Zdroje**

Alexander, Julia. *Instagram launches Reels, its attemps to key you of Tik Tok* [online]. The Verge. Publikováno 5. srpna 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.theverge.com/2020/8/5/21354117/instagram-reels-tiktok-vine-short-videos-stories-explore-music-effects-filters

* Balakrishman, Anita, BOORSTIN Julia. *Instagram says it now has 800 milion users, up 100 milion since April.* [online]. CNBC. Aktualizováno 25. září 2017. [Citováno 2021-04-01].
* Bergstrom, Rochelle, Neighbors, Clayton, Malheim, Jeremy. *Media comparisons and threats to body image: seeking evidence of self – affirmation*. Journal of Social and Clinical Psychologyy 2009, vol. 28, s. 264-280.

BLOOMBERG. *Tik Tok CEO Kevin Mayer quits after 4 months.* [online].Fortune*.* (magazine). Bloomberg News. 27. srpna 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://fortune.com/2020/08/27/tiktok-ceo-kevin-mayer-quits-us-sale/

CARMAN, Ashley. *Tik Tok reaches 2 bilion downloads.* [online]. The Verge. 29. dubna 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.theverge.com/2020/4/29/21241788/tiktok-app-download-numbers-update-2-billion-users

* CONSTINE, Josh. *Instagram hits 1 billion montly users, up from 800 mil in September* [online]. TechCrunch. Publikováno 20. června 2018. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://techcrunch.com/2018/06/20/instagram-1-billion-users/?guccounter=1&guce\_referrer=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnLw&guce\_referrer\_sig=AQAAAGmhcRpvV4PWhpHl-ndMh4jqnAr39Vw7KzTPn4mu7C5kq272RHYczxNxIUXy9ruCwn0gp0Lt5w-HJlYQA8XqenQ4\_LmhC0TR7sHor7jugHr1-bXUqEBRqiddMjlxnzaildIvDG7965Gkwa-wEkTV6RB1x9n9sySRWiUrLGNmGfF7
* Dolejš, Martin, Zemanová, Vanda a Vavrysová, Lucie. *Kdo a co řídí české adolescenty?*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. 144 s.
* Drapela, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. 175 s.

FACEBOOK*. Facebook reports Fourth Quarter and Full Year 2020 Results*. [online] Menlo Park, California, 27. ledna 2021. Dostupné z: https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2021/Facebook-Reports-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2020-Results/default.aspx [Citováno 2021-04-02].

* FERGUSON, Christopher J., MUÑOZ, Mónica E., GARZA Adolfo, GALINDO, Mariza. Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence: A Multidisciplinary Research Publication*. January 2014, vol. 43, no. 1, s. 1-14.
* FIŠAR Zdeněk. *Biochemické hypotézy afektivních poruch* [online]. Praha: Galén, 1998. [cit. 2020-12-04]. Dostupné z: http://www1.lf1.cuni.cz/~zfisar/bhap/8dodatek.htm

Gillete, Felix. Snapchat Reaches Settlement With Its Disappearing Co-Founder. [online]. Bloomberg. 10. září 2O14. [Citováno 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.bloomberg.com/news/articles/2014-09-09/snapchat-settles-reggie-brown-suit-credits-him-with-original-idea

HALL, Mark. *Facebook*. [online] Britannica. Aktualizováno 4. února 2021. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.britannica.com/topic/Facebook

* HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, s. 56 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf

CHAFFEY, Dawe. *Global social media research summary 2021* [online]. Publikováno 11. března 2021. [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/ [Citováno 2021-04-01].

* IQBAL, Mansoor. *Instagram Revenue and Usage Statistics (2021).* [online]. Buisness of Apps. Aktualizováno 8. března 2021. [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: https://www.businessofapps.com/data/instagram-statistics/

Isaac, Mike. U*. S. Appeals Injunction Against Tik Tok Ban*. [online]. The New York Times. ISSN 0362-4331. Publikováno 8. října 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.nytimes.com/2020/10/08/technology/us-appeals-injunction-against-tiktok-ban.html

IWANICKA, Aleksandra, SOROKA, Ewelina. The role of social media in the process of shaping the „body cult“ among young women. *Current Problems of Psychiatry*, 2020, vol. 21, no. 1, s. 15–21.

* Kabíček, Pavel a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2014. 343 s.

Kárník, Jakub. *Threads from Instagram je Instagram pro blízké. Žádní influenceři?* [Online]. Svět androida. Publikováno 5. října 2019. [Citováno 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.svetandroida.cz/threads-from-instagram-aplikace/

* Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s.
* Macek, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. 141 s.

Mahdawi, Arwa. *Is 2019 the year you should finally quit Facebook?* [online].The Guardian. 21. prosince 2018. [Citováno 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/dec/21/quit-facebook-privacy-scandal-private-messages

* Maltby, John, Giles, David C., Barber, Louise, McCutcheon, Lynn E. *Intense‐personal celebrity worship and body image: Evidence of a link among female adolescents.* British journal of health psychology, 2005, vol. 10, s. 17–32.

MEDIAL CENTER, BOSTON. *A new reality for beauty standards. How selfies and filtres affect body image.* [online]. Eurekalert. The American Association for the Advancement of Sience (AAAS). Publikováno 2. srpna 2018. [Citováno 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.eurekalert.org/pub\_releases/2018-08/bmc-anr080118.php

*Megan is Missing.* [online] Csfd.cz. [Citováno 2021-04-20.] Dostupné z: https://www.csfd.cz/film/296720-megan-is-missing/prehled/

MENG, Andy. *What is Pinterest?* [Online]. Infront Webworks. Publikováno 14. ledna 2019. [Citováno 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.infront.com/blog/what-is-pinterest-and-how-does-it-work/

Miller, Chance. *These were the most – downloaded apps and games of the decade* [online]. 9to5Mac. Publikováno 17. prosince 2019. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://9to5mac.com/2019/12/16/apps-and-games-of-the-decade/

Sherman, Alex. *Tik Tok reveals detailed user numbers for the first time*. [online]. CNBC. Aktualizováno 24. srpna 2020. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://www.cnbc.com/2020/08/24/tiktok-reveals-us-global-user-growth-numbers-for-first-time.html

SHU, Catherine. *Tik Tok, Wechat and the growing digital divide between the US and China.* [online]. TechCrunch. Publikováno 22. září 202. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://techcrunch.com/2020/09/22/tiktok-wechat-and-the-growing-digital-divide-between-the-u-s-and-china/

Schwedel, Heather. *A Guide to Tik Tok for Anyone Who isn’t a Teen*. [online]. Slate Magazine. Publikováno 4. září 2018. [Citováno 2021-04-02.] Dostupné z: https://slate.com/technology/2018/09/tiktok-app-musically-guide.html

SOCIAL BLADE. *Top 50 Most Followed Tik Tok Accounts*. [online]. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://socialblade.com/tiktok/top/100

* STEINBEKK, Silje, WICHSTRØM, Lars, STENSENG, Frode, NESI, Jacqueline, HYGEN, Beate Wold, SKALICKÁ, Věra. The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. Computers in Human Behavior, January 2021, vol. 114, s. 1–7.

Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 189 s.

ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ, Klára (a kol.). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Praha: Portál, 2007. 384 s.

TANKOVSKA, T. Daily active users of Snapchat 2014-2020. [online]. Statista. Publikováno 5. března 2021. [Citováno 2021-04-13]. Dostupné z: https://www.statista.com/statistics/545967/snapchat-app-dau/

TRACKALYTICS. *The Most Followed Instagram Profiles*. [online]. Aktualizováno 11. dubna 2021. [cit. 2021-04-11]. Dostupné z: https://www.trackalytics.com/the-most-followed-instagram-profiles/page/1/

* Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s.

Vincent, James. *Instagram is testing a new videoediting tool called Reels that copies Tik Tok’s best features* [online]. The Verge. Aktualizováno 12. listopadu 2019. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.theverge.com/2019/11/12/20960916/instagram-facebook-tiktok-clone-tool-scenes-clips-jane-wong

* WHO. *Adolescent Health*. [online]. [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\_1
* Ziółkowska B. *Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?* In: Brzezińska, Anna (ed.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne: 2005.
1. WHO. *Adolescent Health*. [online]. [Citováno 2020-12-02]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\_1 [↑](#footnote-ref-1)
2. Macek, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003, str. 9. [↑](#footnote-ref-2)
3. Dolejš, Martin, Zemanová, Vanda a Vavrysová, Lucie. *Kdo a co řídí české adolescenty*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. str. 5. [↑](#footnote-ref-3)
4. Tamtéž, str. 5. [↑](#footnote-ref-4)
5. Macek, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003, str. 10. [↑](#footnote-ref-5)
6. Dolejš, Martin, Zemanová, Vanda a Vavrysová, Lucie. *Kdo a co řídí české adolescenty*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, str. 10. [↑](#footnote-ref-6)
7. Dolejš, Martin, Zemanová, Vanda a Vavrysová, Lucie. *Kdo a co řídí české adolescenty*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, str. 10 [↑](#footnote-ref-7)
8. Tamtéž, str. 10. [↑](#footnote-ref-8)
9. Tamtéž, str. 10. [↑](#footnote-ref-9)
10. Tamtéž, str. 11. [↑](#footnote-ref-10)
11. Tamtéž, str. 11. [↑](#footnote-ref-11)
12. Jedná se o molekuly, které umožňují směřovaný přenos nervového signálu přes chemickou synapsi. Srov. FIŠAR Zdeněk. *Biochemické hypotézy afektivních poruch* [online]. Praha: Galén, 1998. [Citováno 2020-12-04]. Dostupné z: http://www1.lf1.cuni.cz/~zfisar/bhap/8dodatek.htm [↑](#footnote-ref-12)
13. Dolejš, Martin, Zemanová, Vanda a Vavrysová, Lucie. *Kdo a co řídí české adolescenty?*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, str. 11. [↑](#footnote-ref-13)
14. Tamtéž, str. 12. [↑](#footnote-ref-14)
15. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, str. 142. [↑](#footnote-ref-15)
16. Dolejš, Martin, Zemanová, Vanda a Vavrysová, Lucie. *Kdo a co řídí české adolescenty?*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, str. 13. [↑](#footnote-ref-16)
17. Tamtéž, str. 13. [↑](#footnote-ref-17)
18. Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, str. 390. [↑](#footnote-ref-18)
19. Kabíček, Pavel a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2014, str. 148–329. [↑](#footnote-ref-19)
20. Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, str. 11. [↑](#footnote-ref-20)
21. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, str. 13. [↑](#footnote-ref-21)
22. Tamtéž, str. 13–14. [↑](#footnote-ref-22)
23. Tamtéž, str. 13–14. [↑](#footnote-ref-23)
24. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, str. 14. [↑](#footnote-ref-24)
25. Tamtéž, str. 15. [↑](#footnote-ref-25)
26. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 56 s. [Citováno 2021-03-31]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 39. [↑](#footnote-ref-26)
27. Tamtéž, str. 39. [↑](#footnote-ref-27)
28. Tamtéž, str. 39. [↑](#footnote-ref-28)
29. Drapela, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008, str. 22. [↑](#footnote-ref-29)
30. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 56 s. [Citováno 2021-03-31] Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 39. [↑](#footnote-ref-30)
31. Tamtéž, str. 39. [↑](#footnote-ref-31)
32. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 56 s. [Citováno 2021-03-31] Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 39. [↑](#footnote-ref-32)
33. Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, str. 26. [↑](#footnote-ref-33)
34. Tamtéž. [↑](#footnote-ref-34)
35. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, str. 240. [↑](#footnote-ref-35)
36. Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, str. 27. [↑](#footnote-ref-36)
37. Tamtéž, str. 27. [↑](#footnote-ref-37)
38. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, s. 56 [Citováno 2021-03-31]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 41. [↑](#footnote-ref-38)
39. Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, str. 28. [↑](#footnote-ref-39)
40. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 56 s. [Citováno 2021-03-31]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 40. [↑](#footnote-ref-40)
41. Tamtéž, str. 40. [↑](#footnote-ref-41)
42. Tamtéž, str. 41. [↑](#footnote-ref-42)
43. Drapela, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008, str. 13. [↑](#footnote-ref-43)
44. Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, str. 28. [↑](#footnote-ref-44)
45. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 56 s. [Citováno 2021-03-31]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 42. [↑](#footnote-ref-45)
46. Tamtéž, str. 42. [↑](#footnote-ref-46)
47. Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, str. 29. [↑](#footnote-ref-47)
48. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 56 s. [Citováno 2021-03-31]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 42. [↑](#footnote-ref-48)
49. Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, str. 29. [↑](#footnote-ref-49)
50. Tamtéž, str 29. [↑](#footnote-ref-50)
51. HELLER, Daniel. *Psychologie vývojová a osobnosti* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 56 s. [Citováno 2021-03-31]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/kamv/files/2019/02/440-version1-psychologie\_vyvojova\_a\_osobnos.pdf, str. 43. [↑](#footnote-ref-51)
52. Šimíčková-Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. str. 30. [↑](#footnote-ref-52)
53. Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, str. 43. [↑](#footnote-ref-53)
54. Tamtéž, str. 44. [↑](#footnote-ref-54)
55. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, str. 57. [↑](#footnote-ref-55)
56. Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, str. 44. [↑](#footnote-ref-56)
57. Tamtéž, str. 45. [↑](#footnote-ref-57)
58. Tamtéž, str. 45. [↑](#footnote-ref-58)
59. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, str. 125. [↑](#footnote-ref-59)
60. Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, str. 45. [↑](#footnote-ref-60)
61. CHAFFEY, Dawe. *Global social media research summary 2021* [online]. Publikováno 11. března 2021. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/ [↑](#footnote-ref-61)
62. FACEBOOK*. Facebook reports Fourth Quarter and Full Year 2020 Results*. [online] Menlo Park, California, 27. ledna 2021. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2021/Facebook-Reports-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2020-Results/default.aspx [↑](#footnote-ref-62)
63. TRACKALYTICS. *The Most Followed Instagram Profiles*. [online]. Aktualizováno 11. dubna 2021. [Citováno 2021-04-11]. Dostupné z: https://www.trackalytics.com/the-most-followed-instagram-profiles/page/1/ [↑](#footnote-ref-63)
64. Balakrishman, Anita, BOORSTIN Julia. *Instagram says it now has 800 milion users, up 100 milion since April.* [online]. CNBC. Aktualizováno 25. září 2017. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://www.cnbc.com/2017/09/25/how-many-users-does-instagram-have-now-800-million.html [↑](#footnote-ref-64)
65. SOCIAL BLADE. *Top 50 Most Followed Tik Tok Accounts*. [online]. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://socialblade.com/tiktok/top/100 [↑](#footnote-ref-65)
66. Sherman, Alex. *Tik Tok reveals detailed user numbers for the first time*. [online]. CNBC. Aktualizováno 24. srpna 2020. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://www.cnbc.com/2020/08/24/tiktok-reveals-us-global-user-growth-numbers-for-first-time.html [↑](#footnote-ref-66)
67. IQBAL, Mansoor. *Instagram Revenue and Usage Statistics (2021).* [online]. Buisness of Apps. Aktualizováno 8. března 2021. [Citováno 2021-04-05]. Dostupné z: https://www.businessofapps.com/data/instagram-statistics/ [↑](#footnote-ref-67)
68. CONSTINE, Josh. *Instagram hits 1 billion montly users, up from 800 mil in September* [online]. TechCrunch. Publikováno 20. června 2018. [Citováno 2021-04-01]. Dostupné z: https://techcrunch.com/2018/06/20/instagram-1-billion-users/?guccounter=1&guce\_referrer=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnLw&guce\_referrer\_sig=AQAAAGmhcRpvV4PWhpHl-ndMh4jqnAr39Vw7KzTPn4mu7C5kq272RHYczxNxIUXy9ruCwn0gp0Lt5w-HJlYQA8XqenQ4\_LmhC0TR7sHor7jugHr1-bXUqEBRqiddMjlxnzaildIvDG7965Gkwa-wEkTV6RB1x9n9sySRWiUrLGNmGfF7 [↑](#footnote-ref-68)
69. Miller, Chance. *These were the most – downloaded apps and games of the decade* [online]. 9to5Mac. Publikováno 17. prosince 2019. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://9to5mac.com/2019/12/16/apps-and-games-of-the-decade/ [↑](#footnote-ref-69)
70. Alexander, Julia. *Instagram launches Reels, its attemps to key you of Tik Tok* [online]. The Verge. Publikováno 5. srpna 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.theverge.com/2020/8/5/21354117/instagram-reels-tiktok-vine-short-videos-stories-explore-music-effects-filters [↑](#footnote-ref-70)
71. Vincent, James. *Instagram is testing a new videoediting tool called Reels that copies Tik Tok’s best features* [online]. The Verge. Aktualizováno 12. listopadu 2019. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.theverge.com/2019/11/12/20960916/instagram-facebook-tiktok-clone-tool-scenes-clips-jane-wong [↑](#footnote-ref-71)
72. Isaac, Mike. U*. S. Appeals Injunction Against Tik Tok Ban*. [online]. The New York Times. ISSN 0362-4331. Publikováno 8. října 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.nytimes.com/2020/10/08/technology/us-appeals-injunction-against-tiktok-ban.html [↑](#footnote-ref-72)
73. Schwedel, Heather. *A Guide to Tik Tok for Anyone Who isn’t a Teen*. [online]. Slate Magazine. Publikováno 4. září 2018. [Citováno 2021-04-02.] Dostupné z: https://slate.com/technology/2018/09/tiktok-app-musically-guide.html [↑](#footnote-ref-73)
74. CARMAN, Ashley. *Tik Tok reaches 2 bilion downloads.* [online]. The Verge. 29. dubna 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.theverge.com/2020/4/29/21241788/tiktok-app-download-numbers-update-2-billion-users [↑](#footnote-ref-74)
75. BLOOMBERG. *Tik Tok CEO Kevin Mayer quits after 4 months.* [online].Fortune*.* (magazine). Bloomberg News. 27. srpna 2020. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://fortune.com/2020/08/27/tiktok-ceo-kevin-mayer-quits-us-sale/ [↑](#footnote-ref-75)
76. SHU, Catherine. *Tik Tok, Wechat and the growing digital divide between the US and China.* [online]. TechCrunch. Publikováno 22. září 202. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://techcrunch.com/2020/09/22/tiktok-wechat-and-the-growing-digital-divide-between-the-u-s-and-china/ [↑](#footnote-ref-76)
77. HALL, Mark. *Facebook*. [online] Britannica. Aktualizováno 4. února 2021. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.britannica.com/topic/Facebook [↑](#footnote-ref-77)
78. Tamtéž. [↑](#footnote-ref-78)
79. FACEBOOK*. Facebook reports Fourth Quarter and Full Year 2020 Results*. [online] Menlo Park, California, 27. ledna 2021. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2021/Facebook-Reports-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2020-Results/default.aspx [↑](#footnote-ref-79)
80. Miller, Chance. *These were the most – downloaded apps and games of the decade* [online]. 9to5Mac. Publikováno 17. prosince 2019. [Citováno 2021-04-02]. Dostupné z: https://9to5mac.com/2019/12/16/apps-and-games-of-the-decade/ [↑](#footnote-ref-80)
81. Mahdawi, Arwa. *Is 2019 the year you should finally quit Facebook?* [online].The Guardian. 21. prosince 2018. [Citováno 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/dec/21/quit-facebook-privacy-scandal-private-messages [↑](#footnote-ref-81)
82. Gillete, Felix. Snapchat Reaches Settlement With Its Disappearing Co-Founder. [online]. Bloomberg. 10. září 2O14. [Citováno 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.bloomberg.com/news/articles/2014-09-09/snapchat-settles-reggie-brown-suit-credits-him-with-original-idea [↑](#footnote-ref-82)
83. TANKOVSKA, T. Daily active users of Snapchat 2014-2020. [online]. Statista. Publikováno 5. března 2021. [Citováno 2021-04-13]. Dostupné z: https://www.statista.com/statistics/545967/snapchat-app-dau/ [↑](#footnote-ref-83)
84. MEDIAL CENTER, BOSTON. *A new reality for beauty standards. How selfies and filtres affect body image.* [online]. Eurekalert. The American Association for the Advancement of Sience (AAAS). Publikováno 2. srpna 2018. [Citováno 2021-04-03]. Dostupné z: https://www.eurekalert.org/pub\_releases/2018-08/bmc-anr080118.php [↑](#footnote-ref-84)
85. IWANICKA, Aleksandra, SOROKA, Ewelina. The role of social media in the process of shaping the „body cult“ among young women. *Current Problems of Psychiatry*, 2020, vol. 21, no. 1, str. 15–21. [↑](#footnote-ref-85)
86. Tamtéž, str. 15. [↑](#footnote-ref-86)
87. Tamtéž, str. 15–16. [↑](#footnote-ref-87)
88. Ziółkowska B. *Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?* In: Brzezińska, Anna (ed.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne: 2005. str. 379–423. [↑](#footnote-ref-88)
89. Bergstrom, Rochelle, Neighbors, Clayton, Malheim, Jeremy. *Media comparisons and threats to body image: seeking evidence of self – affirmation*. Journal of Social and Clinical Psychologyy 2009, vol. 28, str. 264–280. [↑](#footnote-ref-89)
90. Maltby, John, Giles, David C., Barber, Louise, McCutcheon, Lynn E. *Intense‐personal celebrity worship and body image: Evidence of a link among female adolescents.* British journal of health psychology, 2005, vol. 10, str. 17–32. [↑](#footnote-ref-90)
91. IWANICKA, Aleksandra, SOROKA, Ewelina. The role of social media in the process of shaping the „body cult“ among young women. *Current Problems of Psychiatry*, 2020, vol. 21, no. 1, str. 18. [↑](#footnote-ref-91)
92. STEINBEKK, Silje, WICHSTRØM, Lars, STENSENG, Frode, NESI, Jacqueline, HYGEN, Beate Wold, SKALICKÁ, Věra. The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior,* January 2021, vol. 114, str. 2. [↑](#footnote-ref-92)
93. STEINBEKK, Silje, WICHSTRØM, Lars, STENSENG, Frode, NESI, Jacqueline, HYGEN, Beate Wold, SKALICKÁ, Věra. The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, January 2021, vol. 114, str. 2. [↑](#footnote-ref-93)
94. Tamtéž, str. 2. [↑](#footnote-ref-94)
95. Tamtéž, str. 3. [↑](#footnote-ref-95)
96. Tamtéž, str. 6. [↑](#footnote-ref-96)
97. FERGUSON, Christopher J., MUÑOZ, Mónica E., GARZA Adolfo, GALINDO, Mariza. Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence: A Multidisciplinary Research Publication*. January 2014, vol. 43, no. 1, str. 2. [↑](#footnote-ref-97)
98. FERGUSON, Christopher J., MUÑOZ, Mónica E., GARZA Adolfo, GALINDO, Mariza. Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence: A Multidisciplinary Research Publication*. January 2014, vol. 43, no. 1, str. 2. [↑](#footnote-ref-98)
99. Tamtéž, str. 2. [↑](#footnote-ref-99)
100. Tamtéž, str. 2. [↑](#footnote-ref-100)
101. Tamtéž, str. 3. [↑](#footnote-ref-101)
102. Tamtéž, str. 3. [↑](#footnote-ref-102)
103. FERGUSON, Christopher J., MUÑOZ, Mónica E., GARZA Adolfo, GALINDO, Mariza. Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence: A Multidisciplinary Research Publication*. January 2014, vol. 43, no. 1, str. 10. [↑](#footnote-ref-103)
104. Tamtéž, str. 10 [↑](#footnote-ref-104)
105. Cit. ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ, Klára (a kol.). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Praha: Portál, 2007, s. 13. [↑](#footnote-ref-105)
106. Tamtéž, str. 13–14. [↑](#footnote-ref-106)
107. Tamtéž, str. 16. [↑](#footnote-ref-107)
108. ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ, Klára (a kol.). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Praha: Portál, 2007, str. 15. [↑](#footnote-ref-108)
109. Cit. Tamtéž, str. 16. [↑](#footnote-ref-109)
110. Cit. Tamtéž, str. 159. [↑](#footnote-ref-110)
111. Tamtéž, str. 159–160. [↑](#footnote-ref-111)
112. Tamtéž, str. 160. [↑](#footnote-ref-112)
113. Jedná se o sociální síť, která svým uživatelům umožňuje vytvářet různé virtuální nástěnky z tzv. pinů (obrázků, článků atd.), lajkovat a komentovat příspěvky. MENG, Andy. *What is Pinterest?* [Online]. Infront Webworks. Publikováno 14. ledna 2019. [Citováno 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.infront.com/blog/what-is-pinterest-and-how-does-it-work/ [↑](#footnote-ref-113)
114. Jedná se o sociální síť na principu Instagramu. Na rozdíl od klasického Instagramu je ovšem určena pouze pro blízké a nepohybují se na ní influenceři. Kárník, Jakub. *Threads from Instagram je Instagram pro blízké. Žádní influenceři?* [Online]. Svět androida. Publikováno 5. října 2019. [Citováno 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.svetandroida.cz/threads-from-instagram-aplikace/ [↑](#footnote-ref-114)
115. Megan is Missing (2011) je americký hororový krimi film, který byl natočený podle skutečných událostí z roku 2007. Vypráví o čtrnáctileté Megan Stewart, která zmizela beze stopy, a po ní zmizela i její kamarádky Amy Herman. Film sestává z chatových záznamů, záběrů z webkamer a dalších nahrávek. Srov. *Megan is Missing.* [online] Csfd.cz. [Citováno 2021-04-20.] Dostupné z: https://www.csfd.cz/film/296720-megan-is-missing/prehled/ [↑](#footnote-ref-115)
116. Výzkum probíhal v době pandemie nemoc COVID-19, kdy byly respondentky téměř rok (s několika krátkými přestávkami) doma při online výuce a nemohly se vídat s vrstevníky. Je potřeba brát v potaz, že absence sociálních kontaktů tváří v tvář mohla ovlivnit váhu, kterou respondentky dávají komunikaci na sociálních sítích. [↑](#footnote-ref-116)