

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Role sociálních sítí v oblasti vnímání vlastního těla
u dospívajících

Bakalářská práce

Autor: Michaela Šarounová

Studijní program: PET17

Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci v etopedických zařízeních

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Michaela Šarounová

Studium: P17P0680

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci v etopedických zařízeních

Název bakalářské práce: **Role sociálních sítí v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících**

Název bakalářské práce The role of social networks in the field of body perception in adolescents
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tato bakalářská práce zkoumá, jakou roli hrají sociální sítě typu Facebook, Instagram, v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících jedinců. Zabývá se problematikou jak sociálních sítí, tak obdobím dospívání a v souvislosti s tím i vlastním sebepojetím, sebevědomím a možnostmi ohrožení poruchami příjmu potravy u této věkové skupiny. Práce se provedeným výzkumem zaměřuje zejména na negativní vlivy užívání sociálních sítí, ale zajímá se i o ty pozitivní. Výzkum je prováděn pomocí kvantitativní metody za využití dotazníkového šetření, které je prováděno konkrétně v královéhradeckém kraji. Respondenty jsou dospívající cca ve věku od 14-20 let, jedná se o žáky devátých tříd základních škol a studenty středních škol všech ročníků. Cílem je zjistit jakou roli hrají sociální sítě v oblasti vnímání vlastního těla a v sebepojetí u dospívajících jedinců a potvrdit či vyvrátit na základě faktických výsledků z výzkumu předem stanovené hypotézy. Klíčová slova: sociální sítě, Facebook, Instagram, vliv, role, stravování, onemocnění, tělesné cviky, dospívají, sebevědomí, sebepojetí, vnímání, chování

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Alena Knotková

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce p. doktorky Ambrožové a s použitím uvedené literatury, ke které byly řádně uvedeny veškeré zdroje, a že práce nebyla použita k získání jiného titulu.

V Hradci Králové dne 25.6.2020

Michaela Šarounová

Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. et Mgr. Petře Ambrožové, Ph.D. za její odborné vedení, inspirující podněty, mnoho cenných rad a v neposlední řadě také za trpělivost.

Anotace

ŠAROUNOVÁ, Michaela. Role sociálních sítí v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících. Hradec Králové. Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. 63 s. Bakalářská práce.

Tato bakalářská práce zkoumá, jakou roli hrají sociální sítě typu Facebook a Instagram v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících jedinců. Zabývá se problematikou jak sociálních sítí, tak obdobím dospívání a v souvislosti s tím i vlastním sebepojetím, sebevědomím a velmi okrajově možnostmi ohrožení poruchami příjmu potravy u této věkové skupiny. Práce se provedeným výzkumem zaměřuje zejména na negativní vlivy užívání sociálních sítí, ale zajímá se i o ty pozitivní. Výzkum je prováděn pomocí kvantitativní metody za využití online dotazníkového šetření, které je prováděno konkrétně v královéhradeckém kraji. Respondenty jsou dospívající cca ve věku od 14-20 let, jedná se o žáky devátých tříd základních škol a studenty středních škol všech ročníků. Cílem je zjistit, jakou roli hrají sociální sítě v oblasti vnímání vlastního těla a v sebepojetí u dospívajících jedinců, a potvrdit či vyvrátit na základě faktických výsledků z výzkumu předem stanovené hypotézy a splnit dané cíle práce.

Klíčová slova: sociální sítě, Facebook, Instagram, vliv, role, stravování, onemocnění, dospívající, sebevědomí, sebepojetí, vnímání, chování

Annotation

ŠAROUNOVÁ, Michaela. The role of social networks in the field of self-perception of adolescents. Hradec Králové. Faculty of Education, University of Hradec Králové. 63 pp. Bachelor thesis.

This bachelor's thesis examines the role of social networks such as Facebook, Instagram, in the field of self-perception of adolescents. It deals with the issue of both social networks and the period of adolescence and in connection with this own self-concept, self-confidence and very marginally the possibility of endangering eating disorders in this age group. The work with the executed research focuses mainly on the negative effects of the use of social networks but is also interested in the positive ones. The research is carried out using a quantitative method using an online questionnaire survey, which is carried out specifically in the Hradec Králové region. The respondents are adolescents aged approximately 14-20 years, they are ninth graders of primary schools and students of secondary schools of all grades. The aim is to find out what role social networks play in the perception of one's own body and self-concept in adolescents and to confirm or refute on the basis of factual results from research a predetermined hypothesis and meet the objectives of the work.

Keywords: social networks, Facebook, Instagram, influence, role, eating, disease, adolescents, self-confidence, self-concept, perception, behavior.

Obsah

Úvod	1
1. Sociální sítě na internetu	4
1.1. Fenomén Facebook a Instagram	7
1.2. Vliv vrstevníků na tělesné sebepojetí v online prostoru	9
2. Dospívající	13
2.1. Specifika vývojového období dospívání	16
2.2. Životní styl dospívajících	20
2.3. Utváření sebepojetí	22
2.4. Vztah k vlastnímu tělu	24
2.5. Ohrožená skupina výskytem poruch příjmu potravy	26
3. Výhody a rizika vyplývající z užívání sociálních sítí	29
3.1. Ideály tělesných proporcí na internetu a body image	30
3.2. Stravování a tělesná zátěž v závislosti na sociálních sítích	32
4. Metodologie výzkumu	35
4.1. Úvod do problematiky	35
4.2. Metodika	40
4.3. Prostředky šetření	40
4.4. Výzkumný vzorek	40
4.5. Popis analýzy dat	41
4.6. Charakteristika respondentů	41
5. Analýza a interpretace dat	43
5.1. Shrnutí výsledků dotazníkového šetření	60
5.2. Kritické body práce	61
ZÁVĚR	62
ZDROJE	64

Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila z mého pohledu velmi aktuální a zajímavé téma, jež se zabývá tím, jakou roli zaujímají sociální sítě v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících. Již samotný název práce prozrazuje, že pozornost je věnována především problematice životní etapy dospívání, způsobu vnímání vlastního těla zejména v tomto období v propojení se sociálními sítěmi, které, jak se domnívám, vstupují do tvorby tělesného sebepojetí jako ovlivňující faktor. Konkrétně předpokládám, že je dospívající využívají ke vzájemnému srovnávání se s druhými, ale to, jakou roli přesně sehrávají, je právě teprve předmětem výzkumu. Na úvod je dobré uvědomit si dvě základní fakta, se kterými v celém textu pracuji. Za prvé, že období dospívání je obdobím významných změn v našem životě.¹ A za druhé, že naše doba je vysoce technizovaná a velká část našich životů se odehrává právě za pomoci techniky skrze nejrůznější aplikace a výše zmiňované sociální sítě, a to zejména u mladé generace. Pro současnou mladou generaci jsou sociální sítě a internet natolik součástí všedního života, že je nazývána mnohými odborníky jako net generace. Důvodem pro volbu tohoto tématu je zaznamenaná tendence vzrůstajícího užívání sociálních sítí právě dospívajícími jedinci, kteří je využívají ve vysoké míře, pravděpodobně pro určitou sebezprezentaci a sledování a hodnocení životů druhých. Zároveň je důvodem velký zájem ze strany mladých lidí o následování nejrůznějších moderních trendů v oblasti úpravy vzhledu člověka, kam patří neodmyslitelně jak kosmetické úpravy zevnějšku, tak i změny stravování, záměrné navýšení pohybu, držení diet apod., podnikané nejčastěji za účelem vysněného vzhledu a postavy tak, aby odpovídali současnému ideálu krásy naší společnosti či případně ideálu v nějaké menší skupině, subkultuře.² Proto jsem se rozhodla hledat mezi těmito jevy určitou souvislost. Z mého pohledu je důležité se zabývat právě dospívajícími, jelikož tato věková skupina je, jak vyplývá z faktických poznatků obecně dobře známých z vývojové psychologie, tou nejohroženější – jedinci jsou více citliví, emocionálně nestálí a přikládají vysokou důležitost názorům od vrstevníků.³ Dospívající jsou velkou částí naší společnosti, jedná se přibližně o 20 % naší populace, proto je třeba tomuto množství věnovat patřičnou pozornost.⁴

¹ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. 367-370. ISBN 978-80-246-2153-1.

² FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image – Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 7. ISBN 80-247-1350-0.

³ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. 373, 423. ISBN 978-80-246-2153-1.

⁴ VELAZQUEZ, Cayley E. et al. Are adolescent's Perceptions of Dietary Practices Associated with Their Dietary Behaviors? Journal of The American Dietetic Association, 2011, roč. 111, s. 1735-1740. ISSN: 0002-8223.

Práce si v první řadě klade za cíl zjistit, jakou roli zaujímají sociální sítě v oblasti vnímání vlastního těla neboli v tělesném sebepojetí u dospívajících jedinců. V rámci hlavního cíle je zásadní získat pro výzkum, který je součástí práce, relevantní data od odpovídající skupiny lidí, analyzovat je a dojít k závěru obsahujícímu řešení předem stanovených cílů a vyvrátit či potvrdit dané hypotézy. Pomocí dotazníkového šetření, prováděného skrze online dotazníky v královéhradeckém kraji, se snažím získat informace o pohledu dospívajících na sociální sítě, komunikaci a sebe prezentaci na nich, o tom, jak v tomto věku pohlížejí na své tělo a zda je jejich strava ovlivněna potřebou příjemného vzhledu apod. Hypotézou, která motivovala k sepsání této práce a s tím i k provedení výzkumu, je domněnka, že sociální sítě v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících mají roli nástroje sloužícího k vzájemnému srovnávání, což může u mnoha uživatelů v období dospívání mít negativní vliv na jejich sebepojetí, na vnímání sebe sama zejména po vzhledové stránce, která je pro dospívajícího jedince důležitá. Pracuji s předpokladem, že vrstevnický vliv na sociálních sítích hraje významnou roli v životě těchto uživatelů. Domnívám se, že v extrémních případech by mohly mít sociální sítě svůj podíl i na vzniku poruch příjmu potravy u mladých lidí.

Na mou ústřední hypotézu pak navazují hypotézy vedlejší, které jsou celkem čtyři. Vyjadřují názor, že sami dospívající uživatelé sociálních sítí je považují za faktor ovlivňující vztah k jejich tělu. Předpokládám také, že ti, kteří na nich tráví méně času, jsou se svým tělem spokojenější než ti, co na nich tráví času více. Dále pracuji s předpokladem, že více než polovinu z dotazovaných již za dobu, co jsou uživateli sociálních sítí, motivovalo ke změně zevnějšku, sportovní aktivitě s cílem lepší postavy či k držení nějaké formy diety právě něco, co viděli v prostoru sociálních sítí. V souvislosti s tím se také domnívám, že pravděpodobně každý z nich již viděl v tomto online prostoru reklamu, která vyzývá k hubnutí či jinému „zlepšení“ lidského těla. Myslím si, že dospívající, kteří jsou obecně spokojeni se svým tělem, jsou bohužel stejně ovlivnitelní užíváním sociálních sítí jako ti, kteří mají v oblasti vnímání vlastního těla pochybnosti o sobě samém. Vycházím ze skutečnosti, že vztah člověka k vlastnímu tělu je ovlivněn jak faktory vnitřními, tak ale i faktory vnějšími, a to stejně významně. Mezi tyto vnější faktory může patřit vše, co danou osobu obklopuje a tím jsou dnes samozřejmě i sociální sítě. Vycházím z přesvědčení, že lidé mají tendenci ke vzájemnému srovnávání a tím škodí svému vlastnímu sebevědomí. S tímto názorem přichází ve své knize také psychologka PhDr. Katarína Szabados Filasová.⁵ Na úvod práce se zaměřuji na

⁵ FILASOVÁ, SZABADOS, Katarína. Srovnávání, zabiják vašeho sebevědomí. Praha: Grada Publishing, 2017, s. 80. ISBN 978-80-247-5795-7.

problematiku dospívání, objasňují pojem sociální sítě a upřesňují způsob jejich fungování. Poté se věnují souvislosti těchto jevů v kontextu vnímání vlastního těla.

Tématu sociálních sítí se věnují například autoři Pavlíček a Bednář. O problematice sociálních sítí také vzniká řada závěrečných prací na vysokých školách. I o téma tělesného sebepojetí se zajímá řada psychologů, zmíním třeba i autorky Vágnerová a Fialová. K problematice vlastního těla se již vztahují některé přínosné závěrečné práce. Tato práce však konkrétně usiluje o objasnění, jakou roli v tělesném sebepojetí hrají sociální sítě u dospívajících a předpokládá, že se jedná o roli nástroje, sloužícího ke vzájemnému srovnávání.

1. Sociální síť na internetu

První kapitola je věnována jednomu ze stěžejních aspektů celé práce, a tím jsou samozřejmě sociální sítě. Internet a na něm užívané sociální sítě už zasáhly bez nadsázky celý svět. Pro potřeby této práce je stěžejní objasnění pojmu sociální sítě a jejich popis zahrnující krátkou historii vzniku, způsob užívání, jejich funkce, možnosti využití apod. Sociální sítě jsou poměrně novodobou záležitostí a zřejmě proto jsou velmi populární a je jim také věnována pozornost v mnohých odborných výzkumech a závěrečných pracích. V této práci je konkrétně záměrem zjistit, jakou roli zaujímají v tělesném sebepojetí u dospívajících.

Samotné počátky vzniku sociálních sítí jsou úzce propojeny s počátkem internetu. Přestože je pojem sociální sítě používán v posledních letech především v souvislosti s internetem, tento výraz byl použit již před jeho vznikem, a to ve smyslu sociologického pojmu, který použil již sociolog J. A. Barnes, konkrétně v r. 1954. Byl využíván k popisování sociálních struktur, které spojovaly jim společné vlastnosti a znaky.⁶ Sociální sítě, jež fungují na internetu, jak již z názvu vyplývá, slouží primárně k mezilidským kontaktům. Sociálních sítí neboli často užívaným původním termínem „social networks“ existuje v současnosti mnoho, mezi ty nejznámější lze zařadit Facebook, Instagram, Twitter, Myspace, Snapchat a mnoho dalších. Tato práce se zaměřuje svým výzkumem zejména na Facebook a Instagram, které osobně považuji za nejaktuálnější u cílové věkové skupiny. Společnou vlastností většiny z nich je uzavírání virtuálních přátelství, možnost komunikace, sdílení fotografií, videí a jiných příspěvků. Veškerou činnost uživatelů mohou ostatní uživatelé dále komentovat a jinak na ni reagovat pomocí symbolů apod. Charakteristické pro tyto sítě je, že většinu jejich obsahu vytváří samotní uživatelé a že celá síť defacto „stojí“ na vzájemných vztazích mezi jednotlivými uživateli. Bez aktivity těchto uživatelů by sociální síť prakticky nemohla fungovat. Běžně provozovatelé dané stránky do jejího běhu téměř nezasahují, aby tím nepříčinili nechtěný pokles obliby u uživatelů.⁷

Všechny sociální sítě jsou dostupné díky internetu, který je, jak je všeobecně známo, mocným nástrojem současnosti a je jedním z nevlivnějších médií této doby. Zprostředkovává zpravodajství, reklamu, komunikaci a je celosvětovou sítí složenou z mnoha počítačů a nespočtu údajů, ke kterým zajišťují přístup specializované linky. Většina odborníků považuje

⁶ PAVLÍČEK, Antonín. Nová média a sociální sítě. Praha: Oeconomica, 2010, s. 181. ISBN 978-80-245-1742-1.

⁷ BEDNÁŘ, Vojtěch. Marketing na sociálních sítích. Brno: Computer Press, 2011, s. 12. ISBN 978-80-251-3320-0.

za zásadní pro rozvoj sociálních sítí spuštění systému Bulletin Board System v roce 1978. Tento systém BBS byl souborem několika nástěnek sloužících k navazování komunikace a výměně informací v určité skupině se společným zájmem jejích členů. Tato komunikace byla ale značně pomalejší, než jaká probíhá na dnešních sociálních sítích. Navíc do systému mohl být přihlášen pouze jeden z uživatelů v daný moment, což vedlo k tomu, že komunikace mohla někdy trvat i déle než 24 hodin. Oproti tomu je dnes možné komunikovat, reagovat na příspěvky apod. během několika málo vteřin.

Dalším podstatným mezníkem v historii vzniku sociálních sítí byl vznik aplikace Internet Relay Chat nazývanou OuluBox, která již umožňovala uživatelům komunikovat v reálném čase. Za skutečný vznik již moderních sociálních sítí je pak považováno z historického hlediska spuštění sítě sixDegrees.com. Síť SixDegrees.com, obdobně jako sociální sítě soudobé, umožňovala vytvářet si v online prostoru okruh přátel a udržovat je, sdílet s nimi obsahy a jinak komunikovat. Dalším významným momentem byl vznik MySpace.com, která byla tvůrci vylepšena o možnost přidávání hudby a fotografií, což se později stalo standardem pro i pro jiné sítě. MySpace dosáhla v roce 2006 více než 100 milionů uživatelů a je na internetu dostupná dodnes. Oblibu, kterou získala síť MySpace, zastínil až příchod Facebooku, který se během pár let od svého vzniku v roce 2004 stal nepřekonaným fenoménem dnešní doby. Téměř každý dospívající dnes vlastní svůj účet na Facebooku.⁸ I z tohoto důvodu je právě konkrétně Facebook zmiňován v rámci výzkumu.

Pro fungování jakékoli sociální sítě je pochopitelně stěžejní její obliba u uživatelů, kterými jsou v současnosti především dospívající. Jednotlivý uživatelé se liší ku příkladu tím, co na sociálních sítích hledají a kolik svého času na ní tráví. Někteří uživatelé pouze letmo v několika minutách zkontrolují svůj účet, jiní tráví online celé hodiny. Uživatelé využívají poskytované možnosti sociální sítě k prohlédnutí veškerého obsahu nebo naopak vyhledávají jen konkrétní informace, například se zaměřují na zdroje informací ohledně stravování, životního stylu či pohybových aktivit apod. Velmi populární jsou v tomto směru příspěvky s tematikou životního stylu Fitness. Obecně uživatelé využívají prostor sociálních sítí k získávání nových informací, komunikaci s přáteli a rodinou nebo k vlastnímu zviditelnění atd. Jsou i uživatelé využívající svého účtu k navazování zcela nových kontaktů s neznámými lidmi, jiní naopak komunikují a udržují kontakt pouze se známými z jejich reálného života.⁹ Každá

⁸ [Objevit.cz. Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie \[online\]. Dostupné z: http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280.](http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280)

⁹ DIVÍNOVÁ, Radana. Cybersex: forma internetové komunikace. Praha: Triton, 2005, s. 25. ISBN 80-7254-636-8.

sociální síť umožňuje založení si svého vlastního profilu, který je propojen s identitou osoby, jež ho zakládá různou měrou. Uživatel může zvolit své jméno, často také věk a další informace, které si na profil uloží.¹⁰

Sociální síť se těší velké oblibě především z toho důvodu, že umožňují velmi rychlý přístup ke zcela novým informacím. Lidé přirozeně touží po nových informacích, které získávají například z profilů svých přátel. Mají tak dobrý přehled o svém okolí. Ony nejnovější informace se pochopitelně lépe získávají právě těm jedincům, kteří svůj účet na dané sociální síti mají než těm, co ho nevládní. Přisun informací je logicky také výrazně efektivnější, pokud uživatel svůj účet navštěvuje častěji. To mívá za důsledek, že frekvence návštěvnosti stránek stále stoupá. Podle Divínové (2005) je komunikace v online prostoru specifická a jsou pro ni tedy charakteristické odlišné rysy, než jaké jsou běžné pro komunikaci reálnou, tedy tzv. „face to face“. Obecně v této věci platí, že v online prostoru lidé dělají a říkají to, co by si v reálném světě nedovolili činit nebo vyslovit. A proč tomu tak je? V prostoru internetu a sociálních sítí na něm bývá snadnější překonat určitou nesmělost a lidé zde ztrácí své běžné zábrany. Tento jev je odborně nazýván odborným pojmem disinhibice.¹¹ Jak uvedl Suler (1998) k disinhibici přispívá zejména šest zásadních faktorů. Mezi tyto faktory patří jednak anonymita na síti, dále neviditelnost – toho, jak člověk reálně vypadá a jak se tváří, také možnost promyšlení odpovědi a jiných reakcí, vytváření si vlastní představy světa a určité neutralizování reálného statusu jedince.¹²

Stejně jako v reálném světě i na sociálních sítích ve světě online hrozí určitá nebezpečí. Proto je vskutku důležité znát základní pravidla bezpečného chování na internetu, mezi které patří především ochrana soukromí člověka. Nejpodstatnějším aspektem ochrany soukromí na sociálních sítích je dobrá znalost podmínek a způsobu fungování konkrétní sítě. Neméně důležité je pak nastavení soukromí spočívající mimo jiné téměř vždy v nastavení vhodného hesla. Po splnění základních opatření by měl uživatel dobře zvážit, jak svou osobu na svém profilu veřejně prezentuje.¹³ Podle mého názoru číhá na sociálních sítích i další skryté

¹⁰ ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. Děti a dospívající online. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2014, s. 60. ISBN 978-80-5010-1.

¹¹ DIVÍNOVÁ, Radana. Cybersex: forma internetové komunikace. Praha: Triton, 2005, s. 25. ISBN 80-7254-636-8.

¹² SULER, in DIVÍNOVÁ, Radana. Cybersex: forma internetové komunikace. Praha: Triton, 2005, s. 25.-29. ISBN 80-7254-636-8

¹³ ČERNÁ, Monika, ČERNÝ, Michal. Úvod do problematiky sociálních sítí. [online]. 2012. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/g/15075/UVOD-DOPROBLEMATIKY-SOCIALNICH-SITI.html/> a, ČERNÁ, Monika, ČERNÝ, Michal. Úvod do sociálních sítí: soukromí. [online]. 2012. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/g/15079/UVOD-DO-SOCIALNI-SITISOUKROMI.html/> b

nebezpečí a tím je právě určitá ovlivnitelnost uživatele negativním způsobem. Například se jeví jako nebezpečné, pokud by dospívající, ať už vědomě či nevědomě, využívali tento prostor k nadměrnému vzájemnému srovnávání. Mohlo by to vést ke zvýšené nespokojenosti se sebou samým. Tato nespokojenost třeba právě se svým tělem pak může vést k nesprávné, nezdravé životosprávě, sníženému sebevědomí apod.

1.1. Fenomén Facebook a Instagram

Tato podkapitola je věnována novodobému fenoménu Facebooku a s ním i současně velmi oblíbenému Instagramu. V rámci výzkumu je právě těmito dvěma sociálními sítmi věnována zvýšená pozornost oproti ostatním sociálním sítím, protože je osobně považuji za nejaktuálnější a nejoblíbenější mezi dospívajícími. Obě tyto platformy mají mnoho společných vlastností, avšak obecně uživateli jsou užívány každá svým specifickým způsobem.

Facebook

Sociálních sítí k navázání kontaktu, jak víme, slouží mnoho, ale tou stále nejznámější a nejdominantnější na scéně je již výše zmiňovaný Facebook, který se objevil v ne tak dávno roce 2006. Jeho zakladatelem je bývalý student Harvardu jménem Mark Zuckerberg, který síť vytvářel zejména pro „prváky“ univerzity pro jejich lepší orientaci na akademické půdě.¹⁴ Tento historický moment je na tolik významný, že právě o vzniku Facebook byl v roce 2010 natočen filmový snímek *The social network*, který vykresluje mimo jiné, jak se zrodil samotný nápad, myšlenka sítě nazvané Facebook.¹⁵

Vzhledem k tomu, že Facebook je nejužívanější sítí, stal se také součástí výzkumu této práce. Již v první polovině roku 2016 bylo na stránce Facebook přihlášeno 1,7 miliardy uživatelů z celého světa. Práce tedy zkoumá obecně roli sociálních sítí při vnímání vlastního těla u dospívajících, ale konkrétně se podrobněji zaměřuje na uživatele sociální sítě Facebook a Instagram, které považuji za nejaktuálnější. S příchodem Facebooku a obecně sociálních sítí do lidské společnosti byla výrazně přeměněna povaha tradičních sociálních vazeb, zejména u mladých lidí, kteří vyrůstali již za dob existence Facebooku, u osob patřících k tzv. net generaci. Obecně internet a sociální sítě jsou novodobým prostorem, kde nově probíhají mezilidské kontakty. Hojné užívání Facebooku vede člověka k zamyšlení nad tím, proč se takový

¹⁴ KULHÁNKOVÁ, Hana, ČAMEK, Jakub. Fenomén Facebook. Kladno: BigOak, 2010, s. 9. ISBN 978-80-904764-0-0.

¹⁵ POMO Media Group s.r.o. Česko – Slovenská filmová databáze. CSFD.cz. [online] Praha: POMO Media Group s.r.o. ©2020 [cit. 16.5.2020] Dostupné z: <https://www.csfd.cz/film/262711-socialni-sit/veda/#play-video-311415>

potenciální uživatel k síti přihlásí a registruje a nadále ji využívá, jaké jsou vlastně její výhody?¹⁶

Motivací k čím dál intenzivnějšímu trávení času na sociálních sítích typu Facebook bývá vysoká atraktivita tohoto prostředí zapříčiněná ku příkladu možností snadné kompenzace svých neúspěchů ve skutečném životě. V rámci online prostoru je mnohem snazší vytvářet dojem o sobě samém odpovídající lépe vlastním a někdy nereálným představám. Dospívající tak mohou dle přidávaných fotografií, videí a jiných příspěvků poměrně snadno budovat dojem u ostatních, že daleko více sportují, než je tomu v realitě, či že jsou štíhlejší postavy apod. Na Facebook a jiné sociální sítě bývá přidáván jen obsah, který daný uživatel považuje nějakým způsobem za sobě lichotivý. Tím se ale informace získávané v prostoru sociálních sítí fakticky ukazují být mnohdy upravené od reality, jsou neodpovídající a matoucí. Prostředí sociálních sítí ale naplňuje mnohé lidské potřeby. Jednou z naplňovaných potřeb typických pro období dospívání je určité ocenění, ohodnocení vrstevníky, potřeba zpětné vazby. Uspokojena je také jistě i potřeba určité seberealizace a aktualizace vlastního stavu pro ostatní uživatele.¹⁷

Instagram

Instagram je velmi moderní sociální síť sloužící primárně ke sdílení fotografií, případně videí. Fotografie a videa lze sdílet dvojitou formou, buď v podobě 24hodinového příběhu, kdy jde o sdílení aktuálního okamžiku, nebo formou umístění stálé fotografie či videa na tzv. stálou „zed“ uživatele. Instagram umožňuje velké množství úprav oněch sdílených obsahů, jedná se o nejrůznější filtry, doplňující obrázky, gify a jiné možnosti. Uživatelé pro připojení nejčastěji využívají mobilní chytré telefony. V rámci sítě Instagram si uživatelé volí své uživatelské jméno a osobní heslo k účtu, dále pak uživatel vybírá, kterého jiného uživatele bude sledovat a povoluje zájemcům, se kterými souhlasí, sledování jeho účtu.¹⁸

Facebook a Instagram mají společné rysy, k nim patří výše zmíněná možnost písemné komunikace, sdílení fotografií, videí a textů, dále možnost reagovat na sdílené obsahy, komentovat je a hodnotit. Co se týká sdílení právě fotografií, o kterých se domnívám, že jsou důvodem, proč se lidé na sociálních sítích vzájemně srovnávají, bývaly sdíleny s okolím dříve

¹⁶ POSPÍŠILOVÁ, Marie. Facebooková (ne)závislost, Identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku, Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, s. 3., 4., 10., 11. ISBN 978-80-246-3324-4.

¹⁷ KRČMÁŘOVÁ, Bára. Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, s. 178. ISBN 978-809-0492-028.

¹⁸ Instagram.com Dostupné z: <https://www.instagram.com/> [online], 2020

zejména přes Facebook, což bylo postupně pozměněno mezi uživateli a slouží k tomu primárně Instagram.

1.2. Vliv vrstevníků na tělesné sebepojetí v online prostoru

V této kapitole se věnuji vrstevnickému vlivu na tělesné sebepojetí dospívajících v online prostoru sociálních sítí. Samotnému celkovému sebepojetí člověka se budu věnovat níže v kapitole 2.4., proto je zde popis tohoto pojmu o něco méně obsáhlý, jelikož je dokreslen níže. Pro tuto kapitolu je stěžejní přiblížit, co období dospívání znamená ve vývoji sebepojetí, a to zejména tělesného sebepojetí jedince, a jak do něj zasahuje vrstevnický vliv, který je zřejmý i v prostoru sociálních sítí, které jsou dospívajícími, jak již dobře víme, hojně využívány.

Vrstevníci

Vrstevníky jsou osoby zhruba stejného věku narozené do obdobných historických a kulturních podmínek. S vrstevníky chodíme do mateřské školy, na školu základní a střední a setkáváme se s nimi nadále v životě. Vrstevnická skupina je významná zvláště pro dospívající jedince, kdy u nich dochází k osamostatňování se od rodiny.¹⁹

Chováním a způsoby jednání dospívajících na internetu se zabýval například americký psycholog **John Suler**. Ve svých výzkumech se zabýval především tím, co dospívající na virtuálním prostředí tolik přitahuje. V rámci výzkumů pak Suler definoval čtyři základní okruhy potřeb charakteristických pro období dospívání, jež jsou naplňovány i skrze online prostředí. Těmi potřebami jsou:

Objevování sebe sama a experimentování – Dospívající se v online prostoru cítí bezpečněji než v reálném světě díky určité anonymitě, takový pocit bezpečí je pro experiment příhodný. Dále je pro ně pohodlné, že mohou reagovat kdykoli chtějí třeba i se značným časovým odstupem a stejně tak mohou stránku kdykoli opustit.

Potřeba spolu náležení a intimacy – Zpravidla každý dospívající pociťuje potřebu někam patřit, identifikovat se s někým. Bohužel však není mnoho skupin, se kterými se daný dospívající skutečně vnitřně identifikuje, zatímco online prostor poskytuje téměř nepřeborné množství skupin, ke kterým se lze snadno přidat. I tím jsou pro dospívající sociální sítě velmi lákavé. Není však jisté, že by se dospívající jedinec s těmito skupinami vnitřně ztotožňoval.

¹⁹ NEŠPOR, R., Zdeněk. Sociologický ústav AV ČR, V. V. I. Sociologická encyklopedie. [online] KABÁTEK, Aleš. ©2017. [Cit. 16.5.2020] Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Vrstevn%C3%ADci>

Oddělení od rodiny, osamostatnění od pečujících osob – Separovat se od vlivu rodiny je přirozenou potřebou v dospívání, bez které by jedinec těžko vkročil připraven do dospělosti. Tato potřeba je spojena ale i s určitou úzkostí ze ztráty dosavadního bezpečí a jistoty. Internet, včetně sociálních sítí, je pak novým místem pro navazování vztahů a hledání nových, náhradních sociálních jistot.

Ventilace vnitřní frustrace – Online prostředí poskytuje mnoho možností projevit agresi, vztek či zlost poměrně bezpečnou formou, která je i snadno dostupná každému.²⁰

Podle Vágnerové (2004) má každá životní etapa svůj význam a svá specifika v rámci vývoje sebepojetí. Období dospívání je časem zásadních změn ve vývoji sebepojetí. V momentě, kdy přicházejí významné fyzické změny charakteristické pro dospívání si jedinec utváří pohled na své tělo a jeho nový vzhled. Tělesné sebepojetí je důležitou složkou celkového sebepojetí osobnosti člověka. V rámci tohoto procesu tvorby tělesného sebepojetí bývá zpravidla přítomná zvýšená kritičnost a nízká akceptace vlastní tělesné podoby, která mnohdy neodpovídá jedincovým dosavadním představám o sobě samém. V tomto období roste výrazně celkový zájem o úpravu vzhledu, což zahrnuje i výběr oblečení, doplňků, účesu apod. Někteří dospívající vyjadřují úpravou svého zevnějšku příslušnost k určité sociální skupině či subkultuře. Taková skupina bývá právě často skupinou vrstevnickou. Jak je zmíněno i v kapitole 2., význam a vliv rodiny, a především rodičů a jiných pečujících osob, ustupuje do pozadí a do popředí se dostávají vrstevníci a přirozená touha po vlastním osamostatnění. A právě díky tomuto jevu se může více rozvíjet individuální identita každého člověka. Nestálost chování a emočních projevů mimo jiné zapříčiňuje, že dospívajícím velmi záleží na společenském uznání mezi vrstevníky. Charakteristické je pro tuto životní fázi, že jedinci nevědí jistě, jací chtějí být, a své postoje obměňují, a to obvykle i na základě názoru vrstevnické skupiny. Běžný je pak střet mezi reálným „já“ a ideálním „já“. Podle Vágnerové (2000) je pro dospívání charakteristická zvýšená a nepřiměřená sebekritičnost, což způsobuje neobjektivní, pravdě neodpovídající pohled na vlastní vzhled. Není v tomto rozpoložení tedy pro dospívajícího po psychické stránce snadné, dostane-li se mu navíc negativní zpětné vazby od vrstevníků například skrze sociální sítě, kde nedochází k žádné její filtraci. Kritika přes sociální sítě je o to náročnější, protože je veřejná a mohou ji tedy vidět desítky či stovky dalších uživatelů.²¹

²⁰ KRČMÁŘOVÁ, Bára. Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, s. 178. ISBN 978-809-0492-028.

²¹ VÁGNEROVÁ, Marie. Základy psychologie. Praha: Karolinum, 2004, s. 262.-263. ISBN 80-246-0841-3.

Kromě kritiky v prostoru sociálních sítí považují za nebezpečné v rámci zvýšené sebekritičnosti v čase dospívání také možnost vzájemného srovnávání v tomto prostoru. Myslím si, že v období dospívání by mohlo docházet až k nadměrnému sebe srovnání s ostatními a zvýšené sebekritice v důsledku toho. Navíc fotografie a jiné příspěvky, co jsou sdíleny na sociálních sítích, nemusí vždy odpovídat realitě a mohou být proto matoucí pro toho, kdo si tento fakt neuvědomuje...

Lidské tělo a s ním i představa o vlastním těle jsou nedílnou součástí identity každé lidské bytosti. Tato představa je jednou ze základních složek. Tělové schéma není ovlivňováno pouze rozumově, ale i subjektivně prožívanými pocity a zkušenostmi s tělem spojenými. Určitou představu o vlastním těle vytváří i chování druhých ohledně tělesné stránky a ono zmíněné srovnávání svého těla s ostatními.²² Lidské tělo je objektem sebereflexe ale i objektem společenského zájmu. Dochází zde ke vzájemné interakci. Jedincovo smýšlení o vlastním těle je tak významně ovlivňováno zpětnou vazbou svého okolí. Ta může být pozitivní – přijímající, nebo negativní – odmítající. V obou případech má však dopad nebo chcete-li vliv na jedincovo tělesné sebepojetí. Na základě takto vytvořené fyzické identity člověka jsou dále postupně vytvářeny a formovány tzv. druhotné postoje, kam patří osobní vztah člověka k pohybu a sportu, ke své tělesné hmotnosti a určitá sebezprezentace ve společnosti. Tělesné sebepojetí se odvíjí od vývoje, zkušeností s vlastním tělem, osobních fyzických znaků a v neposlední řadě od projevených názorů ostatních lidí. Tyto názory mohou nyní přicházet i skrze sociální sítě, které díky svým vlastnostem vyvolávají v uživatelích pocit, že v jejich prostoru je bezpečné říkat mnohem více než při reálných setkáních. Pro dospívající jedince mají velký význam názory druhých, a to obzvláště vrstevníků, kteří jim slouží jako zdroj zpětné vazby a ta jim pomáhá orientovat se během vývoje. Zejména z počátku dospívání nabírá vrstevnická skupina a její názor na stále větším významu a až později mladý dospělý vychází ze svých vlastních zkušeností a soudů. Protože v tuto dobu rodiče a jiné pečující osoby či autority ustupují do pozadí, poskytují během dospívání vrstevníci potřebnou emoční a sociální oporu.²³

Tělesné sebepojetí má tedy i sociální význam, jelikož je tělo objektem jak sociálního, tak také kulturního vývoje. V soudobé společnosti je na vzhled a atraktivitu těla kladen vysoký důraz, tělo se stává středem pozornosti. Obecně dlouhodobě platným pravidlem ve společnosti je, že jedinci, řídící se módními trendy dané doby, jsou akceptováni lépe, nedostává se jim tolik

²² FIALOVÁ, Ludmila. Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum, 2001, s. 36. ISBN 80-246-0173-7.

²³ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. 423. ISBN 978-80-246-2153-1.

kritiky a mají často lepší společenské postavení oproti těm, kteří se trendy nezabývají a neřídí, což je, zdá se, v celku nešťastné nastavení společnosti. Avšak není divu, že tento jev vede k všeobecnému zvýšení zájmu o vlastní vzhled a postavu se snahou napodobit obdivované vzory a idoly. V rámci několika posledních let je upřednostňován štíhlý vzhled s vyrýsovanými svaly u obou pohlaví před oblejšími proporcemi. Tento trend se pro výše zmíněné důvody snaží mnoho mladých lidí následovat. Nabírají tak na popularitě fitness sportovci, kteří často svoje cvičební úspěchy prezentují na internetu.

Fialová (2001) dělí tělesné sebepojetí do tří základních částí:

- **Tělesný vzhled** – tzn. Základní a zřetelné informace o dané osobě (pohlaví, věk, rasa apod.). Každá z těchto informací vyvolává kladnou či zápornou reakci u ostatních.
- **Zdraví** – tzn. Stav tělesné, duševní a sociální vyrovnanosti.
- **Zdatnost** – tzn. Vytrvalost, výkonnost. Pro zdatnost těla jsou oblíbené moderní způsoby života – wellness péče o tělo, fitness apod.

To, jaký mají jednotlivé části význam závisí především na pohlaví, věku, kulturních, sociálních a ekonomických aspektech.²⁴

Mezilidské srovnávání

Mezi lidmi, na rozdíl od jiných živých tvorů, odjakživa probíhá vzájemné srovnávání, řekněme mu sociální srovnávání. Jedná se o momenty, kdy člověka bezděčně zasáhnou myšlenky o tom, že někdo jiný dělá něco odlišně nebo vypadá jinak než on. Následuje domněnka, či až nepříjemný pocit, že by to měl dělat nebo vypadat stejně, aby byl také stejně dobrý. Při vzájemném srovnávání se pak lidé utápí v nepříjemných otázkách typu: Čím to je, že je má kamarádka hezčí a štíhlejší? Vypadám hůře než jiné kamarádky? A podobně. Přestože si lidé mnohdy sami neuvědomují, že se s někým srovnávají, bývá srovnávání v naší kultuře téměř všudypřítomné. Důležité je však, aby nebylo přehnané. Mnohdy jsou již malé děti a později dospívající i dospělí lidé upozorňováni druhými na to, že ostatní vypadají lépe nebo dělají něco lépe a oni by je měli mít za vzor a příklad toho, jak se sami mají chovat nebo vypadat. Přehnané srovnávání tak může vést k také tak přehnaným pochybnostem o sobě samém, a to zvláště u skupiny dospívajících, kteří si velmi zakládají na názoru skupiny vrstevníků a jsou

²⁴ FIALOVÁ, Ludmila. Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum, 2001, s. 36.-38. ISBN 80-246-0173-7.

citliví na to, aby jimi byli přijímáni. To může vést k tomu, že se budou nadměrně srovnávat s jednotlivci, kteří jsou skupinou přijímáni výrazně kladně.

Příležitostí k porovnávání se je ve světě mnoho a jednu významnou a poměrně novou poskytuje online prostor sociálních sítí. Na Facebooku nebo Instagramu lidé sledují, jak jiní hodně cestují, získávají nové věci, sportují, skvěle vypadají, zhubli mnoho kil nebo jsou krásně upravení. Čím více pak člověk získává těchto pozitivních – a zdůrazňuji nikoli čistě objektivních – informací o druhých skrze sociální síť, tím hůře se cítí v kontextu toho, co sám dokázal, zažil a jaký je jeho zevnějšek. Ze srovnávání lidé nevycházejí mnohdy s dobrým pocitem se sebou samým. Zdravá míra srovnání vede k sebereflexi a zlepšování se, ovšem utápění se v porovnávání nepřináší už dobré výsledky a prospěšný duševní klid.²⁵ Právě sociální srovnávání ve spojitosti s vnímáním vlastního chování vede k určitému postoji k sobě samému, tedy k utváření sebehodnocení.²⁶

2. Dospívající

Druhou kapitolu věnuji dospívajícím jedincům, kteří jsou středem zájmu této práce. Dospívajícími se stáváme, když se naše fyzická i psychická stránka začíná proměňovat z té dětské na již dospělou. Tato proměna je pochopitelně pro každého náročná. Všechny životní etapy, kterými lidé procházejí, se pojí s určitými problémy, které jsou podmíněny biologickými procesy typickými pro dané období. Stejně tak je tomu i při období dospívání. Už jen proto je nespornou výhodou pro sociálního pedagoga a další profese pomáhajícího či vzdělávacího charakteru znalost toho, co které životní vývojové období s sebou přináší. Zejména v dospívání je pro snazší komunikaci potřebné porozumění způsobu prožívání charakteristické pro danou etapu a vyšší míra trpělivosti.

Snad každý člověk je v tomto období emocionálně nestálý, někdy až citově labilní, a přibývá v jeho prožívání vyšších citů.²⁷ V tom, jaký daný dospívající jedinec přesně je, jak se chová a jaké má hodnoty, názorové postoje apod. hraje roli hned několik faktorů. V rámci této práce se snažím zjistit, jakou roli hrají sociální síť v oblasti vnímání vlastního těla právě u dospívajících, protože vnímání těla je důležitou součástí celkového lidského sebepojetí a sociální síť patří k významným vnějším faktorům dnešní doby. K faktorům ovlivňujícím

²⁵ FILASOVÁ, SZABADOS, Katarína. Srovnávání, zabiják vašeho sebevědomí. Praha: Grada Publishing, 2017, s. 12.-16. ISBN 978-80-247-5795-7.

²⁶ MACEK, Petr. Adolescence. Praha: Portál, 2003 s. 51. ISBN 80-7178-747-7.

²⁷ MACEK, Petr. Adolescence. Praha: Portál, 2003, s. 47. ISBN 80-7178-747-7.

vývoj dospívajícího patří samozřejmě také dědičnost, ale genetický přenos informací rozhodně není jediným faktorem. Velmi důležitou roli hraje také prostředí. Uvedenou dědičností je míněn přenos určitých vlastností z rodičů na své děti uskutečňovaného za pomoci vrodů a genů. Vrozené dispozice jsou nevyhnutelné a mohou být pro člověka jak pozitivním, tak negativním životním předpokladem v různých oblastech. Prostředím je pak míněno v podstatě vše, co člověka obklopuje. Velmi důležitá je v tomto ohledu zprvu rodina, postupně se přidává například vliv škol, celkové společnosti, vrstevníků – přátel apod. Vliv vrstevníků je zásadní v dospívání, a proto mu práce věnuje značnou pozornost. V pozdějším věku se přidávají i partneři, pracovní prostředí a další. Mezi lidmi a prostředím je obklopujícím se vytvářejí tzv. dialektické vztahy, to znamená, že prostředí ovlivňuje člověka, jednotlivce a ten zase prostředí.²⁸

Období dospívání je psychology zabývajícími se vývojovou psychologií děleno různě. Nemálo autorů se k této etapě vyjadřuje. Jedno z možných dělení nabízí Marie Vágnerová (2012), jímž je:

- **Ranná adolescence** – tj. životní etapa naplněná prvními projevy pohlavního dospívání a zrychleného růstu. Jedná se o období mezi věkem 11. až 15. let, přičemž je zde přítomna jednak individuální variabilita a také jisté diferenciaci v započnutí vývoje mezi chlapci a děvčaty. Chlapci jsou ve vývoji zpravidla o rok až dva pomalejší. Dochází ke změnám myšlení a zvýšenému emočnímu prožívání díky hormonálním změnám. Dospívající se touží osamostatňovat, zakládá nová přátelství a experimentuje s prvními formami partnerství. Charakteristická je potřeba zaujmutí určité přijatelné pozice ve světě. Táto fáze obsahuje i první menstruace u dívek a první noční poluce u chlapců.
- **Pozdní adolescence** – tj. období mezi 15. a 20. rokem života. Je prakticky dokončen tělesný růst a vývoj reprodukční schopnosti. Středem zájmu se přirozeně stává tvorba vlastního sebepojetí, navazování přátelství a partnerství, hledání intimního vztahu a utváření si postavení ve společnosti a mezi vrstevníky. Jsou přítomné komplexní psychosociální změny a dochází k vymezení vlastní identity.²⁹

²⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. 367-369. ISBN 978-80-246-2153-1.

²⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. 369. – 371. ISBN 978-80-246-21453-1.

Veškeré vývojové změny v průběhu dospívání lze rozdělit na **biologické, kognitivní, psychosociální** a **emocionální**. Tyto změny jsou však vzájemně provázány. Na základě tělesných změn si dospívající více než dříve uvědomují své genderové zařazení ve společnosti. To si uvědomují jak z vlastních tělesných změn, tak ze sociální odezvy, která je charakteristická řadou požadavků na určité chování chlapců a jiné u děvčat.³⁰

Mezi změny kognitivní patří i proměna způsobu uvažování a rozvíjí se abstraktní myšlení.³¹ Charakteristický je zaznamatelný nárůst kritičnosti i k sobě samému. Po stránce emoční dochází k výrazným změnám v souvislosti s hormonální proměnou, která se obvykle projevuje citovým kolísáním, labilitou a podrážděností. Období dospívání je důležitou fází lidské socializace jakožto procesu začleňování jednice do společnosti. Změny sociálního postavení v době dospívání doprovázejí významné momenty jako je zakončení povinné školní docházky, výběr střední školy, a tedy pracovního zaměření, získání občanského a případně řidičského průkazu. V rámci přirozeného rozvoje osobnosti se jedinec odpoutává od vlivu rodiny a zvyšuje se vliv vrstevnických skupin. Ke konci adolescence bývá jedinec pro svůj vyspělý zevnějšek vnímán již jako dospělý, ačkoli v tomto věku se člověk ale stále setkává s novými situacemi, které jsou pro něj neznámé. Oporou v těchto nových sociálních situacích mu bývá především opakovaně zmíněná vrstevnická skupina. Vrstevníci však nejsou po celou dobu dospívání na prvním místě, protože do popředí se postupně dostává tentokrát individuální vymezení sebe samotného. Po stránce psychosociálních změn je vývoj v období dospívání dynamický. Období bývá označováno za čas iracionálního chování.³²

Pro dospívání tolik typický tělesný růst a vývoj se odehrává pochopitelně za účelem dosažení dospělosti, která je pro upřesnění obecně charakterizována především samostatností jedince a možností jeho reprodukce.³³ Proces dospívání je po fyzické stránce zahájen vyšší tvorbou pohlavních hormonů, mezi které se řadí testosteron, estrogen a progesteron.³⁴ V první fázi puberty dospívající nabývá na váze cca 2 kg za rok a změní svou výšku za tu dobu přibližně o dalších 6-8 cm. Započnou i změny tělesného složení, které se u děvčat projevují nabýváním

³⁰ JÁNOŠOVÁ, Pavlína. Dívčí a chlapecká identita. Vývoj a úskalí. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2008, s. 11. ISBN 978-80-247-2284-9.

³¹ MACEK, Petr. Adolescence. Praha: Portál, 2003, s. 57., 62., 63. ISBN 80-7178-747-9.

³² VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha: Karolinum, 2005, s. 336., 336., 349., 403., 417. 418. ISBN 80-246-0956-8

³³ CABALLERO, B., ALLEN, L., PRENTICE, A. Encyclopedia of human nutrition. 2. vyd. Amsterdam: Elsevier, 2005, s. 590. ISBN: 0121501116.

³⁴ MAHAN, Kathleen, L. et al. Krause 's food the nutrition care process. St. Louis, Mo.: Elsevier/Saunders, 2012, s. 1227. ISBN 978-0199-566-341., THOMPSON, J., MANORE, M., VAUGHAN, L. A. The science of nutrition. 2. Vyd. San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings, 2011, s. 755. ISBN: 9780321643162.

na množství tuku v těle. Tělesný tuk se dívkám shromažďuje v oblasti hýždí, boků, stehen a prsou. U chlapců se změna tělesných proporcí projevuje spíše zvýšením svalové hmoty. O něco později, v období vlastní puberty, nazýváno i jako střední adolescence, se růst stává dramatičtější. Vrcholí rychlost výškového růstu a o pár měsíců za tím vrcholí i rychlost přírůstu váhy. Opět dívky nabývají na tukové tkáni a chlapci na množství svalové hmoty. Při růstovém spurtu dívky vyrostou do výšky okolo 8 cm a chlapci okolo 10 cm za jeden rok. U děvčat propuká růst dříve, jak bylo již uvedeno, chlapci jsou ve vývoji zpravidla o něco pomalejší. Tělesný růst začíná u chodidel nohou, pokračuje přes oblast lýtek a následně se projeví u stehen. Růst horních končetin probíhá obdobně. Formuje se zejména široká pánev u dívek a široká ramena u chlapců. V období adolescence, ke konci procesu dospívání, získávají tělesné tvary u obou pohlaví rozměry a proporce, které odpovídají vzhledu již zcela dospělého člověka. Růst je pak minimální, jinak řečeno je ve finální fázi.³⁵ Zatímco chlapci často vítají změny, které přinášejí nárůst svalové hmoty, dívky mívají negativní reakce na objevování se přírůstkem tukové hmoty v těle. Tento jev zřejmě zapříčiňují také vnější vlivy – odmítavé reakce, kritika apod., které směřují právě k větší míře tukové hmoty na ženském těle, a naopak vítavé reakce k příbytku svalové tkáně na těle mužském.

2.1. Specifika vývojového období dospívání

Kapitola 2.1. je věnována zejména jednomu vývojovému období – životní etapě dospívání. Ta je však zasazena do kontextu předcházejících vývojových fází lidského života. Specifikům vývojového období dospívání je třeba pro účely této práce věnovat zvýšenou pozornost, jelikož odlišnosti charakteristické pro dospívání jsou zásadní pro vnímání vlastního těla a postoj k sociálním sítím.

Vývojová psychologie

O charakteristických rysech jednotlivých období lidského života pojednává zejména vývojová psychologie. Vývojovou psychologii lze definovat jako základní vědu z řad věd psychologických, která rozvíjí jednak fylogenetické a jednak ontogenetické hledisko v rámci zkoumání jevů vyskytujících se v lidské psychice. Pro vývojovou psychologii jako takovou je podstatné obecné zkoumání vývoje člověka. Vývojová psychologie vychází z mnoha teorií, mezi které se řadí mimo jiné teorie vzniku, teorie podstaty a s tím i vývoje psychiky. Vývoj člověka je chápán jako psychofyzický vývoj, který lze popsat jako proces adaptace na složité

³⁵ STOŽICKÝ, František, SÝKORA, Josef. Základy dětského lékařství. Praha: Karolinum Press, 2016, s. 44.-46. ISBN 978-8024-629-971.

podmínky v lidském životním prostředí, v rodině, škole, práci a společnosti obecně. Individuální odlišnosti jedince vysvětluje teorie individualizace psychického vývoje. Variabilita každého jedince při vývoji psychických vlastností a chování je udávána poměrem genotypu a vnějších vlivů z prostředí.³⁶

K vývoji každého člověka patří proces socializace, který se podílí na vývoji psychiky. Socializace neboli začleňování se do společnosti a celoživotní sociální učení se je přirozeností každého člověka, jelikož k lidským vnitřním potřebám patří vytvářet hodnotné, stabilní mezilidské vztahy a je přítomna potřeba začlenění se, vytváření vlastní identity a porozumění světu. Celý tento proces lze nazývat jako proces postupné orientace se světu, tedy v sociálním prostředí.³⁷ Psychický vývoj neprobíhá vždy stejně a není u každého jednotlivce bez obtíží. Mezi známé poruchy vývoje patří jednak poruchy kvantitativní a jednak kvalitativní. Kvantitativními poruchami vývoje je například vývoj zpomalený, stagnující, regresivní nebo zrychlený. Při kvalitativních poruchách se jedinci výrazně oddalují od normy běžného průběhu. Kvalitativní poruchy vývoje jsou však závažnější a způsobují větší obtíže nežli kvantitativní. Vývoj člověka může být negativně ovlivněn jak vnitřními podmínkami, tak faktory z vnějšího světa. Vnější jsou nazývány v oblasti vývojové psychologie jako faktory teratogenní.³⁸

Vývojová období

Jak uvádí Marie Vágnerová ve své knize *Vývojová psychologie*, v průběhu života procházíme několika životními fázemi, tedy jinak řečeno vývojovými obdobími. Jedním z nejběžnějších dělení životních etap do období dospívání je následující:

- Prenatální období
- Novorozenecké období
- Kojenecké období
- Batolecí věk
- Předškolní věk
- Školní věk
- Adolescence³⁹

³⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 11. – 15., 29. ISBN 978-80-246-2153-1.

³⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004, s. 273. ISBN 80-246-0841-3.

³⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 11. – 15., 29. ISBN 978-80-246-2153-1.

³⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 61., 65., 71., 120., 177., 254., 367. ISBN 978-80-246-21453-1.

Specifika období dospívání

Období dospívání, nazýváno různými autory ku příkladu jako dorostenecký věk, pubescence, adolescence. Jednotliví autoři se v názvech a upřesnění věkových rozmezích liší, avšak období dospívání obecně je jinak charakterizováno dosti obdobně co do obsahu ve většině dostupných publikacích, a to je podstatné. Ku příkladu Petr Macek dělí období dospívání na časnou adolescenci, střední a pozdní adolescenci.⁴⁰ Autorky knihy *Vývojová psychologie* Novotná, Hříchová a Miňhová nazývají počátek období dospívání jako období pubescence, které lze dělit na dvě fáze (1. prepubescence, 2. pubescence).

Fáze prepubescence – probíhá v období od 11 do 13 let věku u dívek a u chlapců zpravidla přichází přibližně o dva roky později. Samotné období pubescence pak trvá cca od 13 do 15 let věku se stejným dvouletým posunem nástupu u chlapců a trvá do doby dosažení reprodukčních schopností.

Období pubescence – ranného dospívání je velice dynamické a je nejspíše i tím nejkritičtějším v lidských životech. Pubescent vnímá situace daleko citlivěji a vyhroceněji než dospělý člověk. Je tomu tak právě díky nejvýznamnějším změnám, které se během dospívání odehrávají, ať už v oblasti biologické – tedy s naším tělem, nebo psychické – tedy v naší mysli. Pravděpodobně proto patří k nejstudovanějším fázím lidského života. Ohraničit toto období lze počátkem změn lidských pohlavních funkcí a plnou pohlavní zralostí jedince. Tělesné a psychické změny neprobíhají vždy u všech jednotlivců stejně, naopak biologický a duševní vývoj je do jisté míry záležitostí individuální a variabilní.

Při hormonálních změnách, které probíhají v těle každého dospívajícího mladého člověka, dochází k výraznému emočnímu prožívání, pro toto období je charakteristický výskyt emoční labilita v chování, vzniká řada konfliktů (s okolím, ale i vnitřních rozporů) a nezdědka kdy se objevuje afektivní jednání. Proto je pubescence označována některými autory odborných publikací jako tzv. období hněvu a bouří nebo také vulkanismu dle Václava Příhody. Běžné jsou neadekvátní reakce, zvýšená emotivita, nespokojenost až podrážděnost. Dle skupiny autorek knihy *Vývojová psychologie* jsou dosti důležité při dospívání fyzické aktivity, které napomáhají dospívajícím uvolňovat jejich vnitřní napětí. S lidským tělem probíhají výrazné a viditelné změny, z toho důvodu mnoho dospívajících věnuje zvýšenou pozornost tělesné

⁴⁰ MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, s. 36. – 37. ISBN 80-7178-747-7.

stránce a obecně svému vzhledu. Dospívající tráví čas srovnáváním se s ostatními, nejčastěji s vrstevníky, a hodnotí se na základě provedeného srovnání.

Součástí této práce je výzkum, v rámci, něhož usiluji o zjištění, zda i sociální sítě sehrávají roli srovnávacího prostředku u dospívajících v jejich tělesném sebepojetí. Vždyť i sociální sítě jsou prostorem sdíleným s vrstevníky. Pravdou je, že v tomto ohledu jsou k sobě významně kritičtější dívky než chlapi. Touha po dokonalém vzhledu pravděpodobně pramení z dojmu vytvářeného dnešní společností, že fyzicky přitažlivý jedinci mívají vyšší sociální status ve společnosti, sklízí více uznání a úspěchu od okolí. Naše skutečná tělesná stránka se tak během dospívání nesporně podílí na tvorbě vlastní identity, osobního sebepojetí, úrovni výše sebevědomí a způsobu vnímání vlastního těla.⁴¹

Mimo viditelných fyzických změn v dospívání se rozvíjejí také poznávací procesy v těle. Zlepšuje se například zrak, logické vnímání, vzrůstá schopnost fantazie, imaginace a vývoj lidské inteligence se blíží k možnému vrcholu. Zajímavé a pestré je v této fázi myšlení. Myšlení se stává velice pružným a tvořivým, mladí lidé jej využívají ve svých představách o své budoucnosti, životních cílech a možnostech, zamilovanosti apod. Utvářejí si představy o tom, co od života chtějí a čekají, kým rozhodně nechtějí a kým naopak chtějí být. Dospívající osoby jsou již schopny uvažovat v hypotetické rovině. Pracují takto na tvorbě své vlastní identity.⁴²

Podle Eriksona je pro utváření vlastní identity nejdůležitějším časem období mezi 11 a 15 rokem života. Při formování vlastní identity je hlavní, aby se jedinec zdravě přijal právě takový, jaký je. Proto je podstatné, aby se cítil alespoň v nějaké oblasti úspěšný a aby byl akceptován vrstevníky ze svého okolí. V tomto věku ale bývají jedinci zmatení a jejich sebepojetí může být i labilní, plné nespokojenosti a nejistoty ve vztahu k sobě samému, a to z těžko pochopitelných důvodů. Vrstevnická skupina je jedním z nejpodstatnějších faktorů, které mají vliv na jedince při dospívání. Typický dospívající si daleko více potrpí na názor vrstevníků, přátel, spolužáků nežli rodičů a rodiny či dalších dospělých obecně. Nastává tedy tzv. krize rodičovské autority v důsledku odmítání závislosti dospívajícího na dospělých. A vzrůstá potřeba přátelství, intimního vztahu a začleňování se do skupiny.

⁴¹ NOVOTNÁ, Lenka, HŘÍCHOVÁ, Miloslava, MIŇHOVÁ, Jana. Vývojová psychologie. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012, s. 64. – 71. ISBN 987-80-261-0115-4.

⁴² VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. 379. ISBN 978-80-246-2153-1.

Při hledání sebe samého hraje roli rozhodně mimo jiné tělesný vzhled, jelikož ten se v průběhu dospívání stává středem zájmu. Vnímání vlastního těla je důležitou součástí celkového sebepojetí naší osoby. To, jak vypadáme, pozorujeme a hodnotíme, porovnáváme s druhými nebo s vytvořenými ideály. Hodnocení vychází ze současných představ o kráse, které jsou nám zprostředkovávány denně skrze mediální obsahy, internet, sociální sítě. Pokud jsou jedinci tělesné proporce obecně vrstevníky schvalovány, uznávány dochází obvykle ke kladným pocitům jistoty a spokojenosti se sebou samým. Pokud je tomu naopak, mohou přicházet negativní pocity vůči vlastní osobě. Může se zdát, že dospívání je až přehnaně naplněno sebepozorováním. Nejedná se ale o nějaký nepřirozený či až patologický jev, ale o přirozenou součást vývoje charakteristickou tzv. adolescentním egocentrismem, který člověka zkrátka provází při sebeformování a autoregulaci. Dozrívá intelekt a osobnostní charakter. Dozrívání má genderové rozdíly, nejen že, jak již víme, dívky bývají zpravidla o dva roky napřed před chlapci, ale také projevují více zájmu o svůj vzhled.⁴³

Domnívám se, že v případě neúspěchu se svým zevnějškem mezi vrstevníky, a to třeba právě v online prostoru na sociálních sítích, dochází k pocitům vlastního selhání, zklamání ze sebe samotného/ho a následně pak v některých případech k závěrům o radikálních změnách svého těla. Jelikož hodnocení okolí se promítá do našeho vlastního sebehodnocení.⁴⁴ Může docházet k zavedení nezdravých diet, příliš náročného cvičení a zatěžování organismu. Takové počínání je pro člověka pochopitelně nežádoucí v jakékoli životní etapě a je o to nebezpečnější v etapě dospívání, kdy je důležité, aby se tělo vyvíjelo za tělu prospěšných podmínek. Proto se v rámci této práce snažím zjistit mimo jiné, zda jsou sociální sítě místem, které hraje důležitou roli u dospívajících při tvorbě názoru na vlastní tělo.

2.2. Životní styl dospívajících

Životní styl je velmi využívaným slovním spojením a dosti probíraným tématem. U různých lidí se velice liší, existují však některé společné charakteristické rysy pro různá věková období. Například ve starším, důchodovém věku je většinou životní styl již samozřejmě

⁴³ NOVOTNÁ, Lenka, HŘÍCHOVÁ, Miloslava, MIŇHOVÁ, Jana. Vývojová psychologie. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012, s. 64. – 71. ISBN 987-80-261-0115-4.

⁴⁴ FIALOVÁ, Ludmila. Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum, 2001, s. 93. ISBN 80-246-0173-7.

znatelně pomalejší, klidnější než v produktivním věku. Stejně tak dospívání má vzhledem k životnímu stylu svá specifika.

Životní styl – způsob

Životní styl člověka je souhrnem norem, tělesného, společenského a duševního prožívání osoby jíž se týká. Jeho součástí je i způsob uvažování, stravování a osobní vztah k pohybu. Sport se v posledních letech stává velmi důležitým atributem moderního životního stylu. Druh a frekvence sportovních činností se odvíjí od věku člověka, jeho pohlaví, sociálního zázemí, kultury atd. Obecně je životní styl ovlivňován právě věkem, pohlavím, sociálním a ekonomickým statutem, osobnostními vlastnostmi, postoji, společenskými tradicemi – kulturou, dosaženým vzděláním a výchovou apod. V dnešní době je v naší společnosti obdivován čili uznáván spíše tzv. „aktivní životní styl“, což se projevuje i tím, že mnoho reklam propaguje životní styl plný aktivit, sportu a zdravé stravy. Udržování takového životního stylu od dětství je prospěšné pro budoucí zdraví, jelikož pravidelný pohyb v dětství a dospívání může působit jako prevence před mnohými chorobami. Životní styl sportovního rázu má kladný efekt na psychiku člověka, přináší zlepšení nálady, redukuje napětí a stres a pomáhá zvyšovat sebedůvěru. Životní styl je společností spojován s kvalitou lidského života a patří do něj především způsob nakládání s volným časem.⁴⁵

Do životního stylu patří samozřejmě mimo jiné stravovací návyky. Faktem je, že příjem potravy ovlivňuje změny odehrávající se v psychice každého jedince. Bohužel mnoho závažných onemocnění má tedy základy ve špatném životním stylu a chybném stravování z období dospívání, kdy se v psychice odehrávají velké a náhlé změny. Těmito onemocněními jsou např. obezita, diabetes 2. typu, nádorová onemocnění či kardiovaskulární onemocnění, což jsou velmi závažné diagnózy končící často předčasným úmrtím jedince.

Prvním faktorem, který ovlivňuje stravovací návyky dospívajícího, je rodina. Rodina, která je prvním prostředím malého člověka. Vlastní způsob stravování dospívajícího pramení z jejích návyků. Dalším faktorem ovlivňujícím způsob stravování v dospívání je přítomnost jisté emoční labilitu v tomto věkovém období.⁴⁶ Dívky a chlapci mají své specifické odlišné potřeby v období růstu a obecně dospívání co se týká příjmu živin pro správný, zdravý vývoj. Pokud by výživa nebyla dostatečná, mohlo by pak dojít ke zpomalení či jinému narušení

⁴⁵ RYCHTECKÝ, Antonín, TILINGER, Pavel. Životní styl české mládeže. Praha: Karolinum, 2017, s. 9. ISBN 978-80-246-3746-4.

⁴⁶ SVÁČINA, Štěpán. Klinická dietologie. Praha: Grada, 2008, s. 381. ISBN 978-80-247-2256-6.

přirozeného tělesného růstu a s tím i ke zpoždění celkového vývoje dané osoby. Podle výzkumů prováděných na toto téma je u obou pohlaví v současnosti zjištěn nedostatek vitamínů, minerálů a vlákniny ve stravě.⁴⁷ Mimo stravu samotnou je v dospívání velmi důležitý správný pitný režim, který zajišťuje fyziologickou rovnováhu a optimální funkci metabolismu.⁴⁸ Mezi dospívajícími jsou obecně tendence zkoušet nové věci a to takové, jež jsou módní. Někteří si v dospívání zkoušejí životní styl vegetariána, sportovce, kuřáka apod. přesto, že doposud takto nežili. Některé tyto změny jsou tělu prospěšné, ale jiné tělesný vývoj velmi ohrožují.

Jak píše Vágnerová (2005), každá generace dospívajících se vyznačuje vlastním způsobem sebevyjádření. Pro současnou mladou generaci je velmi přitažlivé prostředí online světa a sociálních sítí v něm, proto jej využívají k vlastnímu sebevyjádření. Atraktivní pro dospívající na sociálních sítích je, že na nich nemusejí zcela odhalit svou identitu a mohou s ní podle svých představ experimentovat a upravovat ji pro ostatní uživatele. Z důvodu vysoké obliby sociálních sítí, mobilních telefonů a jiných médií u současné generace dospívajících, zdravý životní styl plný přirozeného pohybu upadá a je „doháněn“ u některých jednotlivců méně přirozenou formou pohybové aktivity, kterou jsou ku příkladu nárazové tréninky v posilovně apod.⁴⁹

2.3. Utváření sebepojetí

Následující text je věnován sebepojetí a způsobu jeho utváření v lidském životě. Pojem sebepojetí je pro účely práce zásadní, protože do něj spadá také tělesné sebepojetí, tedy vztah k vlastnímu tělu, který práce zkoumá v souvislosti s užíváním sociálních sítí. Sebepojetí je „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk k sobě chová*“.⁵⁰

Sebepojetí

Každý člověk sám sebe vnímá určitým způsobem, má své vlastní sebepojetí. Sebepojetí je významně dotvářeno v průběhu dospívání. V odborné literatuře je mnoho definic tohoto pojmu. Výstižným příkladem je definice dle Van der Werffa (1990, 33), která říká, že jde

⁴⁷ STANG, J et al. Guidelines for Adolescent Nutrition Services. University of Minnesota: 2012. [online]. [cit. 20. duben 2015]. Dostupné z: http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch3.pdf

⁴⁸ THOMPSON, J., MANORE, M., VAUGHAN, L. A. The science of nutrition. 2. Vyd. San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings, 2011, s. 755. ISBN: 9780321643162.

⁴⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha: Karolinum, 2005, s. 418., ... ISBN 80-246-0956-8.

⁵⁰ BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu. Vyd. 1. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003, s. 107., 150. ISBN 80-86620-05-0.

o: „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk sám k sobě chová.*“ Obecně významem a vytvářením sebepojetí se zabývá zejména tzv. „self-psychologie“.

Sebepojetí plní v lidském životě řadu funkcí, regulační, integrační i obranou, a proto záleží na jeho vývoji. Do jisté míry je výsledkem procesu socializace. Tendence hodnotit sám sebe dle ostatních lidí se výrazněji projevuje v pubertě, jelikož právě v té době hledají dospívající jedinci své životní vzory pro svůj vlastní vývoj. Řada psychologů užívá v názvosloví pro sebepojetí pojmy: „jáství“ a „ego“. Sebepojetím se zabývá dále například Nekonečný ve své knize „Psychologie osobnosti“ nebo Balcar v publikaci „Úvod do studia psychologie osobnosti“ a další. Období dospívání je podle slov Vágnerové (2004) pro vývoj sebepojetí kritickou fází. Někteří dospívající jsou díky psychické vyspělosti schopni probíhající fyzické změny přijmout jako přirozenou věc, ovšem jiní se takovým změnám brání. Potlačují pak tyto změny nevhodným stravováním, nepřiměřeným navýšením pohybu apod. Jak uvádí i Fialová, omezování se v jídle a nejrůznější diety se staly velmi rozšířenou normou společnosti.⁵¹

Podle Vágnerové (2004) lze dělit tři základní složky sebepojetí:

- **Tělesná identita** – Každý člověk po svém poznává vlastní tělo, tj. pociťuje jej a vnímá. V důsledku toho si k němu vytváří určitý postoj, který může být pozitivní a přijímající nebo negativní a odmítavý. Tělové schéma je utvářeno z vlastních prožitků a představ prožitých ve spojitosti s vlastním tělem a je podstatnou součástí lidské identity.
- **Sociální identita** – Sociální identitu utváří sociální role a mezilidské vztahy. Každá sociální role má svá specifika očekávaného chování, se kterými se jedinec může a nemusí identifikovat. Souhrn jedincových životních sociálních rolí utváří sebepojetí.⁵²
- **Psychická identita** – Duševní identitu utváří psychické jevy a procesy (myšlenky, emoce, pocity...) a ty budují určitou výslednou představu o vlastní psychice. Tato část identity má dvě složky:
 - Receptivně kognitivní – umožňuje jednak vnímat pocity a myšlenky a také je rozumově zpracovávat.
 - Integrující a regulační – umožňuje na základě poznatků o sobě samém ovládat a upravovat způsob vlastního chování.

⁵¹ FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 56. ISBN 80-247-1350-0.

⁵² VÁGNEROVÁ, Marie. Základy psychopatologie. Praha: Karolinum, 2004, s. 259. – 264. ISBN 80-246-0841-3.

Vývoj sebepojetí, způsobu vnímání sám sebe, je uskutečňován postupným získáváním informací o své osobě, které většinou získáváme formou zpětné vazby od nejbližšího okolí. V posledních letech se však k nejbližšímu okolí přidala také zpětná vazba na sociálních sítích, která díky určité míře anonymity a neosobnímu kontaktu bývá daleko odvážnější a přísnější a někdy až neobjektivní a krutá. Proto si myslím, že prostředí sociálních sítí, které je plné vrstevníků a možností neomezeně komentovat a hodnotit druhé, je bez pochyby prostředím, které se v současné době podílí ve značné míře na tvorbě našeho sebepojetí i negativně. O tom, že si dospívající lidé formují a utvářejí vlastní sebepojetí na základech názorů druhých lidí, pojednává například i tzv. fenomén zrcadlového Já od C. H. Cooleyho. Sebepojetím se zabývají i další teorie, například teorie od G. H. Meada, která tvrdí, že na naše sebepojetí mají největší vliv blízcí lidé a lidé, kteří jsou pro nás důležití. Tzv. konstrukt významných druhých.⁵³

Utváření sebepojetí je propojeno s utvářením vlastní identity, což je proces, během kterého dospívající realizuje vlastní představu o tom, kým chce v životě být. Jak píše Macek (2003) Erikson (1968) považoval za hlavní úkol dospívání ujasnění si vztahu ke své osobě a hledání vlastní identity. Proces rozvoje osobní identity je závislý na zralosti v oblasti socializace a také emocí a samozřejmě na dosažení úrovně poznávacích schopností.⁵⁴

Zpočátku dospívání jsou v rámci sebereflexe brány na zřetel především tělesné změny, vztahy s rodiči a vlastní emoční nestabilita. Později se pak velmi důležitými stávají vrstevníci a jejich postoje v tvorbě sebepojetí.⁵⁵ Zdaleka ne každý dospívající se s vymezováním vlastní identity dokáže úspěšně vypořádávat. U některých jedinců se objevují výrazné pocity nejistoty ve vztahu k vlastní osobě.⁵⁶ Do vlastního sebepojetí člověka spadá velkou měrou tělesné sebepojetí, kterému se značně podrobněji věnuje celá následující kapitola.

2.4. Vztah k vlastnímu tělu

Následující kapitola je věnována tomu, jak vzniká vztah k vlastnímu tělu u člověka a proč je tolik důležitý zdravý a kladný vztah ke své tělesné stránce. Jak uvádí ve své publikaci Ludmila Fialová, za poslední roky lze zaznamenat zvýšený růst zájmu o vlastní tělo. Lidé obecně projevují více snahy o péči o své tělo a jeho vzhled. To, že je tomu tak, potvrzují i zvýšené finanční náklady vynakládané za zdravé potraviny, doplňky stravy, jídelníčky psané

⁵³ OBEREIGNER, Radko a kol. Sebepojetí dětí a adolescentů. Olomouc: 2017, s. 8. – 15. ISBN 978-80-244-5201-2

⁵⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha: Karolinum, 2005, s. 418., ... ISBN 80-246-0956-8.

⁵⁵ MACEK, Petr. Adolescence. Praha: Portál, 2003, s. 57., 62., 63. ISBN 80-7178-747-9.

⁵⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha: Karolinum, 2005, s. 418., ... ISBN 80-246-0956-8.

na míru, fitness produkty, kosmetické zákroky, členství ve fit centrech a na sportovních kurzech apod.

Tělesná stránka se může někomu zdát být v této době příliš přeceňována, ale na druhé straně zůstává pravdou, že to, jak vypadáme je často propojené s tím, jak se chováme. Není důležitý jenom vzhled, ale zvláště mnoho o nás prozradí řeč těla, která se často odvíjí od toho, jak se ve svém těle cítíme jistí či nejistí. Jak uvádí Fialová, až 55 % informací o sobě navzájem lidé zjišťují čistě „povrchně“ ze svého zevnějšku a řeči těla. Tyto informace jsou přejímány na základě vzhledu, vystupování, držení těla, mimiky, gestikulace a pohledů. Neverbální projev, tedy ona řeč těla, vypovídá více než projev verbální. Na rozdíl od mluvené řeči, kdy je poměrně snadné lhát, tělem lze klamat značně obtížněji. Pokud se tedy necítíme dobře právě kvůli svému zevnějšku, nejspíš se to projeví nesebevědomým tělesným projevem, který se následně obvykle střetává s neúspěchem v dnešní společnosti. Na základě těchto faktů vzniká mezi lidmi potřeba budovat si určitou image. Image ve smyslu že to, jak vypadáme, jak se stylizujeme, vypovídá o tom, kým jsme. V rámci vlastní image bývá upravován zevnějšek menšími či významnějšími úpravami vlasů, make-upu, oblečení, postavy atd. Vzhled pak může mít na nejrůznější životní situace pozitivní nebo negativní dopady. Image, sebe-vnímání člověka má k sobě velice blízkou vazbu. Cítíme-li se ve svém těle dobře, atraktivně, usilujeme o příjemný vzhled a pravděpodobně působíme sebejistěji a přitažlivěji pro okolí a zase naopak.⁵⁷ Osobní představa o vlastním těle však ne vždy odpovídá objektivní skutečnosti. Člověk vnímá své tělo zpravidla subjektivně, tudíž v mnohých případech odlišně od skutečnosti. Vztah k vlastnímu tělu má tedy subjektivní charakter a je ovlivňován různými informacemi pocházejícími jak z vnějších, tak z vnitřních zdrojů. Výsledný postoj k vlastnímu tělu založený na těchto informacích je projevován spokojeností a přijetím vlastního těla nebo nespokojeností a odmítáním či snahou o změnu, úpravu vlastního těla. Negativní postoj k vlastnímu tělu mají na svědomí povětšinou sociální vlivy. Svou roli sehrávají soudobé trendy a sociální interakce při tvorbě sebehodnocení. V rámci subjektivního hodnocení sebe sama vychází člověk zejména z osobních přání, obav a emocí.⁵⁸

⁵⁷ FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 7.-11. ISBN 80-247-1350-0.

⁵⁸ FIALOVÁ, Ludmila. Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum, 2001, s. 52.-53. ISBN 80-246-0173-7.

2.5. Ohrožená skupina výskytem poruch příjmu potravy

V rámci vnímání vlastního těla dochází buď ke kladným pocitům ke svému tělu nebo k záporným. V případě negativního vnímání svého těla je přirozená touha po jeho zlepšení, úpravě. Tato touha může v extrémních případech dovést člověka až ke vzniku některé z několika druhů poruch příjmu potravy a mít tak bohužel neblahý dopad na jeho zdraví. Proto je následující text věnován poruchám příjmu potravy, jejich vzniku, projevům, a především rizikovým obdobím pro jejich objevení se a propuknutí.

Poruchy příjmu potravy – PPP

Tato práce pracuje s domněnkou, že sociální sítě mohou mít negativní dopad na dospívající v ohledu vnímání vlastního těla, to by mohlo vést až k poruchám příjmu potravy, které jsou mnohaletým problémem ve společnosti. Jak píše Eva Marádová, historie PPP sahá až do hluboké minulosti. Hladovění nebo příjem nedostatku hodnotné výživy bylo často i součástí různých náboženských rituálů nebo jako součást protestu či radikální reakce na nepříznivé životní podmínky. V současnosti jsou oběťmi poruch příjmu potravy zejména mladé ženy, obvykle v období adolescence. Tato závažná onemocnění často narušují jak sociální, tak profesionální a psychický život pacientů stížených PPP. Nejsou přítěží jen samotným nemocným, ale samozřejmě také jejich rodinným příslušníkům, přátelům a dalším blízkým osobám. I přes závažnost těchto onemocnění bývají jejich počátky často veřejností a někdy i rodinou zlehčovány a podceňovány, což může být i příčinou vzrůstu množství jejich obětí zaznamenaný v posledních letech v naší společnosti.

Pro omezení výskytu PPP je třeba v první řadě hledat odpovědi na následující otázky: Jaké bývají jejich příčiny? Jak včas odhalit výskyt nemoci? Mohou instituce výchovného rázu, jako škola, přispět k prevenci před těmito poruchami stravování? Pokud ano, jaké by tedy měli správně volit metodické postupy pro jejich minimalizování? A v neposlední řadě si také kladu otázku, zda mohou média, konkrétně pak sociální sítě typu Facebook nebo Instagram, negativně ovlivňovat vnímání vlastního těla? Podléhají snad na základě sdělení sociálních sítí dospívající nereálným snům o jejich budoucí postavě? Může vzájemné porovnávání se s vrstevníky na sociálních sítích vést k negativnímu sebehodnocení, které by vedlo například k nezdravým

dietám? A tyto diety v důsledku až ke vzniku poruchy příjmu potravy? Jakou roli v oblasti vlastního těla vlastně sociální sítě zaujímají?⁵⁹

O poruchách příjmu potravy se v řadách veřejnosti mluví čím dál častěji. Zřejmě se PPP stávají čím dál více diskutovaným tématem vzhledem ke skutečnosti, že počet onemocněných a následně pak také hospitalizovaných na specializovaných odděleních stále roste. Poruchy příjmu potravy jsou velkým zdravotním problémem u jedince v jakémkoli věku, avšak v období dospívání o to více, že probíhá významná fáze vývoje a růstu tělesné schránky. Přijímat potravu je nezbytné pro život, každý člověk musí přijímat potřebné živiny. Bohužel výskyt těchto onemocnění stále roste. Domnívám se, že přibývá osob s poruchami příjmu potravy v závislosti na sociálním tlaku a vysokým nárokům na vzhled. Jedním z míst, kde můžeme pozorovat sociální nátlak a vysoké nároky na fyzickou stránku člověka, jsou sociální sítě. Dle Fialové jsou tělesně přitažliví jedinci vnímáni jako osoby s lepšími charakterovými vlastnostmi, jsou těmi, kteří mají lepší místo ve společnosti a zaměstnání a jsou uznávanějšími.⁶⁰

Tzv. druhů PPP existuje několik, avšak tím nejznámějším je zřejmě anorexie, popřípadě pak bulimie. Pro obě tato onemocnění jsou typické obdobné znaky, např. velmi intenzivní snaha o dosažení stavu štíhlosti, která je spojená samozřejmě s radikálním omezením energetického příjmu kalorií, strach z nadváhy, z obezity a odpor k vlastnímu tělu. Pro člověka, který trpí poruchou, představuje oblast stravování bitevní pole a hlavní náplň jejich života. Problém s jídlem ovlivňuje výrazně jeho život a schopnost racionálně uvažovat. Poruchy příjmu potravy mají nejen špatný vliv na tělesnou stránku, ale i velice negativní dopady na emoční prožívání a psychiku lidské bytosti.

Cesta k onemocnění

Příčinou poruch příjmu potravy bývá často tzv. „honba za iluzí“, kdy jedinec touží po váze a tělesných proporcích, které v některých případech ani nejsou slučitelné se zdravím. Za vznik poruchy příjmu potravy lze považovat moment, kdy si osoba začne hlídat a snižovat svou váhu, aby tím řešila jiné životní obtíže. Příčinu takového uvažování můžeme vidět v tom, že soudobá společnost prezentuje štíhlost jako úspěšnost. Z toho vyplývá, že lidé, kterým se v některých oblastech života nedaří, jsou ohroženější možností podlehnoutí hledání úspěchu ve snižování váhy a jiném chorobném úsilí přetvářet své tělo.

⁵⁹ MARÁDOVÁ, Eva. Poruchy příjmu potravy. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2010, s. 5.-14. ISBN 978-80-86991-09-2.

⁶⁰ FIALOVÁ, Ludmila. Body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 77. ISBN 80-247-1350-0.

Příznaky PPP

Mezi nejčastější příznaky toho, že někdo v našem okolí trpí poruchou příjmu potravy, patří zejména změny v jídelníčku, kdy nejprve dotyčný omezí nebo zcela zamezí přísunu potravin, které jsou kaloricky vydatné, tudíž pro jeho cíle nevhodné. Dále pak vznikají změny ve stravovacím režimu, kdy se snaží záměrně vyhýbat např. hlavnímu jídlu. Nemocný se srovnává neustále s ostatními a má zkreslený pohled sám na sebe. Mění se i chování při stolování, nemocný konzumuje své jídlo daleko pomaleji než kdy dříve.

Dospívání jako rizikové období pro vznik PPP

Bohužel už ve školním věku jsou známy dietní tendence u dětí. To je zapříčiněno nejspíše tím, že tento věk vnáší v celku zásadní změny do postoje k našemu vlastnímu tělu a tím často i do předchozích zavedených stravovacích návyků jednotlivce. Můžeme se dočíst v knize Evy Marádové mimo jiné o tom, že už osmileté dívky vnímají své tělo jako nedokonalé a rády by usilovaly o změnu. Věci jako strach z tloušťky a k němu se vážající dietní tendence se stávají záležitostí stále mladších jedinců a týkají se zejména ženského pohlaví. Jedná se v mnohých případech o nepřipravenost na změny tělesných proporcí, které sebou přináší puberta. Zatímco muži v období puberty přibývají spíše na svalové hmotě, což je žádoucí dle současného pojetí kultu krásy, dívky přibývají v tom samém věku spíše na tukové hmotě, a to není v souladu se současným pojetím krásy současné mladé generace.⁶¹

Dospívání je velmi specifickým a náročným obdobím v lidském vývoji. Všechny změny probíhající v období dospívání ovlivňují jak fyzickou, tak psychickou a sociální stránku lidského zdraví. U mnoha jedinců se znatelně navyšuje zájem o stravu. Tento zájem však bývá motivován spíše osobními, bezprostředními potřebami nežli potřebou prospěšného stravování pro budoucí tělesné zdraví. Mezi běžné aktuální, osobní potřeby patří často právě potřeba příjemného vzhledu tedy přeměna současného nevyhovujícího vzhledu. Právě kvůli tomuto jevu v chování lze označit dospívající za rizikovou skupinu z hlediska správného stravování.⁶²

Mnoho odborníků vidí počáteční příčinu rozvoje PPP v narušeném tělesném sebepojetí, negativním vztahu k vlastnímu tělu. Že jsou dospívající ohroženou věkovou skupinou pro vznik PPP dokazuje fakt, že tyto poruchy se nejvíce objevují po prvních změnách tělesných proporcí typických pro dospívání. Mezi moderní trendy, které mohou vést k nezdravému způsobu

⁶¹ MARÁDOVÁ, Eva. Poruchy příjmu potravy. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2010, s. 5.-14. ISBN 978-80-86991-09-2.

⁶² MAHAN, Kathleen, L. et al. Krause 's food the nutrition care process. St. Louis, Mo.: Elsevier/Saunders, 2012, s. 1227. ISBN 978-0199-566-341.

stravování, patří nejrůznější alternativní přístupy ke stravování jako například fitness strava, bezlepkové diety, vegetariánství či veganství. V současnosti je také rozšířen trend výživových poradců.

3. Výhody a rizika vyplývající z užívání sociálních sítí

Většina dospívajících považuje pobyt na sociální síti za důležitou součást jejich všedních dnů. V rámci pobytu online ale vznikají nejen výhody, ale objevují se i nevýhody a určitá rizika.

Výhody

Nespornou výhodou internetu a jeho prostředí včetně sociálních sítí je, že může sloužit i jako nástroj učení. Jedná se o prostor, kde jsou soustředěována nejrůznější data a informace, které zde může uživatel rychle a snadno čerpat. Pro dospívající nejsou možnosti učení však jedinou věcí, ke které sociální sítě využívají, spíše jim slouží jako prostor pro zábavu, komunikaci s přáteli a relaxaci.⁶³

Další výhodou je umožnění komunikace s přáteli a rodinou na větší vzdálenost. Tuto možnost dospívající oceňují při cestování do školy či při pobytu na internátu. Prostřednictvím sociálních sítí je umožněna celosvětová komunikace, díky čemuž dospívající mohou např. udržovat kontakty s přáteli i ze zahraničí po školních výměnných pobytech apod. Komplexně jsou sociální sítě dospívajícími vnímány jako prostředek pro snadnější seznamování a udržování přátelských vztahů. Online prostor je místem, kde dospívající může zapojit vlastní kreativitu a vyjádřit určitým způsobem sám sebe.⁶⁴

Jak píše Hulanová (2012), mezi výhody lze zařadit i rozvoj sociálních dovedností. Pro některé ostýchavější povahy je zejména v období dospívání komunikace přímo tváří v tvář složitější a prvotní komunikace s druhou osobou přes síť jim pomáhá překonat s tím spojené obavy.

⁶³ KRČMÁŘOVÁ, Barbora. Děti a online rizika: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, s. 178. ISBN 978-809-0492-028.

⁶⁴ LIVINGSTONE, S., HADDON, L. Shnutí projektu EU Kids Online: Závěrečná zpráva. [online]. 2009. [cit.20.4.2020] Dostupné z: http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20%2820%29/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/cz_summary.pdf 06-

V neposlední řadě užívání služeb sociálních sítí přes mobilní telefon, počítač nebo tablet zvyšuje rozvoj různých technických dovedností, a právě základní technické dovednosti bývají jednou z podmínek pro výkon mnoha zaměstnání. Další věcí, kterou sociální sítě umožňují, je provádění tzv. sociálního srovnávání v různých úrovních života.

Rizika

Rizika, která přináší sociální sítě, jsou aktuálně řešeným tématem, ohledně kterého vzniká i značné množství výzkumů a závěrečných prací. Mnohdy se tyto výzkumy vztahují k negativním dopadům na děti a dospívající. Velkým rizikem je, že uživatel může uvíznout v klamu, že jeho online život je skutečnější a podstatnější než ten reálný a ztrácí pak náhled a skutečný společenský život. Mezi nevýhody a případná rizika patří fakt, že sociální sítě jsou transparentní, což znamená, že veškerý obsah, co uživatel vloží do online prostoru sociálních sítí, je navždy uložen a také zviditelněn ostatním.

Negativním jevem je mimo jiné střet online vztahů s těmi z reálného života. Uživatelé postupně podléhají vlivům a atraktivitě prostředí sociální sítě a postupem času si stále více zakládají na tom, jak jsou na síti vnímáni ostatními uživateli. To se projevuje opakovanými přihlášeními a kontrolou žádostí o přátelství, reakcí na příspěvky obsahující názory, fotografie, videa apod. Většina dospívajících uživatelů usiluje na sociálních sítích v rámci svého profilu o popularitu a kladné přijetí ostatními uživateli, zejména vrstevníky, mezi nimi. Nebezpečí číhá také ve formě kyberšikany či napadení soukromých účtů.⁶⁵

Účinnou prevencí proti rizikovým faktorům vyplývajících z užívání sociálních sítí by měla být správná edukace bezpečného chování na internetu prováděná již na základních školách v rámci předmětu mediální výchovy apod. Rizika sociálních sítí jsou v současnosti natolik řešeným tématem, že byl v tomto roce natočen i dokument nazvaný V síti od režiséra Víta Klusáka, který pojednával o nebezpečí pro mladé dívky.

3.1. Ideály tělesných proporcí na internetu a body image

Kult krásy v čase

Jak uvádí Ludmila Fialová ve své knize, každý člověk pečuje svým způsobem o svůj vnější vzhled, z čehož vyplývá, že vzhled těla využíváme i jako komunikační prostředek

⁶⁵ HULANOVÁ, Lenka. Internetová kriminalita páchaná na dětech. Praha: Triton, 2012, s. 11.-24. ISBN 978-80-7387-545-9.

s okolním světem. Ze vzhledu se často dají vyčíst informace o osobnostních rysech, společenském statusu, věku, pohlaví, zaměstnání, sexualitě či o sklonu k agresi apod. Některé styly jsou výraznější a lépe čitelnější, například snadno rozeznáváme elegantní, kultivované způsoby oblékání nebo naopak záměrně nedbalý až „pohoršující“ styl oblékání. Mimo věcí, které lze ovlivňovat relativně snadno, jako je styl oblékání, držení těla ve společnosti, účes, líčení apod., je brána v potaz také postava. Problémem je, pokud se jedinci snaží docílit postavy, která neodpovídá jejich přirozenému tělesnému vývoji a konstrukci. Každý jedinec se již rodí s určitými předpoklady, které lze těžko výrazně ovlivnit. Čeho si lidé na svých postavách navzájem všímají je výška a rozložení tělesných proporcí. To, jaký pohled má společnost na hubené a jaký na tlusté osoby je dáno dobou a samozřejmě kulturou. Zatímco dříve byli tlustší lidé označováni za přátelské, milé a veselé, dnes jsou spíše těmi, kteří o sebe zřejmě nepečují, neumí se ovládat a jsou líní. Nejen vnímání těla ale obecně vzhledu bylo vždy propojené s kulturou dané společnosti a jejími zvyky a vzory. I dnes stejně jako v minulosti existuje několik znaků, které jsou pro ideál krásy společné. Povětšinu historie se ideál krásy odvíjel od znaků, které nasvědčovaly plodnosti a zdraví. Největší změny prodělal kult krásy až ve 20. století, kdy se místo tradičně oblíbených kyprých tvarů stává symbolem krásy a zdraví štíhlost.⁶⁶ V rámci kultu štíhlosti jako kultu krásy je ve společnosti jasné poselství současných médií: Kdo není štíhlý, je nejen šeredný, ale i celkově méně hodnotný a měl by to napravit.⁶⁷

Jak píše Fialová (2000), ideál tělesné krásy je určován kulturou a tradicí dané společnosti a každá kultura má své objekty obdivu. Typickým příkladem mohou být obdivovaná malá chodidla v Číně, pro jejichž získání si ženy mrzačí svá přirozená chodidla v příliš drobné obuvi. Podle Groganové (2000) naše kultura směřuje k ideálu štíhlosti. Štíhlá postava je spojována v dnešní společnosti v naší kultuře s úspěchem, oblíbeností v kolektivu a vyšší mírou atraktivitu. O proměnách postojů společnosti k ideálu krásy v jednotlivých etapách hovoří Fialová (2006), která popisuje jednotlivá období následovně:

- **Starověk** – V tomto období nebylo vzhledu věnováno příliš mnoho pozornosti, ta se upínala spíše k řešení existenčních problémů. Uznávané byly spíše kypré tvary symbolizující plodnost. Výjimkou byl v tomto směru pouze Egypt a Mezopotámie, kde

⁶⁶ FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 11.-15. ISBN 80-247-1350-0.

⁶⁷ PAPEŽOVÁ, Hana. Spektrum poruch příjmu potravy, Interdisciplinární přístup. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 45., 46. ISBN 978-80-247-2425-6.

byli místní obyvatelé v umění zobrazování s atletickou postavou a kyprých tvarů byli pouze cizinci.⁶⁸

- **Antika** – Řekové si v rámci své filozofie zakládali na souladu duše s tělem a obecně kladli důraz na krásu.⁶⁹ Již v této době se objevovala tendence odsuzovat obézní jedince, což vedlo k nárůstu prvních bulimiků. Obdivováno bylo tělo štíhlé s širokými rameny a úzkým pasem, za přitažlivější byla považována mužská těla.
- **Středověk** – Středověk byl třídním neboli kastovním obdobím. Chudé lidi charakterizovala hubenost a skromné ošacení, na bohatých byl naopak zřejmý blahobyt a dostatek jídla.
- **Novověk** – V rámci novověku byla obdivována svalnatá mužská těla a ženy s kyprými, zaoblenými tvary, kulatým bříškem a širokými boky.
- **Současnost** – Současnosti vládne kult štíhlosti od 70., 80. let. Dnes je doplněn o požadavek na vyrýsované svalstvo.⁷⁰

V současnosti v prostředí internetu, stejně tak přímo v prostředí sociálních sítí, je pozorovatelný kult štíhlosti a vyrýsovaných svalů u obou pohlaví. Zejména v prostředí Instagramu je k vidění velké množství takto prezentovaných těl.⁷¹ Způsob, jakým se dospívající prezentují na sociálních sítích, je při nejmenším stejně pestrý jako ten, jakým se prezentují v běžném, reálném životě. Při prezentaci na síti je přítomna různá míra pravdivosti příspěvků.

3.2. Stravování a tělesná zátěž v závislosti na sociálních sítích

Tato kapitola je věnována způsobu stravování a tělesné zátěži v souvislosti s užíváním sociálních sítí. Obsahem je krátký popis objektivně správného stravování a dávkování pohybu v době dospívání, což navazuje na kapitolu 2.3. o životním stylu dospívajících. Následně je zde určité propojení s působením sociálních sítí. Vzhledem k hojnosti užívání sociálních sítí a dále k značnému množství informací, které se na sociálních sítích vztahují ke stravování, sportu a jiným pohybovým aktivitám, se tato kapitola zaměřuje na možnost propojení mezi způsobem stravování a četností pohybových aktivit a užíváním sociálních sítí. Osobně si myslím, že nejen

⁶⁸ FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 22.-25. ISBN 80-247-1350-0.

⁶⁹ BOVEY, Shelley. Zakázané tělo. Být tlustý není hřích. Olomouc: Votobia, 1995, s. ISBN 80-85885-61-1.

⁷⁰ FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 22. – 25. ISBN 80-247-1350-0.

⁷¹ Instagram.com Dostupné z: <https://www.instagram.com/> [online], 2020

vrstevníci, ale i nejrůznější sportovci a fitness ikony dnešní doby, které může každý sledovat přes svůj účet, slouží jako motivace k péči o tělo dle určitých způsobů.

To, jak se ke svému tělu chováme, jak usilujeme o jeho zdraví a vzhled, je odrazem vztahu k našemu tělu. Na vztah k vlastnímu tělu má vliv několik vnějších faktorů, ke kterým patří média, reklamy, časopisy, dietický průmysl, stravovací návyky v původní rodině, vrstevnická skupina atd. Většina zmíněných faktorů proniká i do prostředí sociálních sítí. Obecně vliv médií, kam patří také internet se sociálními sítěmi, se stal předmětem mnoha studií. Tyto studie často vznikají, aby objasnily spojitosti mezi daným médiem a nějakým přínosem či obtížemi pro společnost. Jedním z neblahých jevů v médiích, který může mít negativní dopad na společnost, je prezentace štíhlého ideálu krásy, který neodpovídá přirozenému vzhledu průměrného člověka.⁷² Aby mohly sociální sítě jakkoli ovlivňovat a jinak vstupovat do způsobu stravování a sportování jejich uživatelů, musejí být jednak všeobecně oblíbené uživateli a také poskytovat informace či jinou formu inspirace k této oblasti. To, že jsou sociální sítě skutečně velmi oblíbené uživateli, potvrzuje řada výzkumů věnovaných tomuto tématu. Konkrétně pro dospívající je v současnosti nejatraktivnější síť Facebook, což dokazuje fakt, že více než 82 % dospívajících vlastní aktivní profil na této síti v ČR.⁷³ Pro dnešní generaci dospívajících jsou sociální sítě součástí jejich života, jelikož mnohé sociální komunikace a interakce byly přemístěny do online prostoru namísto reálného života. Sami uživatelé sociálních sítí považují jejich prostředí spíše za zdroj jejich odpočinku a zábavy než zdroj inspirace.⁷⁴ Nicméně získávání a udržování si přátel funguje obdobně jako v reálném životě mimo sociální síť. Hlavní roli hraje komunikace a sdílení zájmů, názorů, postojů.⁷⁵

Právě sdílení zájmů jednoho uživatele s ostatními může podle mého názoru velmi často dospět k tomu, že ostatní motivuje či inspiruje k praktikování obdobné či stejné aktivity. Předpokládám, že mladí lidé rádi zkusí nové věci, které vidí u svých vrstevníků, a to i pokud se jedná o úpravu zevnějšku. K tomu mě vede skutečnost, že pro dospívající je typická potřeba

⁷² FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 49. – 50. ISBN 80-247-1350-0.

⁷³ SZOTKOWSKI, R., KOPECKÝ, K., KREJČÍ, V. Nebezpečí internetové komunikace IV. Olomouc: Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, ISBN 978-80-244-3911-2., s. 136, 138. Dostupné z: http://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat_view/27-vyzkumne-zpravy

⁷⁴ BRAAMS, B. 'Facebook depression?' The influence of social media on adolescents [online]. 9.5.2013. [cit.10.4.2020]. Dostupné z: <http://www.leidenpsychologyblog.nl/articles/facebook-depression-the-influence-ofsocial-media-on-adolescents>

⁷⁵ ŠMAHEL, David. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton, 2003, s. 75., 78., 158. ISBN 80-725-4360-1.

sebehodnocení, které je uskutečňováno na základě určitých ideálů.⁷⁶ Sebehodnocení je také tvořeno srovnáváním se s ostatními, což je skrze sociální síť velmi snadné. A obecně se u mnoha jedinců navyšuje zájem o způsoby stravování. Ten bývá motivován spíše osobními, bezprostředními potřebami, nikoli potřebou prospěšného stravování pro budoucí tělesné zdraví. Mezi aktuální, osobní potřeby patří často změna vzhledu včetně postavy.⁷⁷

Díky těmto jevům v chování dospívajících lze říct, že je období dospívání rizikové z hlediska správnosti stravování. Ne každý vzor stravování, sportování apod. je vždy správný.⁷⁸ Dále mohou dospívající na základě srovnání s ostatními a v rámci zvýšené kritičnosti charakteristické pro toto věkové období dospět k názoru, že vypadají hůře než jejich vrstevníci a že se pokusí úpravou stravování a fyzické aktivity dosáhnout „lepšího“ obecně uznávanějšího vzhledu. Problémem je, že genetické informace, které jsou součástí určitých genů každého člověka a které se přenáší z generace na generaci, jsou neovlivnitelné a v závislosti na nich jsou tvořeny vlastnosti konkrétního jedince, kam patří tělesné proporce, výška, rozložení svaloviny a tukové hmoty. U některých jedinců tak nastává úsilí o nereálné cíle, které může vést ke zdravotním obtížím.⁷⁹

⁷⁶ MACEK, Petr. Adolescence. Praha: Portál, 2003, s. 57., 62., 63. ISBN 80-7178-747-9.

⁷⁷ WEBB, F. S., WHITNEY, E. N. Nutrition: concepts and controversies. 9. vyd. Belmont: Wadsworth-Thomson Learning, 2003, s. 578. ISBN: 0534577997.

⁷⁸ MANN, J., TRUSWELL. A Essentials of human nutrition. Oxford: Oxford University Press, 2012, s. 695. ISBN 978-80-1995-663-4-1., MAHAN, Kathleen, L. et al. Krause 's food the nutrition care process. St. Louis, Mo.: Elsevier/Saunders, 2012, s. 1227. ISBN 978-0199-566-341.

⁷⁹ FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 29. ISBN 80-247-1350-0.

4. Metodologie výzkumu

4.1. Úvod do problematiky

Období dospívání je obdobím velkých změn jak tělesných, tak duševních a sociálních. Jak bylo zmíněno v předchozích kapitolách, v rámci hledání sebe samého, což je pro čas dospívání, kdy se z dětí stávají dospělí jedinci, charakteristické, často dochází k hledání si nových vzorů. V tomto období upadá vliv rodiny a nastupuje větší míra vlivu ze strany vrstevníků a dalších faktorů. V posledních letech se již dospívající nestýkají se svými přáteli pouze osobně, ale přibývá kontaktu s nimi skrze sociální sítě. Sociální sítě tak mohou být dalším faktorem, který vstupuje jako ovlivňující faktor do oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících.

V této části mé bakalářské práce se budu věnovat zejména vědecko-výzkumnému problému. Cílem práce je zjistit, jakou roli v tomto kontextu sociální sítě sehrávají. Nejprve uvedu stanovené cíle, kam patří hlavní cíl práce, a dále cíle vedlejší. Potom zmíním stanovené hypotézy včetně hypotézy ústřední, od které se výrazně odvíjí dotazníkové šetření. Dále popíšu metodiku práce, uvedu prostředky zvolené k provedení šetření, výzkumný vzorek a charakteristiku respondentů. V neposlední řadě přejdu k samotné analýze získaných dat, kdy si budu vyvracet či potvrzovat předem dané hypotézy a později v závěru shrnu odpovědi na stanovené cíle. Součástí budou i grafy znázorňující výsledky šetření. Veškerá analýza vychází z dotazníkového šetření, které je jednou z metod kvantitativního druhu výzkumu.⁸⁰

Cíl práce:

Pro účely této práce jsem si definovala hlavní cíl odpovídající řešenému vědecko-výzkumnému problému. Dále jsem na tento cíl navázala cíli vedlejšími, které jsou popsány v pěti bodech. Níže uvádím svou ústřední hypotézu, která je stěžejní pro můj výzkum, a na ni navazují další – vedlejší hypotézy.

Hlavní cíl:

Zjistit jakou roli hrají sociální sítě ve vnímání vlastního těla u dospívajících. Tzn. získat informace o postoji dospívajících k sociálním sítím v kontextu vnímání vlastního těla a ty

⁸⁰ CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 11. ISBN 978-80-247-5326-3.

následně přehledně zformulovat a znázornit a uvést způsob aplikace zjištěných výsledků do praxe.

Vedlejší cíle:

1. Zjistit, zda méně času tráveného na sociálních sítích přispívá k vyšší spokojenosti s vlastním tělem, a naopak, zda je vyšší míra užívání sociálních sítí spojena s nespokojeností v tělesném sebepojetí tedy, zda mají sociální sítě negativní dopad na tvorbu sebepojetí u dospívajících.
2. Vyhodnotit, jak sami sebe vnímají dospívající v rámci tělesného sebepojetí.
3. Zjistit, jaké metody volí dospívající pro změnu postavy a posoudit, zda jsou sociální sítě jedním z faktorů ovlivňujících způsob stravování dospívajících.
4. Zjistit, zda sami dospívající považují sociální sítě za faktor ovlivňující jejich vztah k vlastnímu tělu.
5. Zmapovat, zda je mezi vrstevníky důležitý vzhled při začleňování.

Hypotézy:

Ústřední hypotéza:

- **Sociální sítě v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících mají roli nástroje sloužícího k vzájemnému srovnávání.**

Tento předpoklad zakládám jednak na vlastní zkušenosti s okolím, jednak na výsledcích výzkumu s obdobným tématem, který provedla v roce 2019 Natálie Wantochová v rámci studia na Karlově Univerzitě. V jejím výzkumu, který se týkal sociálního srovnávání na Instagramu, bylo zjištěno, že se pro lidi v prostoru Instagramu stává významným fenoménem sociální srovnávání.⁸¹ Tento již starší výzkum ukázal, že se jednalo jak o srovnávání v oblasti vzhledu, tak celkově v oblasti životního stylu. Dále jsem tuto hypotézu zakládala na tvrzeních paní psychologičky Kataríny Filasové, která hovoří o tom, že srovnávání je přirozený psychický pochod – moment, kdy někdy i nevědomky člověk ve svých myšlenkách přemýšlí, zda je

⁸¹ WANTOCHOVÁ, Natálie. Vztah mezi sebevědomím a užíváním Instagramu. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Studium humanitní vzdělanosti. Společenskovední modul. 5.6.2019. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/110036/130255404.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR3aQZO33xeeL7rbdCSBaqb2POx1QhFN8UXFFKptcheBXY3zfSSYDI_EsTg

v něčem horší či lepší než někdo druhý.⁸² Mou domněnkou je, že se obecně všechny sociální sítě stávají novým prostorem k prohlubování tohoto jevu.

Vedlejší hypotézy:

1. Samotní dospívající uživatelé sociálních sítí dané sítě vnímají jako faktor ovlivňující jejich sebepojetí.

Při stanovování této hypotézy jsem vycházela mimo jiné z již provedeného výzkumu, který byl dílem Lucie Sekalové v rámci závěrečné práce na univerzitě v Českých Budějovicích. V jejím výzkumu uvádělo více než 46 % respondentů, že se cítí být ovlivňováni mediálními vlivy a dalších 16,7 % se jimi cítí být ovlivněni alespoň občas.⁸³ Dále mě k tomuto tvrzení vede fakt, že dospívající jsou věkovou skupinou, která je velmi sebekritická a jistě dokáže rozpoznat, že pokud se něčemu věnuje, má to na ni také nějaký vliv.⁸⁴

2. Uživatelé sociálních sítí, kteří tráví méně času připojeni na sociálních sítích, jsou spokojenější se svým vzhledem a postavou.

Při tvorbě této hypotézy jsem postupovala následovně. Zjistila jsem, že ve výzkumu provedeném Hanou Hanusovou v rámci závěrečné práce na Masarykově univerzitě bylo zjištěno, že účet na sociální síti, konkrétně na Facebooku, si většina dospívajících právě ve věku 14–20 let zakládala proto, aby byli v kontaktu zejména s přáteli a nebyli mimo současné dění.⁸⁵ Jak poté vyplývá z poznatků vývojové psychologie, většinu přátel v tomto věku utváří vrstevníci. A právě vrstevníci se v tomto období stávají důležitým zdrojem nových zkušeností, jedinci k nim vzhlíží a srovnávají se s nimi v rámci svého rozvoje.⁸⁶ Takové jednání je přirozené, avšak prostor sociálních sítí je místem, kde srovnávání se dostává více prostoru, a

⁸² FILASOVÁ, SZABADOS, Katarína. Srovnávání. Praha: Grada Publishing, 2017, s. 12.-16. ISBN 978-80-247-5795-7.

⁸³ SEKALOVÁ, Lucie. Vnímání vlastního těla u dospívajících v kontextu jejich sebepojetí. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra pedagogiky a psychologie. 25.6.2009. Dostupné z: https://theses.cz/id/1y8x9o/downloadPraceContent_adipIdno_6435?fbclid=IwAR3YqbwdGFN6g-jaDZpCYPZcPg5LsuWHgEgIkLVIINDgbriS0ad_EMyzdLo

⁸⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. ISBN 978-80-246-21453-1.

⁸⁵ HANUSOVÁ, Hana. Negativní a pozitivní vlivy sociálních sítí na mládež (Facebook). Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra didaktických technologií. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/sdn2z/Negativni_a_pozitivni_vliv_socialnich_siti.pdf

⁸⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012, s. 61., 65., 71., 120., 177., 254., 367. ISBN 978-80-246-21453-1.

mé přesvědčení je, že čím více takový dospívající tráví času na sociálních sítích, tím více času se tedy podvědomě srovnává s dalšími, což přirozeně vede k nespokojenosti.⁸⁷

3. Více než polovinu dospívajících již za dobu užívání sociálních sítí motivovalo ke změně zevnějšku, diety či ke sportovním aktivitám pro zlepšení postavy něco (příspěvky, fotografie, video, reklama), co viděli na sociální síti.

Zvolit tuto hypotézu do své práce jsem se rozhodla mimo své zkušenosti s okolím na základě nahlédnutí do průzkumu jedné ze závěrečných prací na Karlově Univerzitě, který provedla Natálie Wantochová. Z výsledků jejího šetření bylo patrné, že konkrétně sociální síť Instagram byla respondenty označena nejen za zdroj zábavy, ale také za zdroj inspirace, což bylo tvrzení především dívek.⁸⁸ Podle mého názoru mají takovouto vedlejší funkci i ostatní sociální sítě, a i chlapci se v jejich prostoru nechávají inspirovat či motivovat k různým aktivitám, které souvisí se vzhledem člověka. Další zajímavou prací, která mě podpořila v této myšlence byla práce od Veroniky Heřmánkové z Vysoké školy kreativní komunikace, v rámci níž bylo zjištěno, že respondenty ve 44 % odpověděly spíše ano a v 18 % zcela ano na otázku, zda se při své stylizaci řídí médii. Z toho z mého pohledu vyplývá, že stejně tak je tu přítomna vysoká pravděpodobnost, že bude docházet i k nápodobě v jiných ohledech péče o vzhled, a to i u jiných věkových skupin a u obou pohlaví.⁸⁹

⁸⁷ FILASOVÁ SZABADOS, Katarína. Srovnávání. Praha: Grada Publishing, 2017, s. 12.-16. ISBN 978-80-247-5795-7.

⁸⁸ WANTOCHOVÁ, Natálie. Vztah mezi sebevědomím a užíváním Instagramu. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Studium humanitní vzdělanosti Společenskovední modul. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/110036/130255404.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0AwG-O5qygCSI-GhD6Xvf8cOtm30Pv180IZTJwvcHSaIvubtb4IQEBvq4>

⁸⁹ HEŘMÁNKOVÁ, Veronika. Vliv médií na sebepojetí žen. Praha, 2020. Bakalářská práce. Vysoká škola kreativní komunikace. Katedra marketingových komunikací. Dostupné z: https://theses.cz/id/v9h1th/zaverecna_prace.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dvliv%20na%20sebepejeto%3%AD%26start%3D1&fbclid=IwAR3wi23QIR8KJvkeGCwrKxsBtZR74GGhXgW4fzOmdImJbQF3JuaaO3m_Y

4. Každý dospívající se již za dobu užívání sociálních sítí v jejich prostoru setkal s reklamou na hubnutí či jiné „zlepšení“ postavy.

Tato hypotéza byla mnou založena na faktu, že v současné společnosti je moderním trendem štíhlý a vypracovaný vzhled. Takový vzhled však není každému přirozený od přírody.⁹⁰ Proto pro něj bude značné množství lidí muset vynaložit více úsilí a budou mít zájem o produkty, jež jim v tomto úsilí vypomohou. Myslím si, že tohoto zájmu jistě využijí i tvůrci nejrůznějších produktů a tvůrci reklam na tyto produkty či služby. Jak uvádí ve svém výzkumu Adam Hanáček, v rámci jeho závěrečné práce, více než 80 % respondentů jeho výzkumného šetření má pocit, že je reklama obklopuje skutečně na každém kroku v prostředích, v nichž se pohybují.⁹¹ Jedním z těchto prostředí jsou jistě i sociální sítě.

5. Dospívající, kteří jsou spokojeni se svým tělem, se nechávají méně ovlivnit sociálními sítěmi v oblasti vnímání vlastního těla než ti, kteří jsou nespokojeni se svým tělem.

Ke stanovení této hypotézy mě vedla myšlenka, že vlastní spokojenost podporuje člověka, aby pokračoval ve svém jednání obdobně jako doposud, zatímco nespokojenost ho přivádí k potřebě něco změnit. Dalším podnětem k jejímu stanovení jsou pak výsledky jiného výzkumu, provedeného Evou Pártlovou v závěrečné práci na Karlově Univerzitě v Praze, které ukázaly, že konkrétně ženy, které jsou spokojené se svým vzhledem a tělem jsou obecně mediálním obsahem méně zranitelné a dotknutelné nežli ty nespokojené.⁹² Ráda bych tedy zjistila, zda je tomu tak u obou pohlaví, a to zvláště pak u lidí v období dospívání.

⁹⁰ FIALOVÁ, Ludmila. Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 56. ISBN 80-247-1350-0.

⁹¹ HANÁČEK, Adam. Reklama a její vliv na současnou populaci. Brno, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Dostupné z: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/29060/han%C3%A1%C4%8Dek_2013_dp.pdf?sequence=1

⁹² PÁRTLOVÁ, Eva. Dopad médií na tělesné sebepojetí žen. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/45228/BPTX_2011_1_0_290874_0_117508.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0j6nW60vsqMPRtSO0B7U-fVyyDQ_8bgjpR9B8o3X8wiIx3lbwpl_2s4O4

4.2. Metodika

Průzkum k bakalářské práci byl proveden dotazníkovou metodou v elektronické formě. S ohledem na stanovené výzkumné cíle pokládám za vhodné zvolit právě kvantitativní metodu. Respondenti byli vybráni náhodně, avšak s podmínkou, že se jedná o dospívajícího ve věku od 14 do 20 let, který používá nějaké sociální síť. Sběr dat probíhal v rámci měsíce května r. 2020. Dotazník byl rozeslán žákům a studentům v uvedeném věkovém rozmezí po královéhradeckém kraji skrze sociální síť Facebook. Respondentům bylo sděleno, že se jedná o anonymní sběr dat, a proto je na místě naprostá upřímnost při vyplňování odpovědí. Dotazník obsahoval 34 jednoduchých otázek, na něž však odpovědi dohromady nezabraly více než deset minut. Dotazníků bylo zodpovězeno a využito k analýze 152 z celkového počtu 153 dotazníků. Jeden byl vyřazen z důvodu neúplnosti. K provedení dotazníkového šetření byl jako prostředek využit systém Survio, jež umožňuje vytvoření vlastního dotazníku s otevřenými nebo uzavřenými otázkami s možností jedné nebo více možných odpovědí.

4.3. Prostředky šetření

Dotazník obsahuje 24 otázek, kterým předchází úvodní stránka informující respondenty o tom, že je zcela anonymní, a proto se nemusí obávat při vyplňování upřímných odpovědí. Dále jsou respondenti také informováni o tom, k jakým účelům poslouží jejich odpovědi, a že jsou potřebnou součástí výzkumu k bakalářské práci. Respondenti však nebyli informováni o žádných předem stanovených předpokladech apod. Část otázek se zaměřuje na sociální síť, konkrétně zmíněné jsou Facebook a Instagram. Další část otázek pojednává o vztahu k vlastnímu tělu či k tělesné stránce druhých lidí. Zbývající otázky propojují sociální síť a vnímání sebe sama a zkoumají přístup jednotlivců v tomto ohledu. Dotazník je doplněn o otázky týkající se pohlaví a věku. Všechny otázky nebyly využity k analýze.

4.4. Výzkumný vzorek

Soubor dotazovaných respondentů čítá 152 osob z různých škol nacházejících se v Královéhradeckém kraji a z různých ročníků, avšak všichni jsou ve věku 14–20 let. Způsob, jakým jsem prováděla výběr výzkumného vzorku respondentů, nebyl čistě náhodný, ale k výběru došlo na základě mínění výzkumníka. Věkové období bylo zvoleno na základě zaměření práce na dospívající jedince a že přístup na mnohé sociální síť, např. na Facebook, je umožněn až od 13 let věku. Dotazník byl distribuován v rámci sociální sítě Facebook, což

samo o sobě posloužilo jako základní kritérium pro vyplnění tohoto dotazníku – tedy nutnost být uživatelem sociální sítě.

4.5. Popis analýzy dat

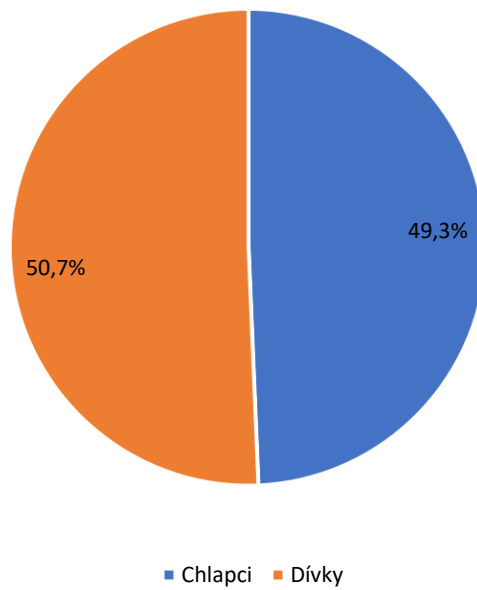
Dříve než byla samotná data zpracována, proběhla jejich kontrola. Vzhledem k tomu, že byl sběr proveden jen v určité oblasti a tím došlo ke zužování populace, mohou se tedy v získaných datech objevovat nedostatky. Typickou bývá buďto chyba tazatele – nesprávně položené otázky nebo chyba respondenta – nelogické, neupřimné či neochotné odpovídání. Po kontrole jsem přešla k samotné analýze dat a zjišťování vztahů mezi proměnnými.⁹³

4.6. Charakteristika respondentů

Na základě získaných dat mohu uvést, že relevantně vyplněných elektronických dotazníků bylo využito celkem 152 z celkového počtu 153. Genderové zastoupení bylo téměř vyrovnané, výzkumný soubor byl z 50,7 % složen z dívek a 49,3 % z chlapců. Věkové zastoupení bylo ve všech skupinách také obdobné. Osobně považuji za úspěch, že jsou dívky a chlapci téměř vyrovnáni a stejně tak i jednotlivé věkové skupiny, přestože byly dotazníky předloženy náhodně osobám obojího pohlaví a různého věku v rozmezí 14–20 let. Díky těmto téměř vyrovnaným skupinám přináší celé šetření objektivnější výsledky. Tyto informace byly získány za pomoci segmentačních otázek č. 1. (*Jsi dívka nebo chlapec?*) a č. 2. (*Kolik je Ti let?*)

⁹³ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2016, s. ISBN 978-80-247-5326-3.

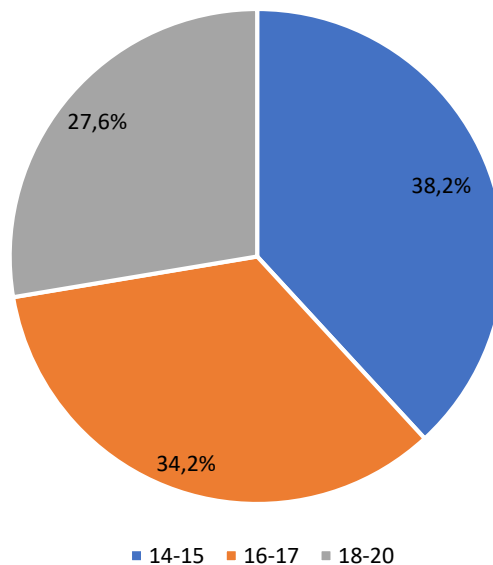
Otázka č. 1.: Jsi chlapec nebo dívka?



Graf 1: Pohlaví respondentů.

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 2.: Kolik je Ti let?



Graf 2: Rozdělení respondentů dle jejich věku.

Zdroj: vlastní zpracování

Respondentům byl dotazník zaslán skrze sociální síť Facebook, čímž se fakticky potvrzuje, že všichni respondenti jsou uživateli této sociální sítě. Kromě Facebooku je výzkum zaměřen také na sociální síť Instagram, kdy se v otázce č. 20. (*Používáš kromě Facebooku také Instagram?*) ukazuje, že 98 % dotazovaných je současně uživateli jak Facebooku, tak Instagramu.

5. Analýza a interpretace dat

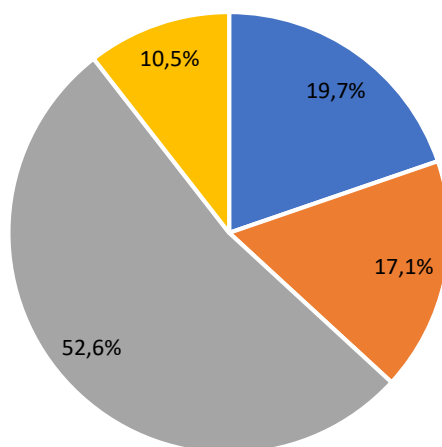
V této části budou představeny výsledky šetření, které nebudou předloženy v pořadí, v jakém se nacházely v rámci dotazníku, nýbrž v pořadí, v jakém jsou předem stanovené hypotézy a cíle. Kromě dat podstatných pro zodpovězení hypotéz a naplnění stanovených cílů budou zmíněná data zajímavá nebo překvapivá, která při výzkumu vyplynula.

Řešení ústřední hypotézy

Jak je již známo, ústřední hypotézou práce bylo tvrzení, že sociální sítě v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících mají roli nástroje sloužícího k vzájemnému srovnávání. K potvrzení či vyvrácení této hypotézy posloužily především otázky č. 21 (*Myslíš si, že ostatní*

uživatelé vypadají...? lépe než Ty X hůře, než Ty X podobně dobře jako Ty X nevím, to nesrovnávám), č. 4. (*Myslíš, že sociální sítě slouží ke vzájemnému srovnávání se?*) a číslo 6. (*Když jsi připojen/a na síti a sleduješ ostatní uživatele, srovnáváš někdy ve svých myšlenkách svůj vzhled s tím jejich?*) V otázce č. 21, kdy si mohl respondent vybrat, zda si myslí, že ostatní uživatelé na svých sociálních sítích vypadají buď lépe, podobně, hůře nebo že neví, jelikož se s nimi nesrovnává, odpovědělo pouhých 17 %, poslední zmíněnou možností. Z toho tedy logicky vyvozují, že ostatní uživatelé museli v hlavě porovnávat svůj vzhled se vzhledem ostatních v prostoru sociálních sítí.

Otázka č. 21.: Myslíš si, že ostatní uživatelé vypadají: lépe než Ty X hůře, než Ty X podobně dobře jako Ty X nevím, to nesrovnávám?



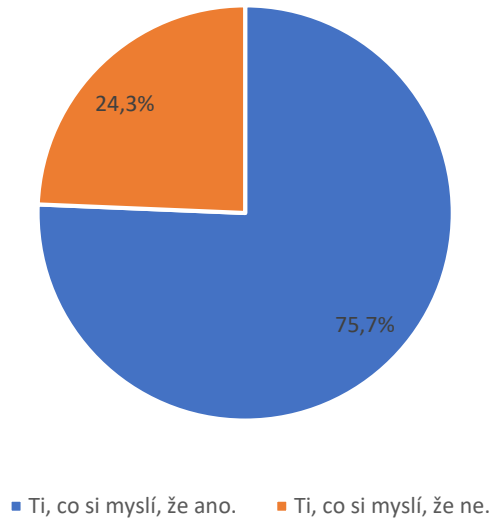
■ Zvolili: Lépe. ■ Zvolili: Hůře. ■ Zvolili: Podobně dobře. ■ Zvolili: Nevím, to jsem neporovnával/a.

Graf 3: Jak se dospívající hodnotí ve srovnání s druhými na sociálních sítích.

Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku č.4., zda si daný dospívající respondent myslí, že sociální sítě slouží ke vzájemnému srovnávání se, pak odpovědělo více než 75 % z nich, že skutečně ano.

Otázka č. 4.: Myslíš si, že sociální sítě slouží ke vzájemnému srovnávání se?

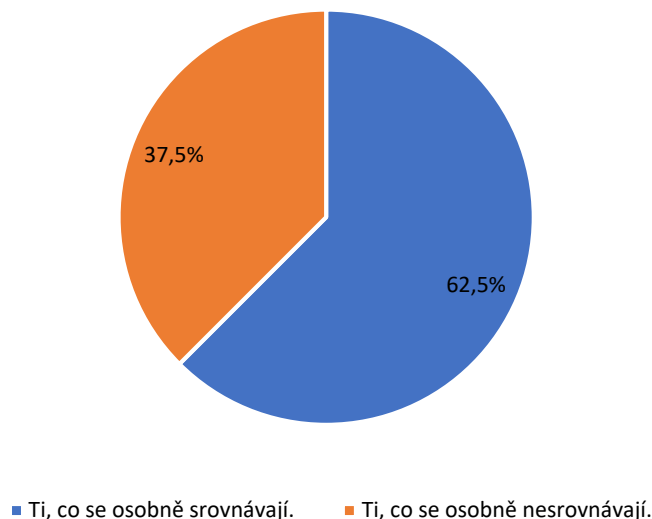


Graf 4: Názor na srovnávání uživatelů na sociálních sítích.

Zdroj: vlastní zpracování

Dále pak na otázku č.6., zda samotný daný respondent při připojení na sociální síť a sledování příspěvků obsahujících fotografie či videa srovnává svůj vzhled se vzhledem ostatních uživatelů ve svých myšlenkách, odpovědělo více než 62 % opět, že ano.

Otázka č. 6.: Když jsi připojen/a na sociální síti a sleduješ fotografie a jiné příspěvky druhých uživatelů, srovnáváš někdy v myšlenkách svůj vzhled s tím jejich?



Graf 5: Znázornění přítomnosti vzájemného srovnávání u jednotlivých respondentů.

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě takto zodpovězených otázek lze jistě říci, že sociální sítě budou skutečně dospívajícím sloužit ke vzájemnému srovnávání, jelikož nejen že se toho dospívající sami domnívají, ale navíc většina z nich přiznává také to, že sami sebe s druhými v prostoru sociálních sítí srovnávají v oblasti vzhledu. Dále naprosté minimum respondentů uvedlo v otázce 21., že by se s druhými nesrovnávali, naopak naprostá většina se s nimi porovnala a poté odpověděla, jak se ve srovnává s nimi cítí dobře po tělesné stránce. Tato hypotéza se tedy jeví být správná.

Ovšem to, že sociální sítě mají v oblasti vnímání vlastního těla roli nástroje sloužícího ke vzájemnému srovnávání ještě neznamená, že nezastávají ještě role další. A i kvůli tomu právě dotazník obsahoval další otázky, kterými jsou otázky č. 22. (*Co Tě motivovalo k založení si účtu na sociálních sítích a baví Tě jej k tomu využívat do dnes?*), 5. (*Cítíš v prostoru sociálních sítí nějaký nátlak na to, jak bys měl/a vypadat?*), 9. (*Setkal/a ses někdy s urážkami na Tvůj zevnějšek v prostoru sociálních sítí?*), 10. (*Zaujal Tě někdy příspěvek na sociálních sítích natolik, že Tě motivoval k nějaké změně zevnějšku či sportovní aktivitě za účelem lepší postavy nebo jiné změně zevnějšku či držení nějaké diety?*), 11. (*Cítil/a by ses lépe/ vnímala bys*

pozitivněji svůj zevnějšek, pokud by Ti ho právě někdo pochválil skrze sociální sítě?), 15. (Když Tě zajímají nové trendy, hledáš inspiraci spíše na sociálních sítích (Instagram) nebo dáváš přednost názoru od rodiny a blízkých přátel, se kterými se vídáš?), a 16. (Myslíš, že sociální sítě nějak ovlivňují to, jak pohlížíš na své tělo?).

Stanovení těchto otázek předcházela úvaha, jakým dalším způsobem mohou vstupovat sociální sítě do oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících. Na základě dosavadně dosažených znalostí a vlastních zkušeností jsem dospěla k závěru, že sociální sítě mohou být kromě nástroje ke vzájemnému srovnávání také určitým nástrojem pro sebe prezentaci, ovlivňujícím faktorem, zprostředkovatelem inspirace či motivace, zdrojem pozitivní či negativní zpětné vazby.

Otázka č. 22. zjišťovala obecně z jakého důvodu si daný dospívající účet na sociální síti založil a zda ho baví jej k tomu využívat doposud, přičemž jednou z možností byla právě sebe prezentace na síti. Jak ukázaly odpovědi, pro sebe prezentaci na síti si účet zakládalo a dodnes využívá pouze 20 % respondentů. Tím se překvapivě ukazuje, že dospívající jednotlivci vědomě ve většině nemají za svůj primární cíl využívat sociální sítě k sebe prezentaci, a přitom na nich sledují to, jak se v jejich prostoru prezentují ostatní uživatelé a srovnávají jejich prezentovaný vzhled se svým vlastním. Avšak potvrzuje se, že i k účelu sebe prezentace sociální sítě dospívajícím slouží, i když v nevelké míře.

Otázkou č. 5. jsem usilovala o zjištění, zda sociální sítě nevytvářejí v dospívajících pocit nátlaku na jejich vzhled, zda se necítí být jimi ovlivňováni. Na tuto otázku, zda pociťují v prostoru sociálních sítí nějaký nátlak na to, jak by měli vypadat, odpověděla více než polovina respondentů, že ano.

Otázkou č. 9. bylo zjišťováno, zda jsou sociální sítě také zdrojem zpětné vazby. V tomto případě šlo konkrétně o zjištění, zda jsou zdrojem negativní zpětné vazby pro dospívajícího. Na otázku, zda se respondent setkal s urážkou na svůj zevnějšek v prostoru sociálních sítí se mu dostalo více než 65 % odpovědí, že nikoli, což je poměrně pozitivní informace. Dále se k tématu zpětné vazby vztahují otázky č. 12. a 13., které zkoumaly jednak zda respondent někdy urazilo něčí hodnocení jeho vzhledu a kde se mu ho dostalo, a za druhé, zda respondent naopak někdy potěšilo hodnocení jeho vzhledu a kde se mu ho dostalo. V případě toho, kde se respondentovi dostalo pozitivní zpětné vazby uvedlo sociální sítě 30,9 % respondentů a v případě, kde se mu dostalo negativní zpětné vazby uvedlo sociální sítě 19,1 % respondentů. V obou otázkách se výrazně důležitějšími ukázaly názory a hodnocení od blízkých přátel při reálných setkáních a

rodiny. Kladným zjištěním je fakt, že skrze sociální sítě se k dospívajícím jedincům dostává více pozitivní zpětné vazby než té negativní. Abych se ujistila, že mohou mít v důsledku poskytování zpětné vazby sociální sítě negativní či pozitivní vliv na dospívajícího v oblasti vnímání svého těla, zeptala jsem se respondentů, zda by se cítili ve svém těle hůře, pokud by je někdo urazil skrze sociální síť a naopak, zda by se cítili ve svém těle lépe, pokud by právě zevnějšek pochválili skrze sociální sítě. Z odpovědí vyšel závěr, že více než 68 % respondentů by se spíše cítili spokojeněji se svým zevnějškem, pokud by jim ho právě někdo pochválil skrze sociální sítě a naopak. Respondenti tak ve většině sami vnímají zpětnou vazbu podanou skrze sociální sítě jako vazbu, která má vliv na jejich vnímání sebe samotného.

S vlivem sociálních sítí souvisí také otázka č. 16., která zkoumá, zda se sám respondent domnívá, že sociální sítě mají vliv na to, jak on sám vnímá své tělo. V grafu se pak ukazuje, že více než polovina dotazovaných si myslí, že jsou sociálními sítěmi v tomto směru skutečně ovlivněni. Díky této otázce byl také splněn jeden z vedlejších kladených cílů, kterým bylo objasnit, zda sami dospívající považují sociální sítě za faktor ovlivňující vztah k jejich tělu.

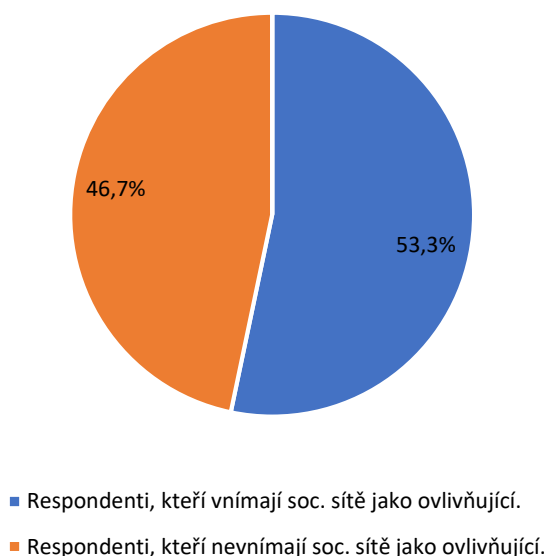
Otázkou č. 10. a č. 15. jsem poté zjišťovala, zda slouží sociální sítě také jako zprostředkovatel určité inspirace či motivace v oblasti úpravy vzhledu a postavy. Otázka č. 10. se ptá respondentů, zda je nějaký příspěvek zaujal natolik, že je motivoval buďto ke sportu, pohybové aktivitě za účelem lepší postavy či jiné změně zevnějšku nebo k držení diety pro lepší postavu. Jak graf níže viditelně znázorňuje, pouhých 23 % respondentů žádný příspěvek za dobu užívání dané sociální sítě nemotivoval k jakékoli aktivitě prováděné za účelem zlepšení postavy. Otázkou č. 15. bylo zjišťováno, zda si respondent vybírá za svůj vzor v oblasti vzhledu svého těla spíše blízké lidi – přátelé a rodinu nebo se inspiruje právě v oblasti sociálních sítí. Zde se ukazuje, že sociální sítě považuje více než 60 % dospívajících respondentů za vhodnější prostor pro hledání vzoru v oblasti vzhledu těla prostor sociálních sítí než prostor rodiny a okruhu nejbližších přátel.

Z výsledků vyplývá, že sociální sítě jednak skutečně sehrávají v oblasti vnímání vlastního těla u dospívajících roli nástroje ke vzájemnému srovnávání, ale také ve velké míře slouží k inspiraci, motivaci, a to zejména ke sportu a jako faktor, který je ovlivňuje ve svém vlastním mínění o sobě samém po tělesné stránce. Dále se potvrdilo, že sociální sítě slouží dospívajícím ohledně vzhledu vlastního těla jako zprostředkovatel zpětné vazby, která je naštěstí spíše pozitivní.

Řešení vedlejší hypotézy č. 1.

Další hypotézou bylo tvrzení, že sami dospívající uživatelé sociálních sítí dané sítě nevnímají jako faktor ovlivňující jejich sebepojetí. Domnívala jsem se, že dospívající si nebude vědom na kolik jsou pro něj sociální sítě významné, že si budou tito jedinci v rámci úsilí pro prosazování sebe samého nepřipouštět svoji ovlivnitelnost. Dopátrat se pravdivosti této hypotézy jsem se snažila pomocí otázek 23. (*Který faktor Tě ovlivňuje nejvíce v oblasti úpravy vzhledu?*) a 16. (*Myslíš si, že sociální sítě nějak ovlivňují to, jak pohlížíš na své tělo?*). Výsledkem odpovědí na otázku č. 16. bylo, že 53,3 % respondentů považuje sociální sítě za faktor ovlivňující vztah k jejich tělu.

Otázka č. 16.: Myslíš si, že sociální sítě nějak ovlivňují to, jak pohlížíš na své tělo?



Graf 6: Poměr respondentů, kteří považují a těch, kteří nepovažují sociální sítě za ovlivňující faktor jejich tělesného sebepojetí.

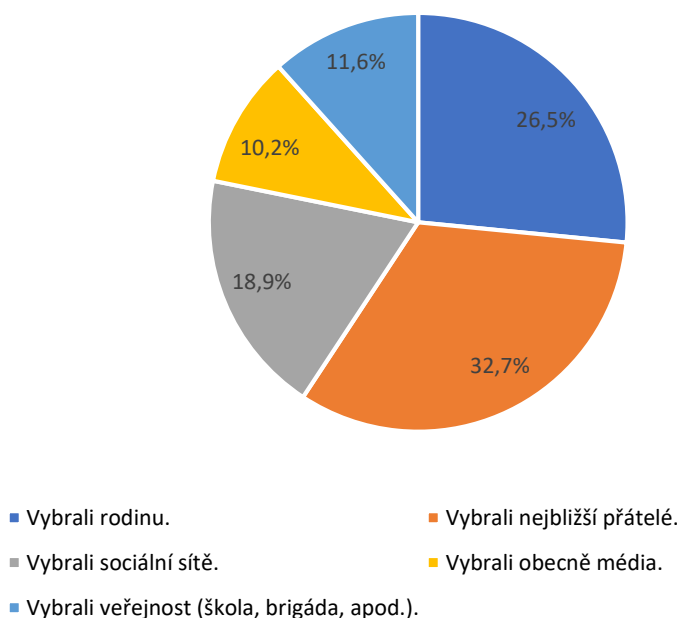
Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 23 pak měli respondenti vybrat jednu z možností, kterou považují za faktor ovlivňující jejich tělesné sebepojetí v největší míře. Sociální sítě byly zastoupeny v 19 %. Mezi faktory, které ovlivňují vztah dospívajícího k vlastnímu tělu, byly podstatnější faktory rodina

a nejbližší přátelé než sociální sítě. Oproti tomu pak byly méně podstatné obecně média a široká veřejnost.

Tuto hypotézu tedy považují za potvrzenou, jelikož dospívající sami považují sociální sítě za faktor, jež je ovlivňuje v oblasti vzhledu. Ovšem dospívající je nevolí za ten nejpodstatnější faktor.

Otázka č. 23.: Který faktor Tě ovlivňuje nejvíce v oblasti vzhledu, při úpravě zevnějšku?



Graf 7: Nejpodstatnější faktory ovlivňující úpravu zevnějšku.

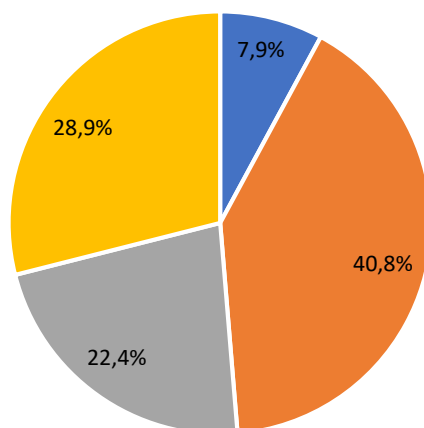
Zdroj: vlastní zpracování

Řešení vedlejší hypotézy č. 2.

Pro objasnění pravdivosti další stanovené hypotézy, která zní: „Uživatelé sociálních sítí, kteří tráví méně času připojeni na sociálních sítích jsou spokojenější se svým vzhledem a postavou,“ jsem vycházela z obdobných informací jako při tvorbě ústřední hypotézy s tím, že pokud člověk tráví v nějakém prostředí více času, je pravděpodobnější, že dojde k nějakému projevu na něm závislému. O ověření této hypotézy jsem usilovala za pomoci otázek č. 3. (Kolik času trávíš na sociálních sítích?), 7. (Jsi se svým tělem spokojený/á?) a č. 8. (Chtěl/a by si na

svém těle něco změnit?) První z těchto otázek zjišťovala, kolik času tráví respondenti na sociálních sítích během průměrného dne.

Otázka č. 3.: Kolik času trávíš na sociálních sítích?



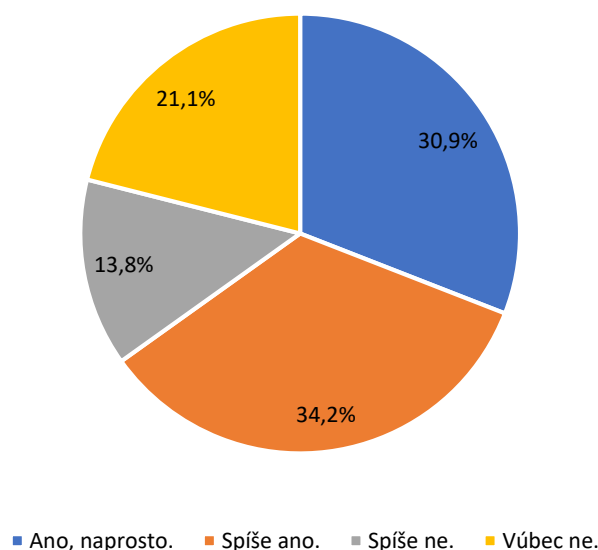
- Tráví na soc. síti méně než hodinu denně.
- Tráví na soc. síti 1-2 hod. denně.
- Tráví na soc. síti 2-3 hod. denně.
- Tráví na soc. síti více než 3 hod. denně.

Graf 8: Grafické znázornění množství času stráveného na sociálních sítích za den.

Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka objasňovala, zda a na kolik jsou se svým tělem dotazovaní spokojeni.

Otázka č. 7.: Jsi se svým tělem spokojený/á?



Graf 9: Spokojenost s vlastním tělem.

Zdroj: vlastní zpracování

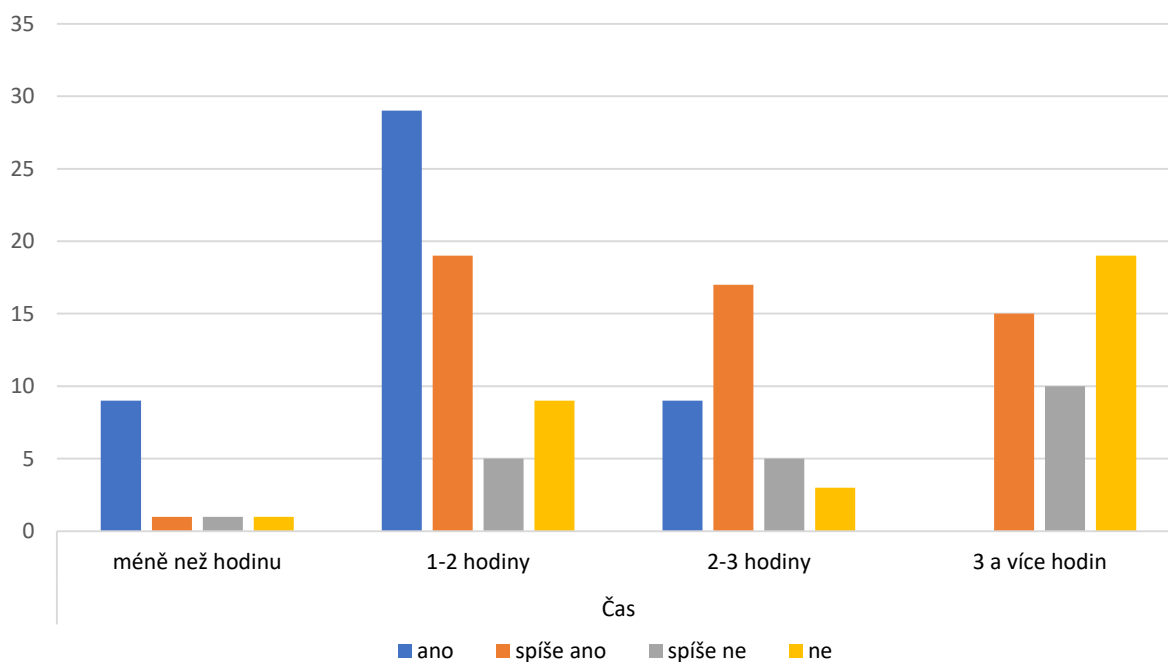
Při porovnání jednotlivých odpovědí jednotlivých respondentů na otázky ohledně jejich spokojenosti a délky času tráveného připojením na sociální sítě jsem nejprve rozdělila respondenty na čtyři skupiny dle toho, jaké množství času na sociálních sítích stráví.

V rámci těchto skupin jsem zjišťovala, zda jsou se svým tělem naprosto či spíše spokojeni, nebo zda jsou se svým tělem spíše nespokojeni či zcela nespokojeni. Odpovědi vyjadřující převládající spokojenost či převládající nespokojenost jsou pro účely tohoto rozboru sloučeny. V příloženém grafu jsou tyto odpovědi uvedeny samostatně.

Podle takto stanovených kritérií se během analýzy dat ukázalo, že ve skupině trávící na SS méně než hodinu denně je spokojenost s vlastním tělem 83,3%, u skupiny trávící na SS hodinu až dvě denně se jedná o 77,4 % spokojených respondentů s vlastním tělem, dále u skupiny trávící na SS dvě až tři hodiny denně je 76 % spokojenost se sebou samým po tělesné stránce a konečně u poslední skupiny, která tráví připojením na síť dokonce více než tři hodiny každý den, je spokojenost s vlastním tělem pouze u 34 %. Následující graf tedy znázorňuje sestupnou tendenci kladného sebehodnocení spolu s tím, jak narůstá čas strávený připojením na sociální

sítě. Tímto byla tedy potvrzena hypotéza, že uživatelé, kteří tráví méně času připojeni na sociální sítě, jsou spokojenější se svým vzhledem a postavou.

Otázky č. 3. a 7.

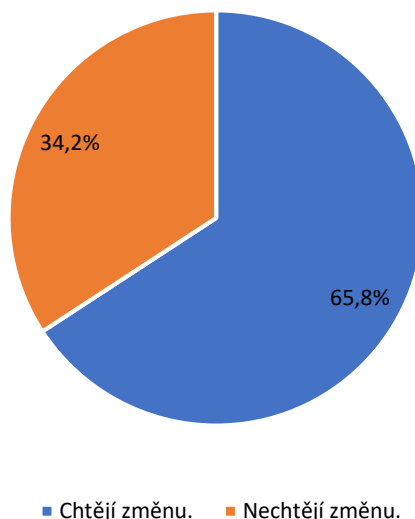


Graf 10: Grafické znázornění poměru mezi časem stráveným na sociální síti a spokojeností s vlastním tělem a vzhledem.

Zdroj: vlastní zpracování

Počet dospívajících, kteří se tedy dají označit za spokojené se svým tělem, je celkem 99 z 152 dotazovaných. Tento počet je poměrně pozitivní informací, že více než polovina dotazovaných dospívajících nemá problémy s přijetím vlastního těla, konkrétně se jedná o 65 %. Doplňující otázkou pak bylo, zda by chtěli něco na svém těle změnit, přičemž množství odpovědí „ano“ je podle mého názoru až znepokojující.

Otázka č. 8.: 8. Chtěl/a by si na svém těle něco změnit?



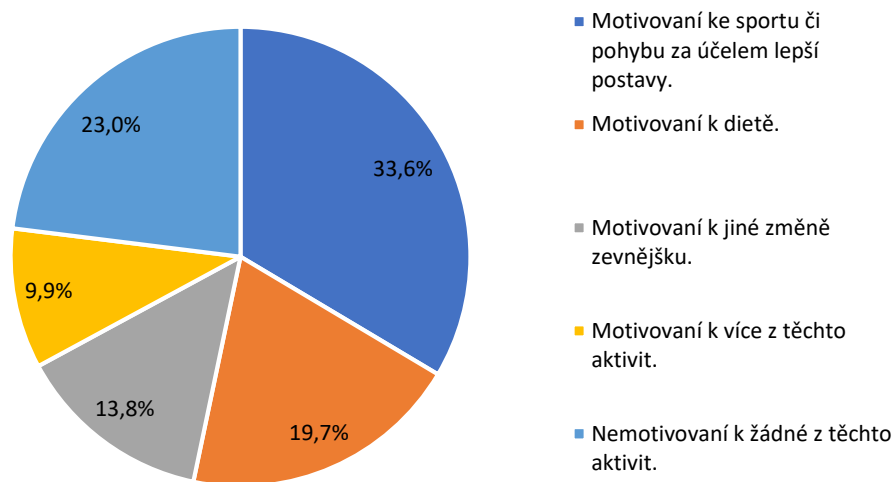
Graf 11: Znázornění množství respondentů, kteří chtějí změnu svého těla a těch, kteří o ni nestojí.

Zdroj: vlastní zpracování

Řešení vedlejší hypotézy č. 3.

Další stanovená hypotéza tvrdila, že, více než polovinu dospívajících již za dobu užívání sociálních motivovalo ke změně zevnějšku či ke sportovním aktivitám pro zlepšení postavy, držení diety z obdobného důvodu něco (příspěvky, fotografie, video, reklama) co viděl na sociální síti. Pro objasnění pravdivosti tohoto tvrzení sloužily otázky č. 10. (*Zaujal Tě někdy příspěvek na sociální síti natolik, že Tě motivoval/inspiroval k nějaké změně zevnějšku, sportovní aktivitě za účelem lepší postavy či k držení diety?*), 17. (*Považuješ sociální síť za dobrý zdroj inspirace do Tvého života?*). Respondenti na otázku, zda je něco v prostoru sociálních sítí motivovalo buďto ke sportu s cílem zlepšení postavy, k dietě nebo k jiné změně zevnějšku, nebo je žádný nemotivoval, odpovídali tak, že pouhých 23,0 % respondentů nebylo skrze sociální síť k ničemu z výše vypsanych aktivit motivováno.

Otázka č. 10.: Zaujal Tě někdy příspěvek na sociální síti natolik, že Tě motivoval/inspiroval k nějaké změně zevnějšku, sportovní aktivitě za účelem lepší postavy či k držení diety?

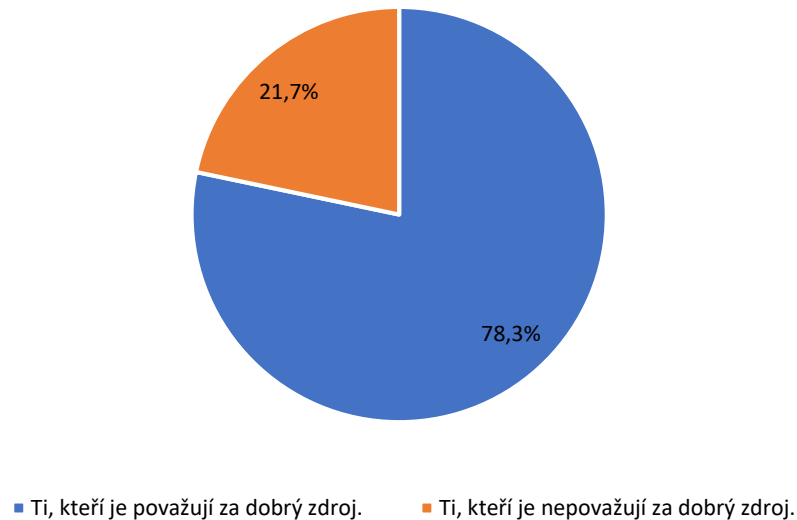


Graf 12: Znárodnění toho, k čemu byli či nebyli respondenti motivoáni skrze sociální síť Facebook a Instagram.

Zdroj: vlastní zpracování

K otázce 17., zda považují sociální síť za dobrý zdroj inspirace do jejich vlastního života, se většina respondentů (konkrétně 78 %) vyjádřila, že ano. Na základě těchto odpovědí na tyto konkrétní dvě výzkumné otázky jsem usoudila, že dospívající skutečně považují sociální síť za vhodný zdroj inspirace a také je k inspirování využívají. Hypotéza byla potvrzena již na základě odpovědí na první z otázek.

Otázka č. 17.: Považuješ sociální sítě za dobrý zdroj inspirace do vlastního života?



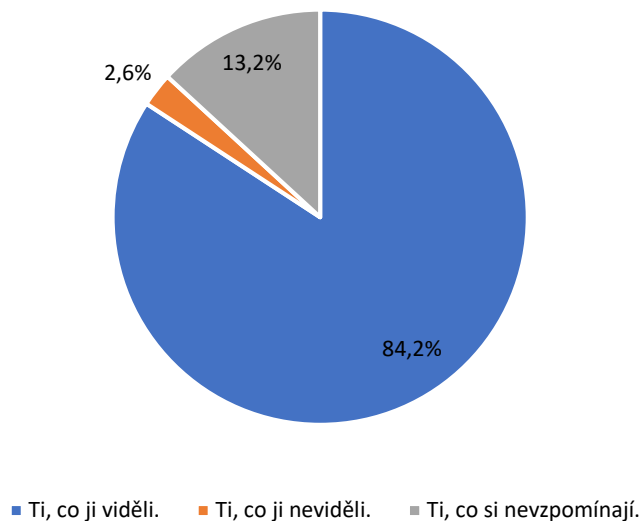
Graf 13: Názor na sociální sítě jako na zdroj inspirace do vlastního života.

Zdroj: vlastní zpracování

Řešení vedlejší hypotézy č. 4.

Další vedlejší hypotézou výzkumu bylo tvrzení znějící: „Každý dospívající již za dobu užívání sociálních sítí se v jejich prostoru setkal s reklamou na hubnutí či jiné „zlepšení“ postavy.“ K objasnění pravdivosti sloužila otázka č. 24. (Viděl/a jsi někdy v prostoru sociálních sítí reklamu na hubnutí či jiné „zlepšení“ postavy?), 18. (Myslíš, že jsou sociální sítě plné reklam?). Již vzhledem k odpovědím na otázku, zda se již respondent setkal na sociální sítí s reklamou na hubnutí či jiné „vylepšení“ postavy, by se dalo říct, že se hypotéza nepotvrdila, avšak i přesto je naprosto zjevné, že se s takovouto reklamou setkala většina – celých 84,2 % respondentů.

Otázka č. 24.: Viděl/a jsi někdy v prostoru sociálních sítí reklamu na hubnutí či jiné „zlepšení“ postavy?

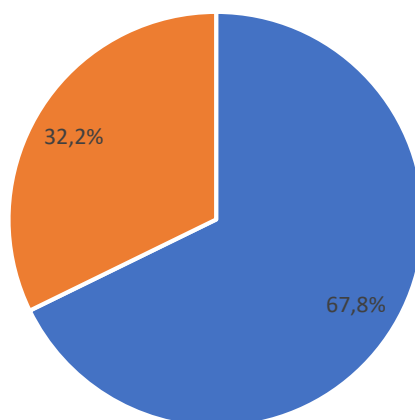


Graf 14: Respondenti, kteří viděli v prostoru sociálních sítí reklamu na hubnutí či jiné „zlepšení“ postavy a ti, co ji neviděli.

Zdroj: vlastní zpracování

Dále se 68 % respondentů domnívá, že jsou sociální sítě plné reklam, avšak s ohledem na předchozí otázku se zřejmě nejedná ve velkém o reklamy zaměřené na hubnutí a jiné „zlepšování“ postavy.

Otázka č. 18.: Myslíš si, že jsou sociální sítě plné reklam?



■ Ti, co považují sociální sítě za plné reklam. ■ Ti, co nepovažují sociální sítě za plné reklam.

Graf 15: Názor na četnost výskytu reklam v prostoru sociálních sítí.

Zdroj: vlastní zpracování

Řešení vedlejší hypotézy č. 5.

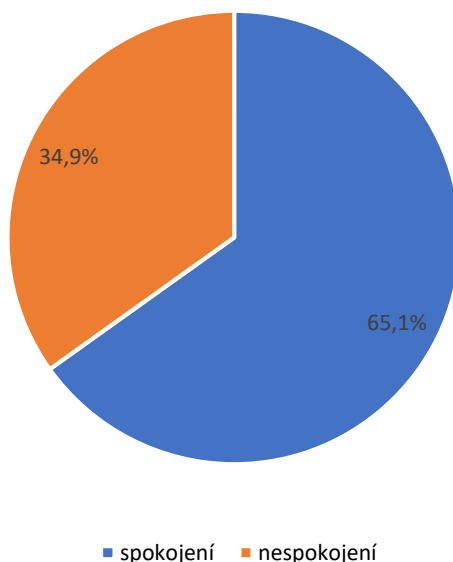
Poslední výzkumnou hypotézou je tvrzení, že dospívající, kteří jsou spokojeni se svým tělem, se nechají méně ovlivnit sociálními sítěmi v oblasti vnímání vlastního těla než ti, kteří jsou nespokojeni se svým tělem. Vycházím kromě vlastní zkušenosti s okolím také z faktu, že úroveň kladného sebehodnocení jedince je dána poměrem mezi jeho reálným já a jeho ideálním já.⁹⁴ Tudíž ti dospívající, kteří jsou se sebou již spokojeni – jsou sami sobě ideálním já – nemají potřebu hledat ideály ve svém okolí, např. na sociálních sítích a naopak. Pro potvrzení či vyvrácení této hypotézy sloužily dotazníkové otázky č. 7. (*Jsi se svým tělem spokojený/á?*), 10. (*Zaujal Tě někdy příspěvek na sociální síti natolik, že Tě motivoval/inspiroval k nějaké změně zevnějšku, sportovní aktivitě za účelem lepší postavy či k dietě?*)

Nejprve otázkou č. 7. zjišťuji, jak je respondent spokojen se svým tělem. A poté v otázce č. 10., zda byli respondenti někdy motivováni k nějakému sportu za účelem lepší postavy, změně zevnějšku či držení diety na sociální síti. Jednotlivce (jimi vyplněné formuláře) pak porovnávám v rámci těchto otázek a tím zjišťuji, zda ti samí respondenti, kteří jsou spokojeni

⁹⁴ FIALOVÁ, Ludmila. Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum, 2001, s. 28., 29. ISBN 80-246-0173-7.

se svým tělem, jsou těmi samými, kteří nejsou motivováni sociálními sítěmi k aktivitám, které by vedli ke změně jejich vzhledu a postavy, a naopak.

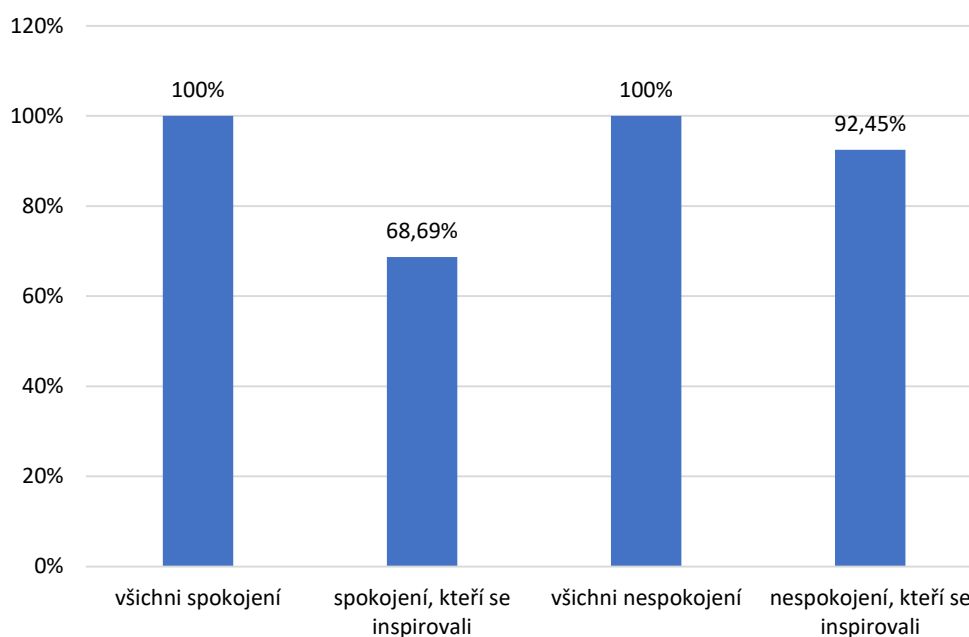
Otázka č. 7.: Jsi se svým tělem spokojený/á?



Graf 16: Spokojenost s vlastním tělem.

Zdroj: vlastní zpracování

Otázky č. 7. a 10.



Graf 17: Znázornění provázanosti mezi spokojeností s vlastním tělem a tendencí inspirovat se v oblasti úpravy vzhledu a těla na internetu, konkrétně na sociálních sítích.

Zdroj: vlastní zpracování

Jak je vidět v grafu nad textem, při zkoumání jednotlivých dotazníků vyšel najevo fakt, že ze všech dospívajících, jež jsou spokojeni se svým tělem, se nechalo inspirovat či motivovat k nějaké aktivitě 69 %, zatímco z těch, kteří jsou nespokojení se svým zevnějškem se na sociálních sítích k takovým aktivitám inspirovali v celých 92 %. Z toho logicky vyvozují závěr, že hypotéza byla potvrzena, jelikož dospívající, kteří jsou se svým tělem spokojeni, se inspirovali značně méně než ti, kteří projevují vůči svému tělu nespokojenost.

5.1. Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Úkolem dotazníku bylo jednak potvrdit či vyvrátit předem stanovené hypotézy a naplnit stanovené cíle. Níže v textu jsou přehledně rozepsány potvrzené a vyvrácené hypotézy, které jsem stanovila před provedením výzkumu. V závěru práce jsou pak navíc vypsány cíle práce a jejich naplnění.

Potvrzené hypotézy: Ústřední hypotéza, vedlejší hypotéza č. 1., vedlejší hypotéza č. 2., vedlejší hypotéza č. 3. a vedlejší hypotéza č. 5.

Vyvrácené hypotézy: Vedlejší hypotéza č. 4.

5.2. Kritické body práce

Za jeden ze slabších bodů výzkumného šetření považuji nevelký výzkumný vzorek, avšak bylo vynaloženo úsilí o získání co nejvíce odpovědí od cílové skupiny osob. Dále bych si vytkla, že je vyvrácení či potvrzení daných hypotéz opřeno spíše o méně dotazníkových otázek, než jak by bylo pro takovýto výzkum ideální. Určitou nedokonalost spatřuji i ve zpracování statistik, avšak usilovala jsem o jejich jednoduchost se záměrem snadného pochopení pro čtenáře. Poslední osobní výtkou k této práci z mé strany je, že teorie mohla čerpat jistě i z více zdrojů vzhledem k velké míře řešení obdobných problematik, avšak ne všechny zdroje jsou snadno dosažitelné.

ZÁVĚR

Má bakalářská práce se na samém počátku věnuje objasnění zásadních pojmů, mezi které patří především sociální sítě, konkrétně tedy velmi rozšířený Facebook a velice populární Instagram. Dále jsem se v ní věnovala tématu období dospívání, kdy jsem se blíže zajímala o to, co tato životní fáze přináší a obnáší. Upřela jsem svou pozornost také na to, jak mohou souviset novodobé trendy v prostoru sociálních sítí s úpravou vlastního vzhledu či postavy a jaký je vrstevnický vliv v online prostoru. Ve své práci jsem výrazně čerpala co do teorie od autorek Divínové, Vágnerové, Fialové a Filasové.

Ve svém výzkumu jsem se zaměřovala zejména na vyřešení vědecko-výzkumného problému, objasnění pravdivosti daných hypotéz a naplnění předem stanovených cílů. Na základě analýzy dat získaných z dotazníkového šetření, který je součástí příloh této práce, jsem některé hypotézy potvrdila a jiné vyvrátila. **Například výzkum skutečně potvrdil, že dospívající jedinci využívají sociálních sítích ve značné míře a že ty sehrávají v oblasti vnímání jejich vlastního těla roli nástroje ke vzájemnému srovnání.** Mimo to jsou ale i určitým **zdrojem inspirace, motivace a jistým zprostředkovatelem podstatné a naštěstí spíše pozitivní zpětné vazby,** která je v období utváření si vlastní identity velmi důležitá. Potvrzen byl také předpoklad, že čím více času dospívající tráví na sociálních sítích, tím méně je spokojen se svým vlastním zevnějškem a že právě ti dospívající, kteří jsou méně spokojeni se svým tělem jsou pravděpodobně snadněji ovlivnitelní tím, co na sociálních sítích sledují. Ukázalo se, že reklamu na hubnutí či jiné „zlepšení“ postavy v prostoru sociálních sítí sice neviděl každý dospívající uživatel, avšak spatřila ji naprostá většina z nich a stejně tak se i většina domnívá, že jsou sociální sítě plné nejrůznějších reklam. Samotní dospívající se také vyjádřili, že sociální sítě jsou podle nich faktorem, který je ovlivňuje, co se pohledu na vlastní tělo týče. Cíle, které si práce kladla, byly myslím poměrně úspěšně naplněny.

Jedním ze stanovených vedlejších cílů bylo zjistit, zda méně času stráveného na sociálních sítích přispívá k vyšší spokojenosti s vlastním tělem a naopak. Tento cíl se mi podařilo splnit již při řešení jedné z daných hypotéz – viz Řešení vedlejší hypotézy č. 2. Za další vedlejší cíl jsem si vytyčila vyhodnotit, jak sami sebe vnímají dospívající v rámci tělesného sebepojetí. Na tento problém jsem již narazila, když jsem v předchozím textu řešila hypotézu číslo dvě. Výsledkem je, že zcela spokojených se svým tělem je 30,9 % dotazovaných, téměř spokojených je pak 34, 2 %. Zcela nespokojených respondentů je 21,1 % a spíše nespokojených 13,8 %. Z toho vyplývá, že je obecně více spokojených dospívajících se svým

tělem, avšak rozdíl není až tolik patrný. Vedlejším cílem číslo tři bylo zjistit, jaké metody volí dospívající pro změnu postavy. Ukazuje se, že většina dospívajících volí rozumně za nejvhodnější formu obecně zdravější životní styl. Dále se ale také ukazuje, že se zdá být velmi populární posilování a Kardio cvičení. Dobrou zprávou je, že naprosté minimum respondentů zvolilo za vhodné redukční diety či alternativní formy stravování. Při dalším zkoumání jsem odhalila nepříliš překvapivou informaci a to, že chlapci více preferují posilování, zatímco dívky spíše Kardio cvičení. Vedlejším cílem č. 4. této práce bylo zjistit, zda sami dospívající považují sociální sítě za faktor ovlivňující jejich vztah k vlastnímu tělu. Při položení otázky, zda jej tak vnímají, odpovědělo dokonce 53,3 % procent, že skutečně ano. Posledním cílem, který jsem si vyhranila, bylo zmapovat, zda je mezi vrstevníky důležitý vzhled při výběru přátel. Při řešení tohoto úkolu jsem respondentům položila otázku, zda jim záleží alespoň částečně na vzhledu při výběru přátel a myslí-li si, že ostatním na tom záleží. Pozitivním zjištěním bylo, že více než 46 % uvedlo, že jim při výběru přátel na vzhledu nezáleží a zároveň si myslí, že ostatní to mají stejně. Trochu znepokojující pak je, že až 29,6 % se domnívá, že ostatním na tom záleží, přestože jim samotným ne. Zbývajícím respondentům na vzhledu při výběru přátel záleží, což jen potvrzuje, že je v dnešní době skutečně kladen vysoký důraz na to, jak člověk vypadá. Ve výzkumu se objevilo i pár znepokojivých momentů, kdy z dat vyplynulo, že až 65,8 % respondentů si přeje něco na svém těle změnit. Za zajímavá pak považuji zjištění, jaké metody považují za nejlepší při změně postavy dospívající dívky nebo chlapci, diferenciace je tu zřejmá.

Sociální sítě vstupují do života mladých lidí stále více a je dle mého názoru potřeba věnovat pozornost tomu, jakou roli sehrávají v těchto životech, ve vlastním sebepojetí a jaké mohou mít dopady a vliv na tyto lidi. Myslím si, že je zapotřebí taková témata neopomíjet.

ZDROJE

Literatura

1. BEDNÁŘ, Vojtěch. Marketing na sociálních sítích. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3320-0
2. BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu. Vyd. 1. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
3. BOVEY, Shelley.: Zakázané tělo. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-61-1.
4. CABALLERO, Benjamin, ALLEN, Lindsay, PRENTICE, Andrew. Encyclopedia of human nutrition. 2. vyd. Amsterdam: Elsevier, 2005. ISBN: 0121501116.
5. CROOK, Marion. V zajetí image těla. Jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla. Ostrava: Oldag, 1995. ISBN 80-85954-02-8.
6. DIVÍNOVÁ, Radana. Cybersex: forma internetové komunikace. Vyd. 1. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-636-8.
7. FIALOVÁ, Ludmila. Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
8. FIALOVÁ, Ludmila. Body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1350-0.
9. FILASOVÁ, SZABADOS, Katarína. Srovnávání, zabiják vašeho sebevědomí. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-5795-7.
10. GREENFIELDOVÁ, Susan. Změna myšlení, Brno, nakladatelství BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.
11. GROGAN, Sarah. Body image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-907-1.
12. HORT, Vladimír., HRDLIČKA, Michal., KOCOURKOVÁ, Jana., MALÁ, Eva., a kol. Dětská a adolescentní psychiatrie. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-472-9.
13. HULANOVÁ, Lenka. Internetová kriminalita páchaná na dětech. Vyd. 1. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.
14. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
15. Issues in Adolescent Health and Development. Nutrition in adolescence – Issues and Challenges for the Health Sector. WHO, 2005. ISBN: 9241593660.

16. JANOŠOVÁ, Pavlína. Dívčí a chlapecká identita. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2284-9.
17. JANOŠOVÁ, Pavlína. Dívčí a chlapecká identita. Vývoj a úskalí. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2284-9.
18. KRČMÁŘOVÁ, Barbora. Děti a online rizika: sborník studií. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-809-0492-028.
19. KRCH, František, David., a kol.: Poruchy příjmu potravy. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0840-X.
20. KULHÁNKOVÁ, Hana, ČAMEK, Jakub. Fenomén Facebook, Kladno, BigOak, 2010. ISBN 978-80-904764-0-0.
21. LANGMAIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-0.
22. MACEK, Petr. Adolescence. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-9.
23. MAHAN, L., Kathleen., et al. Krause's food the nutrition care process. 13. Vyd. St. Louis, Mo.: Elsevier/Saunders, 2012. ISBN: 978-143-7722-33-8.
24. MANN, Jim, TRUSWELL, A., Stewart. Essentials of human nutrition. 4. vyd. Oxford: Oxford University Press, 2012. ISBN: 978-0199-566-341.
25. MARÁDOVÁ, Eva. Poruchy příjmu potravy, Praha, Vzdělávací institut ochrany dětí, 2010. ISBN 978-80-86991-09-2.
26. NOVOTNÁ, Lenka, HŘÍCHOVÁ, Miloslava, MIŇHOVÁ, Jana. Vývojová psychologie. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012. ISBN 987-80-261-0115-4.
27. OBEREIGNER, Radko a kol. Sebepojetí dětí a adolescentů. Olomouc: 2017. ISBN 978-80-244-5201-2
28. PAPEŽOVÁ, Hana. Spektrum poruch příjmu potravy, Interdisciplinární přístup, Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2425-6.
29. PAVLÍČEK, Antonín. Nová média a sociální sítě. Vyd. 1. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.
30. POSPÍŠILOVÁ, Marie. Facebooková (ne)závislost, Identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku, Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3324-4.
31. RYCHTECKÝ, Antonín, TILINGER, Pavel. Životní styl české mládeže. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.

32. STOŽICKÝ, František, SÝKORA, Josef. Základy dětského lékařství. Praha, Karolinum Press, 2016. ISBN: 978-80-246-2997-1.
33. SULER, in DIVÍNOVÁ, Radana. Cybersex: forma internetové komunikace. Praha: Triton, 2005, s. 25.-29. ISBN 80-7254-636-8
34. SVAČINA, Štěpán. Klinická dietologie. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-2256-6.
35. ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. Děti a dospívající online. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-5010-1.
36. ŠMAHEL, David. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-725-4360-1.
37. THOMPSON, Janice, MANORE, Melinda, VAUGHAN, Linda, A. The science of nutrition. 2. Vyd. San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings, 2011. ISBN: 978-0321-6431-62.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. Variabilita a patologie lidské psychiky. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.
39. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
40. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
42. VÁGNEROVÁ, Marie. Základy psychologie. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.
43. VELAZQUEZ, C. E. et al. Are adolescent's Perceptions of Dietary Practices Associated with Their Dietary Behaviors? Journal of The American Dietetic Association. 2011, roč. 111. ISSN: 0002-8223.
44. WEBB, F. S., WHITNEY, E. N. Nutrition: concepts and controversies. 9. vyd. Belmont: Wadsworth-Thomson Learning, 2003. ISBN: 0534577997.
45. WHITNEY, E. N., ROLFES, S. R. Understanding nutrition. 12. vyd. Australia: Wadsworth, Cengage Learning, 2011. ISBN: 9780538734769.

Elektronické zdroje

46. BRAAMS, B. 'Facebook depression?' The influence of social media on adolescents [online]. 9.5.2013. [cit.10.4.2020]. Dostupné z: <http://www.leidenpsychologyblog.nl/articles/facebook-depression-the-influence-ofsocial-media-on-adolescents>
47. ČERNÁ, M., ČERNÝ, M. Úvod do problematiky sociálních sítí. [online]. 2012 [cit.18.4.2020]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/g/15075/UVOD-DOPROBLEMATIKY-SOCIALNICH-SITI.html/> a
48. ČERNÁ, M., ČERNÝ, M. Úvod do sociálních sítí: soukromí. [online]. 2012 [cit.20.4.2020]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/g/15079/UVOD-DO-SOCIALNI-SITISOUKROMI.html/> b
49. HANÁČEK, Adam. Reklama a její vliv na současnou populaci. Brno, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Dostupné z: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/29060/han%C3%A1%C4%8Dek_2013_dp.pdf?sequence=1
50. HANUSOVÁ, Hana. Negativní a pozitivní vlivy sociálních sítí na mládež (Facebook). Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra didaktických technologií. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/sdn2z/Negativni_a_pozitivni_vliv_socialnich_siti.pdf
51. HEŘMÁNKOVÁ, Veronika. Vliv médií na sebepojetí žen. Praha, 2020. Bakalářská práce. Vysoká škola kreativní komunikace. Katedra marketingových komunikací. Dostupné z: https://theses.cz/id/v9h1th/zaverecna_prace.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dvliv%20na%20sebepejet%C3%AD%26start%3D1&fbclid=IwAR3wi23QIR8KJvkeGCwrKxsBtZR74GGhXgW4fzOmdlmlJbQF3JuaaO3m_Y
- https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/110036/130255404.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR3aQZO33xeeL7rbdCSBaqb2POx1QhFN8UXFFKptcheBXy3zfSSYDI_EsTg
52. Instagram.com Dostupné z: <https://www.instagram.com/> [online], 2020
53. Levret., [online] ©2020. [Cit. 10.5.2020] Dostupné z: www.levret
54. LIVINGSTONE, S., HADDON, L. Shrnutí projektu EU Kids Online: Závěrečná zpráva. [online]. 2009. [cit.20.4.2020]. Dostupné z:

- http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20%2820%2006-9%29/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/cz_summary.pdf
55. NEŠPOR, R., Zdeněk. Sociologický ústav AV ČR, V. V. I. Sociologická encyklopedie. [online] KABÁTEK, Aleš. ©2017. [Cit. 16.5.2020] Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Vrstevn%C3%ADci>
56. Objevit.cz. Sociální sítě a jejich vývoj – pohled do historie [online]. 5.3.2013. [cit.21.3.2020]. Dostupné z: <http://objevit.cz/socialni-site-vyvoj-pohled-do-historie-t22280>
57. PÁRTLOVÁ, Eva. Dopad médií na tělesné sebepojetí žen. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/45228/BPTX_2011_1_0_290874_0_117508.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0j6nW60vsqMPRtSO0B7U-fVyyDQ_8bgjpR9B8o3X8wilx3lbwpl_2s4O4
58. POMO Media Group s.r.o. Česko – Slovenská filmová databáze. CSFD.cz. [online] Praha: POMO Media Group s.r.o. ©2020 [cit. 16.5.2020] Dostupné z: <https://www.csfd.cz/film/262711-socialni-sit/video/#play-video-311415>
59. SEKALOVÁ, Lucie. Vnímání vlastního těla u dospívajících v kontextu jejich sebepojetí. České Budějovice, 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra pedagogiky a psychologie. 25.6.2009. Dostupné z: https://theses.cz/id/1y8x9o/downloadPraceContent_adipldno_6435?fbclid=IwAR3YqbwdGFN6g-jaDZpCYPZcPg5LsuWHgEgkLVIINDgbriS0ad_EMyzdLo
60. STANG, J et al. Guidelines for Adolescent Nutrition Services. University of Minnesota: 2012 [online]. [cit. 20. duben 2020]. Dostupné z: http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch3.pdf
61. SULER, J. The Psychology of Cyberspace: Adolescents in Cyberspace [online] 2005. [cit.15.4.2020]. Dostupné z: <http://users.rider.edu/~suler/psyber/adoles.html>
62. SZOTKOWSKI, R., KOPECKÝ, K., KREJČÍ, V. Nebezpečí internetové komunikace IV. Olomouc: Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, ISBN 978–80-244-3911-2. Dostupné z: http://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat_view/27-vyzkumne-zpravy

63. WANTOCHOVÁ, Natálie. Vztah mezi sebevědomím a užíváním Instagramu. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Studium humanitní vzdělanosti. Společenskovední modul. 5.6.2019. Dostupné z:
64. WANTOCHOVÁ, Natálie. Vztah mezi sebevědomím a užíváním Instagramu. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Studium humanitní vzdělanosti Společenskovední modul. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/110036/130255404.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0AwG-O5qygCSI-GhD6Xvf8cOtm30Pv180IZTJwvcHSalvubtb4IQEBvq4>

SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1: Pohlaví respondentů. s. 42
- Graf 2: Rozdělení respondentů dle jejich věku. s. 43
- Graf 3: Jak se dospívající hodnotí ve srovnání s druhými na sociální sítích. s. 44
- Graf 4: Názor na srovnávání uživatelů na sociálních sítích. S. 45
- Graf 5: Znázornění přítomnosti vzájemného srovnávání u jednotlivých respondentů. s. 46
- Graf 6: Poměr respondentů, kteří považují a těch, kteří nepovažují sociální sítě za ovlivňující faktor jejich tělesného sebepojetí. s. 49
- Graf 7: Nejpodstatnější faktory ovlivňující úpravu zevnějšku. s. 50
- Graf 8: Grafické znázornění množství času stráveného na sociálních sítích za den. s. 51
- Graf 9: Spokojenost s vlastním tělem. s. 52
- Graf 10: Grafické znázornění poměru mezi časem stráveným na sociální síti a spokojeností s vlastním tělem a vzhledem. s. 53
- Graf 11: Znázornění množství respondentů, kteří chtějí změnu svého těla a těch, kteří o ni nestojí. s. 54
- Graf 12: Znázornění toho, k čemu byli či nebyli respondenti motivováni skrze sociální sítě Facebook a Instagram. s. 55
- Graf 13: Názor na sociální sítě jako na zdroj inspirace do vlastního života. s. 56
- Graf 14: Respondenti, kteří viděli v prostoru sociálních sítí reklamu na hubnutí či jiné „zlepšení“ postavy a ti, co ji neviděli. s. 57
- Graf 15: Názor na četnost výskytu reklam v prostoru sociálních sítí. s. 58
- Graf 16: Spokojenost s vlastním tělem. s. 59

Graf 17: Znázornění provázanosti mezi spokojeností s vlastním tělem a tendencí inspirovat se v oblasti úpravy vzhledu a těla na internetu, konkrétně na sociálních sítích. s. 60

Přílohy

Příloha A

Dotazník: *(pro dívky a chlapce ve věku cca od 14-20 let užívající sociální sítě)*

- 1) Jsi dívka x chlapec?
 - Dívka
 - Chlapec

- 2) Kolik je Ti let?
 - 14-15
 - 16-17
 - 18-20

- 3) Kolik času trávíš na sociálních sítích?
 - Méně než hodinu denně
 - 1 h–2 h denně
 - 2-4 h. denně
 - 4 h a více denně

- 4) Myslíš, že sociální sítě slouží dospívajícím i ke vzájemnému srovnávání se?
 - Ano
 - Ne

- 5) Cítíš v prostoru sociálních sítí nějaký nátlak na to, jak bys měl/a vypadat?
 - Ano
 - Ne

- 6) Když jsi připojen/a na sociální síti a sleduješ ostatní uživatele, srovnáváš někdy ve svých myšlenkách svůj vzhled s tím jejich?
 - Ano
 - Ne

- 7) Jsi se svým tělem spokojený/á?
 - Ano, naprosto.
 - Celkem ano.
 - Celkem ne.
 - Ne, vůbec.

- 8) Chtěl/a by si něco změnit na svém těle?
 - Ano
 - Ne

- 9) Setkal/a ses někdy s urážkami na Tvůj zevnějšek v prostoru sociálních sítí?
- Ano
 - Ne
- 10) Zaujal Tě někdy příspěvek na sociální síti natolik, že Tě motivoval k nějaké změně zevnějšku či sportovní aktivitě za účelem lepší postavy nebo k držení určité diety?
- Ano, ke sportu, dietě i jiné změně zevnějšku.
 - Ano, ke sportu, pohybové aktivitě pro změnu postavy.
 - Ano, k nějaké změně zevnějšku.
 - Ne, nezaujal, nemotivoval.
- 11) Cítil/a by ses lépe a vnímala svůj zevnějšek o něco pozitivněji, kdyby Ti ho právě někdo mile pochválil skrze sociální síť? A naopak, myslíš, že by ses cítil/a hůře, pokud by ho někdo právě urazil?
- Ano, cítím se lépe, když mě někdo pochválí a mrzí mě, když mě uráží.
 - Ne, to na mě nemá takový vliv.
- 12) Urazilo Tě někdy něčí hodnocení Tvého vzhledu? Pokud ano, od koho se Ti ho dostalo?
- Od člena rodiny
 - Od někoho z přátel
 - Od někoho z přátel v prostředí sociální sítě
 - Od cizího člověka
 - Od učitele
 - Od partnera/partnerky
 - Jiné:
 - Neurazilo
- 13) Potěšilo Tě někdy něčí hodnocení Tvého vzhledu? Pokud ano, od koho se Ti ho dostalo?
- Od člena rodiny
 - Od někoho z přátel
 - Od někoho z přátel v prostředí sociální sítě
 - Od cizího člověka
 - Od učitele
 - Od partnera/partnerky
 - Jiné:
 - Nepotěšilo
- 14) Záleží Ti alespoň částečně na vzhledu při výběru přátel? A myslíš, že ostatním na Tvém vzhledu záleží, když jde o to, zda by se s Tebou chtěli přátelit?
- Ano mě na tom záleží a myslím, že i ostatním.
 - Ano mě na tom záleží, ale nemyslím si, že druhým taky.
 - Ne mě na tom nezáleží a myslím, že ostatním taky ne.
 - Ne mě na to nezáleží, ale myslím, že ostatním ano.
- 15) Když Tě zajímají nové trendy hledáš inspiraci raději na sociálních sítí (např. Instagram) nebo dáváš přednost názoru rodiny a přátel, se kterými se často vídáš?

- U rodiny, blízkých přátel
 - Přes sociální sítě (př. Instagram)
- 16) Myslíš, že sociální sítě nějak ovlivňují to, jak pohlížíš na své tělo?
- Ano
 - Ne
- 17) Považuješ sociální sítě za dobrý zdroj inspirace do vlastního života?
- Ano
 - Ne
- 18) Myslíš si, že jsou sociální sítě plné reklam?
- Ano
 - Ne
- 19) Jaké reklamy vídáš nejčastěji na síti?
(*vynechaná otázka*)
- 20) Používáš kromě Facebooku také Instagram?
- Ano
 - Ne
- 21) Myslíš, že ostatní uživatelé vypadají na síti:
- Lépe než Ty
 - Hůře než Ty
 - Podobně dobře jako Ty.
 - Nevím, nesrovnávám to.
- 22) Co Tě motivovalo k založení účtu na sociální síti a baví Tě jej k tomu využívat doposud?
- Možnost komunikace s přáteli.
 - Možnost sledování konání událostí.
 - Možnost sledování životů ostatních.
 - Možnost sebe prezentace na síti.
- 23) Který faktor Tě ovlivňuje nejvíce v oblasti vzhledu, při úpravě zevnějšku?
- Rodina
 - Nejbližší přátelé
 - Sociální sítě
 - Obecně média
 - Veřejnost (ve škole, na brigádě apod.)
- 24) Viděl/a jsi někdy v prostoru sociálních sítí reklamu na hubnutí či jiné „zlepšení“ těla?
- Ano
 - Ne