

# Sociální sítě a jejich význam ve vztahu k tělesnému sebepojetí adolescentů

Klára Doleželová

---

Bakalářská práce  
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Klára Doleželová
Osobní číslo:	H21468
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Sociální sítě a jejich význam ve vztahu k tělesnému sebepojetí adolescentů

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojového období adolescence, tělesného sebepojetí a sociálních sítí.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

- FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH, 2012. Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2160-9.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- MACEK, Petr, 2003. Adolescence. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- NOVÁK, Michal, 2010. Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-657-7.
- SCHLEGEL, Petr a Ludmila FIALOVÁ, 2023. Body image a pohybové aktivity mládeže. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-5406-5.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **15. ledna 2024**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

L.S.

---

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan

---

**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 22.4.2024

.....

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolnosti až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá tématem sociálních sítí a jejich významem ve vztahu k tělesnému sebepojetí adolescentů. První kapitola teoretické části se zaměřuje na prostředí médií a sociálních sítí, včetně rizik a dopadů, spojenými s jejich užíváním. Druhá kapitola se věnuje identitě, sebepojetí a tělesnému sebepojetí, včetně poruch tělesného sebepojetí. Třetí kapitola se věnuje vývojovému období adolescence, a dává jej do kontextu se zkoumanou problematikou. Praktická část zkoumá, zda existuje souvislost mezi sociálními sítěmi, konkrétně mírou závislostního chování na nich a mírou tělesného sebepojetí adolescentů. Hlavním cílem této práce je tedy zjistit, zda existuje souvislost mezi těmito dvěma proměnnými, což nám náš výzkum potvrzuje. Pro naplnění cíle jsme zvolili kvantitativní pojetí výzkumu formou dotazníkového šetření.

Klíčová slova: sociální sítě, média, internet, závislost, identita, sebepojetí, sebehodnocení, tělesné sebepojetí, poruchy tělesného sebepojetí, poruchy příjmu potravy, adolescence

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with the topic of social networks and their importance in relation to adolescents' body self-concept. The first chapter of the theoretical part focuses on the environment of media and social networks, including the risks and impacts associated with their use. The second chapter focuses on identity, self-concept and body self-concept, including body self-concept disorders. The third chapter focuses on the developmental period of adolescence, putting it in context with the issues under study. The practical section examines whether there is a link between social networks, specifically the extent of addictive behaviour on them, and the extent of adolescents' bodily self-concept. Thus, the main objective of this paper is to determine whether there is a link between these two variables, which our research confirms. In order to fulfill the objective, we have chosen a quantitative research design in the form of a questionnaire survey.

Keywords: social networks, media, internet, addiction, identity, self-concept, self-esteem, body self-concept, eating disorders, adolescence

Děkuji paní PhDr. Ivě Staňkové Ph.D. za její odborné vedení, za její ochotu, pomoc a cenné rady při zpracovávání mé bakalářské práce. Dále děkuji respondentům za jejich ochotu a čas. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině a přátelům za podporu, důvěru a lásku.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 SOCIÁLNÍ SÍŤE</b> .....	<b>12</b>
1.1 MÉDIA.....	12
1.2 INTERNET .....	13
1.3 SOCIÁLNÍ SÍŤE .....	13
1.4 RIZIKA SOCIÁLNÍCH SÍŤÍ .....	17
1.4.1 Kyberšikana.....	17
1.4.2 Kyberstalking .....	17
1.4.3 Kybergrooming .....	18
1.4.4 Sexting.....	18
1.4.5 Dezinformace neboli fake news .....	18
1.4.6 Problematické a závislostní chování na sociálních sítích .....	18
<b>2 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ</b> .....	<b>21</b>
2.1 IDENTITA .....	21
2.2 SEBEPOJETÍ .....	21
2.2.1 Aspekty sebepojetí .....	22
2.2.2 Sebehodnocení .....	22
2.3 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ.....	23
2.3.1 Dimenze tělesného sebepojetí .....	23
2.3.2 Složky tělesného sebepojetí .....	23
2.4 NEGATIVNÍ TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ.....	24
2.4.1 Poruchy tělesného sebepojetí .....	24
2.4.2 Poruchy příjmu potravy.....	24
2.5 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ A SOCIÁLNÍ SÍŤE .....	27
<b>3 ADOLESCENCE</b> .....	<b>29</b>
3.1 VYMEZENÍ OBDOBÍ ADOLESCENCE .....	29
3.1.1 Pojetí adolescence .....	30
3.2 FÁZE ADOLESCENCE.....	31
3.2.1 Raná Adolescence .....	31
3.2.2 Střední Adolescence.....	32
3.2.3 Pozdní Adolescence .....	32
3.3 TĚLESNÝ VÝVOJ .....	33
3.3.1 Tělesné změny u dívek.....	33
3.3.2 Tělesné změny u chlapců .....	34
3.4 KOGNITIVNÍ VÝVOJ .....	35
3.5 MORÁLNÍ VÝVOJ .....	36



3.6	EMOČNÍ VÝVOJ.....	36
3.6.1	Utváření identity.....	37
3.7	SOCIALIZACE V ADOLESCENCI.....	37
3.7.1	Vztah k rodičům.....	38
3.7.2	Vztah s vrstevníky.....	38
3.7.3	Vztah k sobě, sebepojetí a sebehodnocení.....	39
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>41</b>
<b>4</b>	<b>DESIGN VÝZKUMU.....</b>	<b>42</b>
4.1	CÍLE VÝZKUMU.....	43
4.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	44
4.3	POJETÍ VÝZKUMU.....	46
4.4	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	47
4.4.1	Výběrový výzkumný soubor.....	47
4.5	VÝZKUMNÝ NÁSTROJ.....	48
4.5.1	Dotazník vnímání vlastní hodnoty.....	48
4.5.2	Zobrazovací technika siluet.....	49
4.5.3	Body cathexis scale (BCS).....	50
4.5.4	Dotazník závislostního chování na sociálních sítích.....	51
4.5.5	Ostatní položky v dotazníku.....	54
4.6	TECHNIKA SBĚRU DAT.....	55
4.7	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	56
<b>5</b>	<b>ANALÝZA DAT.....</b>	<b>58</b>
5.1	INFORMACE O RESPONDENTECH.....	58
5.2	ANALÝZA DAT.....	60
<b>6</b>	<b>INTERPRETACE A DISKUZE DAT.....</b>	<b>74</b>
<b>7</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>79</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>80</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>82</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>85</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>89</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>90</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>91</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>92</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>93</b>

## ÚVOD

Sociální sítě, anglicky social networks neboli community networks jsou v posledních letech důležitou a nezanedbatelnou součástí našeho každodenního života. S jejich rozvojem jsme se začali zajímat o to, jakým způsobem ovlivňují lidskou kulturu, naše vztahy a duševní pohodu. Ačkoli mají sociální média řadu výhod, pojí se i s řadou negativních dopadů jako je zvýšená deprese, úzkost, osamělost, obezita, sebevražedné sklony či pocity nedostatečnosti (Britannica, ©2024; Psychology Today, ©2023). V dnešní době se čím dál více setkáváme s pojmem závislost na sociálních sítích, která tyto dopady výrazně zvyšuje. Pro tuto poruchu zatím neexistují oficiální diagnostická kritéria, odráží se však v celé osobnosti jedince, jelikož narušuje mezilidské vztahy a nese s sebou problémy v profesním i osobním životě. (Fischer a Škoda, 2024).

Mimo výše uvedené dopady jsou sociální sítě spojovány s negativním tělesným sebepojetím, které může v krajních případech vyústit až v poruchy příjmu potravy. Tělesné sebepojetí Schlegel a Fialová (2023) vymezují *jako vytváření obrazu o svém vlastním těle a postoj k němu*. Tento postoj vyjadřuje to, jak si své tělo uvědomujeme a jak jej hodnotíme. Spatřujeme jako důležité posilovat pozitivní tělesné sebepojetí zejména z důvodu, že ovlivňuje naše celkové sebepojetí, tedy to jak vnímáme a vidíme sami sebe, což se odráží ve všech aspektech lidského života. Pochopení souvislosti mezi sociálními sítěmi a poruchami tělesného sebepojetí je složitější záležitostí a zatím není dokázána příčinná souvislost, ani není realizováno mnoho výzkumů, jež by tuto problematiku prozkoumávali, což je hlavním důvodem, proč nám přijde podstatné tuto oblast zkoumat.

V teoretické části této bakalářské práce se proto zabýváme prostředím médií a sociálních sítí, včetně rizik a dopadů, které se s nimi pojí, abychom tomuto prostředí lépe porozuměli. Ve druhé kapitole se věnujeme oblasti tělesného sebepojetí, včetně pojmů jako je identita, sebehodnocení a sebepojetí a zabýváme se poruchami, jež jsou s tělesným sebepojetím spjaty. Poslední kapitola je zaměřena na období adolescence, které dáváme do souvislosti se zkoumanou problematikou tělesného sebepojetí a sociálních sítí. V praktické části zkoumáme míru tělesného sebepojetí a míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích. Tyto dvě proměnné poté korelujeme. Hlavním cílem této práce je tedy zjistit, zda existuje souvislost mezi těmito dvěma proměnnými, což nám náš výzkum potvrzuje.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 SOCIÁLNÍ SÍŤE

Sociální sítě jsou v dnešní době neopomíjenou složkou naší kultury a jejich užívání se odráží ve všech aspektech lidského života. I přes to, že nám přináší spoustu výhod, pojí se i s riziky a negativními dopady na naše životy. Zkoumání jejich vlivu na naše chování a prožívání jsou předmětem mnoha aktuálních výzkumů v oblasti mediálních studií, psychologie, pedagogiky, sociologie, práva, politiky, zdravotnictví, informatiky a mnoho dalších oborů (Výrost, Slaměník a Sollárová, 2019). V této kapitole si tedy objasníme prostředí médií, internetu a následně sociálních sítí, a zaměříme se na rizika a dopady, která se s jejich užíváním pojí. Hluběji se budeme zabývat konkrétně závislostním chováním na sociálních sítích a jeho vlivu na život jedince.

## 1.1 Média

Média jsou jedním z největších a neustále se rozšiřujících odvětvích průmyslu a mají významný vliv na chování a postoje jednotlivce i společnosti. Slovo medium pochází z latinského slova *mediare*, jež znamená prostředek neboli zprostředkující činitel, tedy to, co něco zprostředkovává. Můžeme jej tedy chápat jako kanál, skrze který putuje sdělení či informace od zdroje k příjemci. Tento proces označujeme pojmem *mediace*. Za základní komunikační prostředek, a zároveň primární komunikační médium považujeme kódy, které v komunikaci užíváme. Řadíme sem všechny prostředky verbální a neverbální komunikace, včetně přirozeného jazyka. S rozvojem lidské civilizace však vzrostla potřeba předat sdělení co největšímu počtu lidí v co nejkratším čase. Díky tomu vznikla sekundární média, která překonala zmíněná časová a prostorová omezení. Mezi tato média řadíme obrázky, písmo, tisk, prostředky digitálního, mechanického či analogového nahrávání, poštu, vysílací a přenosové techniky a počítačové sítě (Fialová a Krch, 2012; Jiráková a Köppllová, 2015).

Jiráková a Köppllová, (2003; 2015) dále média dělí dle typu komunikace mezi vysílatelem a příjemcem. Interpersonálními médii rozumí taková média, díky kterým probíhá komunikace mezi dvěma jednotlivci, a to oboustranným vysíláním i přijímáním, na základě kterého se vytváří či udržuje sociální vztah. Řadíme sem veškeré dopisy, e-maily, chaty či konverzace, ale i telefon. Druhým typem médií, která slouží celospolečenské komunikaci, jsou veřejné povahy, a která fungují zejména na jednostranné komunikaci od jednoho zdroje k velkému počtu příjemců, jsou média masová. Tato média tvoří sociální vazby v celé společnosti a utvrzují skupinovou identitu, ale i identitu jednotlivce jako člena společnosti. Mezi masová média autoři řadí periodický tisk jako jsou časopisy, články a noviny, dále knihy, televizi,

rozhlas, film, nahrávky, ale i počítačové sítě na internetu, především internetová periodika, časopisy, blogy, příspěvky či webové stránky. S vývojem technologií se vyvinul ještě třetí typ médií, a to média síťová, která lze používat jak masově, tak interpersonálně, a jež jsou význačná především vytvářením komunikační sítě. Příkladem tohoto typu médií jsou digitální technologie. Pavlíček a Syrovátková (2022) užívají místo pojmu síťová média pojem Nová média, pod nímž chápou všechna elektronická média.

## 1.2 Internet

Internet, jakožto hlavní síťové médium, je rozsáhlá síť, která propojuje jiné sítě po celém světě. Prostřednictvím těchto sítí pak mohou lidé sdílet informace a vzájemně komunikovat. Internet vznikl ve Spojených státech v 70. letech 20. století. Za jeho základ považujeme síť ARPANET, která vznikla z projektu americké vojenské agentury ARPA. Nejdříve tato síť sloužila pouze vojenským účelům, později byla poskytnuta některým vysokým školám, a do povědomí široké veřejnosti se dostala až počátkem 80. let, kdy byla dále propojována s dalšími existujícími sítěmi mimo USA. V České republice se k internetu připojili první uživatelé začátkem 90. let. Nejrozšířenějším používáním internetu jsou v dnešní době webové stránky a aplikace, prostřednictvím kterých je poskytována většina obsahu (Britannica, ©2023; Pavlíček a Syrovátková, 2022).

## 1.3 Sociální sítě

Termín sociální média či sociální sítě, anglicky social networks, chápeme jako souhrnné označení pro internetové stránky a aplikace, prostřednictvím kterých se zapojujeme do virtuálního světa a spojujeme se s ostatními lidmi neboli uživateli, komunikujeme s nimi a sdílíme tak své informace, postoje, myšlenky a názory, a to pomocí zpráv, hovorů, fotografií či videí (Britannica, ©2024; Psychology Today, ©2023). Výsledkem tohoto procesu je vytvoření virtuálního sociálního prostředí, ve kterém dochází ke vzájemnému ovlivňování jeho členů, a které pro mnoho z nich nahrazuje běžnou formu komunikace (Internetem bezpečně, ©2018; Pavlíček a Syrovátková, 2022). První formy sociálních médií se objevily téměř ihned, jakmile to technologie umožnila, nejvíce populárními se však staly na počátku 21. století a jejich významnost každým rokem narůstá (Britannica, ©2024). Dle Statisty (©2024) dnes sociální sítě používá přes 4,74 miliard lidí, tedy více než polovina celé světové populace a odhaduje se, že v roce 2027 má tohle číslo vzrůst až na 6 miliard lidí. Neustále se zvyšuje také čas, který lidé na sociálních sítích tráví, v dnešní době se jedná průměrně o 2,5 hodiny denně (Sítě v hrsti, ©2023).

Dle Statisty (©2024) patří mezi nejpoužívanější sociální síť dnešní doby Facebook, hned za ním je Youtube, Whatsapp, Instagram a Tiktok. Existuje však mnoho dalších populárních sociálních sítí jako např. Twitter, Snapchat, BeReal, Pinterest, Telegram a jiné. Proto si nyní některé z nich popíšeme.

### 1.3.1 Facebook

Nejnámější a nejrozšířenější sociální síť je sociální síť Facebook, která slouží především ke komunikaci a sdílení fotografií, videí, komentářů, odkazů či jiného zajímavého obsahu na webu, a propojuje tak uživatele po celém světě. Sociální síť Facebook vznikla v únoru 2004 studenty univerzity Harvard Markem Zuckerbergem a Edwardem Saverinem a původně sloužila pouze pro univerzitní účely. Až v roce 2006 se Facebook otevřel široké veřejnosti a rychle se rozšířil po celém světě. V dnešní době Facebook používají téměř 3 miliardy aktivních uživatelů z celého světa. Koncem roku 2021 se společnost Facebook přejmenovala na Meta Platforms, do níž patří největší platformy sociálních sítí, Facebook, Messenger, Instagram a WhatsApp. Nový název společnosti odkazuje na tzv. metaverse, virtuální internetový svět (Nations, 2021; Síť v hrsti, ©2023; Statista, ©2024).

### 1.3.2 Instagram

Instagram je jednou z nejpoblárnějších sociálních sítí, kterou v dnešní době využívá více než 2 miliardy aktivních uživatelů. Instagram vznikl roku 2010 zakladateli Kevinem Systromem a Mikem Kriegerem a od té doby je jednou z nejrozšířenějších sociálních sítí na světě. Roku 2012 Instagram odkoupila společnost Facebook, obě aplikace jsou tedy nyní uživatelsky propojené a sdílí mnoho obdobných funkcí. Instagram, stejně jako jiné sociální sítě, funguje na základě komunikace mezi uživateli, oproti jiným sociálním sítím je však více zaměřen na sebe prezentaci a sdílení vizuálního obsahu. To znamená, že je založený na prezentaci fotografií, estetických snímků a životního stylu. Zároveň je více přizpůsoben mobilnímu použití a neustále přidává nové inovativní funkce, jako jsou Instagram Stories nebo Instagram Reels, díky čemuž si stále udržuje vysokou úroveň popularity u svých uživatelů (Moreau, 2022; Síť v hrsti, ©2023; Statista, ©2024; Tengerová, 2018).

### 1.3.3 Snapchat

Snapchat je sociální síť, která je zaměřená na sdílení fotografií a videí mezi jejími uživateli, často formou různých filtrů, a dle Statisty (©2024) ji v dnešní době využívá 750 milionů lidí (Síť v hrsti, ©2024).

### 1.3.4 Whatsapp

WhatsApp byl založen Janem Koumem a Brianem Actonem jako alternativa k SMS zprávám. Roku 2014 se připojil k Facebooku, funguje však stále jako samostatná aplikace.

Whatsapp je zaměřen především na posílání zpráv, dokumentů, fotografií, videí, umožňuje ale i videohovory, jako je tomu u aplikace Messenger. Jedná se tedy o sociální síť, zaměřenou primárně na komunikaci, kterou dnes používá přes 2 miliardy uživatelů (Statista, ©2024; Whatsapp, ©2024).

### 1.3.5 Youtube

YouTube je po Google druhou nejnavštěvovanější internetovou stránkou a zároveň největší sociální síť s videoobsahem. Byl založen roku 2005 Chadem Hurleyem, Stevem Chenem a Jawedem Karim a hned roku 2006 odkoupen od společnosti Google. Tato sociální síť umožňuje uživatelům nahrávat videa, následně je komentovat, hodnotit a sdílet, přičemž hlavním obsahem jsou především videoklipy, hudební klipy, vlogy či vzdělávací videa (Britannica, ©2024; Síť v hrsti, ©2023). Sociální síť YouTube má dnes dle Statisty (©2024) kolem 2,5 miliardy aktivních uživatelů.

### 1.3.6 Tiktok

TikTok je sociální síť, která je v dnešní době největší konkurencí všech ostatních sociálních sítí, zejména protože je zaměřena na tvorbu a sdílení krátkých videí, které jsou dnes tak populární. Tuto aplikaci založila společnost ByteDance s původním názvem Musica.ly, až později vznikl název TikTok. Roku 2022 byl TikTok nejstahovanější mobilní aplikací a očekává se, že se v roce 2024 stane nejsilnější a nejpoblárnější sociální síť vůbec. K lednu roku 2024 má přes 1,5 miliardy uživatelů a tohle číslo neustále roste (Britannica, ©2024; Síť v hrsti, ©2023; Statista, ©2024).

### 1.3.7 BeReal

BeReal je sociální síť, která funguje na principu každodenního sdílení aktuální fotografie s ostatními uživateli, a to bez možnosti její úpravy. Tato sociální síť vznikla v roce 2020 a je čím dál oblárnější především díky tomu, že se oproti jiným platformám, na kterých můžeme vidět převážně upravené fotky a videa, snaží o prezentování opravdovosti na sociálních sítích. V současné době se tak jedná o jednu z nejstahovanějších sociálních sítí, s více než 73 miliony aktivních uživatelů (Síť v hrsti, ©2023).

### 1.3.8 Twitter

Sociální síť Twitter neboli X je online platforma sociálních médií a mikrobloginovací služba, která funguje na základě sdílení krátkých příspěvků o délce maximálně 280 znaků, tzv. tweetů, které slouží především k rychlému předávání zpráv, názorů a myšlenek. Twitter byl založen Jackem Dorseyem roku 2006 a roku 2022 odkoupen Elonem Muskem, který po odkoupení změnil název společnosti z Twitter na X a tweety změnil na příspěvky (Britannica, ©2023; Síť v hrsti, ©2023). Dnes Twitter dle Statisty (©2024) používá přes 619 milionů lidí.

### 1.3.9 LinkedIn

Sociální síť LinkedIn byla založena roku 2002 ke zlepšení pracovního trhu, dnes však propojuje profesionály a odborníky celého světa. Jedná se tedy převážně o profesní síť, která spojuje zaměstnance se zaměstnavateli a umožňuje komunikovat a budovat vztahy s lidmi ze stejného odvětví. Uživatelé se zde prezentují na základě profesního profilu formou online životopisu a vyhledávají pracovní pozice. Zároveň tak zaměstnavatelé skrze tuto síť vyhledávají nové zaměstnance. LinkedIn byl roku 2016 odkoupen Microsoftem a dnes jej využívá více než 280 milionů lidí z celého světa (Pavlíček a Syrovátková, 2022; Síť v hrsti, ©2023).

### 1.3.10 Pinterest

Pinterest je sociální síť, která slouží především pro inspiraci, a to vyhledáváním a sdílením fotografií a obrázků, a vytvářením různých koláží. Jedná se tedy o sociální síť, která neslouží primárně ke komunikaci mezi uživateli (Síť v hrsti, ©2023). V dnešní době má dle Statisty (©2024) přes 482 milionů uživatelů.



## 1.4 Rizika sociálních sítí

Je důležité myslet na to, že vše, co na sociální síť zveřejníme se může dostat do nesprávných rukou a přinášet tak mnoho rizik. Z toho důvodu je vždy důležité myslet na ochranu svých dat a svého soukromí (Zdravé dětství ve světě digitálních médií, 2020).

Po objasnění funkcí a charakteristik jednotlivých sociálních sítí se dostáváme k jejich přínosům a rizikům. Sociální sítě mají řadu výhod a využití, a to v mnoha oblastech, ať již v podnikání, politice, ekonomice, ale i v celém kulturním dění. Jsou pro nás zdrojem inspirace, informací a náplní volného času. Především nám však přináší každodenní komunikaci, díky níž se socializujeme a navazujeme vztahy s ostatními lidmi. I přes značné přínosy jsou v posledních letech spojovány s riziky a dopady na naše zdraví (Statista, ©2024).

### 1.4.1 Kyberšikana

S rozvojem digitálních technologií se rozvinula nová forma šikany, tzv. kyberšikana neboli kybernetická počítačová šikana, s anglickým názvem cyberbullying. Jedná se o druh šikany, jež využívá komunikační a informační technologie s cílem ublížit druhé osobě formou obtěžování, zastrašování, omezování, vydírání, ubližování, ztrapňování, zesměšňování či vystavení oběti ohrožení, tak jako tomu je u běžné formy šikany. Kyberšikanu můžeme tedy chápat jako formu agresivního chování, které je opakované a záměrné, a jehož cílem je ublížit druhé osobě, která je slabší (Černá et al., 2013; Kohout a Karchňák, 2016).

Kyberšikana je jevem, který se v důsledku rozvoje technologií v dnešní době vyskytuje v čím dál větší míře, a to především u dětí a dospívajících a považuje se za velmi rizikovou. Na rozdíl od běžné formy šikany je totiž obtížně rozpoznatelná, zejména kvůli časté anonymitě útočníka. Vysoce riziková je zejména v případech, kdy nabývá skutkovou podstatu trestných činů jako je omezování svobody oběti, krádeže, loupeže či poškozování věcí, ublížení na zdraví, rasistické jednání, znásilnění či zneužívání (Černá et al., 2013; Internetem bezpečně, ©2018; Zdravé dětství ve světě digitálních médií, 2020). Jedná se tedy o vysoce rizikový jev, který je třeba podchytit již v počátečních fázích jeho rozvoje.

### 1.4.2 Kyberstalking

Velikým rizikem na sociálních sítích je tzv. kyberstalking. Jedná se o formu pronásledování, při němž útočník využívá informačních a komunikačních technologií k dlouhodobému, opakovanému a stupňovanému pronásledování oběti, ve které chce úmyslně vyvolat pocit strachu o své zdraví, soukromí nebo život (Internetem bezpečně, ©2018).

### 1.4.3 Kybergrooming

Specifickým rizikem, jež ohrožuje zejména dívky ve věku 11-17 let, které trpí nedostatkem sebedůvěry, je tzv. kybergrooming. Jedná se o psychickou manipulaci dítěte dospělým prostřednictvím moderních komunikačních technologií, zejména sociálních sítí jako je Facebook či internetových seznamek, s cílem vybudovat si u oběti důvěru, následně ji vylákat na osobní schůzku a sexuálně ji zneužít (Internetem bezpečně, ©2018).

### 1.4.4 Sexting

Sexting je rizikové chování na internetu, jež může být z právního hlediska klasifikováno i jako trestný čin, především pokud jsou v něm zahrnuti nezletilé a mladistvé osoby. Samotné slovo sexting vzniklo ze slov sex a textování neboli psaní, a znamená posílání a rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem, a to prostřednictvím informačních technologií, nejčastěji zpráv na sociálních sítích. Sexting je velmi nebezpečné jednání a může vést k mnoha negativním důsledkům. Ohrožené skupiny jsou zejména děti a mladiství. Sexting v podobě posílání intimních zpráv v dnešní době provozuje téměř 25% českých dětí, vlastní fotografie pak posílá až 16 % českých dětí, což je velmi vysoké číslo a je třeba v této oblasti myslet na zvýšenou prevenci (Internetem bezpečně, ©2018; Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, ©2023).

### 1.4.5 Dezinformace neboli fake news

Specifickým rizikem sociálních sítí jsou tzv. fake news neboli dezinformace. Jedná se o nepravdivé, falešné, poplašné a manipulativní zprávy, které se nejvíce šíří právě přes sociální sítě. Tyto zprávy mohou uživatele poškodit, proto je důležité umět tyto zprávy rozpoznávat a informace si ověřovat z důvěryhodných zdrojů. Existuje řada projektů, které pomáhají společnosti ohledně dezinformací vzdělávat a bojovat tak proti nim. Mezi nejznámější patří servery jako Manipulatori.cz, Hoax.cz nebo Stopfake.org (Zdravé dětství ve světě digitálních médií, 2020).

### 1.4.6 Problematické a závislostní chování na sociálních sítích

S rozvojem technologií se setkáváme s problémem s jejich nadměrným užíváním, jež může vyústit v závislost. V souvislosti s tím se dle Fischera a Škody (2024) pojí vzrůstající závislost na internetu tzv. netolismus, na mobilním telefonu tzv. nomofobie, či na hraní počítačových her. V dnešní době se rozvíjí i nový typ závislostního chování na sociálních sítích, jež je stále nedostatečně prozkoumanou oblastí.

Bělík, Svoboda, Hoferková a Kraus (2017) definují pojem závislost, anglicky addiction, jako *skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více*. Dle této definice posuzujeme i závislosti na digitálních technologiích. Internetovou závislost neboli netolismus, anglicky internet addiction disorder, Fischer a Škoda (2024) charakterizují zanedbáváním jiných povinností, aktivit, zájmů a sociálních vztahů, i přesto, že se objevují značné poruchy, jako např. porucha soustředění a pozornosti, poruchy chování a jiné fyzické a psychické obtíže. Jedním z prvních autorů, jež se zabývali diagnostikou této závislosti je Dr. Kimberly Young, která jako první sestavila test závislosti na internetu, jež měl určit přítomnost a závažnost závislosti, což se stalo vzorem pro mnoho dalších výzkumů. V dnešní době je přes 93% uživatelů na internetu aktivních na sociálních sítích, s čímž vzrůstá i riziko závislosti na těchto platformách a díky tomu se rozvíjí výzkumy zaměřené i na tuto problematiku. Zatím se však jedná o oblast, u které nejsou jasně definovaná diagnostická kritéria. Problematické neboli závislostní chování na sociálních sítích můžeme však, podobně jako závislost na internetu, poznat několika výstražnými rysy jako jsou neúspěšné pokusy omezit čas strávený na sítích, zanedbávání svých zájmů, potřeb, povinností i vztahů, lhaní o množství času stráveného na sítích nebo vzrůstem konfliktů a problémů ve vztazích se svým okolím. Nadměrné užívání sociálních médií se pojí i se zdravotními problémy, jako jsou poruchy spánku, obezita, deprese či úzkosti. Závislostní chování na sociálních sítích se tak odráží ve všech oblastech našeho života (Fischer a Škoda, 2024; Sítě v hrsti, ©2023; Zdravá generace, ©2024).

### ***Problematické a závislostní chování na sociálních sítích u dětí a dospívajících***

V dnešní době mluvíme čím dál více o problematickém užívání sociálních sítí a internetu u dětí a mladistvých. Mezi 10. a 16. rokem se výrazně proměňuje vztah dětí k médiím a vzrůstá jejich důležitost. Již ve 12 letech se 3 ze 4 dětí pohybuje na internetu, přičemž každé dvanácté dítě ve věku 11-15 let si na internetu buduje závislost. V období dospívání riziko závislosti vzrůstá, stejně jako vzrůstá zájem o komunikační platformy a sociální sítě. Podle UNICEF si na sociálních sítích buduje závislost každý třetí dospívající. Ve studii z roku 2015 bylo zjištěno, že 50% dospívajících tráví každý den na internetu průměrně 2 až 3 hodiny, a o víkendu tato doba stoupá až na 4-6 hodin denně, což se pojí s mnoha dopady na jejich zdraví a duševní pohodu (Kopecký, ©2022; Zdravé dětství ve světě digitálních médií, 2020; Zdravá generace, ©2024).

*Dopady problematického a závislostního chování na sociálních sítích*

Mezi nejzávažnější dopady nadměrného užívání sociálních médií patří nedostatek pohybu a nezdravé stravovací návyky, s nimiž spojujeme riziko nadváhy, dále poruchy spánku, poruchy sociálních kontaktů, vývojové poruchy, poruchy chování či pozornosti. Nadměrné užívání sociálních sítí se odráží také ve vztazích a v profesním životě. Jedná se tedy o problém, jež postihuje celou osobnost člověka. Problematické užívání sociálních sítí a budování závislosti na nich jedince vystavuje kromě toho rizikům, spojenými se sociálními sítěmi jako je kyberšikana, sexting, kyberstalking či kybergrooming, které jsme si zmínili v kapitole výše, a i k vyššímu riziku vzniku závislostního chování na jiných návykových látkách jako je alkohol, cigarety či marihuana (Zdravá generace, ©2024; Zdravé dětství ve světě digitálních médií, 2020). Výzkumy potvrzují také významný vliv problematického užívání sociálních médií na naše psychické a duševní zdraví, zejména na vyšší příznaky deprese a úzkosti u dospívajících a mladých dospělých (Shannon et al. 2022). Tyto pocity dle Kopeckého (©2022) vznikají hlavně z důvodu porovnávání našich životů s životy ostatních na sociálních sítích. Na nich většinou lidé sdílí pouze pozitivní momenty svého života, proto nám může snadno připadat, že ostatní žijí šťastněji než my. Kromě porovnávání věcí, zážitků a životů často na sociálních sítích porovnáváme i vzhled, u kterého je to velmi podobné. Na sociálních sítích vidíme fotografie dokonalých mužů a žen, nebereme však v potaz, že často neodpovídají realitě. Díky tomu se nám v hlavě vytváří určitý ideál krásy, který není přirozený, reálný ani dosažitelný ve skutečném životě, ale existuje pouze na sociálních sítích.

## 2 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ

V kapitole výše jsme si objasnili základní informace ohledně sociálních sítí a zmínili jsme jejich rizika a dopady na lidský život. Jedním z aktuálním a dosud nedostatečně probádaným tématem je problematika sociálních sítí a tělesného sebepojetí. Tělesné sebepojetí Grogan (2000) definuje jako *způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí*. Jedná se tedy o subjektivní pocit či představu o svém vlastním těle, o jeho vzhledu a funkčnosti. Dle Fialové a Krcha (2012) se to, jaký vztah máme k našemu tělu významně odráží na celkovém vnímání a vztahu k sobě samému, proto je třeba porozumět tělesnému sebepojetí v kontextu celého sebepojetí a identity člověka.

### 2.1 Identita

Identitu chápeme jako jedinečný pocit sebe sama, svého vlastního prožívání, jako chápání a přijetí naší autenticity, jedinečnosti a konzistentnosti v čase a prostoru. Odráží to, kdo, kým a čím jsme jako jedinci, ale i jako členové společnosti (Fialová a Krch, 2012). Dle Výrosta, Slaměníka a Sollárové (2019) identita znamená individualitu a osobitost, tedy to, co z nás dělá nás. Rozlišujeme identitu osobní, jež představuje sebeurčení a sebeuvědomění v čase a prostoru, a zahrnuje veškerá naše přesvědčení a hodnoty, jimiž se vymezujeme jako jednotlivci. Dále identitu sociální, které dosahujeme uvědoměním si sebe sama, ztotožněním se se sociální skupinou, začleněním a nalezením svého místa a role ve společnosti. A identitu psychickou, jež se úzce pojí s identitou osobní, a kterou chápeme jako soubor všech duševních vlastností a procesů, které se v nás odehrávají. Jedná se tak o neustále se vyvíjející proces, během něž jedinec hledá své místo ve světě, a jehož výsledkem je sebeuvědomění. Za nejvýznamnější milník tohoto procesu se považuje období adolescence, ve kterém jedinci prochází krizí identity (Fialová a Krch, 2012; Výrost, Slaměnik a Sollárová, 2019).

### 2.2 Sebeпоjetí

Sebeпоjetí je dle Schlegela a Fialové (2023) jakýmsi obrazem, který si o sobě vytváříme a je vyjádřeno subjektivním postojem, který k sobě chováme. To znamená, že je určováno námi samotnými, tím jak vnímáme sami sebe. Z toho důvodu každý pojem sebepojetí chápe různě a existuje spousta definic. Sebeпоjetí v psychologickém pojetí chápeme jako *souhrn představ a hodnotících soudů, které o sobě člověk chová*. Jedná se o proces vnímání sebe samého, jež se formuje v průběhu socializace důsledkem interakce s vnějším prostředím (Blatný, 2010).

Shavelson, Hubner a Stanton (1976) definují sebepojetí v širším slova smyslu jako *percepci, vnímání sebe samého, kdy tohle vnímání je formováno prostřednictvím zkušenosti s prostředím, a je tedy prostředím i silně ovlivňováno*. Van der Werff (1990) chápe sebepojetí jako *mentální reprezentaci sebe sama* (Blatný, 2010). Vágnerová (2000) definuje sebepojetí jako *hodnocení sebe sama a postoj k sobě samému* (Obereignerů, 2017). Jedná se tedy o subjektivní a proměnlivé vnímání sebe samého, jež vychází z vlastních představ a soudů, ale i z interakce s prostředím.

### 2.2.1 Aspekty sebepojetí

O sebepojetí tedy uvažujeme jako o postoji k sobě, kdy jej podobně jako postoj můžeme charakterizovat třemi aspekty, aspektem kognitivním, který je charakterizován poznáním vlastní osoby, obsahu a struktury sebepojetí a sebereflexí, aspektem afektivním neboli emocionálním, týkajícího se emocionálního vztahu k sobě samému a hodnocením poznaného na základě sebehodnocení, a aspektem konativním, který se vyznačuje seberegulací poznaného a zhodnoceného. Sebehodnocení se tedy skládá ze tří složek, složky kognitivní, emocionální a činnostně regulativní. Z časového hlediska lze sebepojetí vnímat v kontextu minulého, přítomného a budoucího já, kdy minulé já nám dává informace z vnějšího i vnitřního prostředí pro naše přítomné já a vede tak k anticipaci našeho budoucího já. Sebepojetí nelze tedy chápat pouze jako soubor představ a soudů o sobě samém, ale jako proměnlivý a neustále se vyvíjející proces, vyjadřující vztah jedince k sobě samému (Blatný, 2010; Obereignerů, 2017; Výrost a Slaměník, 2008 in Fialová a Krch, 2012).

### 2.2.2 Sebehodnocení

Sebehodnocení, jakožto emocionální složku celkového sebepojetí, můžeme chápat jako emoční vztah či postoj k sobě samému, neboli subjektivní představu o svých hodnotách a kompetencích. Rozlišujeme sebehodnocení rysové, které je stálé a neměnné, a sebehodnocení stavové, jež je situačně podmíněné a tedy proměnlivé. Fialová a Krch (2012) zmiňují, že je sebehodnocení formováno námi samotnými, tím jak hodnotíme sami sebe. Dle Výrosta, Slaměníka a Sollárové (2019) je ale také ovlivněno tím, jak na nás reaguje naše okolí. Jedná se tedy o proces neustálé interakce našeho hodnocení s hodnocením okolního prostředí. Na základě tohoto procesu se formují dvě roviny, a to reálné já, které určuje za koho se považujeme, jak se hodnotíme a vnímáme, a ideální já, které poukazuje na to, jací bychom chtěli být. Rozpor mezi těmito dvěma rovinami je pak jedním z měřítek celkového sebepojetí (Blatný, 2010; Fialová a Krch, 2012; Michalová, 2007).

## 2.3 Tělesné sebepojetí

Tělo je objektem sociálního a kulturního prostředí, proto je vnímáno jako jedna z nejdůležitějších oblastí celkového sebepojetí i identity jedince. Způsob, jakým naše tělo vnímáme určuje nejen naši fyzickou, ale i psychickou a osobní identitu. Představa o vlastním těle je tak součástí celé naší osobnosti. Prostřednictvím našeho těla vnímáme, prožíváme a uvědomujeme si své vlastní bytí, svoji existenci. Stejně tak je i naše tělo vnímáno, prožíváno, hodnoceno a chápáno pomocí naší subjektivní zkušenosti s prostředím, jež nás obklopuje. Tělesné sebepojetí, anglicky *body self concept* neboli *body image* Schlegel a Fialová (2023) vymezují jako *vytváření obrazu o svém vlastním těle a postoj k němu*. Tento postoj vyjadřuje to, jak si své tělo uvědomujeme a jak jej hodnotíme. Obsahuje fyziologické, psychologické a sociální postoje k vlastnímu tělu, včetně vnímání a pocitů, jež jsou s tělem spojeny. Jedná se tedy o způsob, jakým člověk o svém těle přemýšlí a jak své tělo vnímá (Schlegel a Fialová, 2023; Fialová a Krch, 2012; Rašticová, 2009).

### 2.3.1 Dimenze tělesného sebepojetí

Jestliže celkové sebepojetí chápeme jako postoj k vlastní osobě a vytváření obrazu o sobě samém, můžeme tělesné sebepojetí chápat též jako postoj k vlastnímu tělu. Ten je stejně jako sebepojetí tvořen dle Fialové a Krcha (2012) na základě tří dimenzí. **Na úrovni kognitivní** se jedná o poznání vlastního těla, jeho obsahu a struktury, včetně jeho tvaru, velikosti, vzhledu a rozložení proporcí, **na úrovni emocionální** se jedná o hodnocení vlastního těla tzv. sebehodnocení, do nějž řadíme míru spokojenosti s vlastním tělem, důvěru ve vlastní kompetence, kondici, výkonnost a funkčnost. Ve stručnosti vyjadřuje emocionální vztah člověka ke svému tělu. A **na úrovni činnostně regulativní** se jedná o životní styl, stravovací či pohybové návyky, kontrolu hmotnosti, tělesné kondice a jiných činností, souvisejících s péčí o tělo.

### 2.3.2 Složky tělesného sebepojetí

Fialová a Krch (2012) ve své knize vymezují tyto základní složky tělesného sebepojetí. První složkou je **vzhled**, který vyjadřuje to, jak vypadáme a jak se prezentujeme. Hodnotíme u něj naši atraktivitu vzhledem ke společenskému ideálu krásy a požadavkům společnosti. Druhou složkou je **zdatnost těla**, kde posuzujeme jak je naše tělo funkční, aktivní a výkonné. A třetí složkou je **zdraví**. To definuje WHO (©2024) jako *stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti*.

## 2.4 Negativní tělesné sebepojetí

Čím dál více se setkáváme s pojmem tzv. negativního body image neboli negativního tělesného sebepojetí, které chápeme jako tělesnou nespokojenost a nesprávné vnímání vlastního těla. Tento postoj se projevuje zejména nekontrolovatelnými myšlenkami ohledně vzhledu a pocity nespokojenosti s vlastním tělem, které mohou vést k rozvoji poruch, jež jsou s tělesným vzhledem spojovány. Konkrétně poruchami tělesného sebepojetí a poruchami příjmu potravy, jež si blíže rozvedeme v kapitolách níže. I přes to, že je negativní tělesné sebepojetí s těmito poruchami spojováno, nejedná se o příčinnou souvislost a dle Nováka (2010) je ke vzniku či rozvoji poruch potřeba více faktorů. Jedná se však o pohled na své tělo, jež je pro člověka velmi rizikový a jehož včasná intervence může působit preventivně v oblastech poruch příjmu potravy (Novák, 2010; Psychology Today, ©2023).

### 2.4.1 Poruchy tělesného sebepojetí

Poruchy tělesného sebepojetí můžeme chápat jako vyústění negativního tělesného sebepojetí v poruchu či nemoc, kdy své tělo vnímáme výrazně kriticky. Těžkou formou negativního bodyimage je tělesná dysmorfická porucha, kdy se nespokojenost s neznatelnou vadou vzhledu stává těžkou posedlostí. Jedná se o poruchu chronickou, jež může vyústit až v psychotické bludy (Psychology Today, ©2023; Praško, 2002 in Fialová a Krch, 2012).

### 2.4.2 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou v posledních letech tématem mnoha výzkumů a odborných publikací a roku 1987 byly prohlášeny Světovou zdravotnickou organizací za jeden z hlavních problémů světové populace. Jsou charakterizovány zejména patologickým chováním, spojeném s jídelním chováním a negativním vnímáním vlastního těla. Osoby, trpící poruchou příjmu potravy patří mezi osoby, jež pociťují nadměrnou nespokojenost s vlastním tělem. Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) uvádí, že zkreslená představa o vlastním těle je jedním z kritérií mentální anorexie (Fialová a Krch, 2012; Hedepý, ©2024; Procházková a Sladká Ševčíková, 2017).

Ústřední příčinu poruch příjmu potravy je velmi obtížné zjistit. Je však dokázáno, že jako rizikové spatřujeme především období dospívání neboli adolescence, ve kterém je, více než v obdobích jiných, kladen důraz na tělesný vzhled, v důsledku významných fyzických i hormonálních změn. K rozvoji poruch příjmu potravy dochází v případě, že je jedinec vystaven vlivu různých faktorů a současně nebezpečných vlivů z hlediska rozvoje



psychických poruch. Mezi faktory psychologické řadíme přílišné zaměření na výkon a úspěch, kdy přílišná sebekritika vede i k vyšší kritičnosti vlastního vzhledu. Dále je to srovnávání se s ostatními, problémy s identitou, poruchy vztahu k vlastnímu tělu, nechuť a neschopnost zvládat vývojové úkoly, a to především v době adolescence, kdy jedince doprovází strach z dospělosti. Faktorem, jež se významně podílí na rozvoji poruch příjmu potravy jsou i média. Ta nám předkládají ideál vzhledu a přehnaný zájem o vzhled se tak stává společenskou normou (Krch, 2005; Macek, 2003; Procházková a Sladká Ševčíková, 2017). Poruchy příjmu potravy zasahují do všech aspektů lidského života, narušují jak fyzické a psychické zdraví, tak sociální a profesní život nemocných. Mění tak celkovou kvalitu života nemocného a dávají prostor k rozvoji jiných nežádoucích jevů, jako závislosti na drogách a alkoholu, sebepoškozování či deprese (Fialová a Krch, 2012). Proto je důležité si tyto pojmy objasnit, abychom porozuměli problematice poruch příjmu potravy, s nimiž je spojeno negativní vnímání vlastního těla. Komplexnější porozumění problematice nám pomáhá poukázat na důležitost posilování zdravého tělesného sebepojetí.

### *Mentální anorexie*

Mentální anorexie, z řeckého překladu „bez chutě“ neboli „bez touhy“, je závažnou a smrtelně nebezpečnou psychickou poruchou, jež můžeme charakterizovat zejména úmyslným aktivním udržováním či snižováním abnormálně nízké tělesné hmotnosti, kdy je index tělesné hmotnosti BMI nižší než 17,5 a tělesná váha je nižší než 15%. Snížení tělesné hmotnosti nemocný dosahuje vlastním přičiněním a to zejména dietami, nadměrným cvičením, užíváním projímadel či jiných prostředků na hubnutí. Dalším kritériem je strach z tloušťky při velmi nízké tělesné hmotnosti, který souvisí se zkreslenou představou o vlastním těle. Lidé s anorexií odmítají být, kým jsou, chtějí měnit své tělo, chtějí být štíhlejší, vypracovanější, odmítají mužskou či ženskou roli. Vzdorují tak jejich přirozené identitě, kterou dostatečně nepřijali. Psychologové tento jev popisují jako tzv. narušení tělesného schématu, které můžeme chápat jako nesprávný pohled a vyhodnocení toho, jak tělo funguje a jaké má rozměry. Tento nereálný obraz či postoj spojujeme s nedostatečnou sebeúctou a nepřijetím sebe samého. Jedním z dalších diagnostických znaků u žen je porucha či úplná absence menstruačního cyklu, tzv. amenorea, u mužů dochází ke ztrátě potence a sexuálního zájmu. U anorexie rozlišujeme restriktivní typ, kdy se u pacientů neobjevují záchvaty přejídání, a formu bulimickou, purgativní typ, ve které se střídají epizody přejídání a vyprazdňování (Krch, 2010; Václavík, 2023).

Obzvláště rizikovým obdobím pro rozvoj mentální anorexie je, jak už jsme si zmínili výše, období dospívání, a to zejména kvůli rozvoji tzv. druhotných pohlavních znaků, které odlišují dívku od ženy a chlapce od muže. Rozvoj nemoci v tomto období se pojí s mnoha riziky jako je zastavení růstu a produkce pohlavních orgánů, proto je tak důležitá prevence a posilování zdravého sebevědomí u této věkové skupiny (Krch, 2010; Novák, 2010; Procházková a Sladká Ševčíková, 2017; Václavík, 2023).

### ***Mentální bulimie***

Mentální bulimie je psychickou poruchou obsedantně-kompulzivního charakteru, kterou můžeme rozpoznat zejména opakovanými záchvaty přejídání a ztrátou kontroly nad stravováním. Tyto záchvaty často doprovází deprese, výčitky, pocity selhání a nízké sebehodnocení nemocného. Mezi charakteristické znaky patří zejména hladovění a vyvolávané zvracení, ať již samovolně či užíváním laxativ a jiných léků k podpoře zvracení či snížení hmotnosti, dále nadměrné cvičení a přehnané zaujetí vzhledem. Podobně jako u mentální anorexie rozlišujeme purgativní mentální bulimii, která se projevuje vyvolávaným zvracením, zejména užíváním léků, a nepurgativní, jež charakterizujeme hladověním, dodržováním přísných diet či přehnaným cvičením (Krch, 2010; Procházková a Sladká Ševčíková, 2017).

### ***Záchvatové přejídání***

Záchvatové přejídání, jak již název napovídá, je charakterizováno opakovaným přejídáním, kdy nemocný v krátkém čase zkonzumuje velké množství jídla i přesto, že je plný a nemá hlad. Jedná se zejména o náhlé a opakované epizody, následované pocity viny (Procházková a Sladká Ševčíková, 2017).

### ***Ortorexie***

Ortorexií můžeme chápat jako patologickou posedlost zdravou stravou, kdy nemocný přehnaně kontroluje svoji stravu a z jídelníčku záměrně vyřazuje určité potraviny či skupiny potravin. Ortorexie se v dnešní době objevuje v čím dál vyšší míře, a to především díky zvýšenému zájmu o zdravé stravování a různé druhy diet. I díky tomu je tato porucha velmi obtížně odhalitelná (Procházková a Sladká Ševčíková, 2017).

### ***Bigorexie***

Bigorexii chápeme jako poruchu, jež se vyznačuje posedlostí vlastním vzhledem, převážně postavou, s cílem zvýšit svalovou hmotu a fyzickou zdatnost. Mezi její projevy patří především zneužívání steroidů, doplňků stravy a jiných látek k podpoře růstu svalů, a také nadměrným cvičením, které může vést až k přetěžení či poškození pohybového aparátu. Bigorexie může mít také velmi negativní dopad na trávicí a vylučovací systém nemocných, zejména na ledviny a játra, a to právě z důvodu nadměrného užívání doplňků stravy a nezdravého a nevyváženého stravování. Tato nemoc je stále častější, a to především u mužů, konkrétně u sportovců a kulturistů (Procházková a Sladká Ševčíková, 2017).

## **2.5 Tělesné sebepojetí a Sociální síť**

Náš vzhled, a s ním spojená fyzická atraktivita ovlivňuje, jaké navazujeme vztahy s ostatními lidmi a jak se chováme v sociálních interakcích. Pokud jsme fyzicky atraktivní, náš sociální status se zvyšuje, a tak je i navázání interakcí, a s ním spojené sociální začlenění snazší. Každá společnost, kultura i doba s sebou nese určitý ideál krásy, který je tvořen většinovým společenským míněním. Tento ideál je tedy pro nás předmětem atraktivity a cílem, kterého se snažíme dosáhnout, abychom dosáhli co nejvyššího sociálního statusu (Výrost, Slaměník a Sollárová, 2019). Právě média a sociální sítě jsou v dnešní době nejsilnějším a nejvlivnějším zprostředkovatelem informací ohledně ženského a mužského ideálu krásy. Zatímco ideální muž je ztělesňován jako atletický, mužný a vypracovaný, ideální žena je zkreslována jako osoba vyšší, hubené postavy s ženskými křivkami. Tento ideál se tak stává vzorem, který je pro většinu žen a mužů nedosažitelný. To pak může vést k pocitům zklamání a nejistot ohledně svého těla, což může vést k nízkému sebevědomí, a v extrémních případech i k rozvoji poruch tělesného sebepojetí, popsanych v kapitole výše (Fialová a Krch, 2012). O vlivu médií píše Novák (2010) především v souvislosti s urychlením rozvoje poruch příjmu potravy u osob s negativním vnímáním vlastního těla.

Pochopení souvislosti mezi používáním sociálních médií a poruchami příjmu potravy je však složitější záležitostí. I přes to, že existují poměrně konzistentní důkazy o korelaci mezi používáním sociálních médií a problémy s tělesným sebepojetím u mladých žen, není dokázána příčinná souvislost. Je možné, že sledování obsahu na sociálních sítích, zaměřenému na snahu o štíhlost, způsobuje, že se ženy inspirují a jednájí v souladu s obsahem na sociálních sítích. Je ale také možné, že ženy, které již s vnímáním vlastního těla mají problém, tento typ obsahu přímo vyhledávají (Psychology Today, ©2023).

Zejména adolescenti jsou výrazně ohroženi médii propagovaným ideálem štíhlosti, jelikož se nachází v období formování vlastní identity, která se utváří na základě informací z vnějšího okolí. Zatímco dívkám jde o dosažení štíhlosti, v případech chlapců se jedná o touhu po nárůstu svalové hmoty. U chlapců tak vznikají pocity méněcennosti z důvodu nedostatku fyzické síly či menšího vzrůstu, což může vést k užívání steroidů či nadměrnému cvičení. U dívek je naopak, díky nereálnému ideálu krásy, ideální váhou velmi nízká hranice, což vede k nespokojenosti s vlastní postavou a ke zvýšení pohybové aktivity či snížení váhy za pomoci různých diet. Tato nespokojenost s vlastním vzhledem může dle Janošové (2008) u mnoha dospívajících vést k poruchám příjmu potravy (Fialová a Krch, 2012; Janošová, 2008; Novák, 2010).

Výzkumným šetřením na téma vlivu médií na rozvoj poruch příjmu potravy se zabývali L. A. Ricciardelli a McCabe (2001), kteří zjistili, že chlapci jsou médii ovlivněni méně než dívky, ale pouze za předpokladu dostatečně vysoké sebeúcty. Chlapci se ocitají ve větším ohrožení v raném dětství, zatímco dívky jsou vystaveny většímu nebezpečí v období dospívání (Novák, 2010; Procházková a Sladká Ševčíková, 2017).

### 3 ADOLESCENCE

Tělesný vzhled se zejména v období adolescence stává dominantním a prvořadým, a to z důvodu významných fyzických změn, ke kterým v tomto období dochází. Proto je právě adolescence rizikovým obdobím pro negativní vnímání vlastního těla, což může ovlivňovat prožívání a chování adolescentů a má výrazný vliv na formování jejich osobnosti a v extrémních případech vede k rozvoji poruch příjmu potravy, uvedených v kapitole výše (Fialová a Krch, 2012). Zároveň jsme se dozvěděli, že je období adolescence významně rizikové pro ovlivnění médií a pro vznik závislostního chování na internetu a sociálních sítích. K porozumění problematice tělesného sebepojetí a sociálních sítí v období adolescence tedy spatřuji jako důležité porozumět období adolescence neboli dospívání. V této kapitole si tedy toto období objasníme a dáme si jej do kontextu s problematikou tělesného sebepojetí a sociálních sítí.

#### 3.1 Vymezení období adolescence

Termín adolescence, odvozený od latinského slova *adolescens* či *adolescere*, jež znamená dospívat, mohutnět a dorůstat, označujeme jako období dospívání, tedy období života člověka mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období dochází k celé proměně osobnosti jedince, na jejímž konci adolescent vstupuje do dospělosti. Tuto proměnu chápeme jako proces, při němž jedinec prochází výraznými biologickými, psychickými a sociálními změnami, prostřednictvím kterých si jedinec osvojuje kompetence dospělého jedince. V mezích biologických změn hovoříme o dorůstání a dozrávání tělesných, biologických, hormonálních a reprodukčních funkcí. V rovině psychických změn se jedná zejména o dozrávání kognitivních funkcí a osvojení si složitějších mentálních postupů a způsobů uvažování. Se změnami psychickými se pojí i proměna emocí jedince. U sociálních změn pozorujeme především proměnu sociálních vztahů, rolí a proces vynaňování z vlivu rodičů. Tyto změny probíhají do jisté míry závisle a souběžně, tato závislost a souběžnost však není úplná a neznamená přímou příčinnou podmíněnost (Janošová, 2008; Langmeier a Krejčířová, 2006; Macek, 2003). Tyto změny popisují různé teorie a koncepce. První teorií, jež vymezovala období adolescence jako samostatné vývojové období života člověka, byla teorie G.S. Halla. Ten je považován za otce adolescence, právě z důvodu jejího vymezení a definuje ji jako *nevyhnutelný a dramatický střet protikladných tendencí v člověku*. Tato teorie vedla k akceptaci a respektování specifické kultury adolescentů a přijetí období adolescence jako samostatného vývojového stadia (Macek, 2003).

Psychoanalytický směr, a jeho hlavní představitel Sigmund Freud, vyzdvihují ve vývoji člověka zejména pohlavní dozrávání a sexuální tendence. Na základě toho označuje období adolescence z hlediska psychosexuálního vývoje jako fázi genitální, ve které se sexuální pudy ožívují a jedinci začínají navazovat první sexuální a intimní vztahy. E. Erikson ve svém modelu epigenetického vývoje posuzuje dospívání z hlediska toho, jakým způsobem se dospívající psychicky vyrovnávají s proměnami, které v tomto období nastávají a s podmínkami prostředí, které tyto proměny ovlivňují. Charakterizuje dospívání jako období, kdy adolescent hledá vlastní identitu, hledá sám sebe a své místo ve společnosti. V tomto období se objevují nejistoty, pochybnosti a strach, které jsou nezbytnou součástí procesu nalezení vlastní identity. Mezi základní úkoly adolescence tedy Erikson řadí nalezení vlastní identity, svého místa ve společnosti, ustanovení autonomie a vytvoření osobních hodnot, postojů a názorů. Dalším směrem, reflektující období adolescence, je teorie sociálního učení, jež klade důraz zejména na rozvoj schopností a dovedností, které jsou v adolescenci důležité. Jedná se zejména o přípravu adolescenta na nové role, které od něj společnost očekává. S rozvojem kognitivních funkcí se mění i povaha sociálního učení, zvýšená sebereflexe a sebehodnocení vede k dovednostem přijímat nové sociální role (Janošová, 2008; Macek, 2003; Vágnerová, 2005).

### 3.1.1 Pojetí adolescence

Adolescence je mnoha autory chápána různě, většina autorů však adolescenci definuje jako *celé období mezi dětstvím a dospělostí* (Macek, 2003).

Prvním autorem, jenž zdůraznil potřebu vymezení vývojového stadia, jež přemostňuje dětství a dospělost byl J. J. Rousseau (1907), který rozdělil vývoj člověka do pěti vývojových stádií, přičemž adolescenci popisuje jako období emocionálního dozrávání, nového životního rozměru, hledání smyslu života a zájmu o druhé. Až do 19. století se adolescence ztotožňovala s pubertou, vymezení adolescence jako samostatného vývojového stadia nabralo na významu zejména díky vytvoření propasti mezi životem dětí a dospělých a zřízením nového systému všeobecného školství, kdy výchova a vzdělávání byly chápány jako příprava na povolání. To vedlo k oddělení sociálního života mladých lidí a k vytvoření jejich specifické kultury (Macek, 2003).

Dle Říčana (2006, ©2004) je vstup do adolescence určen dobou, kdy mladý jedinec zpravidla tělesně dozrává a zároveň si zvolil studijní obor a začíná se připravovat na určité povolání.

Adolescenci tedy chápeme jako vývojové období života člověka, kdy mladý člověk pohlavně dozrává, vyvíjí se po fyzické, sociální a duševní stránce a začíná se připravovat na budoucí povolání a dospělost, a to zejména výběrem studijního oboru a profesního zaměření. Jedná se o období sebeuvědomování vlastního vnímání, prožívání, myšlení i interakci s druhými. Jedinec si je vědom svých přání a tužeb, zamýšlí se nad svým sebehodnocením, sebezpojetím a sebeurčením svého místa v životě i ve společnosti (Macek, 2003).

Věkové vymezení adolescence je u každého autora různé. Vágnerová (2005) vymezuje adolescenci jako celé věkové období dospívání od 10 do 20 let života člověka. Macek (2003) adolescenci rozděluje na časnou, střední a pozdní. Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují věkové období adolescence od 15 do 20 let a chápou jej jako stadium dospívání, přicházející po období pubescence, vymezované od 11 do 15 let a rozdělené na fázi prepuberty a vlastní puberty. Říčan (2006, ©2004) adolescenci vymezuje jako období vrcholu mládí jedince od 15 do 20 až 22 let.

## 3.2 Fáze adolescence

Jak jsme již zjistili, každý autor vymezuje adolescenci různě. My se v této bakalářské práci řídili věkovým vymezením adolescence dle Macka, který adolescenci rozděluje na tři fáze, a to na časnou či ranou adolescenci, střední adolescenci a pozdní adolescenci, jíž jedinec vstupuje do dospělosti (Macek, 2003).

### 3.2.1 Raná Adolescence

Období rané či časně adolescence, označované některými autory jako pubescence (Vágnerová, 2005), či období puberty (Langmeier a Krejčířová, 2006), označujeme dle Macka (2003) jako období života člověka ve věkovém rozmezí od 11 do 13 až 15 let. Jedná se o období prvních výrazných hormonálních, emocionálních, kognitivních, sociálních a fyzických změn. Základní charakteristikou tohoto období je dle Macka (2003) tělesné dozrávání, jež je spojené se změnami hormonálními a s pubertou. Pubertu chápeme jako období pohlavního dozrávání, jako výrazné období biologických změn a důležitý milník lidského života. V důsledku toho se mění i vzhled dospívajícího, výrazně se začíná odlišovat ženská a mužská postava, což ovlivňuje postoj okolí i dospívajícího k sobě samému. Tělesné a hormonální dozrávání stimuluje rozvoj dalších změn. Jedná se zejména o změny v emočním prožívání jedince a o rozvoj kognitivních funkcí, kdy je adolescent již schopen přemýšlet v abstraktních pojmech (Vágnerová, 2005; Říčan, 2004).

### 3.2.2 Střední Adolescence

Střední adolescence, jakožto druhé období adolescence Macek (2003) vymezuje jako období života člověka od 14 do 16 let. Jiní autoři období střední adolescence ve svých publikacích nezmiňují. Vágnerová (2005) rozděluje adolescenci pouze na ranou a pozdní, Langmeier a Krejčířová (2006) období rané a střední adolescence zařazují do období pubescence. Střední adolescence je obdobím hledání vlastní identity, především své jedinečnosti, autentičnosti a místa ve společnosti, což souvisí s vysokou mírou sebehodnocení a úvah o vlastní identitě, díky čemuž se střední adolescence stává klíčovou pro formování sebepojetí jedince. Adolescenti si v tomto období vytváří vlastní specifickou kulturu, díky níž se odpoutávají od rodičů a zvyšují příslušnost k vrstevnické skupině. Jedná se o období dosažení plné reprodukční zralosti a dokončování tělesného růstu, a kolem 15. roku života dochází také k prvnímu sexuálnímu styku. V období rané adolescence si jedinec osvojuje nové role, ukončuje povinnou školní docházku, vybírá si profesní zaměření a připravuje se na prostředí střední školy. Tato změna je důležitým mezníkem této fáze adolescence (Langmeier a Krejčířová, 2006; Macek, 2003; Vágnerová, 2005).

### 3.2.3 Pozdní Adolescence

Pozdní adolescenci Vágnerová (2005) a Langmeier a Krejčířová (2006) definují jako období života člověka od 15 do 20 let, Macek (2003) však pozdní adolescenci definuje jako období života v rozmezí 17 a 20 let. Jedná se o poslední fázi vývojového období adolescence, na jejímž konci vstupujeme do dospělosti. I přes to, že je vymezená do 20 let života, její délka je velmi individuální, a to zejména zrychlením pohlavního dozrávání a delší přípravou na budoucí povolání a dospělost. Z tohoto důvodu za adolescenta považujeme jedince až do 22 let věku. Hlavním milníkem pro vstup do pozdní adolescence je nástup na střední školu a výběr profesního zaměření, s nímž se mění sociální role i postavení jedince ve společnosti. V období pozdní adolescence se tak vymezuje a upevňuje sociální i osobní identita jedince, adolescent již upevňuje své hodnoty, názory, postoje a přemýšlí nad cíli a svojí životní perspektivou, a to jak ve vztahu k profesi, tak v oblasti partnerských a přátelských vztahů. Stále větší význam má také sebedefinování, především hodnotová a světonázorová orientace. Adolescent se v tomto období již odpoutává od rodiny, vztahy s rodiči se stabilizují a rozvíjí se prvotní partnerské vztahy (Langmeier a Krejčířová, 2006; Macek, 2003). Vstup do plnoletosti v 18 letech se stává důležitým sociálním mezníkem dospělosti, kdy je adolescent již plně zodpovědný za své jednání, nabývá určitá práva a povinnosti.



Za hlavní milník pro vstup do dospělosti však považujeme až ukončení profesní přípravy, následované vstupem do zaměstnání či volbou dalšího studia. Tento proces vede k nasměrování jedince, jeho životnímu ukotvení a ekonomické nezávislosti. Hlavním úkolem pozdní adolescence je tedy poskytnutí času a možnosti, aby adolescent porozuměl sám sobě, zvolil si kam chce v budoucnu směřovat, čeho chce dosáhnout a plně se osamostatnil (Vágnerová, 2005).

### 3.3 Tělesný vývoj

Období adolescence představuje důležitý biologický milník, kdy se z dítěte mění dospělý člověk schopný reprodukce. V tomto období dochází ke spoustě fyzickým změnám. Na začátku období je tělesný růst nerovnoměrný, stavba těla je tedy nevyvážená. Později se však začíná výrazně odlišovat ženská a mužská postava. Zatímco chlapci začínají svalnatět a mohutnět, postava dívek se zaobluje, nabírá ženské tvary, a to především zaoblením boků a růstem ňader. Tato tělesná proměna je významným znakem dospívání a ovlivňuje další vývojové změny jako je vnímání a prožívání. Vnímání a hodnocení vlastního těla je v tomto období středem pozornosti a zájmu adolescentů. Dívky sledují zda nevypadají příliš mužsky či zda netloustnou, chlapci se naopak strachují o dostatek mohutnosti a mužnosti (Langmeier a Krejčířová, 2006; Říčan, 2006, ©2004; Vágnerová, 2005).

Za posledních let se výrazně urychluje celkový růst a vývoj jedince vlivem vnějších podnětů prostředí, tedy i biologické dospívání nastupuje daleko dříve. Tento fenomén Vágnerová (2005) popisuje jako sekulární akceleraci. Období adolescence se tedy vyznačuje především obdobím hormonálních změn, kdy se vyvíjí primární a sekundární pohlavní znaky. Pubertální neboli hormonální změny se obvykle popisují v pěti vývojových stádiích a jsou rozlišeny z hlediska pohlaví. Jednotlivé stádia si tedy níže popíšeme (Marschal, Tanner, 1969, 1970 in Macek, 2003).

#### 3.3.1 Tělesné změny u dívek

Mezi prvotní biologické změny, spojenými s obdobím dospívání u dívek patří zvýšení produkce estrogenu, jež má později vliv na růst prsou, zrání dělohy a vaječníků, zaoblení boků, vývin pánve a stehen, ale i na ukládání tuku v těle. U dívek v prvním stadiu pubertálních změn nejsou jinak zaznamenatelné téměř žádné pohlavní znaky nebo viditelné změny, ve druhém stadiu se však již zvětšuje prsní tkáň pod bradavkou a přichází první ochlupení. To je způsobeno vylučováním androgenů vaječníky (Janošová, 2008).

Ve třetím a čtvrtém stadiu je již viditelná vnější i vnitřní kontura prsu a ochlupení je výraznější. V tomto období také nastupuje menstruační cyklus, tzv. menarché, jež je hlavním milníkem přeměny dívky v ženu. Pátým stádiem je zakončený vývoj sekundárních pohlavních znaků a jedná se o období vstupu do středního období adolescence. Souběžně s vývojem sekundárních pohlavních znaků probíhá i vývoj vnitřních a zevních genitálií, děloha dívek roste přibližně do dvaceti let věku. Dívky v průměru dospívají o něco dříve než chlapci, což může vést ke studu a nepřijetím této změny. Dívky vnímají pubertální změny jako zásadní zásah do jejich života, zejména díky nástupu menstruace a zvýšeného zájmu ze strany mužů (Janošová, 2008; Macek, 2003; Vágnerová, 2005).

### 3.3.2 Tělesné změny u chlapců

Biologické změny u chlapců přichází přibližně o dva roky později než u dívek, přibližně kolem 9. až 14. roku, a to zvýšením produkce mužského pohlavního hormonu testosteronu. Ten má vliv na vytváření svalové hmoty, nápadnější tělesné ochlupení a celkový maskulinní vzhled. U chlapců se první stadium hormonálních změn vyznačuje zejména infantilním vývojem penisu a šourku, ve druhém se šourek a varlata zvětšují a objevuje se první ochlupení. Třetí stadium je charakteristické zvětšením penisu do délky a výraznějším ochlupením. Ve čtvrtém stadiu se zvětšuje nejen délka, ale i šířka penisu, vyvíjí se žalud a ochlupení dospělého typu. Páté stadium nastupuje kolem 16. roku a je charakteristické již plným vyvinutím vnějších pohlavních orgánů, růstem vousů a prohloubení a přeměna hlasu neboli mutace, na jejíž vliv má růst hrtanu. Hlavním znakem tělesného dozrání chlapce v muže je spermiogeneze, poslední biologická funkce, již muž dosáhne úplné pohlavní zralosti. Spermarché čili první ejakulace spjatá s výronem spermatu se objevuje v souvislosti s masturbací či během spánku kolem 13. roku (Janošová, 2008; Marshall, Tanner, 1970 in Macek, 2003; Vágnerová, 2005). Chlapci nahlíží na pubertální změny především pozitivně, zejména díky nárůstu svalové hmoty, zvýšení síly, vytrvalosti a výkonu, ale i díky změně statusu z chlapce na muže. Zpomalení tělesného dospívání pak bývá velkým problémem, jelikož ohrožuje sociální status dospívajícího chlapce a jedinec se tak často stává objektem agrese ze strany vyspělejších chlapců. Chlapci menšího vzrůstu tak často trpí pocitý méněcennosti a nízkým sebevědomím (Macek, 2003; Vágnerová, 2005).

### 3.4 Kognitivní vývoj

Období adolescence je rovněž obdobím výrazné přeměny myšlení jedince, tedy přeměnou kognitivních schopností, jejichž vývoj je zásadní i pro umožnění vývoje emočního a sociálního. Jean Piaget (1966; 1970) ve své teorii kognitivního vývoje vymezuje adolescenci jako stadium formálních logických operací, které je charakteristické především postupným uvolňováním závislosti na konkrétní realitě a vývojem abstraktního myšlení, kdy je adolescent již schopen přemýšlet v pojmech abstraktnějších, obecnějších, vzdálenějších od smyslové zkušenosti. Klasifikace se tak na rozdíl od předchozích stadií, ve kterých měly konkrétní podobu zbavují a osvobozují od konkrétnosti a názornosti. Na základě toho roste i schopnost logického myšlení a hledání souvislostí a smyslu mezi pojmy, což je výrazným posunem i v učení, kdy se jedinec snaží pochopit souvislosti. V souvislosti s tím hovoříme o hypoteticko-deduktivním myšlení, rozvíjí se však i induktivní uvažování (Langmeier a Krejčířová, 2006; Piaget a Inhelder, 2010; Vágnerová, 2005).

Formálně abstraktní myšlení, vrcholící 15. rokem života umožňuje kritický přístup k myšlení, díky čemuž jedinec srovnává existující s možným, a z čehož plyne i vyšší kritičnost k sobě samému. S vývojem abstraktního myšlení velmi úzce souvisí i vývoj vnímání, pokračuje vývoj řeči, rozvíjí se slovní zásoba, složitost větné stavby i celková komunikace je na vyšší úrovni. Rozvíjí se i kombinatorika, která má zásadní význam při rozšiřování a zvyšování účinnosti myšlení, jelikož dovoluje kombinovat mezi sebou předměty, faktory, myšlenky, hypotézy nebo výroky, a v důsledku toho umožňuje usuzovat o dané skutečnosti neomezeně v souvislosti s libovolným počtem možných kombinací, řešení a způsobů (Langmeier a Krejčířová, 2006; Piaget a Inhelder, 2010). Dle Keatinga (1991) si adolescent již uvědomuje variabilitu různých možností a způsobů uvažování, což přispívá k rozšíření vlastních úvah a různým možnostem řešení. Mění se i způsob práce s informacemi, kdy adolescent již uvažuje systematictěji, v různých alternativách a hypotézách možného. Dospívající s těmito úvahami a alternativami experimentují, kombinují je a integrují v jeden celek. V důsledku nového způsobu uvažování dochází i ke změnám ohledně časové dimenze uvažování, kdy adolescent uvažuje o budoucnosti v souvislosti s osobním směřováním. Stejně tak dokáže přemýšlet i o minulosti. V souvislosti s myšlením v období časně adolescence spojujeme radikalismus, se kterým jsou spojeny tendence generalizace a rychlých soudů. Sklon takto reagovat poukazuje na emoční nevyrovnanost a nezkušenost (Vágnerová, 2005).

### 3.5 Morální vývoj

Za klíčový aspekt socializace je mimo jiné i osvojení mravních norem a společenských hodnot. E. Erikson (1968) pojímá adolescenci jako most mezi dětskou morálkou, jež se řídila jasnými pravidly autorit a morálkou dospělých, založenou na internalizovaných či zvnitřněných etických hodnotách a principech. Morálka se v adolescenci formuje na základě rozvoje logického a abstraktního myšlení, umožňující představu dobra, zla a spravedlnosti a na základě měnících se sociálních vztahů. Dle L. Kohlberga (1967) se k adolescenci vztahuje konvenční morálka, jež je založena na principu být dobrý v očích druhých lidí. Stadium postkonvenční morálky, charakterizované zvnitřněním etických hodnot a principů, je pak typické pro pozdní adolescenci až mladou dospělost. S morálním vývojem je těsně spjat i vývoj hodnot a hodnotové a světonázorové orientace (Macek, 2003).

### 3.6 Emoční vývoj

Hormonální změny v období dospívání stimulují i změny emočního prožívání, jež se projevují kolísavostí emocí, vyšší citlivostí a impulzivitou, ale i vyšší intenzitou prožitků, které jsou proměnlivé. S tím souvisí tzv. emoční egocentrismus, který znamená zvýšenou vnímavost k vlastním myšlenkám, kdy mají adolescenti pocit, že nikdo neví, jak se cítí, což vede často k introverzi a prohloubení intenzity těchto emocí. Zvyšuje se tak sklon ke špatné až depresivní náladě (Medvěďová, 2002 in Vágnerová, 2005). V období časné adolescence mluvíme v souvislosti s tím především o období zvýšené emoční lability, která se vyznačuje krizemi, zvraty a negativními náladami. Tato labilita je způsobena hormonálními změnami, výraznými především v tomto období. Jedinec prožívá ve vysoké míře i sebereflexi a sebehodnocení, které je kolísavé a negativní. Na zvýšené emoční labilitě hraje podíl i zvýšená únavnost, apatie nebo netečnost, ale i pohlaví adolescenta, kdy ji dívky prožívají obvykle později než chlapci, o to ale intenzivněji a dlouhodoběji (Langmeier, 1983 in Macek, 2003; Příhoda 1967 in Macek, 2003; Švancara 1975 in Macek, 2003).

Střední adolescence je charakteristická odezníváním této zvýšené emoční lability a náladovosti, nastoupením vyšší stálosti, stability a menší impulzivnosti. Důvodem je adaptace organismu na změny a hormonální vyrovnání. Struktury temperamentu jsou již dotvořeny a nemění se. Na druhou stranu se však v období střední adolescence dostávají do popředí emoce a city, související s erotickou stránkou života, ale také city estetické a mravní (Macek, 2003).

### 3.6.1 Utváření identity

Období dospívání označuje Macek (2003) a Vágnerová (2005) jako období hledání vlastní identity a její dosažení považují za jeden ze zásadních vývojových úkolů tohoto období. Komplexní proměna osobnosti, jež v adolescentním období nastává, zásadně ovlivňuje celou identitu dospívajícího jedince. Jedná se o proces experimentů, integrace různých složek sebepojetí a představ o sobě samém, v němž se adolescent snaží zjistit kým by chtěl být. S tím souvisí snaha o hlubší poznání, uvědomění a vymezení sebe sama a sebebřijetí. Právě rozvoj kognitivních procesů, především abstraktního myšlení má významný vliv na sebevymezení dospívajícího. Na poznávání vlastní psychiky má vliv především introspekce, vnímavost ke svému vědomí, pocitům, myšlenkám a prožitkům, která se vyvíjí právě v období dospívání. Proces individuace, kdy se jedinec odlišuje od ostatních a rozvíjí svoji identitu byl dle Josselsonové (1980) popsán v těchto fázích: V časně adolescenci se rozvíjí tzv. první fáze, psychologická diferenciacce, kdy si dospívající začíná uvědomovat odlišnost a jedinečnost své osobnosti od ostatních. Na základě toho se zvyšuje i jeho kritičnost k sobě samému a ke svému okolí. Ve věkovém období 14 až 15 let přichází druhá etapa, a to fáze zkoušení a experimentování, charakteristická odpoutáním od rodičů a vázaností na vrstevníky. Poté nastupuje fáze postupné stabilizace, pro kterou je typické vyrovnávání, obnovování a stabilizace vztahů s rodiči a přebírání zodpovědnosti za své chování. Poslední etapou, jež nastupuje v období pozdní adolescence je konsolidace vztahu k sobě, která je založená na pocitu vlastní jedinečnosti a autonomie. Dle J. Marcii se jedná o stav dosažení vlastní identity. Josselsonová, (1980) tuto fázi pojmenovává jako fázi psychického osamostatnění (Macek, 2003; Vágnerová, 2005).

### 3.7 Socializace v adolescenci

Mezi hlavní sociální úkoly v období adolescence patří uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a navazování významnějších vztahů k vrstevníkům obou pohlaví. Proces osamostatňování, přebírání zodpovědnosti za své činy a rozšiřování a prohlubování sociálních vztahů je totiž v tomto období velmi důležité pro osvojení si nových rolí a vstup do dospělosti. Hlavní změnu sociálního statusu určují v období rané až střední adolescence dva významné mezníky, kterými jsou ukončení povinné školní docházky, spojené s volbou profesního zaměření a získání občanského průkazu v 15 letech (Langmeier a Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2005).

### 3.7.1 Vztah k rodičům

Vztahy s rodinou jsou stále velmi vlivnými faktory, jež se podílí na socializaci a individualizaci adolescenta, a to po celé vývojové období adolescence. Dříve byl mezigenerační konflikt chápán jako nezbytný pro překonání závislosti na rodičích, osamostatnění a získání vlastní autonomie. V dnešní době je však dokázáno, že konflikt pro osamostatnění jedince vůbec nastat nemusí. Pokud však konflikty mezi rodiči a dospívajícími nastávají, jedná se o přirozený jev za předpokladu, že mají adolescenti možnost svobodně vyjádřit své názory. Jedinec se na základě toho učí prosadit sám sebe, vyjádřit svůj názor a přijmout za něj zodpovědnost, a také naslouchat a respektovat názory druhých. Dospívající jsou v tomto směru k rodičům kritičtí a odmítají rodičovskou autoritu, jedná se však o přirozený proces osamostatňování. (Macek, 2003; Vágnerová, 2005).

### 3.7.2 Vztah s vrstevníky

S nástupem dospívání se potřeba vrstevnických vztahů výrazně zvyšuje, než tomu bylo v období dětství. Vrstevnické vztahy umožňují vzájemné sdílení podobných názorů, postojů, pocitů, zkušeností, problémů, nejistot a vzorců chování, což plní dle Macka (2003) nejen interakční, socializační a komunikační funkci, ale především jsou tyto vztahy prostředkem k hledání a ujasňování vztahu k sobě samému. Dle D. Hamachecka (1980) má vrstevnická skupina nezastupitelnou roli, jelikož stabilizuje a ujišťuje adolescenta v procesu jeho vlastních fyzických, psychických a sociálních změn. Členství ve skupině také dává jedinci sociální status a pocit vlastní hodnoty a autonomie. Skupinová identita je tedy podstatná pro rozvoj individuální identity (Macek, 2003; Vágnerová, 2005).

### *Intimní vztahy*

První experimentace s partnerskými vztahy přichází již v období pubescence. Zpočátku jde především o zvědavost a poznávání vlastního těla, později se již formují prvotní vztahy, které nemají zpočátku charakter zamilovanosti. Ve střední adolescenci pak dochází k prvním partnerským vztahům z lásky, zahrnující i první sexuální zkušenosti. V těchto prvotních vztazích se rozvíjí sociální dovednosti jako altruismus a věrnost. Jedná se však spíše o experimentální vztahy, které dlouho nevydrží. K dosažení intimity, tedy sdílení pocitů s partnerem a upřednostnění druhého před vlastními tužbami a pocity dochází až ke konci adolescence, to znamená v době dosažení vlastní identity (Vágnerová, 2005).

### 3.7.3 Vztah k sobě, sebepojetí a sebehodnocení

Sebepojetí, jež Macek (2003) chápe jako soubor znalostí a pocitů o vlastním já se formuje v průběhu celé ontogeneze, tedy vývoje člověka od početí až po smrt, avšak právě v období adolescence je jeho formování nejsilnější, což je dalším důvodem, proč vnímáme jako důležité se v problematice naší práce zaměřit na věkovou skupinu adolescence. Adolescence je charakteristická zejména zvýšenou sebereflexí a seberegulací. V rané adolescenci se jedná spíše o sebevnímání, kdy si adolescent uvědomuje sám sebe, své pocity a prožitky v různých situacích. Později adolescent uplatňuje sebehodnocení a tzv. introspekci, kterou chápeme jako reflexi motivů a prožitků spjatých s vědomým já (Míček, 1988 in Macek, 2003).

Adolescence je obdobím utváření identity, tedy důležitým mezníkem, kdy adolescent hledá odpovědi na otázky kým je, jaký je, kým by chtěl být, kam a ke komu patří, co je pro něj důležité, jaké má postoje a hodnoty, a kam chce směřovat. Znamená to tedy znát své vlastnosti, hodnoty a cíle, ale i své možnosti, a přijmout je. Významné jsou pro adolescenty především myšlenky, představy a tužby, které se týkají jejich budoucnosti tzv. *možná já*. Jedinec v tomto období často přehodnocuje vlastní minulost a přemítá nad svojí budoucností. S tím se formuje tzv. *ideální já*, představující ideální představu o sobě samém. Je-li ideální já spojované s reálným já, jedná se o znak sebezpřijetí. Existuje-li však veliký rozpor mezi realitou a tužbami adolescenta, zažívá zklamání a úzkost. Výzkumy ukazují větší rozpor mezi ideálním a reálným já u starších adolescentů, než u adolescentů mladších, a to zejména díky větší diferenciaci vlastního obrazu ve střední a pozdní adolescenci. Dívčí a chlapecké sebepojetí se příliš neliší, stejně jako ideální já obou pohlaví (Higgins, 1987 in Macek, 2003; Langmeier a Krejčířová, 2006; Macek, 2003).

Základem celkového pozitivního sebehodnocení je uznání vlastní hodnoty (Rosenberg, 1985 in Macek, 2003), jež se odvíjí od míry, do jaké adolescent považuje své vlastní já za jedinečné a autentické. V období časně a střední adolescence je vědomí autentického já založené na akceptaci tohoto já prostředí, zatímco v pozdější fázi je „pravé“ neboli autentické já více založeno na pocitech vlastní autonomie. Pocit vlastní hodnoty je kromě přijetí svého autentického já formováno také vědomím vlastní kompetence, která je dána především vědomím vlastní výkonnosti a účinnosti a zvnitřněním nových rolí, díky kterým adolescent vstupuje do dospělosti (Bandura 1996 a Ullman, 1987 in Macek, 2003).

### *Tělesné sebepojetí*

Subjektivní význam vlastního vzhledu v období dospívání nabírá na hodnotě. To se projevuje větší zaměřeností a hodnocením vlastního těla, což přináší pochybnosti o svém vzhledu. Vlastní tělo je v období pozdní adolescence předmětem pozornosti více než v obdobích předchozích, a to zejména díky významným změnám tělesných proporcí, se kterými se mění i vnímání vlastního těla. Vzhled se tak stává důležitou součástí identity adolescenta. Adolescent srovnává své tělo se svými vrstevníky a aktuálním ideálem krásy. Ten je mu předkládán nejen vrstevníky, ale v dnešní době především médií. Pokud jedinec danému ideálu odpovídá, rozvíjí se sebevědomí adolescenta a vzhled mu pomáhá dosáhnout požadované sociální prestiže, především ve vztahu k druhému pohlaví. Jestliže je jedinec však tomuto ideálu v nějaké oblasti vzdálen, doprovází jej pocity méněcennosti a nižší sebedůvěry. Zevnějšek se tak stává prostředkem i cílem pro získání sociálního statusu a vyjádření vlastní identity. Na konci adolescence spokojenost s vlastním tělem narůstá a to zejména uvědoměním vlastní jedinečnosti a autonomie, ale také z důvodu navazování intimních vztahů, k jejichž dosažení je důležité vzbudit zájem druhého pohlaví (Fialová a Krch, 2012; Říčan, 2006, Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

Brněnský výzkum z roku 2000 ukazuje, že ve srovnání s chlapci jsou méně spokojeny s vlastním tělem dospívající dívky než dospívající chlapci. Zatímco dívky vnímají jako důležitý vzhled jednotlivých partií těla, chlapci považují za důležité hodnocení celé postavy a vzhled tváře. U chlapců také vzrůstá význam výkonnosti. Byla také prokázána souvislost mezi spokojeností s vlastním tělem a celkovým sebehodnocením jedince, kdy tělesné sebepojetí adolescentů hrálo významnou roli při celkovém hodnocení vlastní osoby (Valášková, Ježek, Macek 2002 in Macek, 2003). Spokojenost s vlastním tělem je tak významným faktorem pro utváření celkového sebepojetí a sebehodnocení jedince (Fialová a Krch, 2012; Rašticová, 2009).



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 DESIGN VÝZKUMU

V praktické části zkoumáme, jaký význam mají sociální sítě, konkrétně závislostní chování na nich, ve vztahu k tělesnému sebepojetí adolescentů. Zkoumáme tedy zda existuje souvislost mezi těmito dvěma proměnnými.

Tělo je objektem sociálního a kulturního prostředí a je považováno za jednu z nejdůležitějších částí celkového sebepojetí. To znamená, že naše vnímání je ovlivňováno nejen našimi vlastními zkušenostmi a prožitky, ale z velké části i sociálními faktory, zejména kulturními požadavky na vzhled a funkčnost těla. Tělesné sebepojetí tedy můžeme chápat spíše jako subjektivní pocit či představu o tom, jak naše tělo vypadá a funguje, jelikož tato představa podléhá nejrůznějším zkreslením, která jsou způsobena různými faktory. V dnešní době jsou to převážně Sociální média, která mají výrazný vliv na naše myšlení a chování (Fialová, 2012). Sociální sítě jsou zdrojem různých informací a prostředkem komunikace pro většinu populace. I když mají spoustu pozitiv, pojí se i s řadou negativ. Jejich nadměrné užívání rozvíjí závislostní chování na nich, což se pojí s řadou negativních důsledků jako je zanedbávání svých potřeb a povinností, sociální izolace, rozvoj úzkostí či deprese, tak jako tomu je u závislostí jiných. Sociální média hrají mimo jiné i zásadní roli ve formování našeho tělesného sebepojetí, jelikož nám předkládají vzory, kterým se snažíme co nejvíce přiblížit. To pak může vést k vytváření nereálných očekávání, depresím, úzkostem a nespokojenosti s vlastním tělem (Martinez, 2023; Strasburger a Wilson a Jordan, 2014), což často směřuje k zásahům, které mohou výrazně poškozovat naše zdraví. S negativním vnímáním vlastního těla jsou pak především spojovány poruchy příjmu potravy, kterými trpí v dnešní době spousta dospívajících a mladých dospělých (Fialová, 2012). Právě dospívající a mladí dospělí jsou nejcitlivější k působení tlaku médií a sociálních sítí, a to především z důvodu výrazných tělesných i psychických změn, které v tomto období nastávají a tudíž i náchylnější k rozvoji poruch tělesného sebepojetí, jak již bylo zmíněno výše (Valášková a Ježek, 2002 in Fialová, 2012). Proto spatřujeme jako důležité zaměřit se na budování zdravého sebepojetí právě u této věkové skupiny.

Negativní vnímání vlastního těla může mít vliv na všechny aspekty lidského života, včetně výkonu ve studiu nebo v profesní kariéře, spokojenosti ve vztazích a celkové kvality života, a současně i závislost na sociálních sítích může mít vážné následky pro fyzické a duševní zdraví (Psychology Today, ©2023; Martinez, 2023). Proto vnímáme jako podstatné se těmito tématy zabývat a zkoumat vztah mezi nimi.

## 4.1 Cíle výzkumu

Hlavním výzkumným cílem této bakalářské práce je **zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí.**

Následně jsme stanovili dílčí výzkumné cíle:

1. **VC: Zjistit míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích**
  - 1.1. **DVC:** Zjistit průměrný čas, který adolescenti tráví na sociálních sítích.
  - 1.2. **DVC:** Zjistit, v jaké míře adolescenti vykazují znaky závislostního chování na sociálních sítích.
  - 1.3. **DVC:** Zjistit, zda existuje rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami.
  - 1.4. **DVC:** Zjistit, zda existuje souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování na nich.
2. **VC: Zjistit míru tělesného sebepojetí adolescentů**
  - 2.1. **DVC:** Zjistit míru spokojenosti adolescentů s jejich tělem.
  - 2.2. **DVC:** Zjistit míru spokojenosti adolescentů s jejich postavou.
  - 2.3. **DVC:** Zjistit míru spokojenosti adolescentů s jejich tělesným vzhledem.
  - 2.4. **DVC:** Zjistit, zda existuje rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami.
  - 2.5. **DVC:** Popsat rozdíly v tělesném sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami.
3. **VC: Zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí.**
  - 3.1. **DVC:** Zjistit, zda existuje rozdíl v souvislosti míry závislostního chování na sociálních sítích a mírou tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami.
  - 3.2. **DVC:** Zjistit, zda existuje souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí.

## 4.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě stanovení výzkumných cílů jsme si stanovili výzkumné otázky a hypotézy.

**Hlavní výzkumná otázka:** Existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí?

**Hlavní věcná hypotéza:** Se vzrůstající mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích se zvyšuje míra jejich tělesného sebepojetí.

**Hlavní hypotéza H0:** Souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí neexistuje.

**Hlavní hypotéza HA:** Souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí existuje.

**Dílní výzkumné otázky:**

### 1. VO: Jaká je míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích?

**1.1. DVO:** Kolik času adolescenti průměrně tráví na sociálních sítích?

**1.2. DVO:** V jaké míře adolescenti vykazují znaky závislostního chování na sociálních sítích?

**1.3. DVO:** Existuje rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami?

**H1V:** Ženy vykazují vyšší míru závislostního chování na sociálních sítích než muži.

**H10:** Statistický rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami neexistuje.

**H1A:** Statistický rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami existuje.

**1.4. DVO:** Existuje souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování na nich?

**H2V:** Se vzrůstajícím časem adolescentů na sociálních sítích se zvyšuje míra závislostního chování na nich.

**H20:** Souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování na nich neexistuje.

**H2A:** Souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování na nich existuje.

## **2. VO: Jaká je míra tělesného sebepojetí adolescentů?**

**2.1. DVO:** V jaké míře jsou adolescenti spokojeni s jejich tělem?

**2.2. DVO:** V jaké míře jsou adolescenti spokojeni s jejich postavou?

**2.3. DVO:** V jaké míře jsou adolescenti spokojeni s jejich tělesným vzhledem?

**2.4. DVO:** Existuje rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami?

**H3V:** Ženy vykazují vyšší míru negativního tělesného sebepojetí než muži.

**H30:** Statistický rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami neexistuje.

**H3A:** Statistický rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami existuje.

**2.5. DVO:** Jaké jsou rozdíly v tělesném sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami?

## **3. VO: Existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí?**

**Hlavní věcná hypotéza:** Se zvyšující se mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích se zvyšuje míra jejich tělesného sebepojetí.

**Hlavní hypotéza H40:** Souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí neexistuje.

**Hlavní hypotéza H4A:** Souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí existuje.

**3.1. DVO:** Existuje rozdíl v souvislosti míry závislostního chování na sociálních sítích a mírou tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami?

**H5V:** U žen je korelace mezi mírou tělesného sebepojetí a mírou závislostního chování na sociálních sítích vyšší než u mužů.

**H50:** Rozdíl v korelaci závislostního chování na sociálních sítích a tělesným sebepojetím mezi adolescentními muži a ženami neexistuje.

**H5A:** Rozdíl v korelaci závislostního chování na sociálních sítích a tělesným sebepojetím mezi adolescentními muži a ženami existuje.

**3.2. DVO:** Existuje souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí?

**H6V:** Se zvyšujícím se časem adolescentů na sociálních sítích se zvyšuje míra jejich tělesného sebepojetí.

**H60:** Souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí neexistuje.

**H6A:** Souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí existuje.

### 4.3 Pojetí výzkumu

Cílem našeho výzkumného šetření je zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí. Tudiž chceme zjistit, v jaké míře jsou adolescenti se svým tělem, postavou a tělesným vzhledem spokojeni, jak svůj vzhled hodnotí a vnímají a zároveň zjistit v jaké míře adolescenti vykazují závislostní chování na sociálních sítích a zda existuje souvislost mezi těmito dvěma proměnnými. Předpokládáme, že mezi proměnnými souvislost existuje, jelikož předpokládáme, že čím více času adolescenti na sociálních sítích tráví a čím větší závislost si na nich budují, tím více jsou jimi ovlivněni, tudíž vzrůstá míra jejich negativního tělesného sebepojetí. Abychom naplnili výše stanovené výzkumné cíle a otázky a mohli otestovat naši hypotézu, volíme kvantitativní pojetí výzkumu formou dotazníkového šetření.

Kvantitativní výzkum dle Gavory (2000) *zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů, jejich míru či stupeň*. Vychází z již existujících teoretických východisek, které v rámci výzkumu ověřuje, potvrzuje či vyvrací.

## 4.4 Výzkumný soubor

Jako základní soubor výzkumného šetření jsme si zvolili adolescenty neboli dospívající. Pro výzkum jsme zvolili tuto věkovou skupinu, jelikož dospívající a mladí dospělí jsou nejcitlivější k působení tlaku médií, a to především z důvodu výrazných tělesných i psychických změn, které v tomto období nastávají a tudíž i náchylnější k rozvoji poruch tělesného sebepojetí (Valášková a Ježek, 2002 in Fialová, 2012).

I přesto, že adolescenci rozumíme celé období mezi dětstvím a dospělostí, věkové vymezení je u každého autora jiné. Vágnerová (2005) vymezuje adolescenci jako celé věkové období dospívání od 10 do 20 let života člověka. Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují věkové období adolescence od 15 do 20 let a chápou jej jako stadium dospívání, přicházející po období pubescence, vymezované od 11 do 15 let a rozdělené na fázi prepuberty a vlastní puberty. Říčan (2006, ©2004) adolescenci vymezuje jako období vrcholu mládí jedince od 15 do 20 až 22 let.

Pro účely výzkumu jsme se řídili věkovým vymezením adolescence dle Macka (2003), který adolescenci dělí na časnou (11 až 13 let), střední (14 až 16 let) a pozdní (17 až 20 až 22 let).

### 4.4.1 Výběrový výzkumný soubor

Pro účely výzkumného šetření jsme se zaměřili na věkovou skupinu střední a pozdní adolescence, především z důvodu, že právě tyto dvě věkové skupiny jsou v problematice výzkumu nejohroženější. Do výzkumu byli zařazeni pouze ti respondenti, kteří splňovali podmínky výzkumu, tj. věk v rozmezí 14 až 22 let a odpověděli na všechny otázky dotazníku. Jednalo se o respondenty na sociálních sítích a o žáky základních a středních škol. Bylo osloveno celkem 5 základních a 5 středních škol ze všech krajů, a to náhodným výběrem formou losování. Ověřily nám celkem 3 školy, 1 základní škola a 2 střední školy, že se výzkumu zúčastní. Od ostatních škol jsme odpověď neobdrželi. Výzkumný soubor jsme tedy získali na základě dostupného výběru, tj. jsou v něm zahrnuti adolescenti, jež se dobrovolně výzkumu zúčastnili. Proto se i výsledky vztahují pouze k tomuto výzkumnému vzorku a nedají se vztáhnout na celé věkové období adolescence. Výsledný výzkumný soubor se skládal z 212 respondentů, z čehož 33 byli muži, 176 ženy, a 3 osoby se identifikovaly jako „jiné“ pohlaví. Po protřídění a odstranění neúplných odpovědí výsledný vzorek zahrnoval 209 respondentů, 175 žen, 33 mužů, a 1 jiné pohlaví.

## 4.5 Výzkumný nástroj

Na základě výběru kvantitativního pojetí výzkumu jsme jako výzkumný nástroj zvolili dotazník, na jehož základě jsme realizovali dotazníkové šetření v elektronické podobě.

Dotazník je dle Gavory (2000) *nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů*. Tato metoda probíhá na základě dotazování respondentů pomocí otázek neboli položek a umožňuje sběr velkého množství dat v krátkém čase. Dotazník tedy volíme jako vhodnou metodu pro zodpovězení stanovených výzkumných otázek, testování hypotéz a naplnění cílů výzkumu.

Náš dotazník se skládá ze tří částí, a to části úvodní, jež obsahuje úvodní otázky, které zjišťují věk, pohlaví, váhu a výšku respondentů, části druhé, týkající se měření míry tělesného sebepojetí adolescentů, a části třetí, týkající se zjišťování míry závislostního chování adolescentů na sociálních sítích. Výsledek a porovnání těchto dvou částí je zásadní pro určení souvislosti mezi mírou závislostního chování na sociálních sítích a mírou tělesného sebepojetí adolescentů.

Dotazník byl sestaven následujícími metodami a dotazníky: Dotazník vnímání vlastní hodnoty, Zobrazovací technika siluet, Škála Body cathexis scale (BCS) a testem vlastní konstrukce, vytvořeným převzetím otázek z dotazníků a škál, zaměřených na závislostní chování na sociálních sítích. Jednotlivé dotazníky popisujeme níže.

### 4.5.1 Dotazník vnímání vlastní hodnoty

Dotazník vnímání vlastní hodnoty je standardizovaným dotazníkem, měřící spokojenost s tělem. Dotazník probíhá tak, že jsou respondentům předloženy polární vlastnosti, které odpovídají charakteristice jejich těla. Následně tyto vlastnosti respondenti hodnotí na škále: 1-vystihuje, 2-téměř vystihuje, 3-spíše vystihuje, 4-někdy ano, někdy ne, 5-spíše vystihuje 6-téměř vystihuje, 7-vystihuje. Respondenti se v každém řádku vždy přikloní k jedné z uvedených charakteristik. Charakteristiky se zaměřují na funkčnost, výkonnost, zdraví a vzhled těla. Respondenti nejdříve hodnotí reálné tělo, tak jak ho vnímají a cítí a následně hodnotí ideální tělo, takové, jaké by si přáli. Rozdílnost mezi těmito dvěma dotazníky pak označuje, nakolik jsou respondenti spokojeni se svým tělem. Výsledná míra rozdílu nám odpovídá na výzkumnou otázku 2.1. V jaké míře jsou adolescenti spokojeni s jejich tělem. Dotazník se skládá z 23 položek, kdy nejnižší možný počet dosažených bodů je 0, naprostá spokojenost, a nejvyšší 138, naprostá nespokojenost. (Válková; Bortolli; Robazza 1995 in Fialová a Krch, 2012). Strukturu dotazníku můžeme vidět v Tabulce 1.



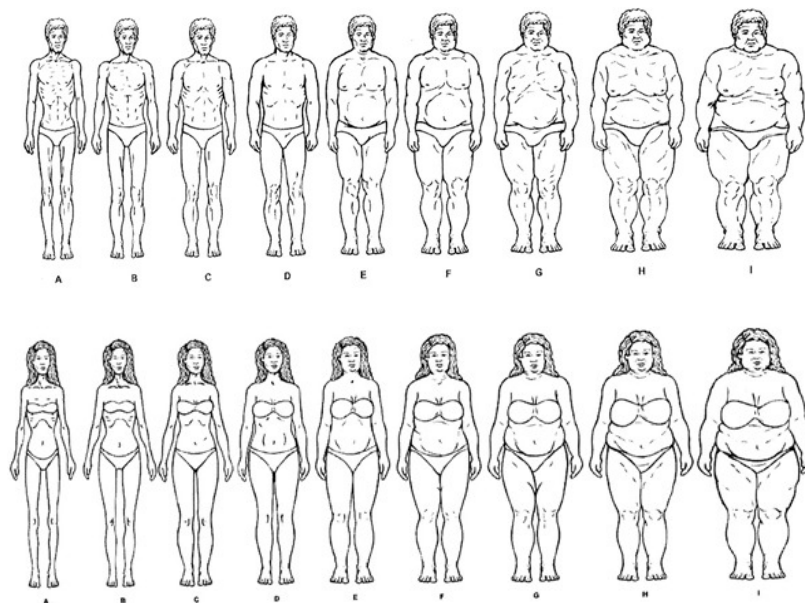
Jemné	1	2	3	4	5	6	7	Tvrdé
Bohaté	1	2	3	4	5	6	7	Chudé
Správné	1	2	3	4	5	6	7	Špatné
Lehké	1	2	3	4	5	6	7	Těžké
Hladké	1	2	3	4	5	6	7	Drsné
Přátelské	1	2	3	4	5	6	7	Nepřátelské
Neohebné	1	2	3	4	5	6	7	Pružné
Teplé	1	2	3	4	5	6	7	Studené
Citlivé	1	2	3	4	5	6	7	Necitlivé
Silné	1	2	3	4	5	6	7	Slabé
Napnuté	1	2	3	4	5	6	7	Relaxované
Neobratné	1	2	3	4	5	6	7	Obratné
Aktivní	1	2	3	4	5	6	7	Pasivní
Mužské	1	2	3	4	5	6	7	Ženské
Krásné	1	2	3	4	5	6	7	Ošklivé
Odolné	1	2	3	4	5	6	7	Slabé
Bezvýznamné	1	2	3	4	5	6	7	Důležité
Šťastné	1	2	3	4	5	6	7	Smutné
Unavené	1	2	3	4	5	6	7	Čilé
Zdravé	1	2	3	4	5	6	7	Nezdravé
Výkonné	1	2	3	4	5	6	7	Nevýkonné
Funkční	1	2	3	4	5	6	7	Nefunkční
Sebejisté	1	2	3	4	5	6	7	Nejisté

Tabulka 1: Dotazník vnímání vlastní hodnoty

#### 4.5.2 Zobrazovací technika siluet

Jedná se o jednu z nejužívanějších metod měření spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem. Technika probíhá tak, že jsou respondentům předloženy siluety postav od velmi štíhlé až po velmi obézní. Následně mají respondenti označit postavu, jež se nejvíce podobá tě jejich „reálné tělo“ a následně postavu, kterou považují za ideální „ideální tělo.“ Rozdílnost mezi těmito dvěma postavami pak označuje míru spokojenosti či nespokojenosti s vlastní postavou, a tedy i tělem (Fialová a Krch, 2012).

Výsledná míra rozdílu mezi postavami nám odpovídá na výzkumnou otázku 2.2. V jaké míře jsou adolescenti spokojeni s jejich postavou. Pro tento výzkum jsme převzali postavy z článku od International Journal of Environmental. Research and Public Health 2020, viz. Obrázek 1, ve kterém byly postavy seřazeny od velmi štíhlé postavy, přes svalnatou až po velmi obézní postavu (MDPI, ©2024).



Obrázek 1: Siluety postav

Pro vyhodnocení postav jsme si stanovili kategorie dle výsledného rozdílu, kdy rozdíl 0 znamenal naprostou spokojenost, rozdíl 1 nízkou nespokojenost, rozdíl 2 střední nespokojenost a rozdíl postav větší než 2, tedy 3 a více dle (Fialové, 2007) značí rizikovou nespokojenost s vlastní postavou.

#### 4.5.3 Body cathexis scale (BCS)

Jedná se o škálu, vyvinutou v 50. letech 20. století autory Paulem F. Secordem a Sidney M. Jourardem, která slouží ke zjišťování spokojenosti s vlastním tělem na základě zjišťování spokojenosti s jednotlivými částmi těla. V rámci testu respondenti hodnotí 12 jednotlivých částí vlastního těla na 7 bodové škále, a to od zcela negativního vnímání (1) po zcela pozitivní (7). Mezi hodnocené oblasti těla patří vzhled obličeje, výška, hmotnost, šíře ramen, zadek, hrud' / prsa, pas, boky, stehna, tvar nohou, paže, lýtka a celkový vzhled. Jednotlivé položky můžeme vidět v Tabulce 2 (Secord a Jourard, 1953, In Fialová a Krch, 2012).

Výsledný počet bodů nám dává míru spokojenosti s tělesným vzhledem, což nám odpovídá na otázku 2.3. V jaké míře jsou adolescenti spokojeni s jejich tělesným vzhledem. Nejnížší počet dosažených bodů je 12 (naprostá spokojenost) a nejvyšší 84 (naprostá nespokojenost).

1= naprostá spokojenost 7= naprostá nespokojenost	1	2	3	4	5	6	7
Vzhled obličeje							
Výška							
Hmotnost							
Šíře ramen							
Prsa/Hrud'							
Pas							
Boky							
Zadek							
Stehna							
Lýtka							
Paže							
Celkový vzhled							

Tabulka 2: Body Cathexis Scale

#### 4.5.4 Dotazník závislostního chování na sociálních sítích

Dotazník byl sestaven převzetím jednotlivých položek dotazníku z různých dotazníků a škál, zaměřených na závislostní chování na sociálních sítích a internetu. Jednotlivé položky byly převzaty a upraveny pro potřeby výzkumu z následujících dotazníků:

- **Test závislosti na internetu (IAT – Internet addiction test)**, sestavený Dr. Kimberly S. Young, určený k zjištění přítomnosti a závažnosti závislosti na internetu a technologiích, která je považována za klinickou poruchu. Jedná se o sebehodnotící nástroj pro dospívající a dospělé pro zhodnocení vlastního chování na internetu (Young, ©2019).
- **Škála závislosti na sociálních sítích (Social media addiction scale)**. V této škále se závislost hodnotí od mírné po těžkou na základě 11 kritérií závislosti uvedených v DSM-5. Respondenti, kteří splňují dvě nebo méně kritérií, jsou klasifikováni jako mírní (nezávislí) a ti, kteří splňují šest nebo více kritérií, jsou klasifikováni jako osoby závislé (Murphy, ©2024).
- **What to know about social media addiction**. Článek z webu Medical news today popisuje symptomy závislosti na sociálních sítích (Jelinek, 2022).

- **Dotazník závislosti na sociálních médiích (Social media addiction questionnaire)** je osmipoložkový dotazník odvozený z dotazníku Facebook intrusion questionnaire (FIQ), který byl vyvinut k měření závislosti na facebooku na základě behaviorálních příznaků závislosti. SMAQ se skládá z 8 otázek, které souvisejí se závislostním chováním na sociálních médiích (Balamurugan, 2023).
- **The Bergen social media addiction scale** je 6ti položkovou škálou, původně zaměřenou na závislost na facebooku, a v dnešní době upravenou na všechny sociální sítě. Škálu jsme převzali z článku Psychology today: Are you a social media addict? (Goldbeck, 2017)

Výsledný dotazník se skládá z 20 položek, přičemž jsou odpovědi zaznamenávány pomocí intervalové škály od (0) nikdy do (5) vždy, která udává do jaké míry se respondenti s daným chováním ztotožňují. Dotazník je vyhodnocen součtem bodů všech položek. Čím vyšší je získané skóre, tím vyšší závislostní chování respondent vykazuje. Míra závislostního chování je následně vyhodnocena dle počtu bodů, kdy počet bodů 0 znamená žádnou závislost, 0-49 nízkou úroveň závislostního chování, 50-79 střední (průměrné) závislostní chování a 80-100 vysoké závislostní chování (Young, ©2019). Výsledná míra závislostního chování nám odpovídá na výzkumnou otázku 1 Jaká je míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích. V tabulce 3 uvádíme jednotlivé otázky a zdroje, ze kterých jsou jednotlivé položky dotazníku převzaty či upraveny.

Číslo otázky	Formulace otázky	Zdroj, ze které byla otázka převzata
1.	Jak často zjišťujete, že na sociálních sítích trávíte více času, než jste měl(a) v úmyslu?	Internet addiction test
2.	Jak často máte nutkání či touhu neustále kontrolovat sociální sítě?	Social media addiction scale
3.	Jak často myslíte na sociální sítě, i když je zrovna nepoužíváte?	Social media addiction questionnaire
4.	Jak často zkoušíte bez úspěchu omezit čas, který na sociálních sítích trávíte?	Internet addiction test

<b>5.</b>	Jak často ztrácíte přehled o tom, kolik času na sociálních sítích trávíte?	Internet addiction test
<b>6.</b>	Jak často trpí vaše školní nebo pracovní výsledky kvůli množství času, který trávíte na sociálních sítích?	Internet addiction test
<b>7.</b>	Jak často se zhoršuje váš pracovní výkon kvůli času strávenému na sociálních sítích?	Internet addiction test
<b>8.</b>	Jak často zažíváte problémy nebo konflikty ve vztazích kvůli používání sociálních sítí?	Social media addiction scale
<b>9.</b>	Jak často zaujímáte obranné nebo tajnůstkářské postoje, když se vás někdo ptá, co děláte na sociálních sítích?	Internet addiction test
<b>10.</b>	Jak často omezujete kontakty s druhými v reálném světě, protože raději trávíte čas na sociálních sítích?	Social media addiction scale
<b>11.</b>	Jak často omezujete činnosti, které vás baví, kvůli trávení času na sociálních sítích?	Social media addiction scale
<b>12.</b>	Jak často chodíte spát pozdě, protože jste dlouho do noci na sociálních sítích?	Internet addiction test
<b>13.</b>	Jak často cítíte nedostatek energie z důvodu trávení času na sociálních sítích?	What to know about social media addiction

14.	Jak často se přistihnete, že zanedbáváte své potřeby kvůli sociálním sítím?	What to know about social media addiction
15.	Jak často se cítíte v depresi, náladový(á) nebo nervózní, když nejste na sociálních sítích a tyto pocity odezní ve chvíli, kdy na nich jste?	Internet addiction test
16.	Jak často se bojíte toho, že svět bez sociálních sítí by byl nudný, prázdný a neutěšený?	Internet addiction test
17.	Jak často používáte sociální sítě, abyste zapomněli na osobní problémy?	Social media addiction questionnaire
18.	Jak často používáte sociální sítě v situacích, které jsou rizikové nebo nebezpečné? (např. při řízení nebo při práci)	Social media addiction scale
19.	Jak často jste zaznamenali negativní dopad sociálních sítí na vaše psychické nebo fyzické zdraví?	Social media addiction scale
20.	Jak často cítíte potřebu trávit více času na sociálních sítích, abyste cítili potěšení nebo radost?	The Bergen social media addiction scale

Tabulka 3: Dotazník závislostního chování na sociálních sítích

#### 4.5.5 Ostatní položky v dotazníku

Dotazník je doplněn o položku, ptající se na čas, který respondenti tráví na sociálních sítích. Tato otázka slouží k prohloubení problematiky sociálních sítí a jako jeden z prediktorů závislosti na sociálních sítích. Předpokládáme, že čím více času respondenti na sociálních sítích tráví, tím více se u nich rozvíjí závislostní chování.

Odpověď na tuto položku nám zodpovídá výzkumnou otázku 1.1. Kolik času adolescenti průměrně tráví na sociálních sítích. Další podstatnou položkou dotazníku je výška a váha respondentů. Položky slouží k výpočtu BMI (body mass indexu) neboli indexu tělesné hmotnosti, abychom porovnali objektivní data (výška a váha) s daty subjektivními (sebehodnotící škály).

Kompletní dotazník, který jsme použili pro tento výzkum je v příloze níže pod názvem P1 Dotazník a P2 Online dotazník.

#### 4.6 Technika sběru dat

Pro získání výzkumných dat jsme zvolili webovou stránku survio.com, na které jsme dotazník vytvořili. Zvolili jsme tento typ realizace, jelikož i samotný dotazník se zaměřuje na problematiku sociálních sítí, a také z důvodu pokrytí všech věkových skupin, spadajících do období adolescence. Online dotazník byl šířen pomocí webové stránky survio.com, pomocí odkazu na sociálních sítích a prostřednictvím e-mailové pošty středním a základním školám, ve kterých jsme jejich ředitele požádali o sdílení dotazníku mezi studenty a žáky. Bylo osloveno celkem 5 základních a 5 středních škol, a to náhodným výběrem formou losování. Opověděly nám celkem 3 školy, že se výzkumu zúčastní. Od ostatních škol jsme odpověď neobdrželi, není však vyloučeno, že dotazník nesdílely. Výzkumný vzorek byl získán na základě dostupného výběru, tudíž se vztahuje pouze na osoby, jež se dobrovolně dotazníku zúčastnily, a nedají se vztáhnout na celou věkovou skupinu adolescence.

Dotazník byl strukturován tak, že začal průvodním slovem, ve kterém byli respondenti seznámeni s účelem dotazníku. Zároveň byli respondenti informováni o anonymitě jejich odpovědí, znalost identity respondentů je pro tento výzkum nepodstatná. Na konci dotazníku jsem poskytla svůj email, kdyby respondenti měli nějaké dotazy ohledně výzkumu a poděkovala jsem za vyplnění dotazníku. Spuštěním dotazníku respondenti souhlasili s dobrovolnou účastí ve výzkumu a se zpracováním dat pro účely bakalářské práce.

Časová náročnost vyplnění celého výzkumu se pohybovala v rozmezí 5-30 minut, v průměru tedy kolem 17 minut. Odpovědi byly sbírány pomocí přímého odkazu od 5. ledna do 21. března 2024 a úspěšnost vyplnění činila 62,7%. Odkaz dotazníku otevřelo 338 respondentů a následně jej vyplnilo 212 respondentů. Z toho byli 3 respondenti z výzkumu vyřazeni pro neúplnost odpovědí. Výsledný výzkumný vzorek tedy činil 209 respondentů.

## 4.7 Způsob zpracování dat

Data, získaná z dotazníku jsme vygenerovali na webové stránce survio.com, na níž jsme dotazníkové šetření realizovali. Následně jsme data převedli do tabulky MS Excel, ve které jsme následně data kategorizovali a vyhodnocovali. Stejně tak jsme všechny grafy a tabulky vytvářeli v tomto programu.

Jak již bylo zmíněno, úvodní otázky dotazníku se ptaly na věk, pohlaví, výšku a váhu respondentů. Nejdříve jsme pomocí grafů četností tedy zobrazili podíl pohlaví a věku respondentů. Následně jsme vypočítali průměrnou výšku a váhu u žen a u mužů a vypočítali BMI (body mass index) neboli index tělesné hmotnosti, což je jednoduchý index poměru hmotnosti a výšky, který se běžně používá ke klasifikaci nadváhy, podváhy a obezity. Vypočítáme jej podílem hmotnosti člověka v kilogramech a jeho výšky v metrech čtverečních ( $\text{kg/m}^2$ ) (WHO, ©2024).

Po analýze respondentů jsme přešli na analýzu jednotlivých dotazníků dle výzkumných otázek a cílů. Při vyhodnocování jsme postupovali dle postupu vyhodnocování jednotlivých standardizovaných dotazníků, viz. Výzkumný nástroj. Pro zjištění míry závislostního chování adolescentů na sociálních sítích, jakožto prvního výzkumného cíle, jsme pracovali s dotazníkem, zjišťujícím závislostní chování na sociálních sítích, ve kterém jsme sečetli počet dosažených bodů v dotazníku. Součet bodů nám dal výslednou míru závislostního chování na sociálních sítích. Čím vyššího počtu bodů respondenti v dotazníku dosáhli, tím vyšší míru závislostního chování vykazovali. Respondentů jsme se také ptali na průměrný čas, který na sociálních sítích tráví, abychom zjistili, zda existuje souvislost mezi tímto časem a mírou závislostního chování na sociálních sítích. Pro zjištění míry tělesného sebepojetí adolescentů, druhého výzkumného cíle, jsme pracovali s výsledky dotazníků: Dotazník vnímání vlastní hodnoty (POP), Zobrazovací technika siluet a Škála Body Cathexis Scale (BCS), ze kterých nám následně vyšly jednotlivé míry, odpovídající na dílčí výzkumné otázky. Výsledky jednotlivých dotazníků jsme znázornili pomocí grafů. Výslednou míru tělesného sebepojetí jsme získali součtem měr všech tří dotazníků. Čím vyššího počtu bodů respondenti výsledně dosáhli, tím vyšší bylo jejich negativní tělesné sebepojetí.

Výslednou míru tělesného sebepojetí a míru závislostního chování na sociálních sítích jsme následně porovnávali mezi muži a ženami. Pro porovnání jsme si data obou měr rozdělili do kategorií dle pohlaví a vypočítali si aritmetické průměry, směrodatné odchylky, medián, modus a rozptyl u obou pohlaví. Tyto výpočty jsme následně porovnávali.



Pro statistické ověření dat jsme vypočítali Nepárový dvou výběrový T-Test. Ten Gavora (2000) definuje jako *matematicko-statistickou metodu, která zjišťuje zda mezi údaji je či není statisticky významný rozdíl*. Stanovili jsme si tedy nulovou a alternativní hypotézu obou proměnných, a výsledky jsme následně znázornili pomocí grafů.

Po zpracování dat jednotlivých dotazníků a naplnění výzkumných cílů jsme pro naplnění hlavního výzkumného cíle, jež si kladl za cíl zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí, použili korelační analýzu. Nejdříve jsme si stanovili nulovou hypotézu, která tvrdila, že mezi proměnnými neexistuje statisticky významná souvislost a alternativní hypotézu, která tvrdila, že souvislost mezi proměnnými existuje. Pro vyjádření korelace mezi dvěma proměnnými jsme použili Pearsonův koeficient korelace, který může nabývat hodnot od -1 do +1. Hodnota 0 znamená statistickou nezávislost obou proměnných, hodnota +1 nebo -1 vypovídá o naprosté závislosti proměnných. To znamená, že čím více se hodnota koeficientu korelace blíží hodnotě +1 nebo -1, tím těsnější je vztah mezi proměnnými (Chráška, 2007).

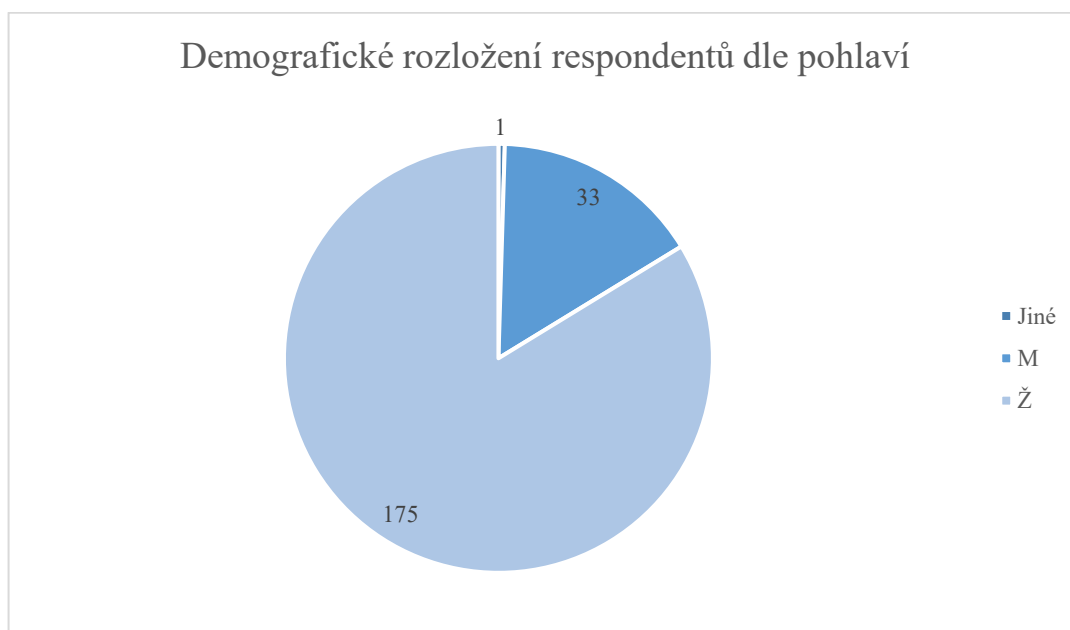
Pearsonův koeficient korelace jsme počítali v programu MS Excel, viz. Příloha IV. Pro výpočet koeficientu jsme pracovali s průměry a směrodatnými odchylkami obou proměnných. Výsledná korelace nám odpověděla na hlavní výzkumnou otázku, zda existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí. Výslednou korelaci jsme následně porovnávali mezi muži a ženami. Stejný proces jsme provedli u výzkumného cíle, kterým bylo zjistit, zda existuje souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí. V závěru jsme obě korelace porovnávali.

## 5 ANALÝZA DAT

V této kapitole se budeme zabývat analýzou a zpracováním dat, které jsme na základě výzkumu získali. Při analýze dat jsme postupovali dle způsobu zpracování dat, popsaném výše. Výsledky výzkumu jsou popsány a graficky znázorněny v podobě grafů a tabulek.

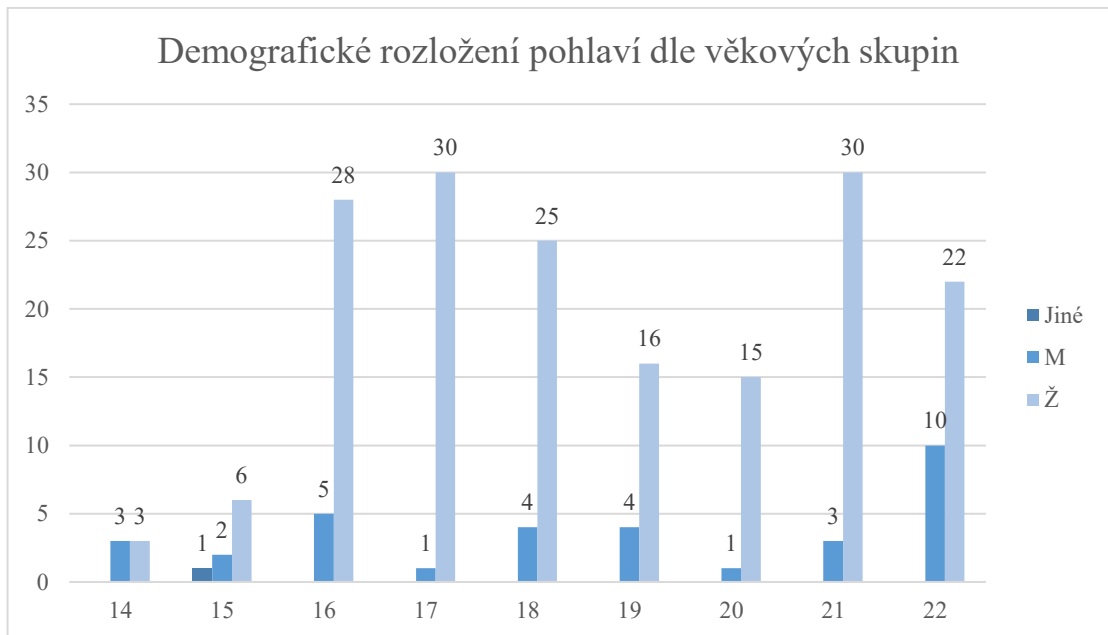
### 5.1 Informace o respondentech

Do výzkumu byli zařazeni pouze ti respondenti, kteří splňovali podmínky výzkumu, tj. věk v rozmezí 14 až 22 let a odpověděli na všechny otázky dotazníku. Dotazník vyplnilo celkem 212 respondentů, z čehož 33 byli muži, 176 ženy, a 3 osoby se identifikovali jako „jiné“ pohlaví. Z dotazníku byl vyřazen 3 respondenti pro neúplnost odpovědí. Celkem se tedy výzkumu účastnilo 209 respondentů, z toho 175 žen (83,7%), 33 mužů (15,8%) a 1 osoba, jež se identifikovala jako „jiné“ pohlaví (0,5%), viz. Graf 1.



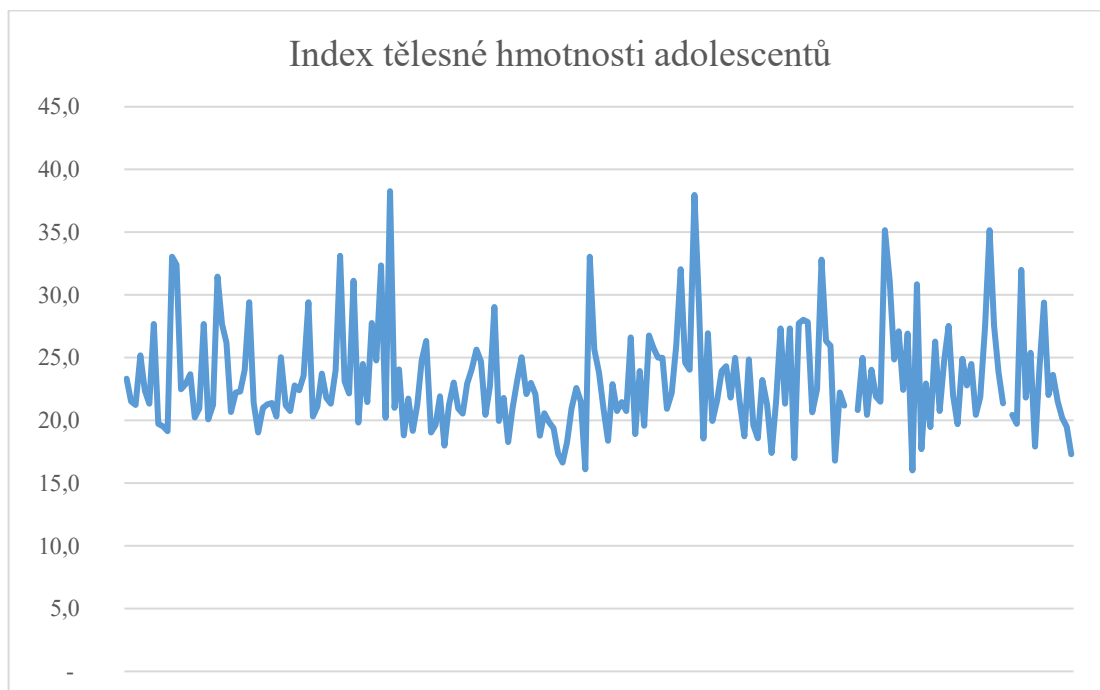
Graf 1: Demografické rozložení respondentů dle pohlaví

Úvodní otázky dotazníku, otázky 1 a 2, se ptaly na věk a pohlaví respondentů. Věkové rozložení respondentů je následující: věkovou skupinu 14 let tvoří 6 respondentů, věkovou skupinu 15 let 9 respondentů, věkovou skupinu 16 let 33 respondentů, věkovou skupinu 17 let 31 respondentů, věkovou skupinu 18 let 29 respondentů, věkovou skupinu 19 let 20 respondentů, věkovou skupinu 20 let 16 respondentů, věkovou skupinu 21 let 33 respondentů, a věkovou skupinu 22 let tvoří 32 respondentů. Demografické rozložení jednotlivých věkových skupin dle pohlaví znázorňuje Graf 2.



Graf 2: Demografické rozložení pohlaví dle věkových skupin

Následně jsme se v otázce 3 a 4 ptali na váhu a výšku respondentů, z nichž jsme vypočítali aritmetický průměr. Průměrná výška u chlapců byla 177,4 cm a váha 73,9 kg. Průměrná výška u dívek byla 165,2 cm a váha 63,7 kg. Následně jsme dle váhy a výšky vypočítali BMI (index tělesné hmotnosti). Průměrné BMI u dívek bylo v hodnotě 23,3 a u chlapců 23,4, což dle tabulek spadá do normy. BMI adolescentů znázorňuje Graf 3.



Graf 3: Index tělesné hmotnosti adolescentů

## 5.2 Analýza dat

Po analýze respondentů se dostáváme k analýze a vyhodnocení jednotlivých získaných dat. Výsledná data níže popisujeme a zobrazujeme v podobě grafů dle pořadí předem stanovených výzkumných otázek a cílů.

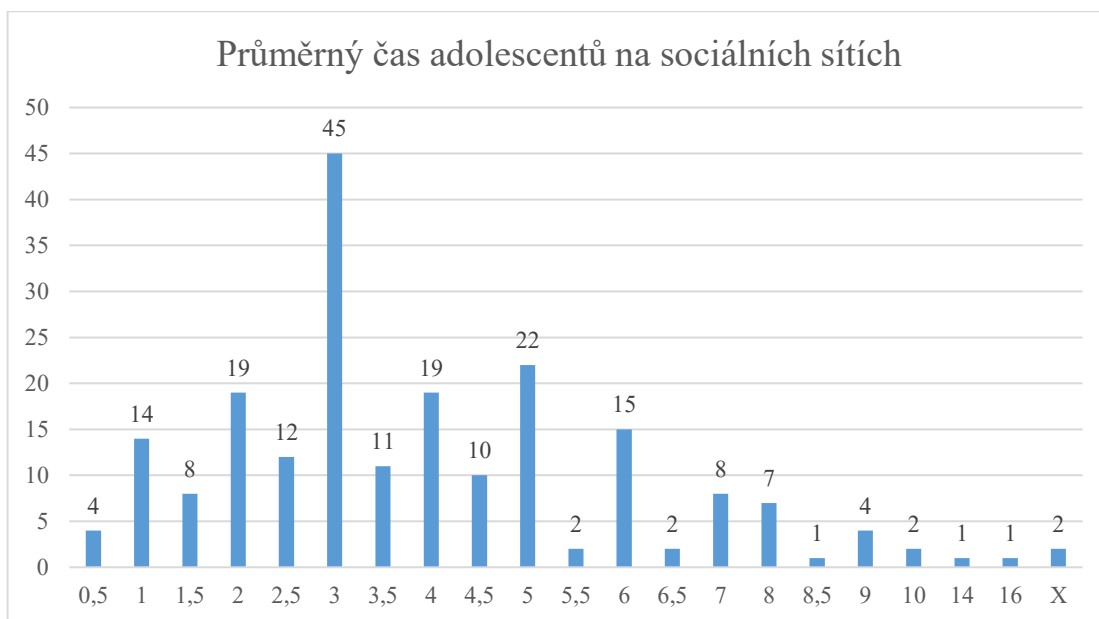
### 1. VO: Jaká je míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích?

První výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích. Pro zodpovězení výzkumné otázky a naplnění cíle jsme postupovali dle pořadí dílčích výzkumných otázek.

Výsledná průměrná míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích nám vyšla v hodnotě 33, což spadá do nízké úrovně závislostního chování.

#### 1.1.DVO: Kolik času adolescenti průměrně tráví na sociálních sítích?

Pro zodpovězení první dílčí výzkumné otázky jsme se adolescentů v otázce 11 ptali na průměrný denní čas v hodinách, který na sociálních sítích tráví. Průměrný čas činil 4 hodiny denně. Nejčastěji respondenti odpovídali číslem 3 u 45 (21,5% respondentů). Mezi další nejčastěji uváděné hodnoty patřil počet hodin 5 u 22 (10,5% respondentů), 4 u 19 (9,1% respondentů), 2 u 19 (9,1% respondentů), 6 u 15 (7,2% respondentů) a 1 u 14 (6,7% respondentů). Nejnižší hodnota dosahovala 0,5 h denně a nejvyšší hodnota 16 hodin denně. 2 respondenti odpověděli nejednoznačně, nachází se tedy pod hodnotou X. Jednotlivé hodnoty a podíl respondentů znázorňuje Graf 4.



Graf 4: Průměrný čas adolescentů na sociálních sítích

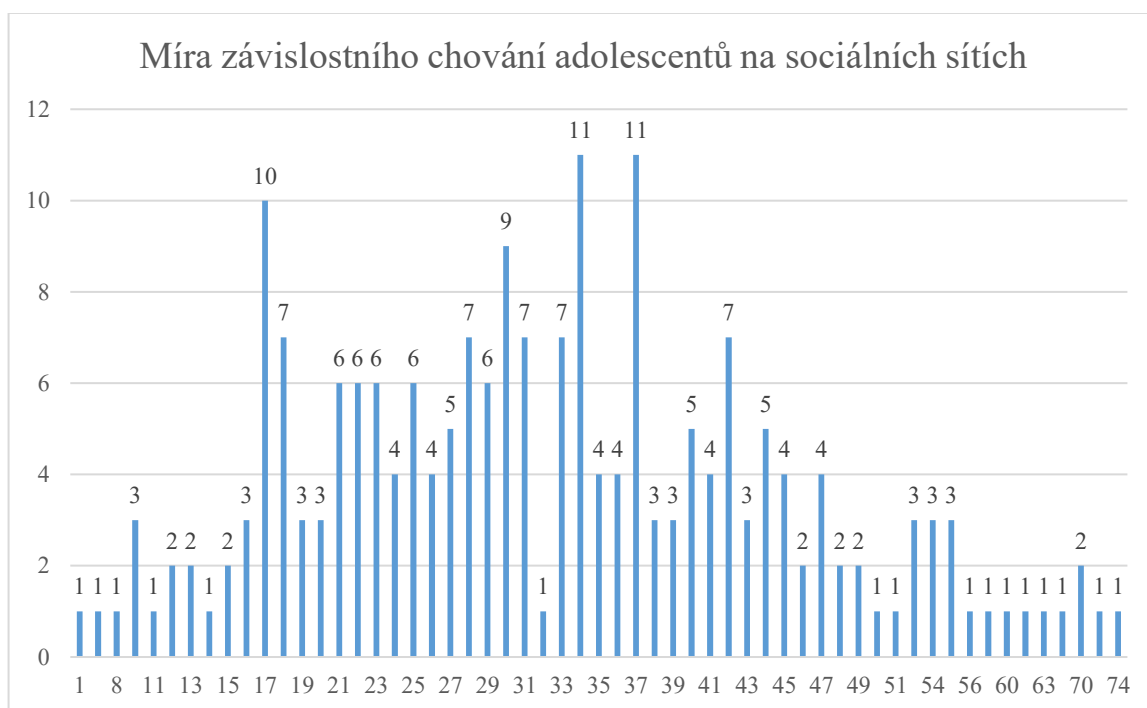
## 1.2. DVO: V jaké míře adolescenti vykazují znaky závislostního chování na sociálních sítích?

Pro zodpovězení výzkumné otázky jsme si sečetli body jednotlivých položek otázky 12, která obsahovala položky, zaměřené na závislostní chování na sociálních sítích.

Nejvyššího počtu bodů dosáhla položka 2, která se ptala, jak často mají respondenti nutkání či touhu neustále kontrolovat sociální síť.

Výsledný součet všech položek nám u každého respondenta dal míru závislostního chování na sociálních sítích. Následně jsme spočítali aritmetický průměr, který nám dal výslednou průměrnou míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích. Průměrná míra byla v hodnotě 33, což spadá do normální, nízké závislosti na sociálních sítích.

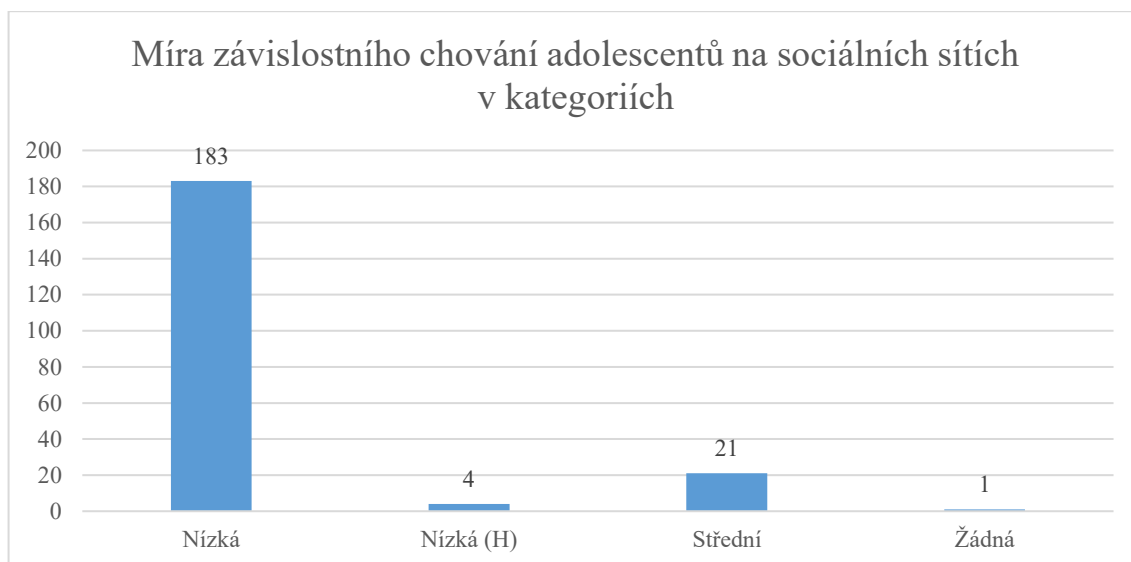
Následně jsme zjišťovali modus, tedy nejčetnější počet bodů, který dosahoval hodnoty 37. Mezi další nejčastěji dosažené hodnoty byl počet bodů 34, 17 a 30. Nejnižšího počtu bodů dosáhl 1 respondent s 1 bodem a nejvyššího počtu bodů dosáhl 1 respondent se 74 body. Pro znázornění jednotlivých měř přikládáme Graf 5.



Graf 5: Míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích

Pro znázornění a přehlednost závislostního chování adolescentů na sociálních sítích jsme data dle dosaženého počtu bodů rozdělili do žádné, nízké, střední a vysoké míry závislosti, viz. popis dotazníku.

Výsledky můžeme vidět v Grafu 6. Graf nám znázorňuje, že se 183 z celkového počtu 209 respondentů, tedy 87,6% z nich nachází v nízké míře závislostního chování na sociálních sítích. V nízké, ale hraniční míře, tedy na pomezí nízké a středního závislostního chování se nachází 4 (1,9%) respondentů. Ve střední míře se umístilo 21 (10%) respondentů. Nulovou závislost projevil 1 (0,5%) respondent. Do oblasti vysoké závislosti se neumístil žádný respondent.



Graf 6: Míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích v kategoriích

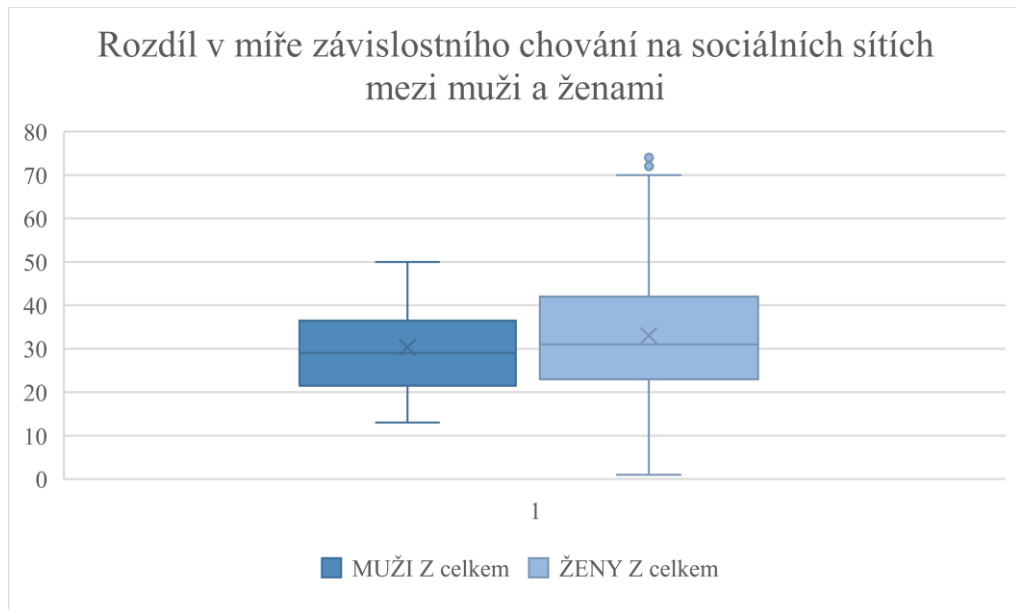
### 1.3.DVO: Existuje rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami?

Po zjištění míry závislostního chování na sociálních sítích u všech respondentů nás zajímalo, zda a jaké jsou rozdíly v těchto mírách mezi adolescentními muži a ženami. Pro analýzu dat jsme data rozdělili do kategorie mužů, kategorie žen a kategorie „jiné“. Následně jsme dle dat v kategoriích vypočítali aritmetické průměry, směrodatné odchylky, medián, modus a rozptyl u obou pohlaví. Následně jsme data porovnávali. Průměrná míra závislostního chování na sociálních sítích dosahovala u žen hodnoty 33, a u mužů 30. Ženy tedy v průměru dosahovaly vyššího počtu bodů než muži v rozdílu 3. Modus u žen byl v hodnotě 37 bodů, a u mužů v hodnotě 34 bodů. Pro statistické ověření dat jsme vypočítali Nepárový dvouvýběrový T-Test, jeho výpočet je v příloze PIII: T-Test, u kterého jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu.

**H10:** Statistický rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami neexistuje.

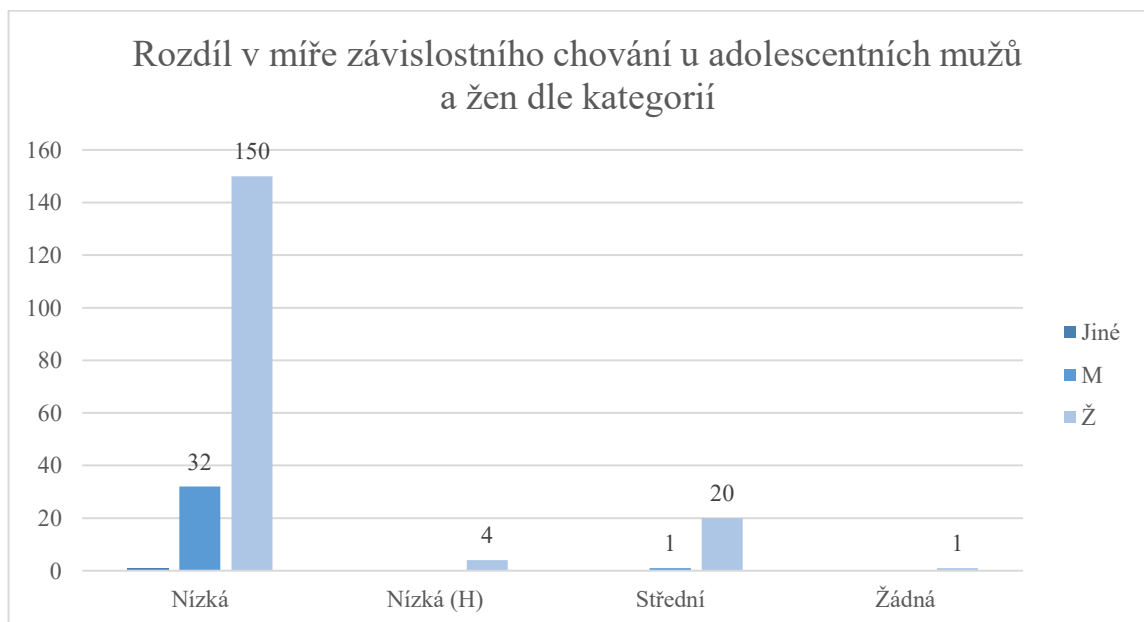
**H1A:** Statistický rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami existuje.

Výsledek T-Testu nám vyšel v hodnotě  $p = 0,201991198$ , tedy hodnotě menší než 0,5. To nám vyvrací hypotézu nulovou a potvrzuje hypotézu alternativní, která tvrdí, že existuje statistický rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami. Tento rozdíl vyjadřuje Graf 7.



Graf 7: Rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami

Stejně jako předtím jsme si pro vyšší přehlednost vytvořili graf dle jednotlivých kategorií závislostního chování. Graf 8 tedy zobrazuje podíl mužů a žen v těchto kategoriích, ve kterém můžeme vidět, že u obou pohlaví převažuje nízká míra závislostního chování.



Graf 8: Míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích dle pohlaví

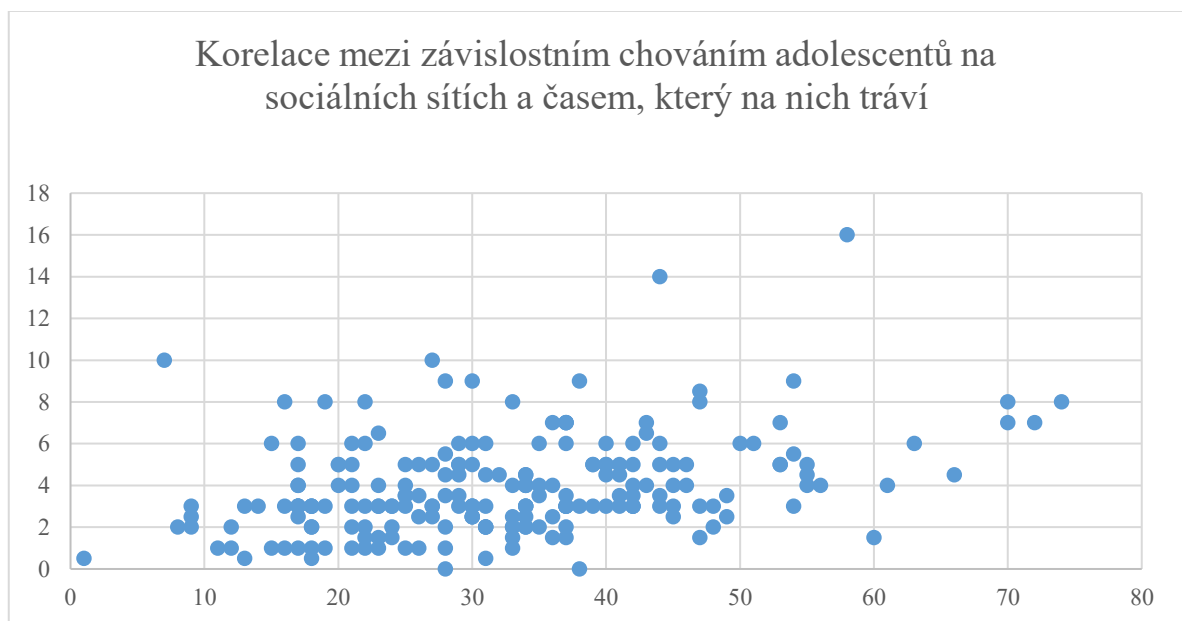
#### 1.4. DVO: Existuje souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování na nich?

Po zjištění míry závislostního chování a průměrného času adolescentů na sociálních sítích nás zajímalo, zda jsou tyto proměnné ve vzájemné souvislosti, tedy korelaci. Nejdříve jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu.

**H20:** Souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování na nich neexistuje.

**H2A:** Souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování na nich existuje.

Pro zodpovězení této výzkumné otázky a testování hypotéz jsme použili Pearsonův koeficient korelace. Pro jeho výpočet jsme si vypočítali aritmetické průměry a směrodatné odchylky obou proměnných. Výpočet korelace nám dal hodnotu  $r = 0,35$ . Souvislost mezi proměnnými tedy existuje, potvrzujeme alternativní hypotézu a zamítáme hypotézu nulovou. Těsnost proměnných vyjadřuje Graf 9.

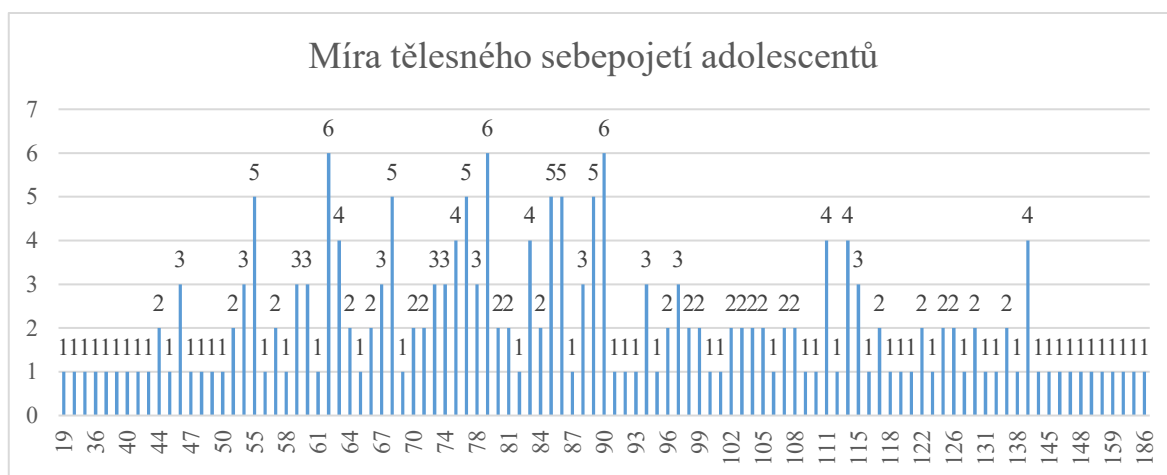


Graf 9: Korelace mezi závislostním chováním adolescentů na sociálních sítích a časem, který na sociálních sítích tráví



**2. VO: Jaká je míra tělesného sebepojetí adolescentů?**

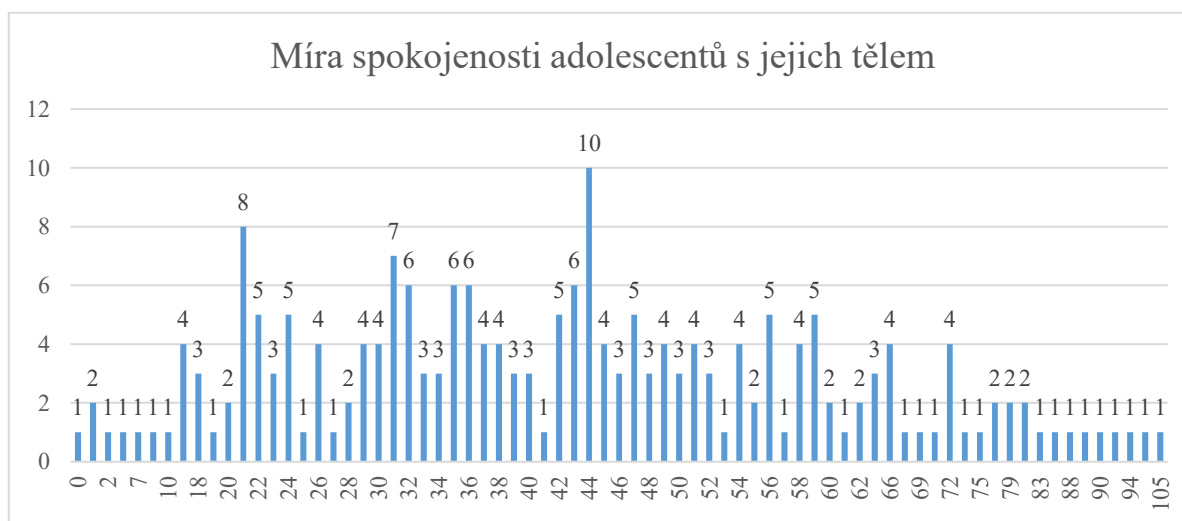
Druhá výzkumná otázka se ptala na míru tělesného sebepojetí adolescentů. Pro její zodpovězení jsme postupovali dle dílčích výzkumných otázek. Míru tělesného sebepojetí jsme zjistili sečtením bodů ve všech dotaznících, zjišťujících spokojenost s tělem. Výslednou míru tělesného sebepojetí znázorňuje Graf 10. Průměrná míra je 88.



Graf 10: Míra tělesného sebepojetí adolescentů

**2.1. DVO: V jaké míře jsou adolescenti spokojeni s vlastním tělem?**

Pro zodpovězení výzkumné otázky jsme pracovali s výsledky dotazníku vnímání vlastní hodnoty, viz. otázka č. 5 a 6. ve kterém respondenti označovali vlastnosti, odpovídající charakteristice jejich těla. Respondenti nejdříve hodnotili reálné tělo, jak jej hodnotí, a poté ideální tělo, které by si přáli. Rozdíl mezi těmito charakteristikami nám dal míru spokojenosti adolescentů s jejich tělem. Tuto míru znázorňuje Graf 11.



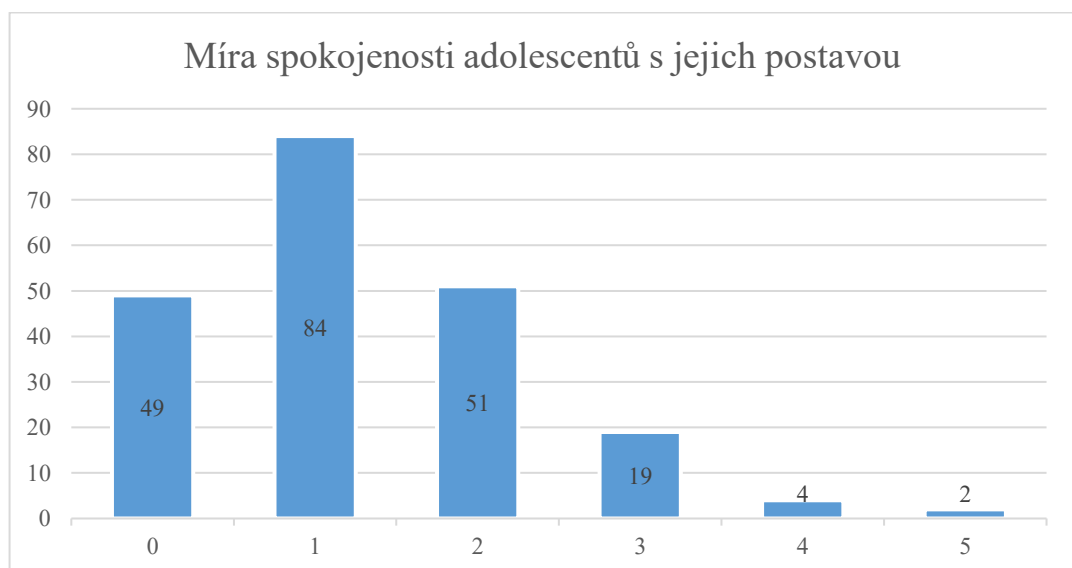
Graf 11: Míra spokojenosti adolescentů s jejich tělem

Průměrná míra spokojenosti adolescentů s jejich tělem byla v hodnotě 43, což řadíme do nízké nespokojenosti s tělem. Modus byl v hodnotě 44 bodů, tohoto počtu bodů dosáhlo 10 respondentů. Vlastností s největším rozdílem, tedy nejvíce negativně hodnocenou byla oblast relaxované x napnuté a unavené x čilé. Vlastností s nejnižším rozdílem, tedy nejvíce pozitivně hodnocenou, byla oblast mužské x ženské, přátelské x nepřátelské a bezvýznamné x důležité.

## 2.2. DVO: V jaké míře jsou adolescenti spokojeni se svojí postavou?

Pro zodpovězení otázky jsme pracovali s dotazníkem Technika siluet, kdy respondenti měli označit reálnou postavu, tedy to, s jakou z postav se nejvíce ztotožňují, viz. otázka č. 7, a ideální postavu, tedy to, jakou postavu by si nejvíce přáli, viz. otázka č. 8. Nejvíce se adolescenti ztotožňovali s postavou č. 4, a hned poté s postavou č. 3. Za ideální postavu respondenti považovali postavu č. 3, hned poté postavu č. 4 a 2.

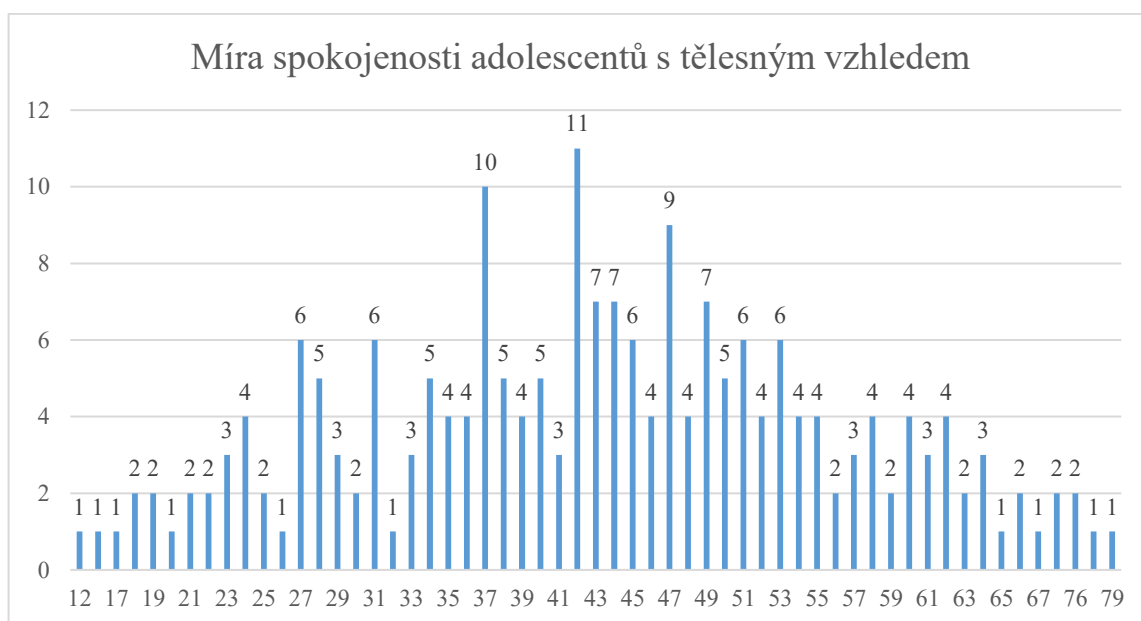
Pro zjištění míry spokojenosti adolescentů s jejich postavou jsme vypočítali rozdíl mezi reálnou postavou a ideální postavou. Tuto míru znázorňuje Graf 12, v němž můžeme vidět, že 24% (49) respondentů je se svojí postavou spokojeno, jelikož rozdíl mezi postavami se rovnal 0. Nízkou nespokojenost, tedy rozdíl postav 1, projevilo 40% (84) respondentů a střední nespokojenost, tedy rozdíl postav 2, 24% (51) respondentů. Rizikovou či nezdravou nespokojenost, tedy rozdíl mezi postavami 3 a více, projevilo 12% (25) respondentů. Nejvíce riziková nespokojenost se projevila u 2 respondentů, jejichž rozdíl mezi postavami činil hodnotu 5. Nejčtenější rozdíl mezi postavami se však v průměru rovnal 1, což řadíme do nízké, zdravé nespokojenosti s tělem.



Graf 12: Míra spokojenosti adolescentů s jejich postavou

### 2.3. DVO: V jaké míře jsou adolescenti spokojeni se svým tělesným vzhledem?

Pro zodpovězení otázky jsme pracovali s výsledky škály Body Cathexis Scale, viz. otázka č. 9, ve které respondenti hodnotili jednotlivé části jejich těla. Výsledný počet dosažených bodů nám dává míru spokojenosti adolescentů s jejich tělesným vzhledem. Tu nám znázorňuje Graf 13, ve kterém můžeme vidět, že průměrný počet bodů byl 43, což řadíme do poloviny možného dosaženého počtu bodů, adolescenti tedy průměrně nevykazují spokojenost ani nespokojenost s tělesným vzhledem. Nejčastějšími hodnotami byly hodnoty 42 u 11 (5% respondentů) a 37 u 10 (4,8% respondentů). Nejpozitivněji hodnocenou částí těla byla výška respondentů a nejčastěji negativně hodnocenou částí byla stehna.



Graf 13: Míra spokojenosti adolescentů s jejich tělesným vzhledem

### 2.4. DVO: Existuje rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami?

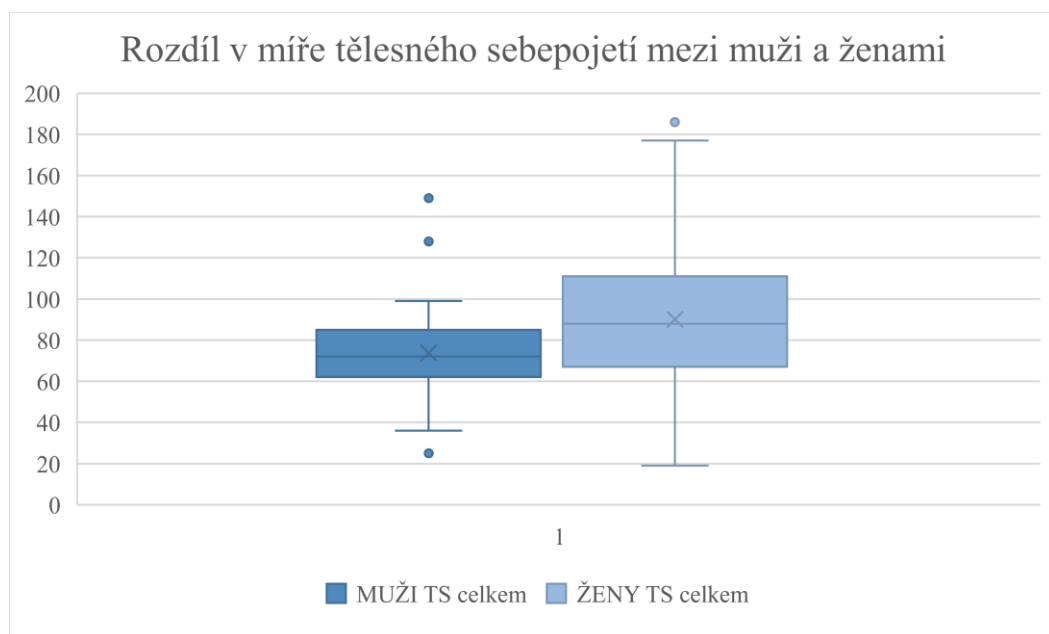
Pro naplnění výzkumného cíle zjistit, zda existuje rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními ženami a muži jsme data rozdělili do kategorie mužů, kategorie žen a kategorie „jiné“. Následně jsme v jednotlivých kategoriích vypočítali aritmetické průměry, směrodatné odchylky, medián, modus a rozptyl u obou pohlaví. Následně jsme data mezi sebou porovnávali. V dotazníku 1 byla průměrná míra u žen 44, a u mužů 35. V dotazníku 2 byla průměrná míra u žen 1,4 a u mužů 0,8. V dotazníku 3 byla průměrná míra u žen 44 a u mužů 38. Průměrná míra celkového tělesného sebepojetí je tedy u mužů 73,8 a u žen 90. Modus u žen dosahoval hodnoty 77, a u mužů 68. Ženy tedy průměrně své tělo vnímají více negativně než muži, a to jak v celkové míře, tak v každé kategorii.

Pro statistické ověření dat jsme vypočítali Nepárový dvouvýběrový T-Test, jeho výpočet je v příloze PIII: T-Test, u kterého jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu.

**H30:** Rozdíl v míře tělesného sebedojetí mezi adolescentními muži a ženami neexistuje.

**H3A:** Rozdíl v míře tělesného sebedojetí mezi adolescentními muži a ženami existuje.

Výsledek T-Testu nám vyšel v hodnotě  $p = 0,001162857$ , tedy v hodnotě menší než 0,5. To nám vyvrací hypotézu nulovou a potvrzuje hypotézu alternativní, která tvrdí, že existuje statistický rozdíl v míře tělesného sebedojetí mezi adolescentními muži a ženami. Tento rozdíl vyjadřuje Graf 14.

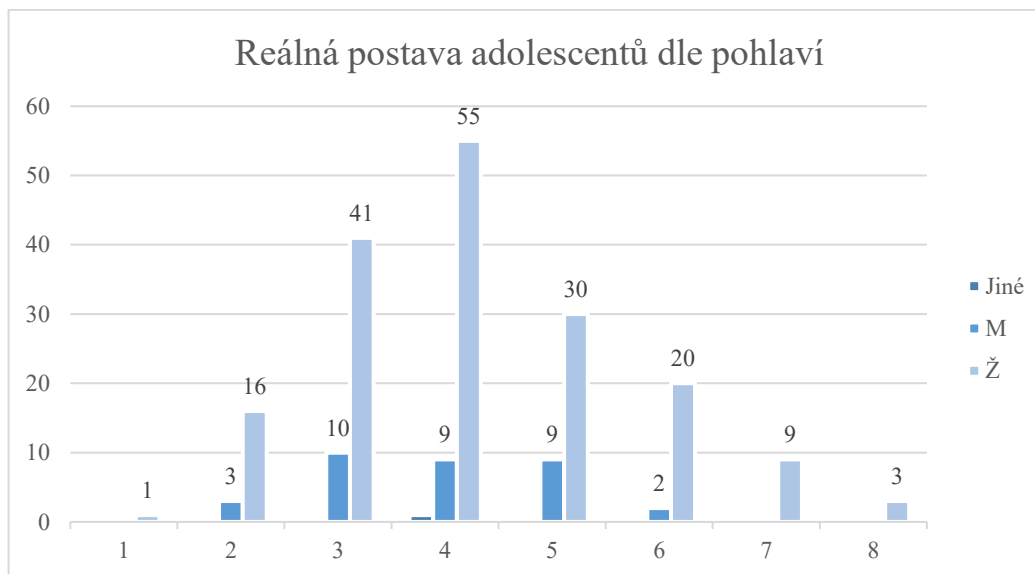


Graf 14: Rozdíl v míře tělesného sebedojetí mezi adolescentními muži a ženami

## 2.5. DVO: Jaké jsou rozdíly v tělesném sebedojetí mezi adolescentními muži a ženami?

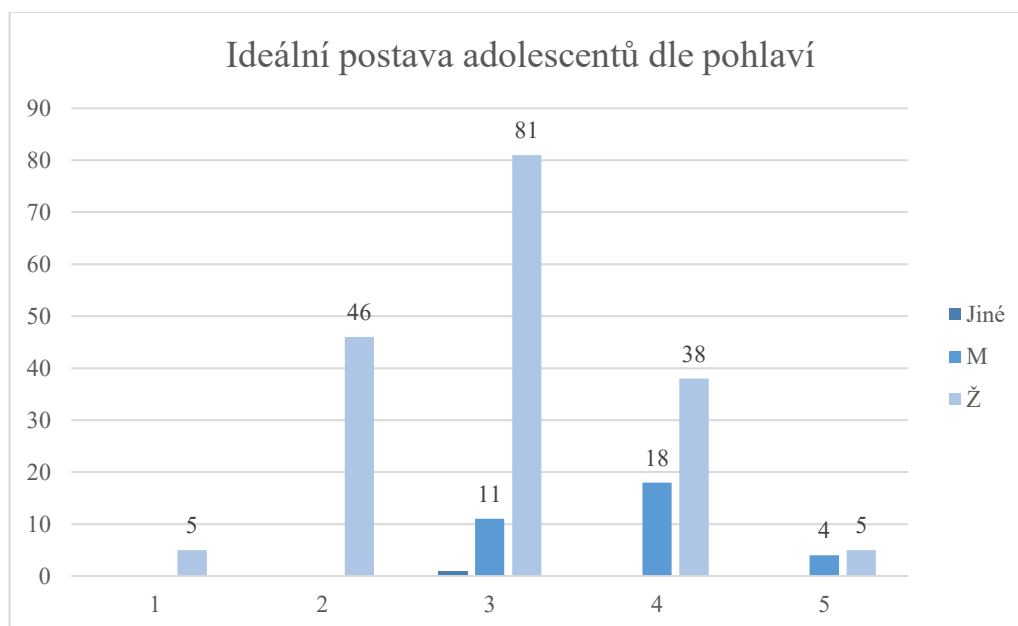
Pro zodpovězení otázky jsme jednotlivé dotazníky rozdělili do kategorií dle pohlaví, v nichž jsme pak data porovnávali. Průměrný počet dosažených bodů u dotazníku Vnímání vlastní hodnoty byl u mužů 35 a u žen 44. Ženy tedy v průměru své tělo vnímají více negativně než muži. Jednotlivé položky dotazníku obě pohlaví hodnotily podobně, zajímavý rozdíl však byl v položkách Krásné x ošklivé a Sebejisté x nejisté, ve kterých ženy dosahovaly vyššího rozdílu než muži.

U dotazníku Technika siluet můžeme také vidět významný rozdíl mezi muži a ženami. Dle grafu 15 se muži nejvíce ztotožňovali s postavou č. 3 a ženy s postavou č. 4.



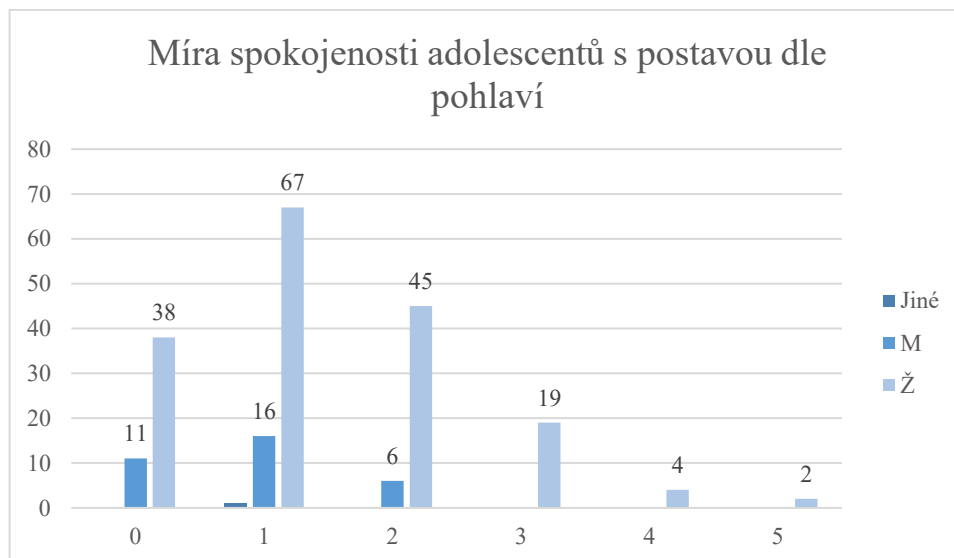
Graf 15: Reálná postava adolescentů dle pohlaví

V grafu 16 můžeme vidět, že za ideální postavu muži považují postavu č. 4 a ženy postavu č. 3. Ženy tedy průměrně touží po útlejší postavě, než mají, zatímco muži touží po postavě statnější, silnější.



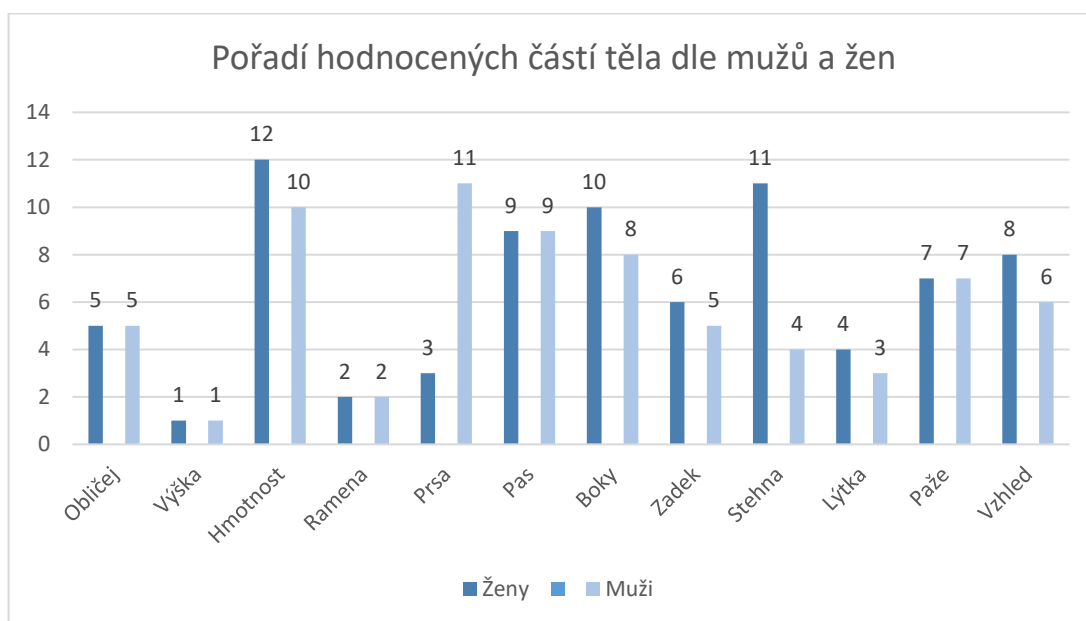
Graf 16: Ideální postava adolescentů dle pohlaví

Výsledný rozdíl dotazníku Technika siluet můžeme vidět v grafu 17. Nejsou významné rozdíly v míře spokojenosti s postavou mezi muži a ženami. U obou pohlaví je nejčastější rozdíl 1, tedy nízká nespokojenost, u žen je však tato míra mírně vyšší. Rozdíl vidíme i u druhého nejčastějšího rozdílu, kdy je u žen na druhém místě rozdíl 2 a u mužů rozdíl 0. Průměrně jsou tedy ženy méně spokojeny se svojí postavou než muži.



Graf 17: Míra spokojenosti adolescentů s jejich postavou dle pohlaví

U dotazníku Body Cathexis Scale můžeme také vidět rozdíly v hodnocení jednotlivých částí těla. Muži průměrně nejvíce pozitivně hodnotí svoji výšku, hned poté ramena a lýtka a nejvíce negativně hodnotí prsa/hruď a hmotnost. Ženy průměrně nejvíce pozitivně hodnotí svoji výšku, stejně jako muži, a nejvíce negativně svoji hmotnost a stehna. Jednotlivé pořadí hodnocených částí těla dle mužů a žen znázorňuje Graf 18.



Graf 18: Pořadí hodnocených částí těla dle mužů a žen

Je zde i rozdíl v míře spokojenosti s tělesným vzhledem mezi pohlavími. Ženy průměrně dosahují 44 bodů, zatímco muži 40 bodů. Průměrně jsou tedy i v tomto dotazníku ženy ke svému tělesnému vzhledu kritičtější než muži.

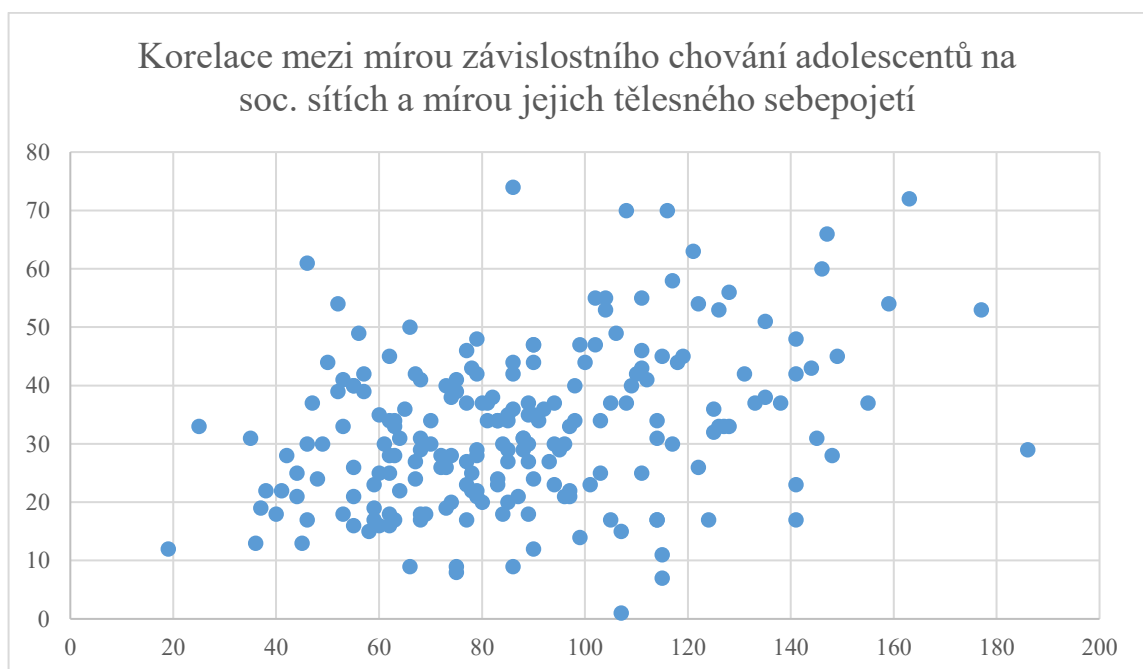
### 3. VO: Existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí?

Po zodpovězení prvních dvou výzkumných otázek, které nám daly míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a míru jejich tělesného sebepojetí, nás zajímalo, zda existuje souvislost neboli korelace mezi těmito dvěma proměnnými, což je hlavní výzkumnou otázkou našeho výzkumného šetření. Pro zjištění míry korelace jsme použili korelační analýzu. Nejdříve jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu.

**H40:** Souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí neexistuje.

**H4A:** Souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí existuje.

Pro výpočet souvislosti neboli korelace jsme použili Pearsonův koeficient korelace. Pro jeho výpočet jsme vypočítali aritmetické průměry a směrodatné odchylky obou proměnných. Výpočet korelace jsme realizovali v programu MS Excel, viz. Příloha PIV. Výpočet nám dal hodnotu  $r$  0,35. Zamítáme tedy nulovou hypotézu a potvrzujeme hypotézu alternativní, a tedy potvrzujeme, že souvislost mezi proměnnými existuje. Zvyšující se závislostní chování na sociálních sítích je u adolescentů v korelaci se zvyšujícím se negativním tělesným sebepojetím. Těsnost vztahu vyjadřuje Graf 18.



Graf 19: Korelace mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí

### 3.1.DVO: Existuje rozdíl v souvislosti míry závislostního chování na sociálních sítích a mírou tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami?

**H50:** Rozdíl v korelaci závislostního chování na sociálních sítích a tělesným sebepojetím mezi adolescentními muži a ženami neexistuje.

**H5A:** Rozdíl v korelaci závislostního chování na sociálních sítích a tělesným sebepojetím mezi adolescentními muži a ženami existuje.

Zjistili jsme, že mezi mírou závislostního chování na sociálních sítích a mírou tělesného sebepojetí adolescentů existuje souvislost. Nyní nás zajímá, zda existuje rozdíl v této korelaci mezi muži a ženami. Pro zodpovězení výzkumné otázky jsme porovnávali výsledný Pearsonův koeficient korelace u mužů a žen. Rozdíl v korelaci se nám prokázal, u žen byla mezi proměnnými prokázána vyšší korelace, a to o hodnotu 0,1. Zamítáme tedy nulovou hypotézu a potvrzujeme hypotézu alternativní. U žen koeficient korelace dosahoval hodnoty  $r = 0,35$ , a u mužů  $0,25$ . Jednotlivé hodnoty nám zobrazuje Tabulka 4.

Pohlaví	Výsledek Pearsonova koeficientu korelace
Ženy	0,357564503
Muži	0,255500242

Tabulka 4: Rozdíl výsledku Pearsonova koeficientu korelace mezi muži a ženami

### 3.2. DVO: Existuje souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí?

V uvedené výzkumné otázce nás zajímalo, zda tělesné sebepojetí souvisí s mírou času, kterou adolescenti na sociálních sítích tráví. I u této výzkumné otázky jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu.

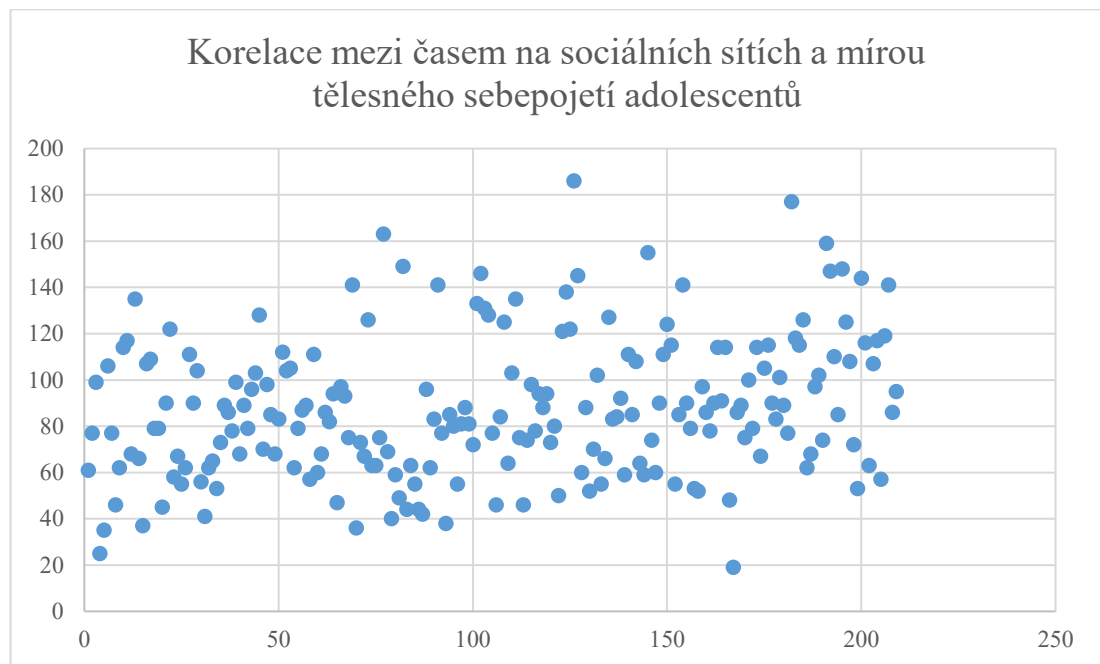
**H60:** Souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí neexistuje.

**H6A:** Souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí existuje.

Pro výpočet a testování hypotéz jsme použili Pearsonův koeficient korelace, ve kterém nám vyšla hodnota  $r = 0,27$ .



Korelace tedy byla potvrzena, avšak vztah mezi proměnnými nebyl tak těsný jako v případě závislostního chování na sociálních sítích. Tento vztah nám zobrazuje Graf 19.



Graf 20: Korelace mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí

## 6 INTERPRETACE A DISKUZE DAT

Hlavním cílem našeho výzkumného šetření bylo **zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí**. Pro naplnění výzkumného cíle jsme si stanovili dílčí výzkumné cíle, kterými bylo zjistit míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a míru jejich tělesného sebepojetí. U výsledných proměnných jsme následně zjišťovali, zda mezi nimi existuje souvislost neboli korelace. Korelace mezi proměnnými se nám potvrdila hodnotou  $r = 0,35$ , tedy v nízké pozitivní korelaci. Zamítli jsme tedy nulovou hypotézu a potvrdili hypotézu alternativní, jež předpokládala, že souvislost mezi proměnnými existuje. S hodnotou jedné proměnné se tedy zvyšuje hodnota druhé proměnné. Potvrzuje se nám tedy hlavní věcná hypotéza, která tvrdí, že se vzrůstající mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích se zvyšuje míra jejich tělesného sebepojetí, tj. zvyšující se závislostní chování adolescentů na sociálních sítích je ve vzájemné souvislosti se zvyšujícím se negativním tělesným sebepojetím. Stejně tak nízká míra závislostního chování na sociálních sítích je ve vzájemné souvislosti s pozitivním tělesným sebepojetím adolescentů.

Dle Schlegela a Fialové (2023) mají sociální sítě vliv na naše názory a postoje, které se promítají do toho, jak vnímáme naše tělo. Na základě výsledků se s tvrzením autorů ztotožňujeme.

Zjistili jsme, že mezi proměnnými existuje vzájemná souvislost. Prvním dílčím výzkumným cílem hlavního cíle bylo **zjistit, zda existuje rozdíl v souvislosti míry závislostního chování na sociálních sítích a mírou tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami**, což se nám potvrdilo hodnotou rozdílu 0,1. Zatímco u mužů byla hodnota korelace proměnných v hodnotě 0,25, u žen v hodnotě 0,35. To nám potvrzuje věcnou hypotézu, která tvrdí, že je u žen korelace mezi mírou tělesného sebepojetí a mírou závislostního chování na sociálních sítích vyšší než u mužů. Příčinou by mohlo být, že jsou ženy více kritické vůči svému tělu než muži, ale i více ohrožené rozvojem závislostního chování na sociálních sítích. Z toho usuzujeme, že muži jsou vůči sociálním sítím odolnější než ženy, proto je i korelace mezi těmito dvěma proměnnými u mužů nižší než u žen. Článek časopisu *Psychology today* z roku 2023 se ztotožňuje s tvrzením, že je negativní vnímání vlastního vzhledu spojováno převážně se ženami, avšak stejně jako v případě žen, se i muži potýkají se společenskými očekáváními na vzhled a chování, která jim média předkládají. Nejedná se však o takový tlak, který je v oblasti tělesného vzhledu ze strany sociálních médií kladen na ženy. O stejném pohledu píše i Schlegel a Fialová (2023).

Druhým dílčím výzkumným cílem hlavního cíle bylo **zjistit, zda existuje souvislost mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí**. Korelace mezi proměnnými se nám potvrdila hodnotou  $r = 0,27$ .

Potvrdili jsme tedy alternativní hypotézu, jež tvrdí, že souvislost mezi proměnnými existuje. Potvrdila se nám i hypotéza věcná, jež tvrdí, že se vzrůstajícím časem adolescentů na sociálních sítích se zvyšuje míra jejich tělesného sebepojetí. Zajímavým výsledkem je, že korelace mezi tělesným sebepojetím a časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví se nám potvrdila v nižší hodnotě než korelace mezi mírou tělesného sebepojetí adolescentů a mírou jejich závislostního chování na sociálních sítích. Z tohoto výsledku usuzujeme, že doba stráveného času na sociálních sítích se s negativním tělesným sebepojetím adolescentů nepojí v takové míře jako závislostní chování na nich. Je tedy dle nás třeba zaměřit prevenci především na rozvoj kritického myšlení a odolnost vůči rozvoji závislosti na sociálních sítích. Výzkum autorů (Shannon et al., 2022) také potvrzuje, že nadměrný čas na sociálních sítích není hlavním prediktorem pro rozvoj problematického používání sociálních médií, proto tedy není nutná úplná abstinence sociálních sítí. V dnešní době je tohle řešení navíc nereálné. Proto by se i dle autora měl klást větší důraz na identifikaci zdravých způsobů používání sociálních sítí, než na omezení jejich užívání. S tímto tvrzením souzní i Fischer a Škoda (2024), kteří vyzdvihují zejména vedení k organizaci a kontrole chování na sociálních sítích. K naplnění výše popsaného hlavního cíle vedlo zodpovězení níže uvedených dílčích výzkumných cílů a podcílů.

### **1. DVC: Zjistit míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích.**

Prvním dílčím výzkumným cílem bylo zjistit míru závislostního chování adolescentů na sociálních sítích. Průměrná míra závislosti nám vyšla v hodnotě 33, což řadíme do nízké míry závislostního chování. Blíže znaky závislostního chování na sociálních sítích rozpracovává druhý dílčí podcíl.

Pro naplnění prvního dílčího podcíle nás zajímalo **zjistit průměrný čas, který adolescenti na sociálních sítích tráví**. Nejčastěji byl uváděný čas 3 hodiny denně, který uvedlo 21,5% respondentů. Mezi další nejčastěji uváděné hodnoty patřil počet hodin 5 u 10,5% respondentů, 4 u 9,1% respondentů, 2 u 9,1% respondentů, 6 u 7,2% respondentů a 1 hodinu denně uvedlo 6,7% respondentů. Průměrný čas na sociálních sítích u adolescentů činil 4 hodiny denně. Sítě v hrsti (©2023) píše, že průměrný čas, který lidé na sociálních sítích tráví činí 2,5 hodiny denně. Adolescenti našeho výzkumného vzorku tedy na sociálních sítích tráví více času, než průměrný člověk.

Druhým dílčím výzkumným podcílem bylo **zjistit, v jaké míře adolescenti vykazují znaky závislostního chování na sociálních sítích**. Tato závislost se pohybovala v rozmezí nejnižšího dosaženého počtu bodů 1, a nejvyššího 74. Nejčtenějšími hodnotami byly hodnoty 37 (s 11 respondenty), 34 (s 11 respondenty), 17 (s 10 respondenty) a 30 (s 9 respondenty). Všechny tyto hodnoty řadíme do nízké míry závislostního chování na sítích. V nízké míře, tedy v rozpětí dosažených bodů 0-49, se umístilo celkem 87,6% respondentů, což je velmi pozitivní zjištění. V nízké, ale hraniční míře, tedy na pomezí nízkého a středního závislostního chování se umístilo 1,9% respondentů. Ve střední míře, v rozmezí 50-79 bodů, se umístilo 10% respondentů. Nulovou závislost projevil 1 respondent. V oblasti vysoké závislosti, s počtem bodů 80-100, se neumístil žádný respondent, což vnímáme pozitivně. Adolescenti našeho výzkumného vzorku tedy průměrně nevykazují vysoké riziko rozvoje závislosti na sociálních sítích, i přesto jsme však určitou míru ohrožení závislosti zjistili, proto je třeba myslet na prevenci v této oblasti.

Pro naplnění třetího dílčího výzkumného podcíle jsme chtěli **zjistit, zda existuje rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami**. Zjistili jsme, že rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi muži a ženami existuje, přičemž ženy jsou závislostí na sociálních sítích ohroženy více než muži. Průměrná míra u žen byla v hodnotě 33, a u mužů 30. Statistický rozdíl a tedy alternativní hypotézu nám potvrdil výsledek T-Testu hodnotou 0,2. Potvrdila se nám tedy věcná hypotéza, která tvrdí, že ženy vykazují vyšší míru závislostního chování na sociálních sítích než muži. Z výsledků usuzujeme, že jsou ženy vůči sociálním sítím vybaveny nižší odolností než muži, proto mají vyšší sklon k rozvoji závislostního chování na těchto platformách. Stejně tak to vidí Blinka (2015). Dle něj mají ženy větší tendenci k závislosti na sociálních sítích než muži, což potvrzuje výsledky našeho výzkumu. Autor vyzdvihuje zejména vyšší tendenci žen k nadměrnému a problematickému užívání sociálních sítí, než je tomu v případě mužů.

Poslední výzkumný podcíl prvního výzkumného dílčího cíle si kladl za úkol **zjistit, zda existuje souvislost mezi časem, který adolescenti na sociálních sítích tráví a mírou závislostního chování adolescentů na těchto sítích**. Souvislost mezi proměnnými se nám potvrdila hodnotou korelace  $r$  0,35. Potvrzujeme tedy alternativní hypotézu, jež tvrdí, že souvislost mezi proměnnými existuje. Usuzujeme tedy, že se vzrůstajícím časem adolescentů na sociálních sítích se zvyšuje i míra závislostního chování na nich, což nám potvrzuje naši stanovenou věcnou hypotézu. Snížení doby strávené na sociálních sítích by tedy mohlo snížit i riziko rozvoje závislostního chování na nich.

## 2. DVC: Zjistit míru tělesného sebepojetí adolescentů

Druhým dílčím výzkumným cílem bylo zjistit průměrnou míru tělesného sebepojetí adolescentů. Ta nám vyšla v hodnotě 88. Tělesné sebepojetí adolescentů se nám tedy ukázalo jako převážně pozitivní a to ve všech dotaznících, jež rozpracovávají níže uvedené výzkumné podcíle.

Prvním dílčím výzkumným podcílem bylo **zjistit míru spokojenosti adolescentů s vlastním tělem**. Průměrná míra spokojenosti adolescentů s vlastním tělem byla v hodnotě 43. Nejvíce respondentů dosahovalo 44 bodů, což řadíme do nízké, normální nespokojenosti s tělesným vzhledem. Nejvíce pozitivně hodnocenými charakteristikami byly vlastnosti těla ženské a mužské, přátelské a nepřátelské a bezvýznamné a důležité, tudíž usuzujeme, že k sobě mají respondenti pozitivní vztah a vnímají své tělo jako důležité. Nejvíce bodů naopak dosahovala položka dotazníku relaxované a napnuté.

Druhým dílčím výzkumným podcílem bylo **zjistit míru spokojenosti adolescentů s jejich postavou**, která dosahovala hodnoty 1, jež značí nízkou míru nespokojenosti. Tu projevilo 40% respondentů. Plně spokojeno se svojí postavou bylo 24% respondentů. Střední nespokojenost projevilo 24% respondentů. Rizikovou či nezdravou nespokojenost, tedy rozdíl mezi postavami 3 a více, projevilo 12% respondentů, což je znepokojující výsledek a respondenti, jež se nachází v nezdravé nespokojenosti se pohybují v rizikovosti negativního tělesného sebepojetí. Nejvíce riziková nespokojenost se projevila u 2 respondentů, jejichž rozdíl mezi postavami činil hodnotu 5.

Pro naplnění třetího dílčího výzkumného podcíle jsme chtěli **zjistit míru spokojenosti adolescentů s jejich tělesným vzhledem**, jež dosahovala průměrné hodnoty 43, zatímco nejčastějšími dosaženými hodnotami byly hodnoty 42 (u 5% respondentů) a 37 (u 4,8% respondentů). Adolescenti tedy průměrně nevykazují spokojenost ani nespokojenost s tělesným vzhledem. Určité položky ohledně svého těla, jeho vzhledu, výkonnosti a funkčnosti průměrně hodnotí negativně a určité pozitivně.

Čtvrtým dílčím výzkumným podcílem bylo **zjistit, zda existuje rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami**. Zjistili jsme, že rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi muži a ženami existuje, přičemž ženy své tělo, postavu a tělesný vzhled hodnotí negativněji než muži. Tato skutečnost se nám potvrdila ve všech dotaznících i v průměrné míře tělesného sebepojetí, jež u mužů vyšla v hodnotě 73,8 a u žen v hodnotě 90. Ženy tedy průměrně své tělo vnímají více negativně než muži. Statistický rozdíl a tedy

alternativní hypotézu nám potvrdil výsledek T-Testu hodnotou 0,001. Z výsledku tedy usuzujeme, že ženy své tělo vnímají více kriticky než muži, a jsou tedy i více ohroženy negativním vnímáním vlastního těla. To nám potvrzuje věcnou hypotézu, jež tvrdí, že ženy vykazují vyšší míru negativního tělesného sebepojetí než muži. S rozdílným tělesným sebepojetím mezi muži a ženami souhlasí i Rašticová (2009) a Schlegel a Fialová (2023), kteří píšou o vyšší významnosti tělesného vzhledu u žen než u mužů a souhlasí s tvrzením, že ženy mají vyšší tendenci k negativnímu tělesnému sebepojetí.

Poslední výzkumný podcíl druhého dílčího cíle si kladl za cíl **popsat rozdíly v tělesném sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami**. Jak jsme již zmínili výše, rozdíl v tělesném sebepojetí mezi muži a ženami se nám potvrdil, přičemž ženy vnímají své tělo více kriticky než muži. Tuto skutečnost potvrdily průměrné míry všech testů, měřících tělesné sebepojetí, ale i rozdílnosti v hodnocení mužů a žen. V dotazníku vnímání vlastní hodnoty nebyly významné rozdíly mezi muži a ženami, avšak ženy dosáhly vyššího počtu bodů v oblastech těla Krásné x ošklivé a Sebejisté x nejisté. To potvrzuje, že ženy mají nižší sebevědomí a jsou k sobě kritičtější, než muži. V dotazníku technika siluet také vidíme rozdílné hodnocení těla. Muži se nejvíce ztotožňovali s postavou č. 3 a ženy s postavou č. 4. a za ideální postavu muži označili postavu č. 4 a ženy postavu č. 3. Ženy tedy průměrně touží po útlejší, hubenější postavě, než mají, zatímco muži touží po postavě statnější, silnější. Janošová (2008) a Schlegel a Fialová (2023) tohle tvrzení potvrzují. Dle nich se dívky snaží dosáhnout štíhlosti a chlapci naopak nárůstu svalové hmoty. Výsledky tedy potvrzují určitou stereotypizaci ženského a mužského ideálu těla. O stereotypizaci ženského a mužského ideálu píšou Výrost, Slaměník a Sollárová (2019) v knize Sociální psychologie, kde poukazují na určité společenské stereotypy a ideály. Ve škále Body cathexis scale se nám tohle tvrzení potvrzuje. Muži nejvíce pozitivně hodnotí svoji výšku, hned poté ramena a lýtka a nejvíce negativně hodnotí prsa/hrud' a hmotnost. Ženy průměrně nejvíce pozitivně hodnotí svoji výšku a nejvíce negativně svoji hmotnost a stehna. Ženy jsou tedy více nespokojeny s dolní částí těla, zatímco muži s horní částí těla. S tímto výsledkem se ztotožňuje i Schlegel a Fialová (2023), kteří popisují, že problematickými partiemi u žen jsou boky, stehna a hmotnost a u mužů šíře ramen a hrudníku. Naši respondenti tedy spadají do hodnocení průměrných mužů a žen. Obecně lze tedy říci, že výsledky nám potvrzují existenci rozdílů v tělesném sebepojetí u mužů a žen, přičemž ženy své tělo vnímají výrazně kritičtěji než muži. Potvrdila se nám i odlišnost v hodnocení vlastního těla u mužů a žen. Tyto rozdílnosti je třeba brát v potaz při prevenci v oblasti tělesného sebepojetí.

## 7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě výsledků výzkumného šetření jsme zjistili, že tělesné sebepojetí a závislostní chování adolescentů na sociálních sítích je ve vzájemné korelaci. I přesto, že se průměrně obě proměnné pohybovaly v normách, adolescenti určité znaky rizikovosti projeví. Prevence a působení v oblasti tělesného sebepojetí a sociálních sítí u dětí a dospívajících by dle nás mohlo této rizikovosti předcházet. Proto níže popisujeme určité kroky a cíle, které by prevenci v této oblasti mohly napomoci. Prvním důležitým cílem je dle nás rozvíjet mediální gramotnost dětí a dospívajících, edukovat je o sociálních sítích a rizicích s nimi spojenými, zároveň je edukovat o nerealistických standardech krásy, které často sociální sítě zobrazují. Rozvíjet v tomto smyslu kritické myšlení ohledně mediálních sdělení, kterým jsou děti a adolescenti na sociálních sítích vystaveni. Rozvíjet zejména schopnost tato sdělení vnímat, hodnotit a rozpoznávat nepravdivé informace a rozvíjet tak odolnosti vůči nim. Tento cíl by bylo možné naplnit pomocí preventivních programů a přednášek pro základní a střední školy, a také prostřednictvím mediální výchovy v rámci jiných předmětů.

Nejen na úrovni školy, ale i v celém výchovném působení je třeba podporovat a rozvíjet pozitivní tělesné sebepojetí, ale i celkové sebepojetí a sebeúctu jedince. Měli bychom děti a dospívající vést k rozmanitosti tělesného vzhledu a učit je tak přijímat svoji jedinečnost jako přednost. Rozvíjet jejich individuální schopnosti, dovednosti, potenciál a autenticitu a vyzdvihovat především význam zdraví a duševní pohody před fyzickým vzhledem. V souvislosti s individuálními schopnostmi bychom měli v dětech a dospívajících rozvíjet balanc mezi reálným světem a online prostředím. Učit je plánovat a organizovat jejich čas strávený na sociálních sítích a zároveň podporovat aktivní využívání volného času. Nabízet různé aktivity, kterých se dospívající mohou zúčastnit, a to na úrovni školní i mimoškolní výchovy. U dospívajících, kteří se potýkají s problémy s tělesným sebepojetím je důležité poskytovat podporu a bezpečné prostředí nejen v rámci odborné pomoci, ale především v rámci školy. A to vytvářením podpůrných skupin, ve kterých mají děti a dospívající bezpečný prostor pro sdílení. V souvislosti s tím bychom měli poskytovat poradenství, počáteční formy terapie a kontakty na odbornou pomoc. V oblasti pedagogizace celého prostředí jedince je ke zlepšení situace přínosné využívat platformy sociálních sítích, které by edukovaly veřejnost ohledně užívání sociálních sítí, ale i ohledně pozitivního body image. Navrhujeme zejména vytvoření podpůrného systému či online poradny, která by skrze infografiky, příspěvky a videa, veřejnost edukovala o vlivu a rizicích sociálních sítí, vedla k pozitivnímu obrazu těla a poskytovala pomoc jedincům s negativním vnímáním těla.

## ZÁVĚR

Sociální sítě jsou v dnešní době součástí každodenního života našeho světa a naší kultury, ovlivňují naše myšlení a chování a s jejich rozvojem vzrostl zájem o zkoumání jejich vlivu na naše zdraví a duševní pohodu. Jak jsme již zmínili, sociální sítě se pojí s řadou pozitiv a přínosů, ale přináší i určité negativní dopady a rizika. V dnešní době se čím dál více setkáváme s pojmem závislost na sociálních sítích, která tyto dopady výrazně zvyšuje (Fischer a Škoda, 2024; Psychology Today, ©2023). Zejména problematické nebo závislostní užívání médií se dle výzkumů pojí s mnoha negativními důsledky jako jsou úzkosti, deprese, zanedbávání potřeb a povinností, sociální izolace a jiné nežádoucí jevy ve společnosti, tak jako tomu je u závislostí jiných (Martinez, 2023). V dnešní době se čím dál více mluví o vlivu sociálních sítí na vnímání naší vlastní hodnoty, našeho sebepojetí. S tím neodmyslitelně souvisí tělesné sebepojetí, tedy vnímání našeho těla, jeho vzhledu, funkčnosti a výkonnosti. Média nám předkládají určitý ideál krásy a vedou k neustálému srovnávání mezi jejich uživateli. To dle psychologů může vést k pocitům méněcennosti a k nízkému sebehodnocení. V krajních případech negativní obraz těla může vést k rozvoji poruch příjmu potravy (Fialová, 2012; Strasburger a Wilson a Jordan, 2014). I přes svoji aktuálnost a rizikovost se však jedná o oblast, jež ještě není příliš prozkoumaná, proto nám ji přišlo důležité zkoumat.

V teoretické části bakalářské práce jsme tedy popsali prostředí médií, internetu a sociálních sítí, včetně rizik, které se s nimi pojí. Hluběji jsme se zabývali konkrétně závislostním chováním na sociálních sítích a jeho dopady na naše zdraví a duševní pohodu. Ve druhé kapitole jsme se věnovali tématu tělesného sebepojetí, a dali jej do souvislosti s celkovým sebepojetím a identitou jedince. Nahlédli jsme blíže do problematiky poruch tělesného sebepojetí a poruch příjmu potravy, jež se s negativním tělesným sebepojetím pojí. V poslední části teoretické části jsme se zaměřovali na vývojové období adolescence, a zdůraznili důležitost budování pozitivního tělesného sebepojetí u této věkové skupiny, zejména kvůli jejímu vysokému ohrožení negativním pojetím těla. V praktické části práce jsme následně zkoumali, zda existuje souvislost mezi závislostním chováním adolescentů na sociálních sítích a jejich tělesným sebepojetím. Tato souvislost se nám potvrdila hodnotou korelace  $r = 0,35$ , což řadíme do slabé, ale pozitivní těsnosti korelace obou proměnných. Zajímavá byla především rozdílná míra této korelace mezi adolescentními muži a ženami, kdy u žen byla korelace větší o hodnotu 0,1.



Usuzujeme tedy, že jsou ženy méně odolné vůči sociálním sítím než muži. Zároveň jsme zjistili, že ženy mají vyšší sklon k vybudování závislosti na sociálních sítích a zároveň k negativnímu vnímání vlastního těla. Průměrná míra tělesného sebepojetí a závislostního chování na sociálních sítích však u adolescentů vyšla v normě, ohrožení závislostí na sociálních sítích bylo nízké a zároveň i riziko negativního tělesného sebepojetí bylo průměrně nízké. I přesto se však určitá míra ohrožení u některých respondentů projevila. Proto považujeme za důležité v této oblasti realizovat kroky, vedoucí k předcházení, tedy k prevenci vzniku závislostního chování na sociálních sítích a poruch tělesného sebepojetí. Navrhujeme zejména posilovat odolnost vůči mediálním sdělením na sociálních sítích, a to formou edukace ohledně rizik, jež se se sociálními sítěmi pojí a formou posilování zdravého tělesného i celkového sebepojetí a sebeúcty jedince. Dále také navrhujeme realizaci dalších výzkumů v této problematice k prohloubení poznatků, které by vedly ke zlepšení prevence v této oblasti. Pro budoucí výzkum navrhuji zejména hlubší prozkoumání vztahu mezi proměnnými a stanovení vlivu jedné proměnné na druhou. Celkově chybí výzkum, který by poskytoval důkazy o důsledcích používání sociálních médií v oblasti duševního zdraví, aby bylo možné důkladně porozumět přímým důsledkům problematického používání sociálních médií. Shannon et al. (2022) ve svém výzkumu také zdůrazňuje absenci výzkumů ohledně problematiky důsledků problematického používání sociálních sítí, a vnímá jako klíčové tyto výzkumy realizovat k porozumění vlivu a významu sociálních sítí pro naše zdraví a duševní pohodu.

Výsledky mé bakalářské práce mohou napomoci porozumět a identifikovat závislostní chování na sociálních sítích, porozumět problematice tělesného sebepojetí v období adolescence a porozumět souvislosti mezi těmito proměnnými. Proto považuji téma mé bakalářské práce za velmi důležité, stejně tak jako prevenci v této oblasti. Naše tělesné sebepojetí ovlivňuje naše celkové sebepojetí, naši sebeúctu a náš vztah k sobě samému. Tento vztah se pak odráží ve všech aspektech našeho života a ovlivňuje naši celkovou duševní pohodu, která je významnou položkou celkového zdraví. Prevence, realizace výzkumů a působení v této oblasti tak může předejít mnoha rizikům, která sociální sítě i negativní vnímání těla přináší.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. BĚLÍK, Václav, Stanislava SVOBODA HOFERKOVÁ a Blahoslav KRAUS, 2017. *Slovník sociální patologie*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0599-1.
2. BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
3. BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.
4. ČERNÁ, Alena et al., 2013. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-6374-7.
5. FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH, 2012. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2160-9.
6. FIALOVÁ, Ludmila, 2006. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1350-0.
7. FIALOVÁ, Ludmila, 2007. *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy : pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1622-0.
8. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2024. *Sociální patologie: forenzněpsychologický rozbor vybraných sociálněpatologických jevů*. 3., rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-5078-6.
9. GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 8085931796.
10. GROGAN, Sarah, 2000. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Přeložil Jana KRCHOVÁ. Praha: Grada Publishing. Psyché. ISBN 80-7169-907-1.
11. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: GRADA Publishing. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
12. JANOŠOVÁ, Pavlína, 2008. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.

13. JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ, 2003. *Média a společnost*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-697-7.
14. JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ, 2015. *Masová média*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0743-6.
15. KRCH, František David, 2010. *Mentální anorexie*. 2. prepr. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-807-4.
16. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
17. MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
18. NOVÁK, Michal, 2010. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 9788072046577.
19. OBEREIGNERŮ, Radko, 2017. *Sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024452012.
20. PAVLÍČEK, Antonín a Jana SYROVÁTKOVÁ, 2022. *Základy moderní informatiky*. [Průhonice]: Professional Publishing. ISBN 978-80-88260-59-2.
21. PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER, 2010. *Psychologie dítěte*. Vyd. 5. Přeložil Eva VYSKOČILOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-798-5.
22. POLEDŇOVÁ, Ivana, ed., 2009. *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5085-3.
23. PROCHÁZKOVÁ, Lenka a Jana SLADKÁ-ŠEVČÍKOVÁ, 2017. *Poruchy příjmu potravy: odpovědi na otázky, na které jste se báli zeptat*. [Praha]: Pasparta. ISBN 978-80-88163-46-6.
24. ŘÍČAN, Pavel, 2006, ©2004. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.
25. SCHLEGEL, Petr a Ludmila FIALOVÁ, 2023. *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-5406-5.

26. STRASBURGER, Victor C.; WILSON, Barbara J. a JORDAN, Amy B., c2014. *Children, adolescents, and the media*. 3rd ed. Thousand Oaks: SAGE. ISBN 9781412999267.
27. VÁCLAVÍK, Michael, 2023. *Skryté příčiny duševních strastí: psychoterapie do kapsy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-2065-7.
28. VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.
29. VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, ed., 2019. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5775-9.
30. *Zdravé dětství ve světě digitálních médií: informace a inspirace pro rodiče a všechny, kdo pracují s dětmi a mládeží*, 2020. Přeložil Radomil HRADIL. Lelekovice: Franesa. ISBN 978-80-88337-16-4.

**SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ**

1. BALAMURUGAN, Vimala, 2023. Social Media Addiction Questionnaire. *BlockSurvey* [online]. [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://blocksurvey.io/calculator/social-media-addiction-questionnaire>
2. BRITANNICA, ©2023. The Editors of Encyclopaedia, Internet. *Encyclopedia Britannica* [online]. [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/technology/Internet/Issues-in-new-media>
3. BRITANNICA, ©2024. The Editors of Encyclopaedia Social Media. *Encyclopedia Britannica* [online]. [cit. 2024-01-14]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/social-media>
4. CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE, PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI VE SPOLUPRÁCI S O2 CZECH REPUBLIC, ©2023. *Sexting* [online]. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://sexting.cz/>
5. GOLDBECK, Jennifer, 2017. Are You a Social Media Addict? *Psychology today* [online]. [cit. 2024-04-19]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/your-online-secrets/201709/are-you-social-media-addict>
6. HEDEPY, ©2024. *Hedepy* [online]. [cit. 2024-03-14]. Dostupné z: <https://hedepy.cz/>
7. INTERNETEM BEZPEČNĚ, ©2018. Rizika online komunikace. *Internetem bezpečně* [online]. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/>
8. INTERNETEM BEZPEČNĚ, ©2018. Sociální síť. *Internetem bezpečně* [online]. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>
9. JELINEK, Joslyn, 2022. Co byste měli vědět o závislosti na sociálních sítích. *Medical News Today* [online]. [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/social-media-addiction>

10. JELINEK, Joslyn, 2022. What to know about social media addiction. *Medical News Today* [online]. [cit. 2024-01-17]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/social-media-addiction#why-is-it-addictive>
11. KOHOUT, Roman a Radek KARCHŇÁK, 2016. Bezpečnost v online prostředí [online]. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary [cit. 2024-04-19]. ISBN 978-80-260-9543-9. Dostupné z: <file:///C:/Users/klark/Downloads/Bezpecnost%20v%20online%20prostredi.pdf>
12. KOPECKÝ, Kamil et al., ©2022. *Děti a kult krásy v online světě* [online]. Verze 1.0. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic [cit. 2024-03-14]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>
13. MARTINEZ, James, 2023. Závislost na sociálních médiích: co je to závislost, příčiny a léčba. *Psycheexpert* [online]. [cit. 2024-04-19].
14. *MDPI: International Journal of Environmental Research and Public Health* [online], ©2024. [cit. 2024-04-09]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/journal/ijerph>
15. MICHALOVÁ, Zdeňka, 2007. Sebepojetí. *Národní pedagogický institut České republiky* [online]. [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/1259/SEBEPOJETI.html>
16. MINIMALIZACE ŠIKANY, 2009. *Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele. Minimalizace šikany* [online]. [cit. 2024-01-16]. ISBN 978-80-86961-78-1. Dostupné z: <https://www.minimalizacesikany.cz/images/stories/kybersikana.pdf>
17. MOREAU, Elise, 2022. What is Instagram, and Why Should You Be Using It? *Lifewire* [online]. [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: <https://www.lifewire.com/what-is-instagram-3486316>
18. MURPHY, Edmund, ©2024. Social Media Addiction. *Recovered* [online]. [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://recovered.org/addiction/behaviors/social-media-addiction#resource-3>
19. NATIONS, Daniel, 2021. What is Facebook? *Lifewire* [online]. [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: <https://www.lifewire.com/what-is-facebook-3486391>

20. PSYCHOLOGY TODAY, ©2023. Body image. *Psychology today* [online]. [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/body-image>
21. PSYCHOLOGY TODAY, ©2023. Social media. *Psychology today* [online]. 2024 [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/social-media>
22. RAŠTICOVÁ, Martina, 2009. Prediktory nespokojenosti s tělem a souvislost s depresí v adolescenci. *E-Psychologie* [online]. 3(1), 30-42 [cit. 2024-03-14]. ISSN 1802-8853. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/pdf/rasticova.pdf>
23. SHANNON, Holly et al., 2022. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health* [online]. 9(4), 1 [cit. 2024-04-15]. ISSN 33450. Dostupné z: doi:10.2196/33450
24. SÍTĚ V HRSTI, 2023. Čísla o sociálních sítích: Kolik, kdo, kdy a kde. Statistika, které vás překvapí. *Sítě v hrsti* [online]. [cit. 2024-03-08]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/cisla-o-socialnich-siti/>
25. SÍTĚ V HRSTI, 2023. Mega trendy na sociálních sítích v roce 2024. *Sítě v hrsti* [online]. [cit. 2024-03-08]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/trendy-na-socialnich-sitich/>
26. STATISTA, ©2024. Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. *Statista* [online]. [cit. 2024-03-08]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
27. TENGLEROVÁ, Hana, 2018. O narcismu a Instagramu. *Škola psychologie* [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://skolapsychologie.cz/o-narcismu-a-instagramu/>
28. WHATSAPP, ©2024. *About WhatsApp* [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: <https://www.whatsapp.com/about/>
29. WHO, ©2024. Obesity and overweight. *World Health Organization* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
30. WHO, ©2024. *World Health Organization* [online]. [cit. 2024-01-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/>

31. YOUNG, Dr. Kimberly, ©2019. Internet Addiction Test. *The Center for Internet Addiction* [online]. [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://netaddiction.com/internet-addiction-test/>
32. Zdravá generace, ©2024. Sociální sítě a gaming. *Zdravá generace* [online]. [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/>



**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

aj.	A jiné
tj.	Tedy
atd.	A tak dále
č.	Číslo
cm	Centimetr
kg	Kilogram
Ž	Žena
M	Muž
TS	Tělesné sebepojetí
ZSS	Závislost na sociálních sítích
BMI	Index tělesné hmotnosti
WHO	Světová zdravotnická organizace
PPP	Poruchy příjmu potravy
DVO	Dílčí výzkumná otázka
VO	Výzkumná otázka
H	Hypotéza
HV	Věcná hypotéza
H <sub>0</sub>	Nulová hypotéza
H <sub>A</sub>	Alternativní hypotéza
VC	Výzkumný cíl
DVC	Dílčí výzkumný cíl
r	Korelace
p	Hladina významnosti
MS	Microsoft

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Siluety postav .....	50
---------------------------------	----

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Dotazník vnímání vlastní hodnoty.....	49
Tabulka 2: Body Cathexis Scale .....	51
Tabulka 3: Dotazník závislostního chování na sociálních sítích .....	54
Tabulka 4: Rozdíl výsledku Pearsonova koeficientu korelace mezi muži a ženami .....	72

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Demografické rozložení respondentů dle pohlaví.....	58
Graf 2: Demografické rozložení pohlaví dle věkových skupin .....	59
Graf 3: Index tělesné hmotnosti adolescentů .....	59
Graf 4: Průměrný čas adolescentů na sociálních sítích.....	60
Graf 5: Míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích.....	61
Graf 6: Míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích v kategoriích.....	62
Graf 7: Rozdíl v míře závislostního chování na sociálních sítích mezi adolescentními muži a ženami .....	63
Graf 8: Míra závislostního chování adolescentů na sociálních sítích dle pohlaví .....	63
Graf 9: Korelace mezi závislostním chováním adolescentů na sociálních sítích a časem, který na sociálních sítích tráví .....	64
Graf 10: Míra tělesného sebepojetí adolescentů .....	65
Graf 11: Míra spokojenosti adolescentů s jejich tělem.....	65
Graf 12: Míra spokojenosti adolescentů s jejich postavou .....	66
Graf 13: Míra spokojenosti adolescentů s jejich tělesným vzhledem.....	67
Graf 14: Rozdíl v míře tělesného sebepojetí mezi adolescentními muži a ženami .....	68
Graf 15: Reálná postava adolescentů dle pohlaví.....	69
Graf 16: Ideální postava adolescentů dle pohlaví.....	69
Graf 17: Míra spokojenosti adolescentů s jejich postavou dle pohlaví .....	70
Graf 18: Pořadí hodnocených částí těla dle mužů a žen .....	70
Graf 19: Korelace mezi mírou závislostního chování adolescentů na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí .....	71
Graf 20: Korelace mezi časem, který adolescenti tráví na sociálních sítích a mírou jejich tělesného sebepojetí .....	73

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Příloha P II: Online dotazník

Příloha P III: T-Test

Příloha P IV: Pearsonův koeficient korelace

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

## DOTAZNÍK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Dobrý den,

jmenuji se Klára Doleželová a jsem studentkou bakalářského studia oboru Sociální pedagogika na Fakultě Humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Touto cestou bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci na téma „Sociální sítě a jejich význam ve vztahu k tělesnému sebepojetí adolescentů.“

První část je zaměřena na Vaše osobní údaje (pohlaví, věk, výška, váha.) Druhá část je zaměřena na vnímání a hodnocení Vašeho těla. Třetí část je zaměřena na Vaše chování na sociálních sítích.

Dotazník je určen pouze pro věkovou kategorii 14 až 22 let, je tedy důležité tuto podmínku splňovat. Dotazník je zcela anonymní a získaná data slouží pouze pro účely výzkumného šetření.

V dotazníku neexistuje žádná správná ani nesprávná odpověď, odpovídejte prosím upřímně. Vyplnění dotazníku by Vám nemělo zabrat více než 15 minut.

V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat na e-mail [k1\\_dolezelova@utb.cz](mailto:k1_dolezelova@utb.cz).

Děkuji Vám za vaši ochotu a čas, který věnujete vyplnění dotazníku.

### Osobní údaje:

1. Jaký je váš věk?
  - a. 14
  - b. 15
  - c. 16
  - d. 17
  - e. 18
  - f. 19
  - g. 20
  - h. 21
  - i. 22
2. Jaké je vaše pohlaví?
  - a. Muž
  - b. Žena
  - c. Jiné:...
3. Jaká je vaše výška? ..... (otevřená otázka)
4. Jaká je vaše hmotnost? ..... (otevřená otázka)

Následující část je zaměřena na vnímání vašeho těla.

1. V níže uvedené tabulce jsou uvedeny protichůdné vlastnosti, vztahující se k tělu. Přikloňte se v každém řádku vždy k jedné z uvedených vlastností, a to označením čísla na škále:  
1-vystihuje / 2-téměř vystihuje / 3-spíše vystihuje / 4-někdy ano, někdy ne  
5-spíše vystihuje / 6-téměř vystihuje / 7-vystihuje

Označte v každém řádku číslo, které nejvíce odpovídá níže uvedeným otázkám:

**a. Jak vnímáte vaše tělo?**

1 Vystihuje	2 Téměř vystihuje	3 Spíše vystihuje	4 Někdy ano, někdy ne	5 Spíše vystihuje	6 Téměř vystihuje	7 Vystihuje
----------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------

Jemné	1	2	3	4	5	6	7	Tvrdé
Bohaté	1	2	3	4	5	6	7	Chudé
Správné	1	2	3	4	5	6	7	Špatné
Lehké	1	2	3	4	5	6	7	Těžké
Hladké	1	2	3	4	5	6	7	Drsné
Přátelské	1	2	3	4	5	6	7	Nepřátelské
Neohebné	1	2	3	4	5	6	7	Pružné
Teplé	1	2	3	4	5	6	7	Studené
Citlivé	1	2	3	4	5	6	7	Necitlivé
Silné	1	2	3	4	5	6	7	Slabé
Napnuté	1	2	3	4	5	6	7	Relaxované
Neobratné	1	2	3	4	5	6	7	Obratné
Aktivní	1	2	3	4	5	6	7	Pasivní
Mužské	1	2	3	4	5	6	7	Ženské
Krásné	1	2	3	4	5	6	7	Ošklivé
Odolné	1	2	3	4	5	6	7	Slabé
Bezvýznamné	1	2	3	4	5	6	7	Důležité
Šťastné	1	2	3	4	5	6	7	Smutné
Unavené	1	2	3	4	5	6	7	Čilé
Zdravé	1	2	3	4	5	6	7	Nezdravé
Výkonné	1	2	3	4	5	6	7	Nevýkonné
Funkční	1	2	3	4	5	6	7	Nefunkční
Sebejisté	1	2	3	4	5	6	7	Nejisté

**b. Jaké byste si přáli, aby bylo vaše ideální tělo?**

1 Vystihuje	2 Téměř vystihuje	3 Spíše vystihuje	4 Někdy ano, někdy ne	5 Spíše vystihuje	6 Téměř vystihuje	7 Vystihuje
----------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------

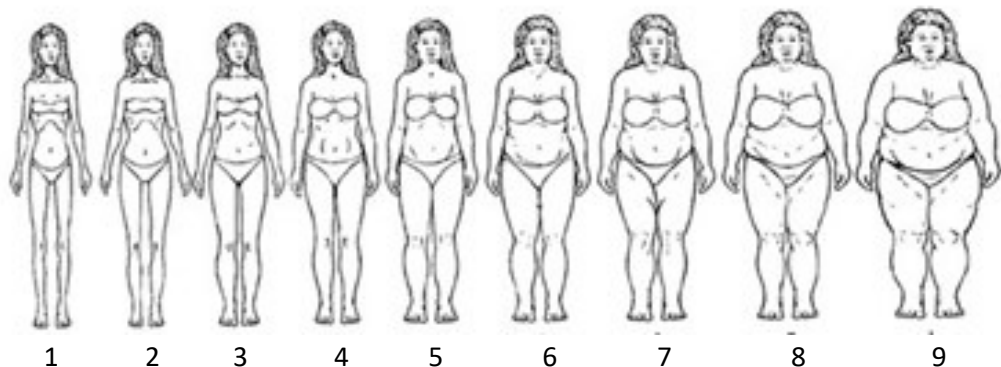
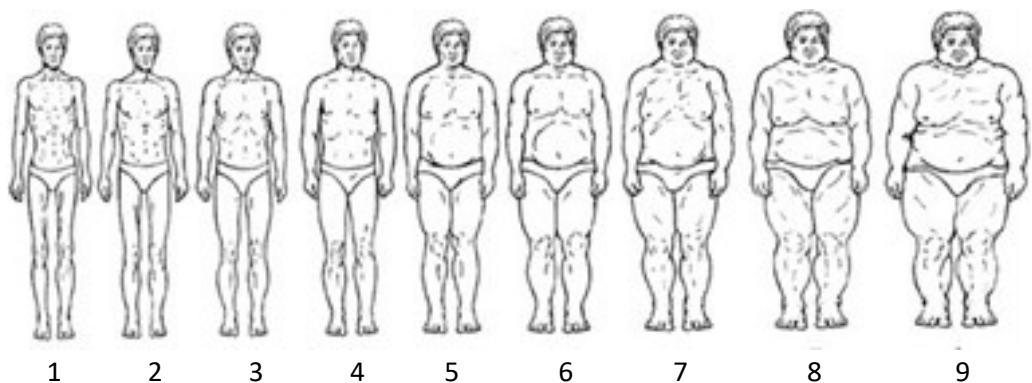
Jemné	1	2	3	4	5	6	7	Tvrdé
Bohaté	1	2	3	4	5	6	7	Chudé
Správné	1	2	3	4	5	6	7	Špatné
Lehké	1	2	3	4	5	6	7	Těžké
Hladké	1	2	3	4	5	6	7	Drsné

Přátelské	1	2	3	4	5	6	7	Nepřátelské
Neohebné	1	2	3	4	5	6	7	Pružné
Teplé	1	2	3	4	5	6	7	Studené
Citlivé	1	2	3	4	5	6	7	Necitlivé
Silné	1	2	3	4	5	6	7	Slabé
Napnuté	1	2	3	4	5	6	7	Relaxované
Neobratné	1	2	3	4	5	6	7	Obratné
Aktivní	1	2	3	4	5	6	7	Pasivní
Mužské	1	2	3	4	5	6	7	Ženské
Krásné	1	2	3	4	5	6	7	Ošklivé
Odolné	1	2	3	4	5	6	7	Slabé
Bezvýznamné	1	2	3	4	5	6	7	Důležité
Šťastné	1	2	3	4	5	6	7	Smutné
Unavené	1	2	3	4	5	6	7	Čilé
Zdravé	1	2	3	4	5	6	7	Nezdravé
Výkonné	1	2	3	4	5	6	7	Nevýkonné
Funkční	1	2	3	4	5	6	7	Nefunkční
Sebejisté	1	2	3	4	5	6	7	Nejisté

2. Na obrázku níže se nachází 9 siluet postav. Označte číslo postavy, která nejvíce odpovídá uvedeným otázkám:

a. Která z níže uvedených postav se nejvíce podobá vaší postavě?

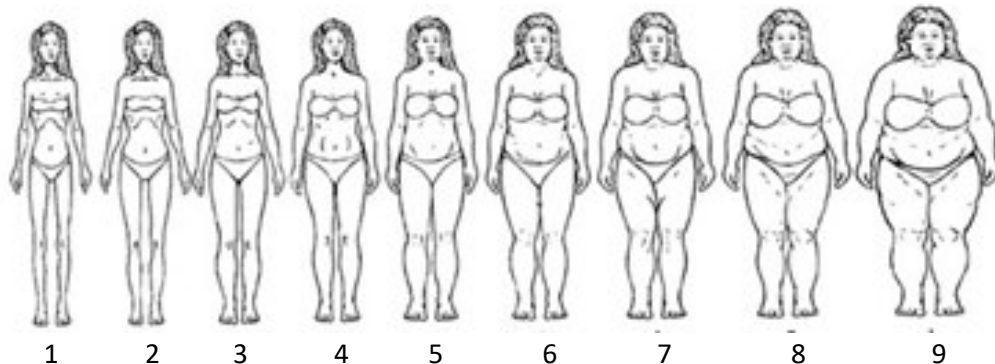
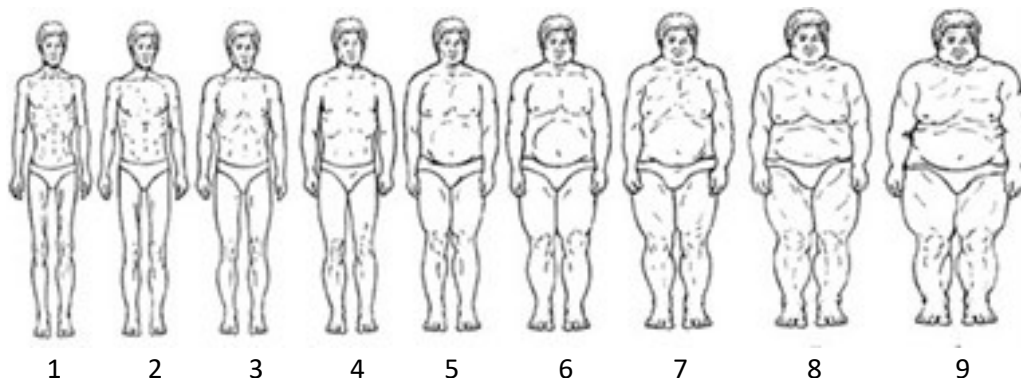
1	2	3	4	5	6	7	8	9





b. Která z níže uvedených postav nejvíce odpovídá tomu, jak byste si přál(a), aby vaše postava vypadala?

1	2	3	4	5	6	7	8	9



3. V níže uvedené tabulce vždy u každé oblasti označte číslem spokojenost s určitými partiiemi a mírami vašeho těla pomocí škály:

1= naprostá spokojenost 7= naprostá nespokojenost

1= naprostá spokojenost 7= naprostá nespokojenost	1	2	3	4	5	6	7
Vzhled obličeje							
Výška							
Hmotnost							
Šíře ramen							
Prsa/Hrud'							
Pas							
Boky							
Zadek							
Stehna							
Lýtka							
Paže							
Celkový vzhled							

**Následující část je zaměřena na vaše chování na sociálních sítích.**

**1. Používáte sociální sítě?**

- a. Ano      b. Ne

**2. Kolik času denně trávíte na sociálních sítích? .... (otevřená otázka)**

**3. Odpovězte na následující otázky za použitím následující škály:**

0= nikdy / 1= zřídka / 2= příležitostně / 3= opakovaně / 4= často / 5= vždy

**Jak často...**

1. Zjišťujete, že na sociálních sítích trávíte více času, než jste měl(a) v úmyslu?
2. Máte nutkání či touhu neustále kontrolovat sociální sítě?
3. Myslíte na sociální sítě, i když je zrovna nepoužíváte?
4. Zkoušíte bez úspěchu omezit čas, který na sociálních sítích trávíte?
5. Ztrácíte přehled o tom, kolik času na sociálních sítích trávíte?
6. Trpí vaše školní nebo pracovní výsledky kvůli množství času, který trávíte na sociálních sítích?
7. Se zhoršuje váš pracovní výkon kvůli času strávenému na sociálních sítích?
8. Zažíváte problémy nebo konflikty ve vztazích kvůli používání sociálních sítí?
9. Zaujímáte obranné nebo tajnůstkářské postoje, když se vás někdo ptá, co děláte na sociálních sítích?
10. Omezujete kontakty s druhými v reálném světě, protože raději trávíte čas na sociálních sítích?
11. Omezujete činnosti, které vás baví, kvůli trávení času na sociálních sítích?
12. Chodíte spát pozdě, protože jste dlouho do noci na sociálních sítích?
13. Cítíte nedostatek energie z důvodu trávení času na sociálních sítích?
14. Se přistihnete, že zanedbáváte své potřeby kvůli sociálním sítím?
15. Se cítíte v depresi, náladový(á) nebo nervózní, když nejste na sociálních sítích a tyto pocity odezní ve chvíli, kdy na nich jste?
16. Se bojíte toho, že svět bez sociálních sítí by byl nudný, prázdný a neutěšený?
17. Používáte sociální sítě, abyste zapomněli na osobní problémy?
18. Používáte sociální sítě v situacích, které jsou rizikové nebo nebezpečné? (např. při řízení nebo při práci)
19. Jste zaznamenali negativní dopad sociálních sítí na vaše psychické nebo fyzické zdraví?
20. Cítíte potřebu trávit více času na sociálních sítích, abyste cítili potěšení nebo radost?

# PŘÍLOHA P II: ONLINE DOTAZNÍK

## Sociální sítě a jejich význam ve vztahu k tělesnému sebepojetí adolescentů

Dobrý den,

Jmenuji se Klára Doleželová a jsem studentkou bakalářského studia oboru Sociální pedagogika na Fakultě Humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Touto cestou bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci na téma „Sociální sítě a jejich význam ve vztahu k tělesnému sebepojetí adolescentů.“

První část je zaměřena na Vaše osobní údaje (pohlaví, věk, výška, váha.) Druhá část je zaměřena na vnímání a hodnocení Vašeho těla. Třetí část je zaměřena na Vaše chování na sociálních sítích.

**Dotazník je určen pouze pro věkovou kategorii 14 až 22 let,** je tedy důležité tuto podmínku splňovat. Dotazník je zcela anonymní a získaná data slouží pouze pro účely výzkumného šetření.

V dotazníku neexistuje žádná správná ani nesprávná odpověď, odpovídejte prosím upřímně. Vyplnění dotazníku by Vám nemělo zabrat více než 15 minut.

V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat na e-mail [k1\\_dolezelova@utb.cz](mailto:k1_dolezelova@utb.cz).

Děkuji Vám za vaši ochotu a čas, který věnujete vyplnění dotazníku.

**Následující část je zaměřena na Vaše osobní údaje.**

### 1 Jaký je Váš věk?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- 14    15    16    17    18    19    20  
 21    22

### 2 Jaké je Vaše pohlaví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Muž                       Žena  
 Jiné

### 3 Jaká je Vaše výška?

Nápověda k otázce: *Uveďte Vaši výšku v centimetrech.*

### 4 Jaká je Vaše hmotnost?

Nápověda k otázce: *Uveďte Vaši váhu v kilogramech.*

Následující část je zaměřena na vnímání Vašeho těla.

Níže jsou uvedeny protichůdné vlastnosti, vztahující se k tělu. Přikloňte se v každém řádku vždy k jedné ze dvou uvedených vlastností, a to označením čísla na škále:

-3 = Vystihuje

-2 = Téměř vystihuje

-1 = Spíše vystihuje

0 = Někdy tak, někdy tak (nepřikláním se ani k jednomu)

1 = Spíše vystihuje

2 = Téměř vystihuje

3 = Vystihuje

V každém řádku se přikloňte vždy k jedné vlastnosti.





Na obrázku níže se nachází 9 siluet postav. Označte číslo postavy, která nejvíce odpovídá níže uvedeným otázkám.

### 7 Která z níže uvedených postav se nejvíce podobá Vaší postavě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

□

1

2

3

4

5

6

7

8

9

### 8 Která z níže uvedených postav nejvíce odpovídá tomu, jak byste si přál(a), aby Vaše postava vypadala?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

□

1

2

3

4

5

6

7

8

9

V níže uvedené tabulce vždy u každé oblasti označte číslem spokojenost s určitými partiemi a mírami Vašeho těla za pomocí škály:

1 = naprosto spokojen(a)

2 = spokojen(a)

3 = spíše spokojen(a)

4 = ani spokojen(a), ani nespokojen(a)

5 = spíše nespokojen(a)

6 = nespokojen(a)

7 = naprosto nespokojen(a)

## 9 Jak jste spokojeni s jednotlivými partiemi a mírami Vašeho těla?

Nápověda k otázce: Označte v každém řádku vždy jedno číslo za pomoci škály: 1 = naprosto spokojen(a) / 2 = spokojen(a) / 3 = spíše spokojen(a) / 4 = ani spokojen(a), ani nespokojen(a) / 5 = spíše nespokojen(a) / 6 = nespokojen(a) / 7 = naprosto nespokojen(a).

	1 = naprosto spokojen(a)	2 = spokojen(a)	3 = spíše spokojen(a)	4 = ani spokojen(a), ani nespokojen(a)	5 = spíše nespokojen(a)	6 = nespokojen(a)	7 = naprosto nespokojen(a)
Vzhled obličeje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Výška	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hmotnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Šíře ramen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prsa / Hruď	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zadek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stehna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lýtka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paže	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Celkový vzhled	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Následující část je zaměřena na sociální sítě.

## 10 Používáte sociální sítě?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď.

Ano  Ne

## 11 Kolik času denně trávíte na sociálních sítích?

Nápověda k otázce: Uveďte průměrný čas v hodinách.





## PŘÍLOHA P III: T-TEST

		T-TEST MÍRA TĚLESNÉHO SEBEPOJETÍ		
MUŽI	MUŽI		ŽENY	ŽENY
S průměr	TS celkem		TS celkem	S průměr
73,75757576	25		61	90,06857143
	68	Výsledek T-TESTU	77	
	66	MÍRA TĚLESNÉHO SEBEPOJETÍ	99	
Rozptyl S	79	0,001162857	35	Rozptyl S
569,0643939	90	Alternativní hypotéza	106	939,5929721
	67		77	
Směrod. Od.	62		46	Směrod. Od.
23,49084967	73		62	30,56507598
	78		114	

		T TEST MÍRA ZÁVISLOSTI NA SS		
MUŽI	MUŽI		ŽENY	ŽENY
Z průměr	Z celkem		Z celkem	Z průměr
30,36363636	33		30	32,97142857
	31	Výsledek T-TESTU	27	
	50	MÍRA ZÁVISLOSTI NA SS	47	
Rozptyl	21	0,201991198	31	Rozptyl
98,11363636	47	Alternativní hypotéza	49	194,5336617
	27		37	
Směrod. Od.	34		61	Směrod. Od.
9,753998968	19		18	13,90762528
	43		34	

## PŘÍLOHA P IV: PERSONŮV KOEFICIENT KORELACE

PEARSON							POSTUP	
Číslo respondenta	S1 celkem	S2 celkem	S3 celkem	Čas na SS	x S celkem	y Z celkem	1. Součin x a y (u každého resp.)	
1	24	1	36	3	61	30	1830	
2	44	0	33	5	77	27	2079	
3	60	2	37	3	99	47	4653	
4	1	0	24	2	25	33	825	
5	18	0	17	0,5	35	31	1085	
6	58	2	46	3,5	106	49	5194	
7	31	3	43	3	77	37	2849	
8	23	1	22	4	46	61	2806	
9	17	0	45	3	62	18	1116	
10	59	2	53	2	114	34	3876	
11	50	3	64	9	117	30	3510	
12	22	1	45	3	68	31	2108	
13	72	2	61	6	135	51	6885	
14	23	1	42	6	66	50	3300	
15	8	0	29	3	37	19	703	
16	63	2	42	6	107	15	1605	
17	58	2	49	3	109	40	4360	
18	36	1	42	5	79	21	1659	
19	50	1	28	3	79	42	3318	
20	21	0	24	0,5	45	13	585	
21	47	1	42	1,5	90	47	4230	
22	63	2	57	3,5	122	26	3172	
23	24	2	32	1	58	15	870	
24	43	0	24	10	67	27	1809	
25	2	1	52	1	55	26	1430	
26	31	0	31	4,5	62	34	2108	
27	56	1	54	4,5	111	55	6105	
28	44	1	45	3	90	24	2160	
29	59	2	43	4	104	55	5720	
30	21	0	35	2,5	56	49	2744	
31	21	0	20	1	41	22	902	
32	39	0	23	3,5	62	25	1550	
33	26	1	38	1,5	65	36	2340	
34	34	0	19	2	53	18	954	
35	32	1	40	8	73	19	1387	
36	44	3	42	2,5	89	30	2670	
37	45	1	40	3	86	9	774	
38	31	0	47	4	78	43	3354	
39	55	1	43	3	99	14	1386	
40	31	2	35	3	68	18	1224	
41	42	3	44	3	89	27	2403	
42	36	1	42	3	79	29	2291	
43	49	1	46	3	96	30	2880	
44	41	2	60	3,5	103	25	2575	
45	72	3	53	4	128	56	7168	
46	31	0	39	2,5	70	30	2100	
47	49	1	48	4,5	98	40	3920	
48	33	2	50	4	85	35	2975	
49	42	1	25	3	68	41	2788	
50	40	2	41	3	83	23	1909	
51	50	2	60	4,5	112	41	4592	
53	48	1	55	7	104	53	5512	
54	54	1	50	6	105	17	1785	
55	5	2	55	1	62	16	992	
56	36	1	42	2	79	22	1738	
57	36	2	49	3	87	21	1827	
58	42	2	45	1	89	18	1602	
59	33	1	23	3	57	39	2223	
60	56	2	53	5	111	46	5106	
61	24	0	36	3,5	60	35	2100	
62	30	1	37	5	68	29	1972	
63	46	1	39	8	86	74	6364	
64	34	1	47	3	82	38	3116	
65	47	0	47	6	94	30	2820	
66	29	0	18	3	47	37	1739	
67	58	2	37	8	97	22	2134	
68	38	2	53	3	93	27	2511	
69	36	1	38	5	75	39	2925	
70	90	1	50	3	141	48	6768	

71	17	0	19	3	36	13		468
72	17	1	55	2,5	73	26		1898
73	37	1	29	1,5	67	24		1608
74	75	2	49	1,5	126	33		4158
75	25	1	37	1	63	33		2079
76	29	0	34	4	63	17		1071
77	32	1	42	3,5	75	41		3075
78	98	3	62	7	163	72		11736
79	21	1	47	2	69	18		1242
80	1	2	37	0,5	40	18		720
81	27	1	31	1	59	17		1003
82	21	0	28	5	49	30		1470
83	79	2	68	3	149	45		6705
84	22	1	21	1	44	21		924
85	44	1	18	2	63	34		2142
86	26	0	29	6	55	40		2200
87	22	0	22	1	44	25		1100
88	18	0	24	1	42	28		1176
89	52	1	43	4	96	21		2016
90	35	0	27	2	62	28		1736
91	29	3	51	2	83	24		1992
92	83	4	54	6	141	42		5922
93	45	1	31	1,5	77	23		1771
94	10	0	28	1,5	38	22		836
95	45	0	40	2,5	85	27		2295
96	32	1	47	6	80	37		2960
97	22	0	33	3	55	16		880
98	40	2	39	3	81	37		2997
99	51	0	37	2	88	31		2728
100	34	1	46	3	81	34		2754
101	38	1	33	5	72	26		1872
102	69	2	62	7	133	37		4921
103	91	1	54	1,5	146	60		8760
104	66	5	60	4	131	42		5502
106	81	2	45	2	128	33		4224
107	38	1	38	4	77	46		3542
108	21	0	25	3	46	17		782
109	39	1	44	3	84	30		2520
110	62	2	61	4	125	36		4500
111	37	0	27	2	64	31		1984
112	44	2	57	4	103	34		3502
113	74	1	60	X	135	38		5130
114	30	1	44	2	75	8		600
115	19	0	27	2,5	46	30		1380
116	36	1	37	4,5	74	28		2072
117	63	1	34	4	98	34		3332
118	43	1	34	3	78	22		1716
119	48	1	45	6,5	94	23		2162
120	44	2	42	2	88	31		2728
121	45	1	48	1,5	94	37		3478
122	44	1	28	5	73	40		2920
123	44	0	36	5	80	20		1600
124	0	2	48	3	50	44		2200
125	56	3	62	6	121	63		7623
126	72	3	63	2	138	37		5106
127	54	2	66	3	122	54		6588
128	105	3	78	5	186	29		5394
129	84	3	58	4,5	145	31		4495
130	46	0	14	8	60	16		960
131	42	3	43	4,5	88	29		2552
132	24	1	27	5	52	39		2028
133	30	0	40	4	70	34		2380
134	43	2	57	5	102	55		5610
135	24	0	31	5	55	40		2200
136	35	1	30	2,5	66	9		594
137	59	2	66	2,5	127	33		4191
138	42	1	40	3	83	34		2822
139	43	0	41	3	84	18		1512
140	47	1	44	2,5	92	36		3312
141	31	1	27	3	59	23		1357
142	52	1	58	7	111	43		4773
143	32	1	52	3,5	85	29		2465
144	59	0	49	3,5	108	37		3996
145	28	0	36	6	64	22		1408



<b>POSTUP</b>	<b>PEARSON: Závislost. chov. Na SS x Tělesné sebepojetí</b>
<b>2. Součet Součinnů</b>	<b>Pearsonův koeficient korelace dle výpočtu:</b>
626132	0,352823467
<b>3. Součinn/Počet znaků</b>	<b>Podle funkce</b>
2995,84689	0,352823467
<b>4. Výpočet AP</b> (FUNKCE PRŮMĚR)	<b>TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ X ZÁVISLOST NA SS MUŽI X ŽENY</b>
<b>Aritmetický Průměr x</b>	<b>Pearson ženy</b>
87,66028708	0,357564503
<b>Aritmetický Průměr y</b>	<b>Pearson muži</b>
32,55502392	0,255500242
<b>5. Součinn AP</b>	Pozitivní korelace
2853,782743	<b>Rozdíl mezi muži a ženami</b>
<b>6. Odečtu součinn AP</b> (Od výsledku z kroku 3)	0,102064262
142,0641469	<b>DALŠÍ KORELACE:</b>
<b>7. Výpočet SO</b> (FUNKCE SMODCH.P)	<b>PEARSON: Závislostní chování na SS X Čas na SS</b>
<b>SO x</b>	0,353826699
30,18974131	<b>PEARSON: Čas na SS x Tělesné sebepojetí</b>
<b>SO y</b>	0,272833758
13,33729118	
<b>8. Součinn SO</b>	
402,6493705	
<b>9. Vydělím krok 6 součinem SO</b>	
<b>0,352823467</b>	