

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra Výtvarné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

V čem se zrcadlíš?

What is your influence?

Bc. Karolína Bauerová

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Fišerová Ph. D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a základní umělecké školy - výtvarná výchova

2021

Odevzdáním této diplomové práce na téma “V čem se zrcadlíš?” potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 6. 12. 2021

Chtěla bych poděkovat své vedoucí diplomové práce Mgr. Zuzaně Fišerové Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a vstřícný a trpělivý přístup, který mi poskytla v průběhu přípravy, realizace a psaní mé práce. Velké díky patří mým trpělivým rodičům. A také děkuji všem mým přátelům za podporu a motivaci, kterou mi poskytovali během studia a psaní této diplomové práce.

## ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zamýšlí z teoretického, didaktického a výtvarného úhlu pohledu nad problematikou sebestylizace a sebeidentifikace v životě každého jedince skrze sociální sítě. Pojmy sebestylizace a sebeidentifikace vnímá jako přirozenou součást duševního vývoje lidské bytosti. Teoretická část práce píše o vzniku a vývoji identity jedince od dětství po dospělost, sleduje změny ve vývoji a přijímání sebe sama, které vyvolává pravidelné užívání sociálních sítí. Teoretická část se také zabývá vlivy sociálních sítí na vývoj identity u adolescentů i dětí předškolního a mladšího školního věku. Otevírá také téma komunikace skrze sociální sítě a prezentaci jedinců během “pobytu” v kyberprostoru.

Z výtvarného hlediska se věnuje otázce rozkrývání vlastní identity skrz zrcadlení, které zachycuje za použití média fotografie. Tuto problematiku výtvarná část zachycuje konkrétně ve fotografii sebe sama, neboli selfie. Praktická část odhaluje za pomoci galerijní edukace možnosti zobrazení životní transcendence prostřednictvím selfie. Inspirací se stala tvorba fotografa Tomáše Vransy a jeho ztvárnění příběhu o znovuzrození jedince, zachycené v sérii fotografií nazvané Newborn a vystavené letos na podzim v galerii Beseder.

Didaktická část rozvíjí mnoho témat z teoretické části diplomové práce. Za použití odrazových ploch a média fotografie vzniklo deset transformací vybraných témat do didaktických postupů. Jednotlivá témata jsou zároveň zábavná i podnětná a mohou vést k zamyšlení nad skutkovou podstatou prezentace sebe sama na sociálních sítích přes výtvarné úkoly.

## KLÍČOVÁ SLOVA

identita; sebeidentifikace; výtvarná výchova; odraz; sociální sítě, kyberprostor

## ABSTRACT

The topic of this diploma thesis is the issue of self-styling and self-identification in the life of each individual in regards to social networks, provided from a theoretical, didactic and artistic point of view.

Self-styling and self-identification are a natural part of the mental development of each human being. The theoretical part of this thesis focuses on the origin and development of an individual's identity from childhood to adulthood. It monitors changes in the development and acceptance of oneself, which is caused by the regular use of social networks. This part of the thesis also deals with the effects of social networks on the development of identity in adolescents and children of preschool and early school age. It also opens up the topic of communication through social networks and the presentation of individuals while "being" in cyberspace.

The next part of the thesis, issuing an artistic point of view, is addressing the matter of revealing one's own identity through mirroring, using the medium of photography. The art part captures this issue specifically in the photograph of oneself, also known as a selfie. With the help of gallery education, many possibilities of depicting life transcendence through a selfie are revealed. The inspiration for this particular part came from the work of artistic photographer Tomáš Vrana and his portrayal of a story about the rebirth of an individual, captured in a series of photographs and exhibited this year in the Beseder Gallery under title "Newborn".

Last but not least, the didactic part of this thesis develops many of the topics first reflexed in the theoretical part. By using the reflection surfaces and the medium of photography, ten transformations of selected artistic tasks were created with didactic methods. The goal was to make those assignments entertaining, as well as meaningful. They should lead to contemplation about the factual nature of self-presentation on social networks through artistic tasks.

## KEYWORDS

identity; self-identification; Art Education; reflection; social networks, cyberspace

# OBSAH

Úvod	9
Teoretická část	15
1. KYBERPROSTOR	15
1.1. Základní rysy kyberprostoru	16
1.2. Dítě v kyberprostoru	17
1.2.1. Máma není doma, youtube ano.	18
1.3. Co se děje s mým Já, když jsem online?	23
2. IDENTITA	26
2.1. Formování identity	29
2.2. Sociální identita	30
2.3. Identita ve hrách	31
2.4. Komunikace a prezentace v kyberprostoru	33
3. SOCIÁLNÍ SÍŤE	34
3.1. Co je to instagram?	37
3.2. Děti a sociální sítě	43
3.3. Fenomén selfie – Učí nás vlastní selfie milovat sami sebe?	47
3.3.1. Jsem viděn, tedy jsem.	48
3.3.2. Sociologie selfie	49
3.3.3. Selfitida	50
3.3.4. Osobnostní faktory pro pořizování selfie	53
3.3.5. Test selfitidy	57
3.4. Lajkování jako droga a jiné síťové závislosti	59

3.5. Vliv a posedlost influencersy – kopírování populárních trendů jako cesta k oblíbenosti	61
3.5.1. Budování sebe sama nebo slepé následování trendů?	63
3.5.2. Číslo sledujících jako jednotka osobní úspěšnosti	63
3.6. Závěrečná úvaha: je možné být v dnešní době offline?	65
4. Muzejní a galerijní pedagogika	67
4.1. Muzea a galerie	67
4.2. Edukační potenciál galerií	67
4.3. Galerijní pedagog	69
Praktická část	71
1. Znovuzrození – workshop	74
1.1. Průběh workshopu:	78
Didaktická část	79
1. Nová média ve Výtvarné výchově	79
1.1. Mobil ve výuce ano nebo ne?	80
1.2. Nová média a RVP	81
1.3. Zrcadlo v umění – zrcadlení ve Vv	82
2. Příprava na výuku	84
2.1. Který moment mě nejvíc vystihuje?	85
2.2. Řekni to svým tričkem – Jsem...	87
2.3. Mé já bezprostředně po ránu	91
2.4. Kdo jsem? A jestli ano, kolik nás je?	93
2.5. Co vlastně vidím?	96
2.6. Mirror me	98
2.7. Jaký je tvůj horizont?	101

2.8. V čem se zrcadlíš?	103
2.9. Co nosím, když...	106
2.10. Invisible me	108
3. Reflexe – odevzdávání věcí online	110
Závěr	112
Literatura	115
Internetové zdroje	120
Zdroje obrázků	124

# Úvod

Sociální sítě a kyberprostor je téma, které se neustále a nezastavitelně vyvíjí. Jejich pravidla i prostor se přetvářejí každým dnem, neustále přicházejí nové trendy či aplikace a zároveň se rozrůstají možnosti jejich využití v našem každodenním životě. Držet krok s těmito procesy proměny a zároveň jim bezhlavě nepropadnout je těžké, a občas připomíná marný boj s větrnými mlýny.

Prvotním tématem této práce bylo utváření identity adolescentů prostřednictvím sociálních sítí. Dospívání je období, kdy se sociální sítě stávají součástí našeho života. Děti překračují věkovou hranici, kdy je pro ně možné legálně zakládat účty na sociálních sítích, a tím si začít vytvářet svou vlastní jedinečnou "sociální bublinu". Tuto bublinu tvoří z vybraných účtů, ať už sledovaných či sledujících.

Hlubší bádání nad tímto tématem mě přivedlo k závěru, že sociální sítě a komunikace v kyberprostoru v dnešní době nemají vliv pouze na adolescenty, ale že zásadně ovlivňuje i život dětí předškolního věku a mnohdy i mladších. A samozřejmě silně zasahují i do životů nás, dospělých jedinců.

Toto téma se v dnešním světě stává mezigenerační otázkou. Dospělí lidé jsou schopni bránit se nezdravým vlivům technologií podstatně lépe než děti, a značnou výhodou pro starší generaci je i skutečnost, že vyrůstala v prostředí nepřehlceném technikou. Děti dnešní generace již od útlého věku obklopují moderní technologie, a proto je pro ně mnohem těžší nepodlehnout jejich potenciálně škodlivého vlivu. Bez nadsázky lze tvrdit, že dnešní děti jsou ovlivňovány kyberprostorem a sociálními sítěmi již od raného dětství, například skrze rodiče, kteří velmi aktivně sdílejí svůj soukromý život a životy svých dětí na sociálních sítích.

Jak je možné, že dítě předškolního věku vlastní telefon a nebo jiná média pro vstup do kyberprostoru? Jak se děti mohou dostat na sociální sítě, když na to nemají legální věk, a neměly by mít vlastní profil? A pokud profil přesto vlastní, jak jej ovládají? Děti v předškolním věku neumí číst či psát a nedokážou to bez

něčí pomoci. Ovládání moderních technologií je však velmi snadné, intuitivní, a tak je pro dítě velmi snadné si osvojit si potřebné dovednosti – dnes často vidíme děti, které umějí zacházet s telefonem dřív, než se naučí chodit. Jak se dítě k takové technologii dostane? Odpověď je nasnadě. Jsou to právě rodiče či rodinní příslušníci, kteří disponují těmito technologiemi a dětem k nim poskytují přístup – často s přesvědčením, že mobil nebo hra dítě zabaví natolik, že bude na chvíli tiše sedět a oni budou mít možnost odpočinout si. Běžně bývají dětem pořizovány jejich vlastní technologické “hračky”, aby dospělí nebyli ochuzeni o svou vlastní dávku kyberprostoru.

Děti se pohybují v kyberprostoru velice brzy. První komunikační pokusy s online světem začínají například pomocí online her. Přirovnala bych to k pádu Alenky do světa za zrcadlem. Dítě se noří do kyberprostoru a objevuje jeho zákoutí, nejprve skrze roztomilá či pohádková videa na YouTube, později během hraní her a online her, kde komunikuje s ostatními hráči.

Později si děti zakládají své první osobní profily na sociálních sítích. Někteří rodiče dokonce tolerují svým dětem vlastnictví profilů ještě předtím, než dosáhnou náležité věkové hranice. V jiných případech jim je dokonce sami zakládají, například krátce poté, co se dítě narodí.

Na sítích děti objevují možnost komunikace s jinými lidmi napříč celým světem. Navazují virtuální vztahy s lidmi, které nikdy předtím neviděli a pravděpodobně nikdy v životě neuvidí. Kyberprostor je pro ně fascinujícím prostředím, ve kterém vzdálenost nehraje roli a ve kterém mohou téměř vše, ale zároveň si neuvědomují možná rizika a možná nebezpečí. Potencionálních rizik si nejsou vědomi ani jejich rodiče a navíc, jsou to právě oni, kteří jim čas strávený v kyberprostoru tolerují nebo dokonce zprostředkují. Vzhledem k následkům, které kyberprostor může na dětech zanechat, je jejich rozhodnutí srovnatelné se situací, ve které by dítěti nabízeli drogy nebo alkohol.

O dlouhodobém škodlivém dopadu sociálních sítí na dětskou psychiku a identitu pojednám v následující teoretické části své práce.

Základními pojmy této diplomové práce jsou následující hesla: kyberprostor, identita a sociální sítě a jejich vliv na dospívající mládež.

Přestože mým původním záměrem bylo sledovat dospívající, jak prezentují sebe sama na sociálních sítích pomocí odívání, například přes heslo OTD (outfit of the day = oděv dnešního dne), velmi záhy jsem pochopila, že rozsah tohoto způsobu sebe prezentace je příliš obsáhlý a nemám pro něj dost prostoru. Zaměřila jsem se tedy pouze na fenomén selfie, pořizování vlastních portrétních fotografií, skrze platformu Instagram. Zde jsem se zaměřila především na estetiku zobrazování sebe sama, na téma odrazu vlastního já v zrcadle či na fotografii.

Praktickou část této práce jsem pak postavila na výstavě Tomáše Vransy, která tematicky vypráví příběh velké životní změny, která může potkat každého z nás. Výstava se přízračně nazývá Newborn – Znovuzrození. Na základě tohoto projektu jsem vytvořila výtvarný workshop pro studenty, ve kterém mají možnost odvykládat svůj vlastní příběh životní změny.

Průřezová témata celé diplomové práce byla natolik zajímavá, že jsem v průběhu psaní vytvořila další, tematicky přidružené výukové celky, které jsem postupně zpracovala a odučila na základní škole, gymnáziu a střední odborné škole.

Vyzkoušela jsem si, jaké je to pracovat s technologiemi a se sociálními sítěmi přímo ve výuce. Starší žáci měli možnost odevzdání svých prací prostřednictvím instagramu pod hashtagem **#vcemsezrcadlis**.

## Potkat sám sebe

### *Zrcadlo jako symbol dnešní doby – digitální narcismus*

Vraťme se kousek zpátky, do doby rozmanitých příběhů. Do doby, kdy se právě pomocí příběhů předávala lidová moudrost, ponaučení i výstraha.

V souvislosti s digitálním narcismem mi na mysli vytane jeden konkrétní příběh – příběh o Narcisovi. Předpokládám, že jej znáte, ale i tak si dovolím jej zkráceně připomenout.



**OBR. 01**

Narcis šel lesem a ve studánce spatřil svůj odraz. Potkal sám sebe, jak říká jeden básník, který jeho příběh vypráví. Potkal sám sebe, spatřil svou tvář v odrazu vodní hladiny, a zamiloval se.

*“Pije a v hladinu hledí, v ní uvidí obraz své krásy, zatouží po zjevu tom, mně, tělem že jest, co je vodou. Žasne nad sebou sám a utkvělým zrakem tam hledí, tak jako socha z parského mramoru nepohnout stoje. K hladině schýlen hvězd dvojici vidí, oči to svoje, vidí vlasy, jež Bakchos a Apolón nosit by mohli, mladistvou tvář a bělostnou šiji a půvabná ústa, v nichž se sněhová bělost snoubila s purpurem růží. Tomu všemu se divé, sám sobě jsa podivuhodný, po*

*sobě blahově touží a chvále, chválí sám sebe, žádaje, žádá se sám, žár nitě, jím vznítit se dává.”<sup>1</sup>*

Narcis nedokázal svůj odraz v hladině opustit. Mohl by to být ten pravý příběh pro dnešní dobu? Řekla bych, že ano. Vidím v jeho počínání jasnou symboliku, kterou lze propojit s užíváním sociálních sítí. Skrze ně vzhlížíme k ideálu své postavy, kterou ztvárňují fotografie. Umíme se na nich zachytit tak, abychom se líbili – sobě i okolí. A pokud je náš vysněný ideál vzdálen realitě, máme k dispozici mnoho aplikací, které nám pomohou fotografii upravit tak, aby výsledek víc odpovídal našim estetickým ideálům.

*“Na co se dívá, to není, však láskou plá po tom, co vidí; týž omyl, který ho šálí, přec zase a zase ho svádí. Bláhový, proč pak nadarmo chytáš svůj prchavý obraz? Nikde přec není, co hledáš. Jen poustup, zničíš cíl touhy! Tohle, co vidíš, jest odraz tvé podoby v zrcadle vodním, na němž nic pravého není, jenž s tebou přišel a trvá, s tebou také zmizel, když bys mohl od něho jíti.”<sup>2</sup>*

Náš dokonalý obraz (a vnitřní odraz) zachycený kamerou nějakého chytrého přístroje pak sdílíme v kyberprostoru a srovnáváme jej s dokonalými obrazy a odrazy ostatních. Vzhlížíme se v dokonalých fotografiích, které sdílejí naše vzory a idoly, a představujeme si jejich bezproblémový život, který se skrývá za fotkami. Skrze dokonalé fotografie podléháme iluzím a noříme se do hlubin imaginace. Vytváříme si příběhy plné dobrodružství, štěstí a snadného života. Naše imaginace je prostřednictvím fotek ještě intenzivněji umocňována. Během chvilky se nám naskýtá možnost vidět tisíce krásných životů a příběhů a srovnat s nimi ten náš. Tedy srovnat moji zeď fotek se zdí někoho jiného.

Je ovšem zajímavé, že tohle srovnávání děláme pouze prostřednictvím sociálních sítí. Na ulici nás něco takového málokdy napadne. Virtuální svět nám dodává odvalu a jistou komformitu v projevení svého já a svých názorů.

---

<sup>1</sup> OVIDIUS. *Proměny, metamorfósy*. Praha: Huber. 1935. s.100

<sup>2</sup> OVIDIUS. *Proměny, metamorfósy*. Praha: Huber. 1935. s.100

Na druhou stranu nám také ubírá dovednosti komunikace “naživo”, a také nám omezuje schopnosti rétoriky a jasného vyjadřování. Na internetu a v kyberprostoru nám k vyjádření stačí obrazové pomůcky, například emotikony nebo gify (pohyblivé obrázky). Užívání technologií nám poskytuje potěšení a výhody v komunikaci jen zdánlivě. Je to takové malé pozlátko dnešní doby. Nechceme si připustit fakt, že nám sociální sítě a technologie víc berou, než dávají.

# Teoretická část

Tato práce zabývá působením sociálních sítí a jejich vlivem na lidskou osobnost, v první části diplomové práce bych chtěla definovat základní pojmy, kde se sociální sítě vlastně nalézají a jak na nás působí.

*“Nežijeme v době, kdy by mládež byla vysloveně zlá, to není, ale nikdy jsme nežili v době, která by byla tak agresivní, co se týče možností, jak naprosto dokonale pozabíjet čas, jak prožít život v jakémsi omámeném snu, tvořeném virtuální realitou virtuálních her, virtuálních vztahů, virtuálních zpráv, virtuálního všeho. Nemyslím, že by naše generace měla být nějak závažně superhříšná. Není, nebo není hříšnější než ty minulé.”<sup>3</sup>*

## 1.KYBERPROSTOR

Slovo „kyberprostor“ se připisuje Williamovi Gibsonovi, který jej použil ve své knize *“Neuromancer”* napsané v roce 1984.

Kyberprostor je nehmotný svět vytvořený vzájemným propojením počítačových, informačních a komunikačních systémů. Jde o prostředí umožňující vytvářet, uchovávat, využívat a vzájemně si vyměňovat informace.<sup>4</sup> Svým uživatelům poskytuje nové možnosti v sociální komunikaci a interakci, například pomocí emailu, chatu či různých sociálních sítí.

Je to nekonečný virtuální prostor, ve kterém má člověk spoustu možností pohybu a trávení volného času. Na druhou stranu je to také prostor tak rozsáhlý, že je snadné se v něm ztratit. Do tohoto prostoru vstupujeme pomocí obrazovek a ovládáme jej pomocí myši a klávesnice. Tyto nástroje se stávají našim

---

<sup>3</sup> VÁCHA, Marek Orko. *Nevyžádané rady mládeži*. Brno: Cesta, 2017. ISBN 978-80-7295-226-7. s.57

<sup>4</sup> ZELINKOVÁ, V. *Kyberprostor* [online]. San Francisco (USA) : Wikimedia Foundation, 2012 -[cit. 15.9.2021] Dostupný z: <http://wiki.knihovna.cz/index.php/Kyberprostor>

univerzálním klíčem k procházení kyberprostorem. Mysl zůstává s námi sedět na židli, ale pohrouží se do ópia prostorové imaginace. Setkáváme se virtuálně s přáteli i sami se sebou.

## 1.1. Základní rysy kyberprostoru

John Suler<sup>5</sup> v této souvislosti hovoří o základních psychologických rysech a vlastnostech kyberprostoru.

Jedním z těchto rysů je **omezená percepce**. Způsob komunikace v kyberprostoru, působí na naši schopnost vcítit se do druhé osoby. Limitovány jsou všechny smysly, a to i v případě komunikace s využitím kamery a mikrofonu. Významnou a převažující součástí komunikace je písemný projev. Takto omezená percepce může vést nejen k chybnému vyhodnocení situace, ale také k projekci našich vlastních představ a očekávání. Tím pádem vnímáme naše online přátele jinak než by tomu bylo při osobní komunikaci.

Dalším rysem je **flexibilita identity**. Kyberprostor nám dává příležitost k daleko větší variabilitě našeho života a jeho prezentaci. V tomto prostoru máme náš život, nebo to, co z něj chceme ukázat, plně pod kontrolou. Záleží pouze na nás, jakou část své identity odhalíme či zda si vytvoříme identitu jinou, více odpovídající našim představám o sobě samých.

Při dlouhodobé aktivitě na počítači dochází ke **změně stavu vnímání**. Tento stav může být podnícen téměř neomezenými možnostmi virtuálních her napodobujících realitu. Zásadní vliv na chování uživatelů má také **absence sociální stratifikace**. Jediným kritériem hodnocení jsou zde komunikační schopnosti, intelektuální schopnosti a úroveň technického vybavení.

---

<sup>5</sup> SULER, J. *The Basic Psychological Features of Cyberspace. Elements of a Cyberpsychology Model*. [online] [22.5.2021] The Psychology of Cyberspace. 1998. Dostupný z: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/basicfeat.html>

**Sociální multiplicitou** nazývá J. Suler<sup>6</sup> jev, kdy uživatel sítě využívá možnosti vést vícero komunikací zároveň, aniž by si ostatní účastníci byli této skutečnosti vědomi. Z tohoto důvodu se internet stává v rukou patologicky smýšlejících jedinců nebezpečným nástrojem.



OBK. 02

## 1.2. Dítě v kyberprostoru

Nyní už víme, co je to kyberprostor a jaká jsou jeho specifika. V této podkapitole se zaměříme na uživatele kyberprostoru, konkrétně na uživatele nezletilé – děti. Jak se dítě popasuje s nekonečnou možností kyberprostoru? Jak zvládne sociální interakce s dalšími uživateli různých věkových kategorií? Jak se postaví k tvorbě vlastní oddělené identity, která existuje jen v kyberprostoru? Takových otázek je nespočet. Podstatný dodatek k těmto otázkám je skutečnost, že dítě je

---

<sup>6</sup> SULER, J. *The Basic Psychological Features of Cyberspace. Elements of a Cyberpsychology Model*. [online] [2.5.2021] The Psychology of Cyberspace. 1998. Dostupný z: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/basicfeat.html>

na jejich zodpovězení většinou samo. Rodič se totiž málokdy stará o to, co jeho dítě dělá na svém počítači nebo na mobilu. Někteří rodiče to považují dokonce za zásah do soukromí dítěte. Jsou rádi, že mají dítě doma, pod kontrolou.

*„Rodiče si někdy myslí, že se doma dítěti nemůže nic zlého přihodit. Jenže procházka internetem skrývá stejná rizika jako toulání nočními ulicemi. Podvodníky a jejich oběti potkáme tam i tady.“<sup>7</sup>*

### 1.2.1. Máma není doma, youtube ano.

Pro přepracované rodiče není většího uspokojení, než klidně sedící dítě sledující pohádky a dětské pořady. Například internetový server YouTube nabízí nepřeberné množství playlistů s dětskými pořady. Není těžké najít smyčku pohádek, která dítě zaměstná na delší dobu. Ale málokterý rodič si zkontroluje celý obsah nabízených videí.

Existuje spousta videí nevhodných pro děti, které mají ve svých názvech klíčová slova, která děti běžně vyhledávají (například Elza, Peppa Pig, Disney a další). S těmito klíčovými pojmy se videa s nevhodným obsahem velmi jednoduše dostanou do sekce, ke kterým nemají děti přístup. Video na internetových serverech za sebe automaticky řadí software. Děti tato videa sledují jen proto, aby se dostaly k dalšímu videu.

Děti nedokážou rozeznat videa, které vytvořil člověk a která byla vytvořena softwarem. A čím delší dobu se dítě dívá, tím šílenejší kombinace algoritmus vytváří. Míchá mezi sebou žánry, postavy a výrazy, které spolu nijak nesouvisí, a tak se postupně mění původně nevinný obsah dětských videí. Postavičky v těchto videích, originálně mírumilovné, se začnou chovat poněkud krutě – sekají hlavy jiným postavičkám, vydávají různé pokřivené zvuky a děj se drasticky

---

<sup>7</sup> ECKERTOVÁ, Lenka. *Hustej internet*. Ilustrovala Lucie SEIFERTOVÁ. Praha: Petr Prchal, 2014. ISBN 978-80-87003-39-8.

vzdaluje od klasických pohádek. K tomu všemu jsou tato videa prokládána brandovými slogany a reklamami.<sup>8</sup>

### **Tiché dítě nepotřebuje péči = rodič má čas pro sebe/ kouká do telefonu.**

Je zcela jasné, že tento problém netkví výhradně v technologiích, ale hlavně v samotných rodinách. Naše biologická úloha je mít děti, vychovat je a naučit je, jak přežít, a pak ustoupit jejich vlastnímu životu.

*"Neplánovat už druhou kreditní kartu, třetí telefon a plánovat čtvrtou dovolenou. Take strčíme miminku iPad nebo něco podobného, a jdeme pracovat nebo dělat něco jiného."*<sup>9</sup>



0BR.03

V procesu socializace hraje rodina stěžejní roli. Dítě si osvojuje základní vzorce chování především v rodinném prostředí, a proto rodina bývá označována jako první socializační činitel. Důležitou roli u výchovy zaujímá rodičovská důslednost, kterou si u dětí budujeme respekt a přirozenou autoritu. Nelze však jen lpět na zákazech, je třeba také dodržovat dané sliby. Nedůslednost může u dítěte „vyvolat vznik frustrace potřeby jistoty, která může mít za následek problémy

---

<sup>8</sup>DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

<sup>9</sup>STRÁNSKÝ, M. *Diář doktora z Mrnic*. Rozhovor. *Babylon*. Studentský spolek Babylon, 4. květen 2020, roč. XXIX, čís. 1, s. 5. (česky)

v jeho sociální adaptaci".<sup>10</sup> Nejistotu u dítěte také zpravidla vyvolává buď příliš přísná výchova, nebo druhá krajní mez, a to přílišná volnost. Pokud dítě není silně napojeno na rodiče a blízké, častěji se připojuje k sociálním sítím. Hledá na nich radost a blízkost, kterou nemá v reálném světě.

*„Citová pohoda mezi rodiči a dětmi je základní podmínkou zdravého duševního vývoje ve všech stádiích. V předškolním období na ní však záleží i proto, že usnadňuje naplnění jednoho ze základních vývojových úkolů této fáze, tj. identifikaci s rodičem totožného pohlaví. Dítě jej napodobuje bezděčně i úmyslně“<sup>11</sup>*

Americká pediatrická akademie vydala v roce 2016 formální stanovisko<sup>12</sup>, že žádné dítě do dvou let před sebou nemá mít žádnou obrazovku. Současně doporučuje všem pediatrům a rodičům, aby prováděli prevenci nevhodného používání technologií. Doporučuje sestavit individuální plán, který bude respektovat fyziologické a vývojové potřeby konkrétního dítěte, stejně jako požadavky a životní styl jeho rodiny.

Od dvou let by pak dítě mělo trávit u obrazovky maximálně dvě hodiny denně, a to pouze pod dohledem. Jenomže tato doporučení se často přehlížejí. Rodiče dobrovolně dávají dětem tablety, kupují jim mobily a nejnovější technologie, protože děti mají přece mít to nejnovější a nejlepší – ale to je pouze komerční klam, kvůli kterému hloupneme.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> MICHALOVÁ, Zdeňka. Předškolák s problémovým chováním: projevy, prevence a možnosti ovlivnění. Praha: Portál, 2012. ISB N 978-80-262-0182-3.

<sup>11</sup> ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

<sup>12</sup> American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. [online]. [cit. 28-12-2020]. Dostupné z <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

<sup>13</sup>STRÁNSKÝ, M. *Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog*. Rozhovor [online]. *Irohlas.cz*. Praha (Česká republika): Český rozhlas, 2019 - [cit. 12.9.2021].

Samozřejmě ne každý rodič se v případě technologií v dětských rukách vzdává odpovědnosti. Určitě jste zaregistrovali nějaký případ, ať už zprostředkovaně nebo z vlastního okolí, kdy rodič zakázal dítěti telefon, nebo přinejmenším nastavil časový limit pro trávení volného času online. Tyto případy mají jedno společné – dítě protestuje. Propadá panice, brečí, slibuje, začíná se chovat agresivně. Nedokáže se s danou situací vyrovnat. A v nejhorším případě na protest uteče z domova. V knize *“Dítě v síti”*<sup>14</sup> to ukázali na příběhu třináctileté Katy z Eastbourne, která utekla z domova jen proto, že jí máma zakázala telefon a YouTube.

Ukázalo se, že malá Katy je na YouTube závislá úplně stejně jako někdo jiný na drogách nebo hazardu. Závislost na sociálních sítích vzniká zhruba stejně rychle a mnohem hůř se odbourává.<sup>15</sup>

*“Počet hodin, které děti tráví u počítače, se proměňuje, záleží na přístupu rodiny a počtu mimoškolních aktivit. Podle CNN tráví američtí teenageři denně až 9 hodin na internetu a sociálních sítích. Závislost se přitom definuje od 36 až 40 hodin týdně. Takže americké děti mají „splněno“ už za čtyři dny. Různé studie u českých dětí uvádějí časy od 5 do 9 hodin denně.*

*Jedním z nejlepších příznaků závislosti je podle odborníků stížnost dítěte, když mu přístup na internet omezíte: Řekne, že se nudí. Už není schopno se samo zabavit, vytvořit si nezávisle činnost, která by ho uspokojovala.”*<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

<sup>15</sup> DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

<sup>16</sup>HARRIS, A. *Máma není doma, YouTube jo: Co vlastně děti dělají na sociálních sítích?* [online]. Flowee. Flowee s.r.o., 2018 -[cit. 21.9.2021]

Nikolas Kardaras ve své knize *“Svítilí děti”*<sup>17</sup> zmiňuje několik příběhů svých nezletilých klientů, kteří se stali závislími na sociálních sítích a imaginativních světech v kyberprostoru. Autor ve své píše především o dětech, které unikají do nekonečného prostoru online her a rozvinutých světů, kde se stávají jinou, lepší postavou a získávají slávu dobýváním fantazijního prostředí. Tráví v tom prostoru tolik času, že ztrácí pojem, kde končí hra a začíná realita.

*“Byl jsem vyděšený, když jsem vyšel ven a stromy byly kulaté, a ne čtveraté jako ve videohře, kterou jsem hrál.”* vypovídá malý účastník studie.<sup>18</sup> Tato studie zkoumá tzv. “tetrisonový efekt” na dětech závislých na hraní her a dokazuje, že nadměrné hraní může způsobovat pseudohalucinace. *“Bylo to strašidelné, protože jsem se vždycky bál, že když budu unavený nebo nebudu dávat pozor, omylem se začnu chovat jako v Grand Theft Auto IV a někoho na silnici přejedu.”*<sup>19</sup> Zatímco ve většině případů mohou být tyto halucinace pouze dočasné, v jiných případech mohou přetrvávat a vracet se. Účastníkům této studie bylo dvanáct až šestapadesát let. Ovšem i děti mladšího školního věku či děti předškolního věku také denně hrají hry jako je například Minecraft.

Rodiče umožňují dětem hrát hry s klidným svědomím, že jde o vzdělávací proces. Psycholožka Jane Healyová byla také zastánkyní technologie ve vzdělávání, ale pouze do té doby, než zjistila, že neexistuje výzkum, ve kterém by její využívání mělo pozitivní účinky. Daleko víc studií popisuje opačný efekt a tak sama

---

<sup>17</sup> KARDARAS, Nicholas. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

<sup>18</sup>BALAKRISHNAN, J; GRIFFITHS, M. *An Exploratory Study of BSelfitis^and the Development of the Selfitis Behavior Scale* [online]. Int J Ment Health Addiction, 2017. [cit. 18.10.2021]

<sup>19</sup> KARDARAS, Nicholas. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7

podotýká že, “čas strávený na počítači může narušit vývoj všeho, od dětské motoriky až po schopnosti logického myšlení a rozlišení fantazie od reality.”<sup>20</sup>

### 1.3. Co se děje s mým Já, když jsem online?

Existuje spousta výzkumů<sup>21</sup>, které mapují, co se s námi děje, když se noříme do virtuálního světa. Nejprve je třeba uvést, co nadměrné používání technologií ve skutečnosti dělá s naším mozkiem. Svítící obrazovky totiž nemají jen hypnotické účinky, obtiskují se do psychiky a duševního zdraví mladých lidí a také ovlivňují neurobiologii jejich mozků.

Mozek je náš nejdůležitější orgán. Jeho struktura se neustále mění na základě naší duševní aktivity. Naše prožívání, cítění, myšlení a jednání zanechává v našem mozku paměťové stopy. Je to neustálý proces vzniku a zániku nervových synapsí, které neustále vysílají elektrické impulzy. Tyto impulzy v mozku “vyšlapávají cestičku” v podobě strukturální stopy, které nám umožňují efektivně jednat. Tento proces se rozvíjí jedinou cestou, a to skrze učení.<sup>22</sup>

Náš mozek dokáže zpracovat spoustu úkolů najednou právě díky tréninku a procesu učení. Čím víc se zabývám nějakým tématem do hloubky, tím víc vytvořím nervových synapsí a tím lépe je můj mozek zpracuje. Tento proces však

---

<sup>20</sup> HEALY, Jane M. *Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It*. 2. New York: Simon & Schuster, 1999. ISBN 0684856204.

<sup>21</sup> Například: S. Villani: Impact of Media on Children and Adolescents: A 10-Year Review of the Research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, volume 40, Issue 4, 392-401 (2001),

Screen media activity and brain structure in youth: Evidence for diverse structural correlation networks from the ABCD study. *NSBI - National Center for Biotechnology Information Search database* [online]. USA: National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine, 2019, 29. května 2019 [cit. 2021-12-01]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6487868/>

<sup>22</sup>SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7

funguje i opačně. Čím méně nebo čím povrchněji se nějakému obsahu věnuji, tím méně synapsí se mi v mozku aktivuje. Tím pádem se i méně učí a nejsou schopny efektivní reakce. Digitální média mohou působit negativně právě z toho důvodu, že jsou často prostředkem povrchových záležitostí.

U lidí, kteří na sociálních sítích tráví víc než pět hodin denně, byly zpozorovány změny na mozku, konkrétně v čelním laloku mozku, kde je umístěno centrum myšlení, rozumu a vůle.<sup>23</sup> Při nadměrném užívání sociálních sítí se aktivita mozku neurochemicky snižuje, nervové spoje ve frontálním laloku ochabují a časem degenerují. Uživatele sociálních sítí dlouhodobě zajímají jen povrchnější věci jako jsou například barvy nebo počty lajků, netrápí je absence podnětnější diskuze a nemají potřebu se zamyslet sami nad sebou.

Používání sociálních sítí a pohyb na internetu také vede ke zvýšení hladiny hormonu dopaminu. Systém, na kterém stojí sociální sítě, přímo útočí na naše mozkové centrum odměn, které produkuje hormon štěstí neboli dopamin. Naše tělo vyžaduje jeho pravidelnou dávku a interakce na internetu zajišťuje jeho pravidelný přísun bez větší námahy. Tímto způsobem vzniká v našem mozku závislost na užívání sociálních sítí.

Na poli internetu také dochází k jinému zvláštnímu fyzikálnímu jevu a tím je štěpení osobnosti. Na různých interaktivních platformách jako je Facebook, Instagram, Youtube, atd., můžeme vidět, že je mnohem jednodušší dát svému vlastnímu Já zcela novou identitu a "výbavu". Máme absolutní svobodu vytvořit si úplně novou bytost, žijící ve virtuálním prostoru, a v této nové podobě superženy či supermuže se na sociálních sítích setkávat s dalšími podobně upravenými super-lidmi. Také není vyloučeno, že těchto superžen a supermužů máme ve svém nitru mnohem víc než jednu. Jak praví jisté japonské úsloví o několika tvářích člověka, každý z nás se v reálném světě trochu odlišně prezentuje rodině, přátelům či cizím lidem. Kyberprostor s možností anonymity

---

<sup>23</sup>STRÁNSKÝ, M. *Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog.* Rozhovor [online]. *Irozhlas.cz*. Praha (Česká Republika): Český rozhlas, 2019 - [cit. 12.9.2021]

dal těmto “maskám” šanci růst a projevit se v plné šíři vlastní osobnosti. Jak je známo, osobností můžeme mít hned několik, a lze je rozdělit i do škatulek reálného a virtuálního světa. A tak se ke složité otázce “Kdo jsem?” přidává další “A kolik nás tedy je?”<sup>24</sup> Tato rozpolcenost na sociálních sítích má ovšem nemalé dopady i na náš vnitřní svět a na naši duševní rovnováhu.

Technologické hračky a mobily s přístupem na sociální sítě jsou pro naše děti návykovou a mysl pozměňující drogou, ať si to jsme ochotni připustit, nebo ne. ať se nám to líbí nebo ne, dávám dětem návykovou a mysl pozměňující elektronickou drogu.

---

<sup>24</sup> Na tohle téma jsem vytvořila a odučila didaktický projekt viz. didaktická část.

## 2.IDENTITA

V druhé části své práce se zabývám tématem identity. V kyberprostoru se nabízejí pro jeho uživatele nové možnosti vytvoření si vlastní identity, a tak potřebujeme znát, kdy se naše identita rodí a jak jí formujeme během vývoje a co nám při její tvorbě ovlivňuje.

Jednotlivé podkapitoly této části se budou zabývat formováním identity jedince a jejím psychologickým vývojem. Následně nastíním téma sociální identity a identity v kyberprostoru, konkrétně pak ve hrách.

*„Každý má nějaké reálné já, to jak ho vnímají ostatní, a potom má ideální já, tedy jak sám sebe vidí a jakým směrem se projektuje do budoucna.“ „A tam, podle průzkumů internet daleko lépe umožňuje prezentaci tohoto ideálního já, což většinou má nízkou zpětnou vazbu z bezprostředního okolí, třeba rodiny a přátel. Člověk si tak na internetu může rozvíjet aspekt sebe sama, který by se jinak nerozvíjel, a tím se vlastně mění,“ popsal dynamiku proměny uživatelů sociálních sítí Petr Lupač.<sup>25</sup>*

Termín identita se nejčastěji vyskytuje v psychologii osobnosti, vývojové psychologii a v sociální psychologii. Kromě toho najdeme tento termín také v sociologii, politologii a dalších společenských vědách. Nás tento termín bude zajímat z hlediska psychologického a z pohledu vývojové psychologie.

Identita je stále se měnící stav mozku, který vyhodnocuje vlastní představy o sobě a hodnocení okolí. Závisí tedy na genetice, zdraví a reflexi. Obecně se pod pojmem identita skrývá totožnost neboli příslušnost k nějaké kategorii (např.

---

<sup>25</sup>Sociální sítě jsou nástrojem sebeprezentace našeho ideálního já, říká sociolog: Magazin Leonardo. *Český rozhlas* [online]. 2016 [cit. 2021-10-22]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/socialni-site-jsou-nastrojem-sebeprezentace-naseho-idealniho-ja-rika-sociolog-6603551>

pohlaví, národnost, povolání, apod.). Nejzákladnější dělení je na identitu fyzickou, sociální a psychologickou.

Do fyzické identity můžeme zařadit pohlaví, tělesné proporce, otisk prstu, jizvy atd. Pod pojmem sociální identity vnímáme obecné a jedinečné role.

Pod psychologickou identitou vidíme jedinečné vlastnosti osobnosti. Z psychologického pohledu znamená identita možnost být takovým, jakým skutečně jsem. Být sám sebou. To ale není vždy úplně možné a v mnohých případech jsou lidé nuceni být neautentičtí.

Identita také zahrnuje především identifikaci s rolemi, zdrojem identifikace se však může stát i majetek, společenské postavení, zaměstnání apod. Identifikace je zdrojem sebehodnocení a sebe prezentace.<sup>26</sup>

Důležité je také analyticky vymezit pojem identita a odlišit ho od pojmů, které mají k identitě blízký vztah a často se s ním zaměňují či mylně interpretují.

Osobnost je celek duševního života člověka. Představuje složitou psychickou soustavu člověka, jeho rysy, schopnosti, vědomosti, motivy, zkušenosti, postoje.<sup>26</sup>

Role je chápána jako očekávané a charakteristické sociální chování jedince v konkrétní situaci a společnosti. Role považujeme za primární složky identity.

Pojem sebepojetí je oproti identitě proces více kognitivní. Sebe pojetí je proces hodnotící a popisný. Vytváří se kontinuálně v průběhu celého života jedince.

U sebehodnocení naopak převažuje emocionální složka. Je to vědomá složka sebepojetí, vztažená k vlastní osobě. Sebehodnocení je stav, kdy člověk uvažuje o vlastní hodnotě, důležitosti, smysluplnosti vlastní existence.

---

<sup>26</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H. Psychologický slovník. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-x

Sebeobraz značí soubor chování naučeného ze sociálního prostředí, pozorováním a nápodobou. Sebeobraz nepovažujeme za soudržný celek.<sup>27</sup>

Člověk se snaží hledat svoji vlastní identitu, aby si potvrdil legitimitu vlastního bytí nejen před sebou samým, ale potvrzuje si tak i své místo ve společnosti, ve které žije.<sup>28</sup>

Identita není věc, která by byla jedinci daná. Je to proces hledání, uvědomování a definování sebe. Jednotlivé charakteristiky naší identity mohou být buď připsané nebo získané. Připsané charakteristiky nám jsou dané narozením, nevybíráme si je. K jejich dosažení není třeba úsilí. Bývají stabilní a neproblematické. K získaným charakteristikám naší identity je naopak potřeba vyvinout určité úsilí či rozhodnutí.<sup>29</sup>

Matějček<sup>30</sup> identitu řadí k základním lidským psychickým potřebám. Potřebu identity definuje jako dosažení sociální hodnoty a společenského uplatnění. Z uspokojení potřeby identity vychází zdravé vědomí vlastního Já a sebezpřijetí.

Výchozím předpokladem je, že se budeme zabývat fenoménem já. Tedy zkušeností, která se nějakým způsobem manifestuje ve vědomí jedince. Jde o procesy sebeuvědomování a obsahy vědomí sebe sama. Tím ovšem nevyklučujeme vliv biologických, psychologických a sociálních faktorů, které obsah a procesy vědomé sebereflexe podmiňují, a které přitom aktuálním obsahem vědomí sebe nejsou.

---

<sup>27</sup> HILL, G. Moderní psychologie: hlavní součásti studia lidské psychiky. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 284 s. ISBN 80-7178-641-1

<sup>28</sup> ČERMÁK, I., HŘEBÍČKOVÁ, M., MACEK, P. Agrese, identita, osobnost. 1. vyd. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. 316 s. ISBN 80-86620-06-9

<sup>29</sup> VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. Sociální psychologie. 2. vyd. Praha : Grada, 2008. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8

<sup>30</sup> MATĚJČEK, Z. Co děti nejvíc potřebují. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. 108 s. ISBN 978-80-736-750-42

## 2.1. Formování identity

K prvnímu uvědomování si svého já dochází podle Sterna<sup>31</sup> v období mezi třetím a šestým měsícem. V tu dobu vzniká tzv. **jaderné já**. Jedinec umí rozpoznat svou aktivitu od těch, kterou vytváří někdo jiný. Mezi šestým a dvanáctým měsícem vzniká tzv. **subjektivní já**. Kojenec si už uvědomuje své vlastní tělo, začíná vnímat své emoce a trvalost své existence. V batolecím období se rozvíjí vědomí a sebeuvědomění. Může se projevat vzdorem, to přispívá k autonomii osobnosti. V předškolním věku pak vzniká vědomí vlastní identity. Sebehodnocení u dítěte velmi záleží na názoru druhých. V období školního věku, se do života dítěte připojují další vztahy. Například vztahy se spolužáky, učiteli, vychovateli, vedoucí v mimoškolních aktivit atd...

Hledání "pravého já" se stává jedním z jeho nejdůležitějších životních motivů člověka. Člověk o svém životě přemýšlí jako o osobním růstu hned v několika složkách. Za prvé jako o sebe-aktualizaci, za druhé jako o sebe-naplnění, a nakonec jako o sebe-transcendenci.<sup>32</sup>

Formování identity se neuskutečňuje pouze v adolescenci, ale i v období dospělosti a stáří. Je to celoživotní proces, i když pro období adolescence je to nejdůležitější úkol. Během formování identity v dospívání může vzniknout takzvané zmatení rolí a proces vytvoření identity neproběhne úspěšně. To může zavinit nesjednocení dřívější emocionální zkušenosti, reflektované potřeby, identifikace do konzistentního celku a výkonové kapacity.<sup>33</sup>

James E. Marcia, který vychází z teorie Erika Eriksona předkládá čtyři možné stavy identity v adolescenci. Rozděluje je na dva základní pojmy, které slouží

---

<sup>31</sup>STERN, D. *Diary of a baby*. New York: Basic Books, 2008. ISBN 0786723076

<sup>32</sup>MACEK, Petr. Kdo má nárok na identitu?: Může (vývojová) psychologie inspirovat sociální vědy? *Oxford learner's dictionary* [online]. [cit. 2021-12-01]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/39707415-Kdo-ma-narok-na-identitu-muze-vyvojova-psychologie-inspirovat-socialni-vedy-1.html>

<sup>33</sup> MACEK, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál, 1. vyd. 2003. ISBN: 80-7178-747-7 s.144

k vysvětlení jeho pojetí identity, a to "hledání a krize" a "závazek". První pojem obsahuje období, kdy se adolescent musí zorientovat v klíčových oblastech ve svém životě (výběr povolání, životního partnera, světové názory atd.) Druhý pojem je "závazek", mapující období, kdy se adolescent vydává svým směrem a věnuje zvolené cestě svůj čas. Kombinace těchto dvou jevů definují čtyři stavy, ke kterým dochází.

Prvním stavem je difúzní identita ukazující, že adolescent neprožívá krizi ani závazek. Je lehce ovlivnitelný svými vrstevníky a hodnotí svou osobu v závislosti hodnocení jeho osoby druhými. Druhým stavem je náhradní identita. Jedinec přebírá své normy od autorit bez jakéhokoli vlastního ověřování. Dalším stavem je tzv. moratorium, ve kterém na sebe člověk nebere žádné skutečné závazky a prožívá krizi spojenou s pocity úzkosti a pochybností. Poslední stav souvisí s dosažením identity. Jedinec už má vyřešené otázky, čím je a kdo je. Jeho identita má spojenou minulost, přítomnost a budoucnost v celek.

## 2.2. Sociální identita

Sociální psychologie vnímá sociální identitu jako představu o sobě v důsledku sociálního učení, kdy nejdůležitějšími zdroji informací jsou v závislosti na věku rodina nebo vrstevnická skupina. Jedinec přirozeně porovnává svoji subjektivní a sociální identitu, intuitivně se při tom snaží o rovnováhu mezi vlastním a vnějším definováním své osoby.

Rozpor mezi subjektivní a sociální identitou jedince bývá velmi zraňující, tento jev označujeme jako pocit ohrožení vlastní identity.<sup>34</sup> Matějček<sup>35</sup> identitu řadí k základním lidským psychickým potřebám. Potřebu identity definuje jako

---

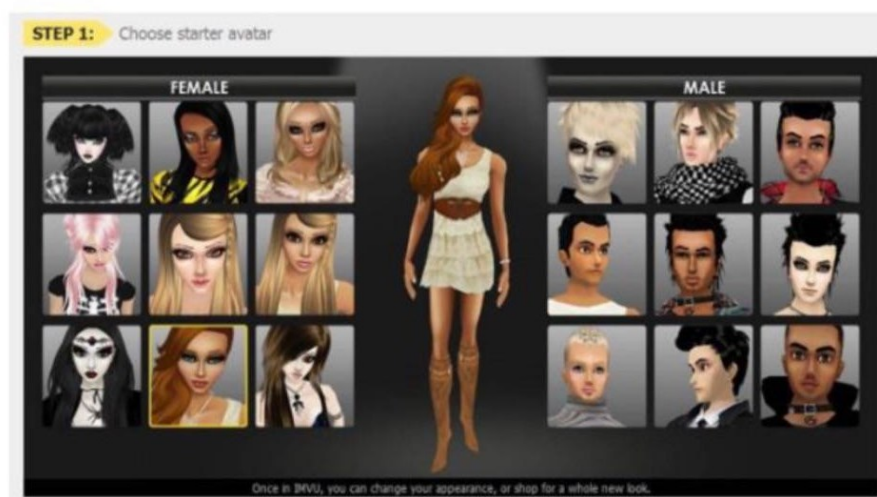
<sup>34</sup> VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. Sociální psychologie. 2. vyd. Praha : Grada, 2008. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8

<sup>35</sup> MATĚJČEK, Z. Co děti nejvíc potřebují. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. 108 s. ISBN 978-80-736-750-42

dosažení sociální hodnoty a společenského uplatnění. Z uspokojení potřeby identity vychází zdravé vědomí vlastního Já a sebezřetiví.

### 2.3. Identita ve hrách

Dítě má první příležitost k vytvoření své nové identity prostřednictvím počítačové hry. V různých hrách je možné vytvořit si avatara, který bude hráče ve hře reprezentovat. Někdy je nutné mít jen jednoho avatara, jindy je možné mít jich několik. Pokud se dítěti na avatarovi něco znelíbí, má možnost jej vymazat, vytvořit znovu a začít hru od začátku, s čistým štítem. Ale ve skutečném světě a životě takové nové začátky nejsou možné. Není možné vymazat existující lidskou bytost, přestože není ani zdaleka dokonalá, a zkusit proces života znovu od začátku.



OBR. 04

*“Děti žijí ve fyzické i virtuální realitě a tyto identity není snadné spojit. Útlá elfka na síti bývá často v reálu buclatá školačka, která smutek zahání kvantem brambůrků.”<sup>36</sup>*

<sup>36</sup> DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

Představte si, že jste teenager a máte pocit, že někam nezapadáte. Nelíbí se vám, jak vypadáte, jste osamělí, nemáte rádi svou školu, nezapadáte mezi přátelé, nemáte funkční rodinu. Zkrátka, v kruté hierarchii společnosti jste outsiderem. Unikli byste z takového života, kdybyste mohli? Magické a fantaskní světy, ve kterých se děti mohou ztratit, jim poskytují možnost přetvořit své já. Umožňují jim proměnu v silné majestátní já, které úspěšně plní mise, vyhrává a míří za vznešeným cílem.

V dnešní době žijeme neustále v rozporu mezi tím, kdo jsme a čím bychom chtěli být. To vyvolává v jedincích neustálý pocit bezmoci. Tato bezmoc je marketingově výhodná. Giganti jako jsou Google a Facebook veřejně uznali, že záměrně způsobují závislost svých klientů a že na tomto modelu mají posavený celý business plán. Nejcennějším zbožím na současném trhu je čas. Největší korporace obchodují právě s lidským časem a soutěží, kde lidé tráví nejvíce svého času. A ještě cennější je čas dětský. Je to pro ně atraktivní zboží.

Spoluzakladatel Facebooku během jednoho rozhovoru připustil, že síť je záměrně vytvořená tak, aby uživatele vtahovala a hrála na jejich pudy. Vytváří tím povrchní spojení, kdy vytahuje uživatele z reálných vztahů a komunit do vztahů povrchních a elektronických. Nejzranitelnějším cílem jsou právě děti a senioři.

Když se v jednom rozhovoru se Stevem Jobsem reportér zmínil, že jeho děti jistě musí milovat nově navržený Ipad, Steve odpověděl: *“Nikdy ho nepoužily. Doma omezujeme to, jak moc naše děti používají technologie.”*<sup>37</sup>

Pierre Laurent, bývalý výkonný ředitel v Microsoftu, počkal až jeho dětem bude dvanáct. Pak jim teprve dovolil mít chytré telefony a počítače. Nesouhlasí s dětským časem stráveným u obrazovek. Moc dobře ví, že počítačové hry jsou navrženy tak, aby dítě u obrazovky zůstalo co nejdéle. *“Mohli byste povolit hodinu*

---

<sup>37</sup> BILTON, Nick. *Steve Jobs was a low tech parent* [online]. New York, 2010 [cit. 2021-10-18]. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html>

*u obrazovky denně, ale ty produkty jsou navrženy tak, aby udržovaly pozornost...dítě upoutají. Sice to vypadá, že je klidné a zaměstnané...ale pro malé dítě to není úplně dobré.*<sup>38</sup> Svou práci – soutěž o upoutání dětské pozornosti a tvorby nejnávykovějšího produktu - v devadesátých letech pro Intel příznačně nazval “války o oční bulvy”.

Výkonný vedoucí společnosti Google, Alan Eagle, také patří mezi rodiče, kteří nepodporují technologii v brzkém věku. Významné osobnosti, které vytváří naši i-kulturu, vědí, jak důležité je rozvíjet zdravou mysl a učení skrze kreativní a opravdové úkoly.

## 2.4. Komunikace a prezentace v kyberprostoru

Komunikace na internetu nejčastěji probíhá prostřednictvím různých kanálů. Patří mezi ně například email, diskusní fóra a messengery. Messenger bývá z pravidla součástí sociálních sítí, tento název chatové aplikace užívá přímo Facebook. Ale instant messenger nabízí také například g-mail i instagram. Instant messenger nabízí možnost komunikace v reálném čase.

Můžete v nich komunikovat s kýmkoliv, který danou platformu používá.

Sociální sítě jsou specifickým prostředím integrujícím v sobě množství funkcí poskytují sociální sítě. Mezi ně patří nejen komunikace. V širším měřítku nabízí možnost prezentace – sebeprezentace. Když to řeknu s nadsázkou, umožňují lidem vytvářet na sebe reklamu.

---

<sup>38</sup> KARDARAS, Nicholas. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

### 3. SOCIÁLNÍ SÍŤ

Téma sociálních sítí prochází celou mou prací. Je pro ni podstatné vědět a chápat, jak sociální sítě fungují, kdy vznikly a co nám nabízí. Sociální sítě se nacházejí v již zmiňovaném kyberprostoru a zcela prokazatelně ovlivňují vývoj naší identity. Jakým způsobem s námi pracují se pokusím nastínit právě v této kapitole.



OBR. 05

*Sociální sítě (anglicky překládáno Social Media – sociální média) jsou zvláštní skupinou internetových služeb umožňující vzájemné virtuálně-společenské propojování lidí na internetu, komunikaci a společné aktivity.<sup>39</sup>*

Mezi nejpoužívanější sociální sítě patří Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Tik Tok, Snap chat a další. Já se budu převážně zabývat sítí, která má vysokou oblíbenost napříč různými věkovými skupinami, a tou je Instagram.

Sociální sítě patří mezi nejrizikovější aplikace internetu, na kterých si děti a adolescenti vytvářejí snadno závislost. Přitažlivé pro ně jsou programy umožňující online komunikaci. Není důležité, jestli jde o komunikaci s lidmi, které znají z reálného světa, nebo zda komunikují pouze s virtuálními přáteli. Problém

---

<sup>39</sup>Mediální slovník: Sociální sítě – Social Media. *Mediaguru* [online]. 2021 [cit. 2021-12-04]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/slovník-a-mediatypy/slovník/klicova-slova/socialni-site-social-media/>

nastává v momentě, kdy vztahy a vazby udržované prostřednictvím internetu se pro uživatele stanou důležitější než vztahy skutečné. V takovém případě pak čas strávený na internetu začne narušovat skutečné osobní vztahy s rodinou či přáteli.

Rizikovou skupinu, kterou nejvíce ohrožuje závislost na sociálních sítích, tvoří právě děti a mladiství. K tomu vede hned několik důvodů. Velký podíl na tom má nezodpovědné chování dětí v kyberprostoru, kvůli kterému jsou více vystaveni negativním jevům na sociálních sítích. Děti jsou mnohem důvěřivější než dospělí, také nemají rozvinutý smysl pro osobní zodpovědnost, a ne vždy domýšlejí důsledky svých činů. Nepřemýšlejí příliš nad tím, jaké informace o sobě mohou zveřejňovat. Nenapadají je důsledky, toho, co se může stát, když o sobě zveřejní něco choulostivého. Zcela bezelstně zveřejňují osobní informace, které je v případě zneužití mohou poškodit.

Nové technologie jsou pro děti bytostně důležité, ale ještě důležitější je neustálé připojení k internetu. Nepoužívání internetových sociálních sítí případně dalších aplikací může vést k tzv. sociálnímu vyloučení. Skupina vrstevníků tak může nezapadající dítě kvůli absenci moderních technologií vyloučit ze společnosti. Komunikace, kontakt a porozumění s vrstevníky jsou pro dospívající dítě velmi důležité faktory, a vyloučení z okruhu vrstevníků může postižené dítě výrazně poškodit.

Dovednost mezilidského kontaktu a její osvojování je v tomto věku zásadní a vede k vyššímu sebevědomí a pocitu samostatnosti. Je tedy zcela přirozené, že dochází k přesouvání těchto aktivit i do online světa, přestože pro rozvoj přímé komunikace je tato forma vztahů nevhodná.

Barbora Krčmářová<sup>40</sup> upozorňuje na potřeby motivující lidské chování v dospívání, které je možné na internetu snadno naplňovat, což vede adolescenty k častému připojení k síti. Jedná se o tyto potřeby:

---

<sup>40</sup>*Děti a jejich problémy: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2005-<sup>^^^</sup>. ISBN 978-80-254-6840-1.

**Nalezení vlastní identity.** Na sociálních sítích je snadné experimentovat s vlastní identitou. Adolescenti se mohou vydávat za někoho jiného a postupně si utvořit představu o tom, kým chceme být.

**Touha patřit do skupiny.** Na sociálních sítích je mnoho vrstevníků, s kterými lze být neustále ve spojení. Mohou tak udržovat vztahy s lidmi, se kterými se nemohou setkat osobně.

**Vztahy s opačným pohlavím.** Na internetu je možné zkoušet mnoho interakcí s opačným pohlavím. Mohou vést konverzaci, flirtovat, namlouvat si druhou polovičku. Mnozí si pomocí sociálních sítí najdou i dočasné partnery.

**Sounáležitost.** Najít lidi se stejnými koníčky a zálibami a navázat s nimi kontakt není na sociálních sítích nejmenší problém. Komunikace je zde přece tak jednoduchá!

**Separace od rodiny.** To je druhá strana mince využívání sociálních sítí. Postupné oddělení od některých zvyků rodiny vede k pocitu soběstačnosti a dospělosti. Tuto potřebu může částečně uspokojovat právě využíváním moderních technologií. Hlavním důvodem je absence rodičů na mnohých sociálních sítích – pokud rodiče sociální sítě převážně nepoužívají a dítě se v nich tedy pohybuje samo, vyvolává to pocit soběstačnosti a vyzrálosti.

**Ventilace frustrace.** Mnozí adolescenti (a nejen oni) se prostřednictvím sociálních sítí svěřují se s pocitem zklamání lidem, kteří prožívají podobné trápení.

Projekt [bezpecne-online.cz](http://bezpecne-online.cz)<sup>41</sup> na svých webových stránkách uveřejnil šest bodů, které popisují důvody aktivity adolescentů na sociálních sítích.

1. prezentovat se
2. najít vrstevníky, které zajímá stejná hudba nebo filmy, diskutovat s nimi a posílat si odkazy

---

<sup>41</sup> Co teenagery na sociálních sítích tak baví? Bezpečně online [online]. [2011]

3. navazovat kontakty s novými lidmi (např. přáteli přátel)
4. prohlížet stránky (profily) kamarádů (zjišťovat co právě dělají, sledovat jejich fotky či diskuse s ostatními), aktualizovat vlastní stránky (profily)
5. komunikovat se spolužáky
6. kontaktovat kamarády, možnost spojení s více přáteli najednou.

Někteří uživatelé mají sklon se při pohybování na internetu a sociálních sítích oddělovat virtuální svět od světa reálného. Objevuje se pak u nich pocit, že co se děje ve světě virtuálním, není skutečné a mají zde tendenci zříkat se zodpovědnosti za své činy. Tento jev se občas nazývá jako disociace ve spojitosti s používáním internetu.

### 3.1. Co je to instagram?

Instagram je vizuální sociální síť, která umožňuje uživatelům snadno sdílet fotografie, video a chatovat s přáteli. Uživateli nabízí možnost upravovat fotografie pomocí různých filtrů a efektů. Aplikace byla vytvořena Kevinem Systromem a Mikem Kriegerem z Burbn, Inc. a oficiálně byla spuštěna v roce 2010.<sup>42</sup> Síť původně začala jako malá a snadno přehledná galerie osobních zážitků, příspěvky měly podobu obrázku a krátkého textu. Vše bylo přehledně dostupné na jednom profilu, na jedné zdi. Právě pro jednoduchý vizuální koncept a snadné, intuitivní ovládání se stal Instagram daleko oblíbenějším sociálním médiem než například Facebook. Aplikace okamžitě upoutala pozornost v řadách profesionální i laické veřejnosti a vybudovala si rozsáhlou síť fanoušků. Dospívající mládež se přesunula tam.

V roce 2014 Instagram koupil Facebook a upravil pravidla zobrazování příspěvků. Příspěvky uživatelů, které se původně řadily pod sebe podle času zveřejnění, se

---

<sup>42</sup> Instagram: Nejoblíbenější sociální síť v České republice pro sdílení fotografií a okamžiků z každodenního života. *Sítě v hrsti* [online]. CZ, 2021 [cit. 2021-11-03]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/instagram/>

teď řadí podle nového algoritmu. Aby se dostal příspěvek k co nejširšímu publiku, musí dostat v krátké době nejvíc lajků – palců, které značí “To se mi líbí”.

Později se na instagram přesunuly i firmy a obchodníci. Instagram tak začal fungovat i jako reklamní síť, kterou lze využít zcela zdarma.

Uživatel má možnost si nastavit profil jako soukromý nebo veřejný. Pokud je účet soukromý, uvidí nahraný obsah jenom lidé, které sám uživatel schválí. Na domovské stránce se uživateli zobrazují vlastní fotky a fotky uživatelů, které sleduje. Všechny fotografie lze označit titulkem a hashtagy. Uživatelé mohou sdílený obsah komentovat a označit ho jako „To se mi líbí“. Instagram nabízí také službu Instagram Direct, díky které lze posílat fotografie nebo videa pouze vybraným uživatelům. Aplikace také umožňuje přidávat k fotografiím geografickou polohu a sestavovat tak mapu míst, ze kterých fotografie pochází.

Instagram se od doby svého vzniku neustále vyvíjí. Od roku 2010<sup>43</sup> prošel mnoha změnami a jeho služby se rozšířily. Krom sdílení fotek je zde od roku 2013 možné na Instagram nahrávat i videa v maximální délce 15 sekund, vysílat online, vytvářet krátké příspěvky a doplňovat je obrázky a hudbou a nebo si hrát s různými filtry, které upravují obličej.

Daleko větší oblibě v dnešní době dosahují víc videa (reels) než fotografie. Vše musí být daleko rafinovanější a promyšlenější. Nejde už jen o sdílení zážitku jako takového, ale musí to mít ještě něco navíc. Estetické cítění hraje v této aplikaci skutečně velkou roli. Uživatel se tak neustále učí ovládat nové a nové prvky, které usnadňují používání aplikace, ale také vytváří nové a nové závislosti.

Instagram je věkově omezený. Profil v aplikaci si může založit pouze osoba starší 13 let. Navzdory tomuto nařízení, aplikaci velmi často využívají mladší děti, jednoduchým zadáním falešného data narození.

---

<sup>43</sup> PTÁČEK, Michal. Jak vznikl a následně uspěl Instagram, jehož hodnota se dnes odhaduje na 35 miliard dolarů? *Czech crunch* [online]. 2015 [cit. 2021-12-04]. Dostupné z: <https://cc.cz/jak-vznikl-a-nasledne-uspel-instagram-jehoz-hodnota-se-dnes-odhaduje-na-35-miliard-dolaru/>

Statistické informace o uživateli Instagramu<sup>44</sup>:

- 1 miliarda lidí používá Instagram každý měsíc.
- 500 milionů uživatelů se dívá anebo tvoří Instagram Stories každý den.
- 63% uživatelů používá Instagram každý den.
- Gendrové složení je 52% ženy a 48% muži.
- Uživatelé tráví v průměru 28 minut na Instagramu každý den

---

<sup>44</sup>Instagram: Nejoblíbenější sociální síť v České republice pro sdílení fotografií a okamžiků z každodenního života. *Sítě v hrsti* [online]. CZ, 2021 [cit. 2021-11-03]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/instagram/>

## Slovníček pojmů:

**uživatel** – člověk, který si založil profil v aplikaci. Může zde vystupovat pod svým jménem, ale taky pod jinou identitou. Reálná identita zde není hlídána tak jako na facebooku.

**profil** – Nový uživatel si začne budovat svůj profil. Stránku, na které se bude prezentovat.

**bio** – hlavička profilu skýtající průvodní informace o uživateli, které si tam uživatel napíše sám.

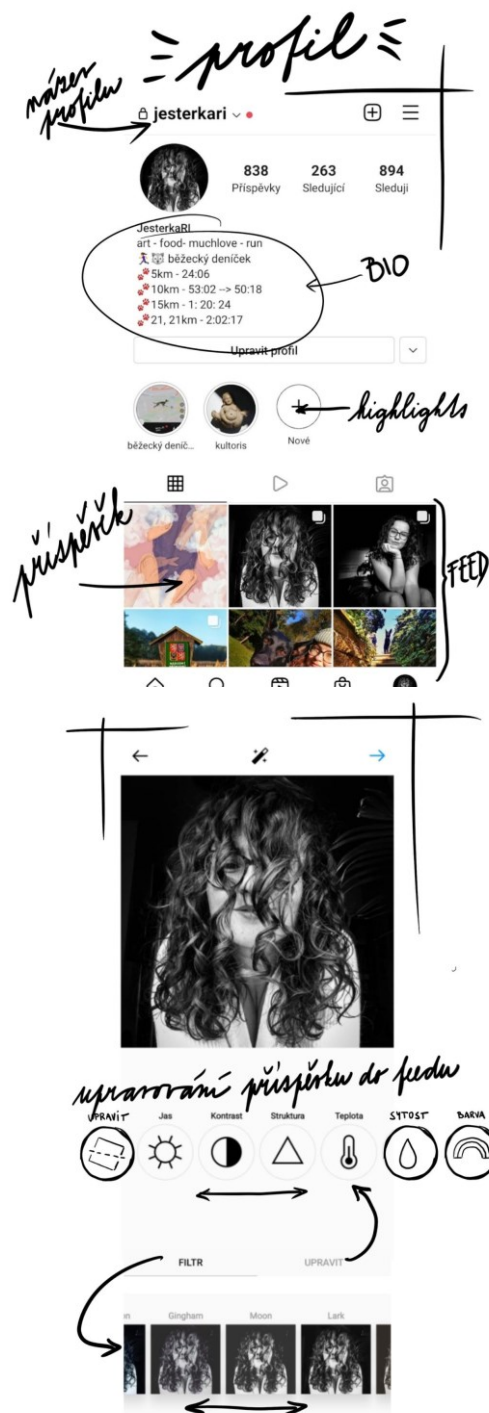
**příspěvek** – slovní označení pro jednotlivé fotografie nebo videa vložené do feedu.

**feed** – neboli stěna. Skládá se z jednotlivých příspěvků a tvoří obrázkovou galerii. Má 3 podsložky. První jsou všechny příspěvky dohromady. Druhé okénko nabídne jen videa sdílená na profilu a třetí složka obsahuje fotky nebo videa, na kterých byl uživatel označen jinými uživateli.

**grid** – promyšlené vkládání příspěvků do feedu tak, aby společně tvořily vizuálně estetický celek.

**hashtag** – je mřížka s libovolným slovem, který vystihuje daný příspěvek. Jsou to hesla či klíčová slova. Hashtag zároveň funguje jako odkaz.

**reels** – krátká videa – inspirace přebraná z aplikace Tiktok. Uživatelé tvoří krátká videa do minuty. Mají teď daleko větší oblíbenost než obrázkové příspěvky.



DBA.07

**stories** – Poměrně mladý prvek na Instagramu. Jde o příspěvek, který vydrží na profilu jen 24 hodin. Dostává se velké oblibě. Krom fotky se zde dají sdílet videa a pomocí nich i online vysílat. Nabízí taky nepřebernou škálu filtrů, které člověk může během nahrávání videa použít.

**highlights** – Najdeme je ve feedu. Slouží jako uložení některých příběhů napořád. Tedy i po uplynutí 24 hodin si můžeme přehrát vybraná stories právě zde.

**filtr** – široká škála presetů pro úpravu fotografií pro příspěvek ve feedu. Nebo široký výběr interaktivních presetů k tvorbě videa či fotky přímo pro stories.

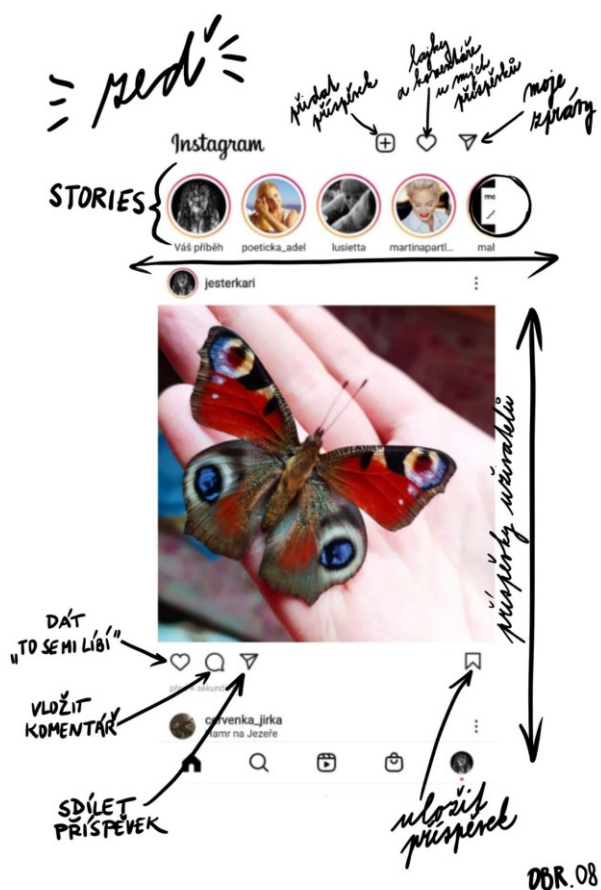
**followers/sledující** – osoby, kteří sledují profil jiných.

**like** – dvojitým klikem označíme příspěvek červeným srdíčkem. Srdíčko má stejný význam jako zdvižený palec na facebooku. Tedy like (z ang. I like it - To se mi líbí)

**share** – funkce sdílení příspěvku někomu do zprávy nebo do svého příběhu.

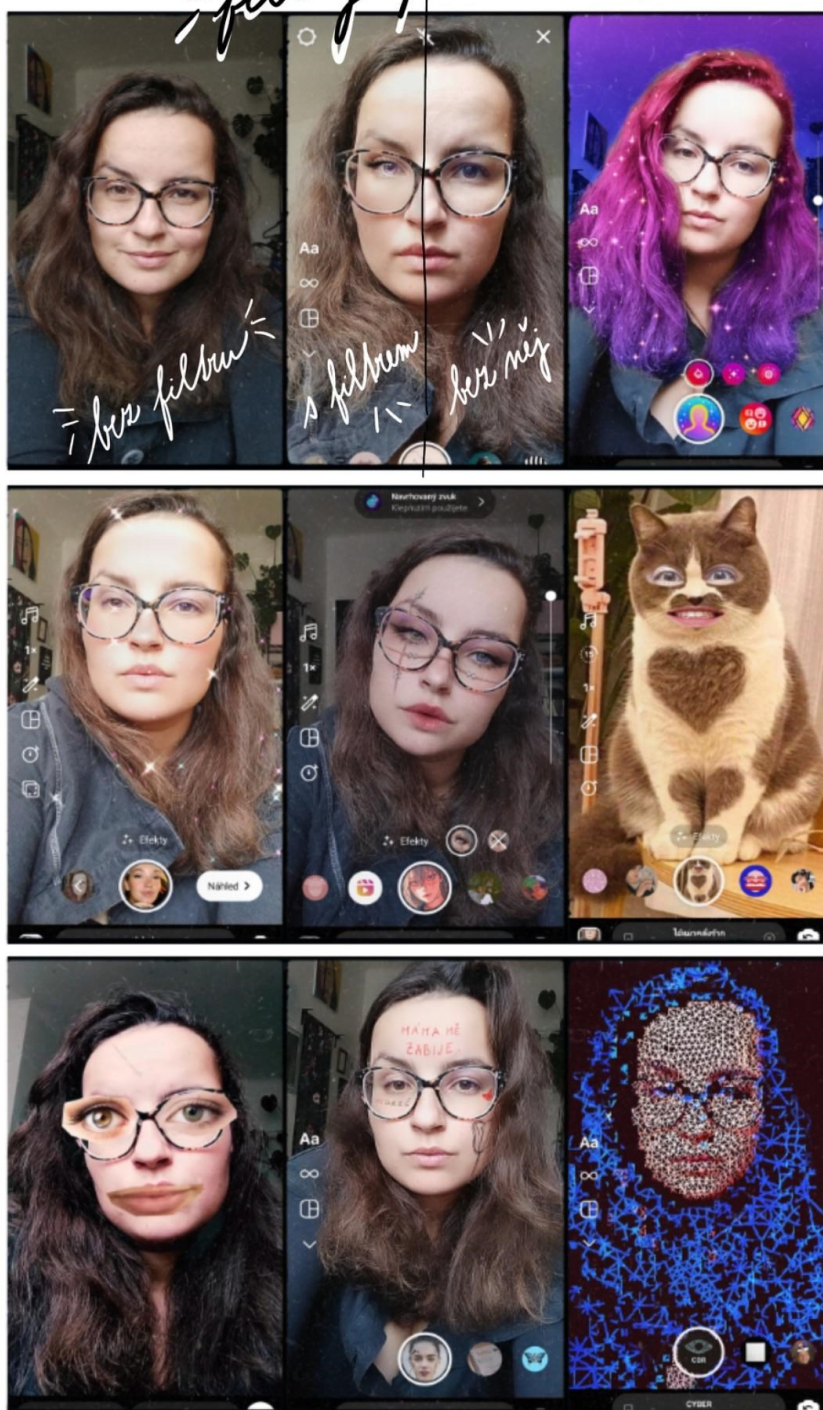
**send/sdílet** – poslat příspěvek někomu

**direct (DM)** - možnost chatování a komunikace na instagramu



**influencer** – neboli vlivník, ten kdo má vliv na své sledující

*≧ filtry pro stories ≦*



**ODR.09**

Sociální sítě představují on-line prostor poskytující mnohé výhody virtuálního světa. Je to prostor, který je určen k setkávání a komunikaci lidí. Umožňuje sdílet zážitky a názory, fotografie či videa.

V těchto sociálních sítích si uživatel vytvoří svůj vlastní profil. Nachází na síti profily ostatních uživatelů a propojuje je mezi sebou. Sociální sítě nám umožňují udržovat široké spektrum kontaktů, které by jinak nebyly aktivní. Tento fakt mění naše sociální chování.

Jsou běžným a hojně využívaným prostředkem k sebe prezentaci jedince i skupin včetně oficiální prezentace různých organizací. Tím se dnes už staly nedílnou součástí našich životů. Krom sdílení a sebe prezentace vytvořily místo ke komparaci.

Problematické mohou být pro děti a mladistvé toužící po popularitě mezi vrstevníky. V tomto ohledu na ně působí jistý sociální tlak. Mít na sociálních sítích hodně přátel a odběratelů je pro ně otázkou společenské prestiže.

Vzhledem k tomu jsou sociální sítě provázané s offline světem některých uživatelů víc než jiné komunikační prostředky. Nejvíce to platí pro mladistvé, kteří takto komunikují na denní bázi. Sociální sítě tak „*představují organickou součást sociálního života a také vývoje adolescentů*“<sup>45</sup>

### 3.2. Děti a sociální sítě

Sociální sítě patří mezi nejrizikovější aplikace internetu, na kterých si děti a adolescenti vytvářejí snadno závislost. Přitažlivé pro ně jsou programy umožňující online komunikaci. Není důležité, jestli jde o komunikaci s lidmi, které znají z reálného světa nebo komunikují pouze s virtuálními přáteli. Problém nastává v momentě, kdy udržované prostřednictvím internetu se pro uživatele

---

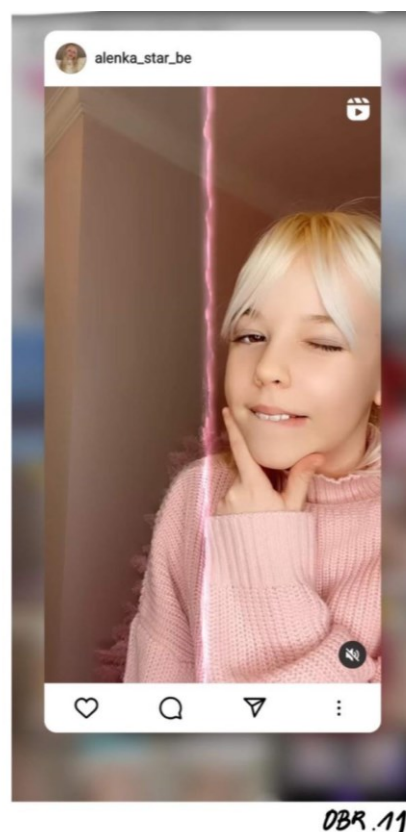
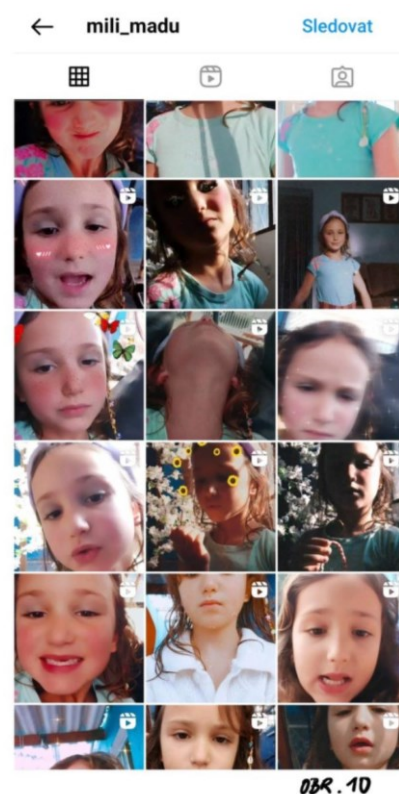
<sup>45</sup> ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6

stanou důležitější než ty ostatní. Tím tato činnost začne narušovat jeho skutečné osobní vztahy s rodinou či blízkými a přátelství.

U nezletilých je nejohroženější skupinou pro nadměrné užívání internetu skupina mladé dospělosti. Protože prochází obdobím velkých změn jako je například stěhování, navazování stále nových kontaktů a obměňování zaměstnání. Do této skupiny patří velké množství vysokoškolských studentů. Ti tráví na internetu velké množství času kvůli studiu a také kvůli navazování a budování společenských vztahů.

Rizikovou skupinou tvoří i děti a adolescenti. Hned z několika důvodů. Velký podíl na tom má jejich chování v kyberprostoru. Kvůli tomu jsou více vystaveni negativním jevům na sociálních sítích. Jsou velmi důvěřivější, ztrácí zodpovědnost, a ne vždy domýšlejí důsledky svých činů. Nepřemýšlejí příliš nad tím, jaké informace o sobě mohou zveřejňovat. Nenapadají je důsledky, toho, co se může stát zveřejní o sobě něco choulostivého. Zveřejňují informace, které je mohou v případě zneužití poškodit.

Nové technologie jsou pro ně bytostně důležité a také neustálé připojení k internetu. Nepoužívání internetových sociálních sítí případně dalších aplikací může vést k tzv. sociálnímu vyloučení. Skupina vrstevníků je může kvůli absenci moderních technologií vyloučit ze společnosti. Komunikace a kontakt s vrstevníky je pro dospívající velmi důležitý. Jedná se o potřeby, které



měli adolescenti vždy na předních příčkách.

Dovednosti mezilidského kontaktu a její osvojování je v tomto věku zásadní a vede k vyššímu sebevědomí a pocitu samostatnosti. Je přirozené, že dochází k přesouvání těchto aktivit i do online světa, i když to má značné nevýhody pro rozvoj přímé komunikace. Nové technologie jsou pro ně bytostně důležité a také neustálé připojení k internetu. Nepoužívání internetových sociálních sítí, nebo případně dalších aplikací, může vést k tzv. sociálnímu vyloučení. Skupina vrstevníků je může kvůli absenci moderních technologií vyloučit ze společnosti. Komunikace a kontakt s vrstevníky je pro dospívající velmi důležitý. Jedná se o potřeby, které měli adolescenti vždy na předních příčkách.

Barbora Krčmářová upozorňuje na potřeby motivující lidské chování v dospívání, které je možné na internetu snadno naplňovat, což vede adolescenty k častému připojení k síti. Jedná se o tyto potřeby<sup>46</sup>:

**Nalezení vlastní identity.** Na sociálních sítích je snadné experimentovat s vlastní identitou. Adolescenti se mohou vydávat za někoho jiného a postupně si utvořit představu o tom, kým chceme být.

**Touha patřit do skupiny.** Na sociálních sítích je mnoho vrstevníků, se kterými lze být neustále ve spojení. Adolescenti ale také mohou udržovat vztahy s lidmi, se kterými by se za jiných okolností nikdy nesešli.

**Vztahy s opačným pohlavím.** Na internetu je možné zkoušet mnoho interakcí s opačným pohlavím. Mohou spolu vést konverzaci, flirtovat, namlouvat si druhou polovičku. Mnozí si pomocí sociálních sítí najdou i dočasné partnery.

**Sounáležitost.** Najít lidi se stejnými koníčky a zálibami a navázat s nimi kontakt na sociálních sítích není sebemenší problém. Komunikace je zde tak jednoduchá.

**Separace od rodiny.** To je druhá strana mince využívání sociálních sítí. Postupné oddělení od některých zvyků rodiny, vede k pocitu soběstačnosti a dospělosti. Tuto potřebu může částečně uspokojovat využívání moderních

---

<sup>46</sup>*Děti a jejich problémy: sborník studií.* Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2005-<sup>^^^</sup>. ISBN 978-80-254-6840-1.

technologií. Hlavním důvodem je absence rodičů na mnohých sociálních sítích. Rodiče je převážně nepoužívají.

**Ventilace frustrace.** Mnozí adolescenti a nejen oni se prostřednictvím sociálních sítí svěřují se s pocitem zklamání lidem, kteří prožívají podobné trápení.

Projekt [bezpecne-online.cz](http://bezpecne-online.cz)<sup>47</sup> na svých webových stránkách uveřejnil šest bodů, které popisují důvody aktivity adolescentů na sociálních sítích.

1. prezentovat se
2. najít vrstevníky, které zajímá stejná hudba nebo filmy, diskutovat s nimi o nich a posílat si odkazy
3. navazovat kontakty s novými lidmi (např. přáteli přátel)
4. prohlížet stránky kamarádů (zjišťovat co právě dělají, sledovat jejich diskuse s ostatními), aktualizovat vlastní stránky (profily)
5. komunikovat se spolužáky
6. kontaktovat kamarády, možnost spojení s více přáteli najednou.

Někteří uživatelé mají sklon se při pohybování na internetu a sociálních sítích oddělovat virtuální svět od světa reálného. Objevuje se pak u nich pocit, že co se děje ve světě virtuálním, není skutečné a mají zde tendenci zříkat se zodpovědnosti za své činy. Tento jev se občas nazývá jako disociace ve spojitosti s používáním internetu.

---

<sup>47</sup> Co teenagery na sociálních sítích tak baví? Bezpečně online [online]. [2011]

### 3.3. Fenomén selfie – Učí nás vlastní selfie milovat sami sebe?

Druh fotografie nazvané selfie je ikonickým prvkem všech sociálních sítí. Spojuje nás, naši identitu, naši osobnost v kyberprostoru s dalšími uživateli.

Co je selfie si už většina z vás dokáže představit. Přesná definice podle Oxford Dictionary zní:

*„Fotografie sebe sama,*

*běžně pořízená chytrým telefonem nebo webkamerou a nahrána na sociální síť.“<sup>48</sup>* Podobné snímky sice existovaly prakticky od počátků fotografie (první selfie vznikla roku 1839), ale fenomén se začal šířit až po vzniku sociálních sítí. Výraz selfie poprvé použil roku 2005 fotograf Jim Kraus.

*„Tím, že já svou identitu přenáším do veřejného prostoru prostřednictvím fotek a názorů, se stávám v dnešním světě reálným,“* Petr Lupač sociolog<sup>49</sup>



OBR. 12

---

<sup>48</sup>Oxford learner's dictionary [online]. [cit. 2021-12-01]. Dostupné z:

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/selfie>

<sup>49</sup>Sociální sítě jsou nástrojem sebe prezentace našeho ideálního já, říká sociolog: Magazín Leonardo. Český rozhlas [online]. 2016 [cit. 2021-10-22]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/socialni-site-jsou-nastrojem-sebe prezentace-naseho-idealniho-ja-rika-sociolog-6603551>

### 3.3.1. Jsem viděn, tedy jsem.

Berger ve své knize *Umění vnímat*<sup>50</sup> začíná s teorií, ve které popisuje počátek dětského vnímání sebe sama. Pohled předchází slovům, rozpoznávání předchází mluvení. Dítě tedy začíná vnímat sebe sama skrz oko druhého člověka. Druhý člověk nám svým očním kontaktem potvrzuje naši vlastní existenci na tomto světě. Když vidíme, tak musíme být viděni i my. A v tomto momentu začíná dítě interagovat se světem. Nastavuje se do role, kdy chce být spatřováno jako atraktivní.

I z pohledu vývojové psychologie dítě začíná vnímat sebe sama už v batolecím období. Dítě na sebe zatím nahlíží nekriticky a jednoduše. "Já" je, jak vypadám. Rozpoznává svůj odraz v zrcadle a pozná se na fotografiích. První názory na sebe samo přijímá tedy zcela nekriticky od svých rodičů. Dítě s nimi tráví veškerý svůj čas a je na nich zcela závislé.

To nám může simulovat představa malého novorozence, který leží ve své postýlce a čeká. Jeho mozek je nastartovaný přijímat různé podněty od svých rodičů. Je na nich přímo závislé a souvisí s nimi úzce jeho vývoj. Pozornost si umí takové dítě vyplakat. Dítě chce být vnímáno a vyslyšeno. Interakce s dalšími lidmi je pro něj velmi důležitá. Dítě chce dostávat ideálně jen pozitivní reakce. Tato touha po pozitivních reakcích se však s postupem času nevytrácí, právě naopak, s postupujícím věkem touha po uznání roste a je intenzivnější. Tento pud je o to silnější v době, kdy lze velice snadno získat uznání nejen od rodiny a nejbližších přátel, ale i od široké veřejnosti. A Instagram bohužel umožňuje měřitelnost "oblíbenosti". To vede mezi dětmi a adolescenty ke komparaci a k soutěživosti. Hodnotí nejen obsah profilů svého okolí, ale taky počet sledujících. To vytváří velký sociální tlak na dospívající, kteří se snaží vytvořit co nejlepší příspěvek.

---

<sup>50</sup> BERGER, John, Sven BLOMBERG, Chris FOX, Michael DIBB a Richard HOLLIS. *Způsoby vidění*. V Praze: Labyrint, 2016. Labyrint fresh eye. ISBN 978-80-87260-78-4

### 3.3.2. Sociologie selfie

Pořizování selfies je činnost zaměřená na sebe sama. Uživatelům umožňuje poukázat na svou individualitu a vlastní důležitost. Podle některých studií je "selfie chování" také spojeno s vlastnostmi, jako je narcismus. Selfie snímky jsou doménou mladé generace, i když věk milovníků selfíček postupně stoupá a na chuť mu přicházejí i lidé nad čtyřicet let a výš.

Dnes už nejde jen o pořízení fotky sebe sama jako takové, objevují se různé trendy ve způsobu focení, které se časem mění. Zatímco dřív mohlo být vidět, že člověk fotí sám sebe s mobilem v ruce, dnes se trend obrací k pravému opaku - člověk fotí sám sebe tak, aby výsledná fotografie vypadala jako selfie co nejméně, tedy nedívá se přímo do kamery, nemá stylizovaný postoj nebo výraz, fotka má působit ledabyle a především tak, jakoby ji fotil někdo jiný.

*„Portrétování se je starodávná záležitost. Lidé si nechávali malovat obrazy, a s rozvojem fotografie se samozřejmě fotili. Už foťáky z 60. a 70. let měly samospoušť, která sloužila už tehdy k tomu, aby se lidé mohli fotit sami, ale k selfie to mělo daleko. Kdyby tehdy ukázal člověk třeba přátelům fotoalbum z dovolené a většina fotek by byla portrétem jich samotných, tak by to působilo divně, zatímco dneska je to cool,“ vysvětluje Kulhánek.<sup>51</sup>*

Kdo vlastně fotí selfie? Je to velmi odlišné podle média, které pro publikaci fotografií využívají. Studie Facebooku z roku 2013 ukazuje, že nejčastěji jsou jejich autory uživatelé, kteří mají na síti malou sociální interakci.

---

<sup>51</sup> SKALICKÁ, Andrea a Jana Přinosilová PŘINOSILOVÁ. Selfitida. Posedlost má novou tvář, v dronii jí ale dorůstá vážná konkurence. *Irozhlas* [online]. Praha, 2018, 10. ledna 2018 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/selfitida-dronie-socialni-site-selficka\\_1801102315\\_haf](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/selfitida-dronie-socialni-site-selficka_1801102315_haf)

### 3.3.3. Selfitida

Jedním z aktuálních trendů je získávání selfie na co nejatraktivnějších místech. Lidé spatřují v selfie kus umění a snaží se je vytvořit co nejvíc nápadité a originální. To ovšem často hraničí s posedlostí a někdy pořizování selfie hraničí s hazardem o život. Dnes už má tato posedlost jméno Selfitida.

Psychologové varují, že "selfitis" je vážná psychická nemoc a její léčba je podobná jako léčba z jiných závislostí.

Prvním znakem posedlosti selfie je, že máme neovladatelnou touhu vytvořit selfie ve chvíli, kdy se to vůbec nehodí. Člověk je kvůli selfie ochoten překročit hranice, fyzické i morální, které by se jinak překročit neodvážil. K posedlosti patří nejen nervozita z toho, že se selfie nepovede udělat, ale i detailní plánování toho, jak by mělo selfie vypadat. Dokonalost snímku musí být promyšlená do posledního detailu. Jen tak může získat nejvíce lajků. Lidé se během pořizování selfie dostávají do stavu podobného transu. Jsou v tu chvíli vytržení z reality a mají pocit, že se jim nemůže nic stát. Ztrácí pud sebezáchovy. Občas se stane, že člověk přijde kvůli pořízení si selfie o život. Člověk, který je pořizováním si selfie skutečně posedlý, se až extrémně zaměří na svůj cíl. Pak přestane vnímat rizika a nevědomky může udělat fatální chybu.

***"Selfie letos zabily desetkrát víc lidí než žraloci. Počet obětí rok od roku roste."<sup>52</sup>***

Tým amerických a indických vědců zveřejnil výzkum, který ukazuje, jak rychle roste počet smrtelných zranění, která zavinily selfie neboli podle nich killfie.<sup>53</sup> Roku 2014 zemřelo při



**OBR.13**

---

<sup>52</sup>Selfie letos zabily desetkrát víc lidí než žraloci. Počet obětí rok od roku roste. Česká televize [online]. CZ, 2016, 21. 11. 2016 [cit. 2021-11-05]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/1960932-selfie-letos-zabily-desetkrat-vic-lidi-nez-zraloci-pocet-obeti-rok-od-roku-roste>

<sup>53</sup> Lidé na ukázkových selfie fotografiích (obr.13-19) už nežijí. Díváte se na jejich poslední fotografie před tím než zahynuli.

focení selfiček 15 lidí, roku 2015 to bylo už 39 lidí a v roce 2016 přes 73 lidí. Dnes už má tato činnost na svém kontě 141 úmrtí. Pro srovnání – žraloci zabijí po celém světě přibližně 7 lidí za rok.<sup>54</sup>

Moje kamarádka se během návštěvy Norska stala svědkem takové děsivé události. Po výstupu na Trolltunga (skalnatý převis nad 700 m propastí a oblíbené fotogenické místo) si jedna slečna vystála frontu, aby se jako všichni vyfotila na samém okraji skalního převisu. Na okraji si však přišlápla tkaničku, zakopla a sletěla dolů. Tam pak několik hodin ležela než se k ní dostala pomoc. Nepřežila. Podle statistik nejvíce riskují během pořízení selfies muži. Nejčastější příčinou



úmrtí během focení selfie je utonutí. Ve smutném výčtu následuje dopravní nehoda, sražení vlakem, nebo pád z výšky. Časté jsou i útoky zvířít či rány elektrickým proudem. Je až k neuvěření, co všechno lidé dokáží riskovat a jaká nebezpečí se rozhodnou ignorovat pokud se jedná o pořízení skvělé fotografie.

Odborníci popsali 3 stádia selfitidy. Selfitida se jako nemoc začala řešit už v roce 2014, ale teprve nyní nabývá reálných rozměrů. Je tedy stále aktuálním a otevřeným tématem.

Na Nottinghamské univerzitě výzkumníci vytvořili behaviorální stupnici, podle které se určuje vážnost tohoto onemocnění, která funguje stejně jako v hodnocení depresí a úzkosti. Stupnici však nakonec dovedli k dokonalosti na indické univerzitě. Indie má totiž nejvíce uživatelů Facebooku a také největší

---

<sup>54</sup>KUMARAGURU, Ponnurangam, Hemank LAMBA, Varun BHARADHWAJ, Mayank VACHHER, Divyansh AGARWAL a Megha ARORA. Me, Myself and My Killfie: Characterizing and Preventing Selfie Deaths. *Research gate* [online]. 2016 [cit. 2021-10-18]. Dostupné z: <https://arxiv.org/pdf/1611.01911v2.pdf>

počet úmrtí z důvodu tvorby selfiček na těch nejnebezpečnějších místech. Studie vytvořila výzkumný vzorek ze dvou indických univerzit, kde studenty rozdělili do sedmi skupin a kladli jim otázky týkající se pořizování selfie.<sup>55</sup>

Tento výzkum<sup>56</sup> byl veden formou rozhovoru a kladené otázky byly např: Co vás nutí si pořídit selfie? Cítíte se závislí na focení selfie? Myslíte si, že se někdo



DBR. 17



DBR. 18



DBR. 19

---

<sup>55</sup> HARISOVÁ, Sabina. *Selfičkaření je regulární nemoc, může stát život. Vědci sestavili test selfitidy. Otestujte se* [online]. Reflex, 2018, 11. dubna 2018 [cit. 2021-11-26]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/86315/selfickareni-je-regulerni-nemoc-muze-stat-zivot-vedci-sestavili-test-selfitidy-otestujte-se.html>

<sup>56</sup> BALAKRISHNAN, J; GRIFFITHS, M. *An Exploratory Study of BSelfitis^and the Development of the Selfitis Behavior Scale* [online]. Int J Ment Health Addiction, 2017. [cit. 18.10.2021]

může stát závislým na focení selfie?, apod. Prostřednictvím rozhovorů bylo odhaleno 39 studentů silně závislých na pořizování selfie. Jejich důvody, proč mají potřebu pořizovat selfie, výzkum rozdělil podle výpovědí do několika skupin.

Tento výzkum je dostupný pouze v angličtině. Dovolila jsem si ho pro účely své práce sama přeložit. Nejzajímavější mi přišli odpovědi respondentů na otázku, proč mají nutkání si pořídit selfie. Rozdělení podle faktorů jsou volně přeloženy podle podnázvů z výzkumu.

### 3.3.4. Osobnostní faktory pro pořizování selfie<sup>57</sup>

#### **Vylepšení osobního prostředí**

Pořizování selfies za účelem vylepšení osobního prostředí uměle vytvářejí pocit pohody a zadostiučinění. Je to jistá forma trofeje, která vytváří lepší vzpomínky na jinak fádňi či běžnou událost.

R: “Když je okolí aktivní a participativní, zapomínám na sebe a potřebuji se ponořit se do prostředí, které mě obklopuje a následně si vynucuje, abych si udělal selfie sám nebo se vyfotil s celou skupinou.”

N: “Focení selfie na konkrétních místech mi pomáhá zapamatovat ty chvíle napořád.”

H: “Přátelé vytvářejí okamžiky. Okamžiky vytvářejí štěstí a posilují prostředí a to mě nutí udělat si selfie.”

---

<sup>57</sup> BALAKRISHNAN, J; GRIFFITHS, M. *An Exploratory Study of BSelfitis and the Development of the Selfitis Behavior Scale* [online]. Int J Ment Health Addiction, 2017. [cit. 18.10.2021]

## **Sociální soutěž**

V této kategorii jsme zaznamenali vysoké skóre ve srovnání s dalšími pěti faktory. Komparace s ostatními a touha mít lepší příspěvek vede k silné soutěživosti. Společenská kreativita může být taktickým faktorem v utváření role ve společenském životě. Sociální soutěž je především založena na odlišných osobnostních typech. Sociální soutěž je poměrně neprobádané téma a tak skýtá mnoho okruhů, kam se v dalším výzkumu vydat.

K: “Někdy vysloveně soutěžím se svými přáteli v tom, kdo získá více lajků.”

L: “Cítím se ztracená, když mí přátelé dostanou víc lajků a komentářů než já.”

P: “Investuji hodně času do úpravy fotografií a jejich nahrávání, abych mohla mít větší šanci na úspěch.”

## **Touha po pozornosti**

Sociální sítě jsou velmi dobře známe tím, že se na nich dá získat dostatečná pozornost od známých i neznámých osobností. Pořizování selfiček a jejich zveřejňování na sociálních sítích je častým indikátorem narcistického chování. Nejčastější symptomy selfitidy bývají právě v této kategorii. Mnoho respondentů projevovalo známky potřeb jako sebe prezentace a sebeobdiv v prostoru sociálních sítí. Touha po pozornosti je jedním z hlavních faktorů, proč jsou sociální sítě tak hojně používané. Napříč skupinami všech respondentů se vedla diskuze o potřebě pozornosti a dotazovaní studenti její primární vliv téměř jednohlasně potvrdili.

J: “Pořídím si hned patnáct různých fotek a na sociální sítě nahraju stejně jen jednu.”

M: “Strávím vždy nejméně dvacet minut úpravou fotky než ji nahraji na sociální média.”

R: "Mým hlavním důvodem pro pořizování selfie nebo jejich zveřejňování na sociálních sítích je získání pozornosti."

### **Změna nálady**

Tento faktor odkazuje na možnost proměny nálady podle subjektivních zkušeností. Zdá se, že sociální interakce na sociálních sítích prostřednictvím digitálních mobilních zařízení pomáhá různými způsoby změnit jednotlivcům jejich náladu. Můžeme i nadále zkoumat roli pořizování selfies při změně nálady, ať už pozitivním nebo negativním směrem.

P: "Pořizuji si selfie, abych se uvolnil a nabil se pozitivní náladou."

S: "Občas mi focení selfie pomůže dostat se z depresivních myšlenek."

V: "Focení selfie snižuje můj stres a uvádí mě do stavu relaxace."

### **Sebevědomí**

Sebevědomí je obzvláště výrazný faktor v oblasti selfitidy. Pořizování selfies zvyšuje autorům sebevědomí a vnímání sebe sama. Moderní technologie umožňuje spoustu prostředků k vizuálnímu vylepšení selfie, například skrze různé aplikace, a přibližuje tak výslednou fotografii blíže k představě o ideálním já. Sebeobdiv může vést ke zvýšení sebevědomí. Může se ovšem stát, že zvýšené sebevědomí se projeví pouze v online prostředí, ale v offline prostředí - tedy v reálném světě - může mít jen krátkého trvání.

T: "Když se pozoruju na svých selfičkách, obdivuji se a získávám mimořádnou sebedůvěru."

A: "Když lidé lajkují a komentují mé selfička, mé sebevědomí prudce stoupá."

## **Subjektivní konformita**

Subjektivní konformitu lze brát jako povinnost jednotlivce následovat jeho sociální konformitu, která je subjektivní oproti jiným referenčním skupinám. Každá platforma umožňuje uživatelům vytvářet skupiny a tím pak sociální sounáležitost v širší veřejnosti. Jednotlivci samotní pak vytvářejí chod a směr celé skupiny. Tím vznikají společenské proudy a trendy, které se pak snaží uživatelé dodržovat, aby dosáhli společenského úspěchu a přijetí.

A: "Snažím se ukázat to nejlepší z mé kreativity právě pořizováním různých selfie, což ovlivňuje mé společenské postavení mezi mými přáteli."

K: "Někdy, když zkouším nové pózy při pořizování selfiček, mí přátelé mě přijímají jako silného člena skupiny."

V: "Cítím se jako odtržená od mé skupiny kamarádů, pokud nebudu často pořizovat selfička."

Během rozhovorů se 400 respondenty byly nashromážděno spousta dat. Odpovědi byly poté vloženy do excelové tabulky, aby se odhalily případné odchylky. Všechny odpovědi byly identifikovány jako opravdové a nikdo z respondentů nebyl z výzkumu odstraněn. Ve výzkumu byla použita faktorová analýza, aby identifikovala faktory přispívající k selfitidě.

V našem domácím prostředí selfitida není všeobecně známá závislost a zatím u nás nedochází k léčebné terapii kvůli chorobné závislosti na vkládání svých fotografií na sociální sítě. Nemáme ani studie, které by se tomuto tématu věnovaly. Víme jen, že mezi mladými vzrůstá narcismus, zvýšil se počet sebevražd a mnoho dospívajících trpí depresemi. Časté deprese nezpůsobují selfička jako taková, ale pocit méněcennosti a nedostatečnosti ve srovnání se s ostatními. Lucie Králová, psycholožka z pražské kliniky, říká: „Se selfitidou jsem

se setkala na přednáškách v zahraničí a myslím si, že je to označení, které maskuje spíše jiné problémy.“<sup>58</sup>

### 3.3.5. Test selfitidy

Zda trpíte chorobnou touhou pořizovat a zveřejňovat selfička lze zjistit pomocí jednoduchého testu, který vyšel v časopisu Reflex v roce 2018<sup>59</sup>. K prohlášením, se kterými souhlasíte, náležitě obodujte na stupnici od 1 do 5, přičemž 5 bodů znamená naprostý souhlas s uvedeným tvrzením a 1 bod znamená nesouhlas.

- Pořizování selfiček mě baví, mám z něho dobrý pocit a více si užívám okolí.
- Sdílením svých selfie udržuji zdravé konkurenční prostředí mezi přáteli a kolegy.
- Díky sdílení selfiček na sociálních médiích je o mě velký zájem.
- Pořizování fotek mi pomáhá snižovat stres.
- Selfička mi dodávají sebevědomí.
- Moji vrstevníci mě lépe přijímají, když pořizuji a sdílím své fotografie na sociálních sítích.
- Přes selfička se mohu ve svém prostředí lépe vyjádřit.
- Různé selfie pózy mi pomáhají vylepšovat sociální status.
- Cítím se být populárnější, když zveřejňuji své fotografie.
- Pořizování selfiček zlepšuje moji náladu a dělá mě šťastným.
- Mám ze sebe lepší pocit, když si pořizuji selfička.
- Jsem důležitou součástí skupiny mých vrstevníků díky selfičkům.

---

<sup>58</sup>HARISOVÁ, Sabina. *Selfičkaření je regulérní nemoc, může stát život. Vědci sestavili test selfitidy. Otestujte se* [online]. Reflex, 2018, 11. dubna 2018 [cit. 2021-11-26]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/86315/selfickareni-je-regulerni-nemoc-muze-stat-zivot-vedci-sestavili-test-selfitidy-otestujte-se.html>

<sup>59</sup> HARISOVÁ, Sabina. *Selfičkaření je regulérní nemoc, může stát život. Vědci sestavili test selfitidy. Otestujte se* [online]. Reflex, 2018, 11. dubna 2018 [cit. 2021-11-26]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/86315/selfickareni-je-regulerni-nemoc-muze-stat-zivot-vedci-sestavili-test-selfitidy-otestujte-se.html>

- Pořizování fotografií mi pomáhá uchovat si vzpomínky na hezké zážitky a chvíle.
- Často zveřejňuji své fotografie za účelem získání co nejvíce lajků a komentářů.
- Očekávám, že mě a má selfička přátelé ohodnotí.
- Pořizování fotek mi okamžitě mění náladu.
- Selfička jsou pro mě trofeje pro budoucí vzpomínky.
- Když se nefotím, mám pocit, že se skupině svých vrstevníků vzdalují.
- Používám editovací nástroje na vylepšování svých fotek, aby vypadaly lépe než selfička ostatních.

**Výsledek:** Čím více bodů (nejvyšší skóre je 95), tím je závažnost selfitidy větší.

Dobrou zprávou je, že úmrtnost při pořizování tzv. extrémních selfie během loňského roku značně poklesla. Příčinou je pandemie covid-19. Jednoduše se loni tolik necestovalo a lidé méně riskovali.<sup>60</sup>

Selfie snímkům a selfitidě už roste konkurence, a to ve formě dronů – focení a natáčení sebe sama na dron, který létá okolo nás a snímá tedy nejen nás, ale i naše okolí, se těší čím dál větší popularitě. Nový trend už má i své příznačné pojmenování – dronie. *„Můžete si koupit dron s kamerou speciálně zařízený na to, aby automaticky létal kolem nás a fotil nejen okolí, ale i nás. To je něco, co se bude daleko více rozšiřovat a rozvíjet, ale zase to bude hobby. Bude to pro lidi, kteří jsou aktivní na sociálních sítích a mají potřebu se předvádět před druhými,“* uzavírá Jan Kulhánek z Psychoterapie Anděl.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> KOS, Adam. V roce 2020 si selfie vyžádala 7 životů, pokles úmrtí má paradoxně na svědomí Covid-19. *Digi aréna* [online]. Praha, 2021, 24. ledna 2021 [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://digiarena.zive.cz/v-roce-2020-si-selfie-vyžadala-7-zivotu-pokles-umrti-ma-paradoxne-na-svedomi-covid-19>

<sup>61</sup> SKALICKÁ, Andrea a Jana Přinosilová PŘINOSILOVÁ. Selfitida. Posedlost má novou tvář, v dronii jí ale dorůstá vážná konkurence. *Irozhlas* [online]. Praha, 2018, 10. ledna 2018 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/selfitida-dronie-socialni-site-selficka\\_1801102315\\_haf](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/selfitida-dronie-socialni-site-selficka_1801102315_haf)

### 3.4. Lajkování jako droga a jiné síťové závislosti

Již v předchozích částech této práce jsem se dotkla tématu závislosti na sociálních sítích. Získávání pozitivních hodnocení za naše fotografie, videa či selfíčka, ať už od přátel či od zcela cizích lidí, spouští v lidském mozku příval hormonu dopaminu, známému jako hormon štěstí. Právě vyplavování tohoto hormonu do našeho mozku posiluje tento bludný kruh závislosti na sociálních sítích, neboť jde o relativně snadný způsob, jak bez námahy dojít k pocitu uspokojení. A touha po další dávce “instantního štěstí” živí narůstající závislost a tím pádem i nároky na dokonalou fotku. Závislý člověk pak pátrá po atraktivním místě, hledá nejvhodnější kompozici, pózu a výraz. Cílem je fotografie, která během několika málo vteřin vezme divákům dech a před propadem do hlubin internetového zapomnění vyslouží autorovi “palec nahoru”, popřípadě “srdíčko”.

Hormon dopamin evolučně vznikl pro podporu biologických funkcí jako je například přijímání potravy anebo rozmnožování. Tyto aktivity v nás vzbuzují příjemné pocity, tudíž je logicky znovu vyhledáváme. Jenže u hraní videoher nebo získávání lajků za selfíčka je náš mozek bombardován dávkami dopaminu bez uspokojování našich biologických potřeb.

*“Odhaluje se, že hraní videoher zvyšuje hladinu dopaminu v mozku podobně jako sex. Tudíž je hraní videoher nebezpečné pro mladé mozky, které neumí říct ne, když hraní videoher doslova unáší jejich myšlenky.”<sup>62</sup>*

Není se tedy čemu divit, že děti nejsou schopny odolat vábení elektrotechniky, videoher či sociálních sítí – tohle všechno jim navozuje příjemné pocity, které lze bez nadsázky nazvat “virtuálním mozkovým orgasmem”. A protože evoluce

---

<sup>62</sup> KARDARAS, Nicholas. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7

nepřišla na způsob, jak se má mozek na denní bázi vyrovnat s vysokými dávkami produkovaného dopaminu, vzniká na těchto hormonech těžká závislost.<sup>63</sup>

*“Více než polovina lidí, kteří mají facebook nebo jiné sociální sítě, si je otevřou před tím, než si ráno vyčistí zuby. Poněvadž hledají možnost navýšit dopamin skrze počítání počtu lajků, přátel a dalších nesmyslů.”<sup>64</sup>*

Na sociálních sítích je celý systém lajků záměrně postavený tak, aby podněcoval závislost. Počítání lajků a srdíček za každý příspěvek se stalo pro mnohé uživatele zcela zásadní (a často opakovanou) součástí denní rutiny.

*“Děti zrozené do světa lajků, srdíček a počtu zhlédnutí mají sklon svou osobnost “měřit” podle toho, jak se líbí. Je to neutuchající hlad po zpětné vazbě, jež teenagerovi potvrzuje vlastní “hodnotu”.”<sup>65</sup>*

Studie<sup>66</sup> prokazatelně dokládají, že míra úzkosti a deprese souvisí jedna ku jedné s užíváním sociálních sítí. Nachází se tam přímá korelace mezi užíváním sociálních sítí a nárůstem úzkosti. Mladá evropsko-americká generace od 13 do 18 let má o 70% vyšší nárůst úzkosti, deprese a sebevražd než generace předchozí.

---

<sup>63</sup> KARDARAS, Nicholas. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7

<sup>64</sup> STRÁNSKÝ, M. *Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog*. Rozhovor [online]. *Irozhlaz.cz*. Praha (Česká Republika) : Český rozhlas, 2019 - [cit. 12.9.2021]

<sup>65</sup> DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

<sup>66</sup> CONROD, Patricia, Elroy BOERS, Mohammad H. AFZALI a Nicola NEWTON. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *Jama Pediatrics* [online]. 2019, 15. 6. 2019 [cit. 2021-11-16]. Dostupné z: doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759

### 3.5. Vliv a posedlost influencerů – kopírování populárních trendů jako cesta k oblíbenosti

Slovo influencer přeložil do češtiny Karel Kovy Kovář v jednom ze svých podcastů Linka<sup>67</sup> jako vlivník. Influencer je tedy někdo, kdo má vliv na skupinu lidí.

Influencerem může být kdokoliv, kdo má určitý vliv na nějaké specifické publikum. Dokonce to nemusí být ani reálná postava. Mezi známými influencerů jsou i fiktivní postavy – pro tyto účely byla například uměle vytvořená digitální supermodelka Shudu nebo Lil Miquela. Mohou to být také animované postavičky či domácí mazlíčci. Stačí když budou mít spoustu sledujících a s tím i velkou oblíbenost.

Klíčové také je, aby daná osobnost měla na své publikum vliv. Velký počet fanoušků nebo followerů na sociální síti ještě neznamena, že je daná osobnost vlivná, tedy influencer.

Marketing dnešní doby je přímo zaměřený na influencerů. Lidé přestali věřit obyčejným reklamám a začali víc věřit lidem než firmám. Snáz dají na doporučení určitého výrobku či zážitku za pravdu někomu, kdo je v jejich očích důvěryhodný. Dřív do této skupiny dobrých rádců patřila především rodina a přátelé. Dnes nám výrobky doporučují lidé, které sledujeme na instagramu.

Když si člověk vytváří společnost na svém profilu, tedy když volí, koho bude sledovat a koho ne, zásadně hledá osobnosti, se kterými má něco společného, ať už se jedná o podobný vkus, názory, zaměstnání nebo sny. Obklopujeme se lidmi, kteří nám mají co říct a my s nimi souhlasíme. Na sociálních sítích je každý den sledujeme, což se dá přirovnat k běžnému kontaktu s kamarády – jen prostředí setkávání se proměnilo z parku před domem na prostor online. Přesunem do virtuálu máme všechny své známé kompaktně poskládané

---

<sup>67</sup> #25 - Seroš, čóča, expreso aneb boj o češtinu [online]. LINKA: podcast, 2020 [cit. 2020-03-31] — Dostupné online

v malém přístroji v naší ruce a máme je všechny k dispozici, kdekoliv a kdykoliv, v dosahu jediného kliknutí. V reálném životě si sebou kamaráda nebereme do koupelny či na toaletu – ale skrze mobil to možné je, a nikomu to nevadí; jde přece o virtuální prostor, a nikoho nezajímá, že během ranní konverzace sedíte na záchodě.

S influencery prožíváte všechny události, které sdílí na svém profilu. A influenceři často sdílí velmi osobní informace. Snadno se dozvíme, co měli k snídani, jak se vyspali, že si zrovna pořizují nové kachličky do koupelny a vše završí komentářem, že jejich pes má dnes hravou náladu. A my všechny tyto informace hltáme prostřednictvím svých obrazovek, opojení pocitem blízkosti. Neubráníme se pocitu, že daného člověka velmi dobře známe a že mu můžeme věřit. To je ten kritický moment, kdy se dotyčný může stát influencerem. Mít důvěru svých sledujících rovná se moc své sledující ovlivnit. Tak jednoduché to je.

### 3.5.1. Budování sebe sama nebo slepé následování trendů?

Mezi tři největší české influencery<sup>68</sup> patří fotbalista Petr Čech (2,2 mil. sledujících), moderátor Leoš Mareš (1,1 mil. sledujících) a kreslířka Silvie Mahdal (1,3 mil. sledujících). V zahraničí vede také fotbalista, Cristiano Ronaldo, který má 373 milionů sledujících. Modelka Kylie Jenner z rodiny Kardashianových má přes 285 milionů sledujících. Modelce je pouhých 24 let a proslavila ji hlavně reality show o její rodině, klanu Kardashian.

Zahraniční influenceři mají mnohonásobně větší vliv na výrazně větší skupinu lidí po celém světě. Svým životním stylem ovlivňují své fanoušky, inspirují je k nakupování a používání stejných produktů a věcí a prodávají tak iluzi, že každý si může žít stejně báječný život, pokud bude vlastnit to či ono. A jejich fanoušci skutečně věří, že jsou vlastněním podobné věci o krůček blíž k dosažení toho úžasného života, jako mají hvězdy samy. Spousta influencerů si také zakládá vlastní značku produktů a vydělávají tak na svých fanoušcích ještě o trošku víc.

### 3.5.2. Číslo sledujících jako jednotka osobní úspěšnosti

Číslo uvedené v kolonce followers (sledujících) má na sociálních sítích veliký význam. Počet sledujících je považován za důkaz úspěchu. A ještě větší význam je mu přikládán ve světě dětí, které s touto stupnicí poměřují vlastní sebehodnotu.

Na výstavě Tomáše Vransy jsem se studenty mluvila o modelce, která je zachycena na všech fotkách. Představila jsem ji jako úspěšnou makeup artistku, která má pod sebou spoustu zajímavých projektů, a studenti si ji okamžitě vyhledali. Nejprve se podívovali nad počtem sledujících,<sup>69</sup> který je ve srovnání s jejich zahraničními ikonami značně nižší, ale v českém prostředí už tak

---

<sup>68</sup> <https://sitevrsti.cz/socialni-site/instagram/>

<sup>69</sup> Kateřina Koki Mlejnková má na svém účtu 48,3 tisíc sledujících.

zanedbatelný není. Další údiv vyjadřovali nad skutečností, že modelka nevlastní iPhone.

Souvislost úspěchu s množstvím sledujících na sociálních sítích se začala výrazněji řešit i v tištěných periodikách. V roce 2018 byla na květnové obálce časopisu ELLE fotografie Kim Kardashian s titulkem v následujícím znění: *“Impérium Kim, 109 milionů followerů, 3 děti a to ještě není všechno”*.<sup>70</sup>

Kim Kardashian, američanka arménské původu, modelka, televizní celebrita a podnikatelka, bývalá manželka rappera Kanye Westa a matka tří dětí, je nám skrze výše zmíněný titulek představena způsobem, který staví počet sledujících ve výčtu jejich životních úspěchů na první místo. Teprve pak se z titulku dozvídáme, že má tři děti a rodinu. Počet sledujících je tedy pro její sociální postavení důležitější než jiné životní úspěchy. Ale nezdá se, že by to modelce nějakým způsobem vadilo. V současné době má už 267 milionů sledujících.



Měření úspěšnosti skrze sociální sítě se netýká jen světa celebrit a dospělých, ale silně ovlivňuje i děti. Takzvaná oblíbenost je měřená počtem obdržovaných lajků a množstvím sledujících. Dětské uživatelé udělají cokoli, aby zaujali co největší počet lidí a získali tak co nejvíce lajků. Pokud toho nedokážou dosáhnout přirozenou cestou, mohou se uchýlit k umělému zakoupení sledujících. Této možnosti občas

<sup>70</sup>ELLE, Časopis. facebook [online]. [cit. 23.8.2020]. Dostupný na <https://www.facebook.com/ELLE.cz/photos/a.10150091537858065/10157384050088065/?type=1&theater>

využívají i rodiče a pomocí dokoupených sledujících zvedají svým dětem (alespoň virtuální) "sebevědomí".<sup>71</sup>

### 3.6. Závěrečná úvaha: je možné být v dnešní době offline?

Během podrobného zkoumání jevů, které způsobuje pobyt v kyberprostoru a využívání sociálních sítí, jsem několikrát pocítila úzkost a strach. Do té doby jsem na své oblíbené a hojně využívané komunikační prostředky pohlížela jako na média plná potenciálu, ale odhalení jejich temných stránek mi nebylo vůbec příjemné. Uvědomila jsem si, jaká propast v tomto světě vzniká.

Je zvláštní, kolik lidí se silně zosobňuje s tím, co se odehrává v online světě. Lidské já se stává v kyberprostoru mnohem zranitelnější. Co se stane online se nás paradoxně dotýká mnohem osobněji, než události odehrávající se v reálném životě. Proč tomu tak je? Je možné, že zásah do našeho idealizovaného, virtuálního já, nás zraňuje mnohem víc právě proto, že útočí na naši představu vysněného ideálu. Online vytváříme dokonalou iluzi člověka, který je v našich vlastních očích hoden veškeré lásky a obdivu, a tak nás o to víc zraňuje, když je toto já vystaveno kritice. Vyrovnání se s odmítnutím a kritikou ve virtuální světě může být mnohem složitější než v reálném světě.

Instagram nám velice snadno umožňuje pocítit oblíbenost a uznání, které si v reálném životě budujeme dlouhá léta. Ale stejně tak, jako nevidíme na druhou stranu vesmíru, nevidíme ani všechny stíny a nástrahy kyberprostoru. Kyberprostor nás láká a fascinuje, díváme se na něj se stejným zaujetím, s jakým hledíme do vesmíru na hvězdy. Mrazí nás z pocitu jeho nekonečna. Stáváme se kosmonauty, kteří se každý den vydávají do vzduchoprázdna objevovat nové planety a galaxie. A stejně tak jako se může družice ztratit z oběžné dráhy, i my se ztrácíme v bezbřehém prostoru internetu. Dnes už na internetu netrávíme

---

<sup>71</sup> HERMOCHOVÁ, Tereza. Na Instagram jde za pár minut nakoupit tisíce followerů. Vznikl o tom film. Flowee [online]. Praha, 2019, 19. 2. 2019 [cit. 2021-11-25]. Dostupné z:

pouze vymezený čas, ale postupně přesouváme do online prostoru svůj veškerý volný čas, zábavu i práci.

Kladu si otázku, zda je možné být v dnešním světě offline. Moc ráda bych řekla, že to možné je. Zcela jistě to zvládnou osoby, které jsou pevné svým zásadám o nepoužívání sociálních sítí, ale je to těžký boj. A čím víc se dění přesouvá do virtuálního světa, tím těžší je se jeho vlivu vymanit. A v době pandemie Covid-19, v době online výuky od základních škol po univerzity a v době nutných homeofficeů, je to téměř nemožné.

Moje naděje se skrývá v tom, že se lidé naučí používat kyberprostor ve svůj prospěch, vymaní se z pout závislosti na svých telefonech a znovu procitnou, omezí svůj pohyb v kyberprostoru na dobu nezbytně nutnou a budou žít svůj život v realitě a v přítomnosti. Přestanou se vznášet ve vesmíru kyberprostoru a vrátí se pevnýma nohama zpět na zem.

## 4. Muzejní a galerijní pedagogika

Muzejní a galerijní pedagogika úzce souvisí s mým praktickým projektem, který se částečně odehrává v prostředí galerie a reflektuje výstavu fotografií Tomáše Vransy.

Muzejní pedagogiku definuje Lucie Jagošová jako „sociální vědu, jež se zabývá muzejní edukací“. Český pedagogický slovník mluví o edukaci jako o výchově a vymezuje se jako „proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji“. V případě školy se jedná zejména o transmisivní model výuky. Sdělení připraví i předá učitel a tím dosáhne potřebných cílů; oproti tomu v galerii je obecně uplatňován spíše model enkulturační, který zdůrazňuje působení celého prostředí a vyžaduje příslušnou pracovní kulturu.

### 4.1. Muzea a galerie

V současné době máme mnoho muzejních a výstavních institucí, soukromých nebo státních, které se zabývají výstavní a prezentační činností. Muzea a galerie můžeme dělit podle různých parametrů, například na Tradiční muzea, Modifikovaná muzea a vzdělávací centra, Muzea jako kulturní centra, Galerie a muzea umění a jiné.<sup>72</sup> Těchto institucí je v současné době nepřeberné množství, od Národní Galerie až po malé prodejní galerie.

### 4.2. Edukační potenciál galerií

Muzea a galerie mají nepopíratelný vliv na (kulturní) výchovu a rozvoj společnosti. Galerie se tak mohou snadno stát vzdělávací institucí. Vzdělání, osvěta, zpřístupňování informací a zájem o veškerou lidskou činnost tvoří most mezi školou a galerií či muzeem. Povědomí o kultuře rodné země přispívá

---

<sup>72</sup>KNAPÍK, Jiří. *Vademecum muzeologie*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2012. ISBN 978-80-7248-811-7.

k tvorbě společné národní identity. Umění lidí spojuje. Je žádoucí, aby galerie vytvářely programy nejen pro děti, ale i pro dospělé. Podle osvědčeného hesla “Kdo si hraje, nezlobí” by měli muzea a galerie navštěvovat i dospělí a získávat v nich širší a hlubší kontext o svém okolí a o světě, ve kterém žijí.

Česko přejímá vzory ze zahraničí a v galeriích a muzeích stoupá počet edukačních center. Většina velkých institucí dnes nabízí rozsáhlé edukační programy pro školky, školy i veřejnost. Úroveň domácích edukačních programů je navíc srovnatelná s projekty v zahraničí.<sup>73</sup>

Například v Galerii Rudolfinum vytvořili speciální oddělení nazvané ArtPark.<sup>74</sup> Artpark tvoří tři místnosti, ve kterém si mohou hrát nejen děti, ale i dospělí. Klade si za cíl přibližovat veřejnosti nejen historii umění, ale i současně probíhající výstavu. Ke každé výstavě vytváří interaktivní místnost na míru, v jejímž budování vypomáhá nějaký současný umělec. Kromě toho v Artparku probíhají pravidelné nedělní dílny pro děti od 3 do 12 let na různá témata. Rudolfinum svým přístupem k edukaci může jít příkladem pro další umělecké galerie.

I když má edukace v galeriích společné body se vzděláváním ve škole, má přece jen pár výhod navíc. První výhodou je prostředí. Galerijní prostory jsou světlé, prostorné a čisté, aby nenarušovaly působení umění na recipienta. Stejně blahodárně toto prostředí funguje na účastníka programu. V klidném a čistém prostředí se může nerušeně soustředit sám na sebe a svou práci. Takové prostředí má málokterá škola. Typické základní školy mají místnosti mnohobarevné, přeplácené barevným vybavením a řídí se heslem “čím víc barevné, tím víc pro děti”.

Druhou výhodou je využití více smyslových rovin ve výuce. Galerijní edukace klade důraz na vlastní prožitek. Edukace probíhá pomocí aktivace co největšího

---

<sup>73</sup> FULKOVÁ, M. *Galerijní a muzejní edukace 2*. Praha: Univerzita Karlova v Praze a Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze, 2013. ISBN: 978—80-7290—700-7

<sup>74</sup> prohlédněte si zde.: <https://www.galerierudolfinum.cz/cs/artpark/o-artparku/>

počtu smyslů v kombinaci s imaginací a vlastním prožitkem. Vyzdvihuje individualitu jedince a dává mu prostor pro sebevyjádření.

A jednou z posledních nejdůležitějších výhod je svoboda prožitku a větší časová dotace. V galerii se program plánuje časově podle jeho obtížnosti a cíle. Nemusí se vtlačit do času ohraničeným dvěma zvoněními.

Galerijní a muzejní edukace má potenciál vystoupat v žebříčku vzdělávání na daleko vyšší příčku, než na které se doposud nachází.

Edukační program by měl poskytovat co nejlepší podmínky pro tvořivé a otevřené chápání výstavy či expozice. Žákům pomáhá odkrývat dimenze díla, které jsou běžným návštěvníkům povětšinou skryta nebo jim mohou uniknout. Pomocí pedagoga student objevuje souvislosti "za" vystaveným dílem, propojení mezioborových sfér a práci umělce, a nalézá si tak cestu k prohlédnutí podobných zákoutí každodenního života.<sup>75</sup>

### 4.3. Galerijní pedagog

Galerijní pedagog vytváří doprovodný program v dané instituci a také odpovídá za jeho průběh. Jedná o animační programy uměleckého nebo jiného charakteru, vyvinuté na míru podle zaměření té či oné instituce. Pedagogická transformace kulturních obsahů do nového celku programu vyžaduje specifické znalosti pedagoga a dostatečné zázemí.

Práci v galerii odvádí galerijní pedagog, který by měl být odborníkem pro zprostředkování obsahu expozice. Měl by mít perfektní znalost oboru (dějiny umění, teorie umění, živá tvorba...) a také by měl být znalý didaktických principů a psychologie daného výseku poznání. Dobrý galerijní pedagog by také měl mít kompetence k vyučování a výchově, osobnostní a rozvíjející kompetence. Měl by mít schopnosti komunikovat se všemi návštěvníky galerie a pochopitelně

---

<sup>75</sup> FULKOVÁ, M. *Galerijní a muzejní edukace 2*. Praha: Univerzita Karlova v Praze a Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze, 2013. ISBN: 978—80-7290—700-7

disponovat vlastnostmi jako jsou například samostatnost, nezávislost, odpovědnost, rozhodnost, mravní bezúhonnost, charakternost a osobnostní vyrovnanost.

Z osobnostních kompetencí je pak nutné vyzdvihnout schopnost organizace, improvizace a získání neformální autority. Měl by být schopen profesního a osobnostního rozvoje, chuť k celoživotnímu sebevzdělávání a všeobecnému rozhledu.

Krom galerijního pedagoga, který transmittuje myšlenku expozice do programu, hraje roli v procesu i sám učitel. Ten připravuje žáky na program a díky němu žáci přicházejí do galerie už s jistým očekáváním. Tato složka je často opomíjená, ale jde o důležitou roli v celém procesu galerijní edukace.

Dobře postavený program pak poskytuje učitelům materiál ke všem základním složkám programu tak, aby jej byli schopni sami pojmout a se svými žáky jej zpracovat.

## Shrnutí teoretické práce

V teoretické části jsme prošli třemi tématy. Seznámili jsme se s bezbřehostí kyberprostoru, flexibilitou sociální identity a tím, jak na ni působí sociální sítě. Tato témata spolu úzce souvisí a prolínají se navzájem. Všechna tato témata se protínají s galerijní edukací a společně ústí v praktickou část mé diplomové práce.

# Praktická část

Praktickou část jsem několikrát změnila. Původní vlastní umělecký projekt formou guerilla art, jehož drobnou modifikaci jsem převedla do didaktického projektu, jsem nakonec přeměnila v projekt galerijní edukace. Naskytla se mi možnost spolupráce s galerií Beseder, která byla otevřena roku 2018.

Galerie Beseder je malá industriální galerie o jedné místnosti. Najdete ji na ulici Lihovarská v Praze – Vysočany. K tématu sociálních sítí mi skvěle nahrála chystaná výstava fotografa Tomáše Vrana Newborn. Jedná se o sérii 24 fotografií, která měla být uveřejněna už před dvěma lety. Bohužel kvůli covidu se výstava musela dvakrát přesouvat. Letos na podzim se konečně podařilo výstavu uspořádat právě ve zmiňované galerii Beseder.

Tomáš Vrana se narodil v roce 1986 v Praze. Vystudoval Akademii výtvarných umění a jeho práce jsou součástí sbírek Uměleckoprůmyslového muzea i sbírek soukromých. Vrana vytváří fotografické série kombinující prvky portrétu a zátiší. Pro jeho tvorbu je charakteristická práce s výraznými barvami a kontrast pořádku s nepořádkem ať už ve stavu věcí nebo myslí.<sup>76</sup>

Kolekce fotografií Newborn se noří v těchto tématech ještě víc do hloubky. Tomáš Vrana pomocí dvaceti čtyř fotografií vypráví příběh o životní změně. Hlavní postavu v tomto fotografickém příběhu ztvárnila makeup artistka, vizuální umělkyně, modelka a portrétní fotografka Kateřina Koki Mlejnková. Ta je zároveň autorkou kreativního makeupu napříč celou fotografickou sérií. Její nápady, originální pohled na věc vtiskly celému projektu jedinečný charakter.

---

<sup>76</sup> Tomáš Vrana: Newborn. *BesederGallery* [online]. 2021 [cit. 2021-11-01]. Dostupné z: <https://www.besedergallery.art/cs/kalendar-akci/tomas-vrana-newborn/>



OBR. 21



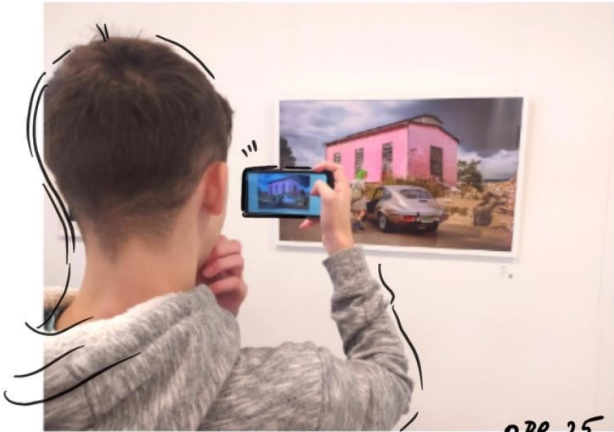
OBR. 23



OBR. 22



OBR. 24



OBR. 25



OBR. 26



OBR. 27



OBR. 28

Celá série fotografií je rozdělena do tří částí. Breakfast, The Trip a Enlightenment - tedy česky Snídaně, Cesta a Osvícení. Příběh začíná v kavárně na snídani, kdy se hlavní hrdinka potýká s apatií ke svému bytí. Je unavená a rozhodne se, že to změní. K snídani si naservíruje speciální fialové houby, které odstartují fázi proměny a odproštění se od starého. Houby otevírají celý proces cesty. Otrava houbami a celá proměna je zachycena na několika fotografiích. Hrdinka se dostává z letargie. V odrazu zrcadla pozoruje svoji transformaci. Její tělo se vyrovnává s otravou, prochází detoxikací. Odděluje se od starého já. Otevírá cestu novému. Připravuje se na cestu.

Hrdinka dosahuje prázdnoty. Odchází na cestu. Potřebuje najít své nové já. Nasedá do auta a odjíždí. V autě se odehrává také několik scén. Pozastavení myslí, změna směru. Když řídí, její mysl plyne. Je oddělena od reality. Bloumá po cestě a hledá svůj cíl.

K večeru přijíždí na kraj lesa. Dál už jí auto nedoveze. Nechává auto stát a vydává se do temnoty lesní krajiny. Není to jednoduchá cesta. Je fyzicky náročná, ale ví, že už je blízko cíle. Nakonec v srdci samotné přírody dosáhne vnitřního klidu. Přichází znovuzrození.

“Fotografiemi jsem se pokusil odvyprávět příběh o životním zvratu. Je to příběh o apatii a nechtí začít něco nového, o náhlé změně, která může v mysli nastat, o cestě za snem nebo za lepším já a o jeho nalezení a smíření se se sebou na fyzické i psychické úrovni. Je to příběh o znovuzrození,”<sup>77</sup> říká sám autor o své práci.

Všechny jeho fotografie mají svou alternativní pohyblivou verzi doprovázenou hudbou, kterou si můžete zobrazit pomocí aplikace Artivive. Laicky řečeno, fotografie samotná tedy slouží jako moderní qr kód. A díky aplikaci se můžete dostat do samotného děje fotografie a být o to víc vtáhnutí do příběhu. Tato

---

<sup>77</sup>Tomáš Vrana: Newborn. *BesederGallery* [online]. 2021 [cit. 2021-11-01]. Dostupné z: <https://www.besedergallery.art/cs/kalendar-akci/tomas-vrana-newborn/>

interaktivní část dodává celému výtvarnému dílu široký přesah na poli vnímání uměleckého díla.

Tento příběh se mi zdál příznačný pro dnešní dobu. Změny v mysli, vývoj osobnosti, cesta za lepším já, budování identity, životní vyhořelost. Tato všechna témata skrytá ve fotografiích mě přesvědčila o tom, že tato výstava bude pasovat do mé závěrečné práce.

Protože je celé téma protkané vznikem a vývojem identity osobnosti, stalo se výraznou inspirací pro téma mé práce. Studenti tak budou pracovat se svými vlastními prožitými zkušenostmi.

## 1. Znovuzrození – workshop

**Anotace:** Celý život je cesta. Lidská bytost potkává na své cestě mnoho podnětů, lákadel a ukazatelů směrů. Je na něm, jak bude formovat svou cestu a kudy se vydá. Cestou sbírá zkušenosti a její osobnost se mění. Identita lidské bytosti je tvárná. Je jako plastická hmota, která umí měnit tvar podle toho, jak ji kdo modeluje.

Cesta jedním lidským životem je dlouhá. Máme tendence jí rozdělovat na malé úseky, snad proto, že by se nám pak lépe popisovala nebo lépe šla. Každý úsek má tedy nějaký začátek a konec. A z každého toho úseku vyjde o trošku jiná bytost - vzhledem stejná, někdy viditelně pozměněná věkem, ale niterně je vždycky o něco odlišnější.

Tomáš Vrana ztvárnil jednu část takové cesty. Do jeho příběhu, který ve své výstavě odvyprávěl, se může kdokoliv vtisknout se svým prožitkem. Vranovo ztvárnění tohoto procesu se stalo inspirací pro tento workshop.

Cílem workshopu je ztvárnit úsek cesty vlastního života.

**Zadání:** Vyprávěj sobě svůj vlastní příběh. Došel jsi už někdy na křižovatku cest, kdy jsi se musel rozhodnout, co dělat dál? Toužil jsi někdy po změně? Nebo se naopak nacházíš v situaci, kdy máš potřebu něco změnit? Možná už teď máš

svou cestu za sebou. Tvůj vývoj bude pro tebe dnešní inspirací, ať už jsi ve fázi Snídaně, Cesty nebo v konečné fázi samotného Osvícení.

**Klíčová slova:** Identita, Změna, Znovuzrození, Cesta, Já, Proces

**Zázemí:** prostory galerie, fotoateliér, výtvarný ateliér

**Cílová skupina:** 2. stupeň ZŠ, SŠ

**Délka programu:** 4–6 hodin

**Pomůcky:** líčidla, masky, paruky, barvy, efekty, papír, nůžky, různé obrázky, časopisy, volný materiál pro koláž dle vlastního uvážení (alobal, sáček, zrcadlo, provázky...)

**Technika:** fotoaparát, tiskárna, mobilní telefon, aplikace pro stříh videa

**Scénář:**

**komentovaná prohlídka výstavy - (45–60 minut)**

Místo konání: Galerie

Workshop je pořádán v návaznosti na výstavu. Prvně jsou studenti seznámeni s námětem celé výstavy. Stáhnou si do mobilu aplikaci Artivive, aby si mohli sami přehrávat jednotlivé fotografie podle sebe. Studenti si projdou výstavu svým tempem. Prohlídka se zakončí společnou diskuzí. Studenti zkusí odhalit a popsat o čem je celý příběh. Co podle nich vyjadřují jednotlivé fotografie a jakou fázi proměny ztvárňují.

**reflexe výstavy a její návaznost na vlastní zkušenosti - (30–45 minut)**

místo konání: Fotoateliér

průběh: Po příchodu do ateliéru si se studenty připomeneme, co jsme viděli na výstavě. Proběhne volná diskuze o tom, jestli už mají zkušenosti s nějakým takovým procesem nebo třeba teď něčím podobným prochází. Studenti jej nemusí vyprávět, stačí když si vzpomenou.

**motivace (10 minut)**

místo konání: Fotoateliér

průběh: Krátká moderovaná meditace k zobrazení procesu své vnitřní cesty.

### **Tvorba část 1: Fotografie**

místo konání: fotoateliér

průběh: Studenti jsou seznámeni s fotoateliérem a s prací v něm. Pak se přesunou do maskérny, kde dle svého námětu upraví svůj vzhled. Mohou použít cokoliv. Od makeupu po různé maskérské efekty a aplikace.

Následuje tvorba portrétní fotografie. Pomocí světel a barevných pozadí si studenti ve spolupráci vytvoří vlastní portrétní fotografii. Následně si fotografii vytisknou.

### **Tvorba část 2: Stop motion**

místo konání: výtvarný ateliér

průběh: Studenti budou pracovat s vytištěnou fotografií vytvoří z připravených materiálů koláž, která bude symbolizovat část jejich vybrané cesty. Koláž nebude fixní, aby se s ní dalo pohybovat nebo, aby se dala vyměnit. Celkovou koláž si posléze studenti rozpohybují pomocí animační techniky stop motion. Nafotí si na svůj mobilní telefon jednotlivý pohyb připravené scény.

### **Tvorba část 3: Postprodukce**

místo konání: výtvarný ateliér

průběh: Poslední fáze workshopu je postprodukce, která je nezbytnou částí k rozpohybování díla, jak to má ve své práci i Tomáš Vrana. Všechny nafocené části práce studenti nahrají do mobilní aplikace pro tvorbu stop motion. Aplikace umožní studentům nastavit rychlost videa, doplnit přechody mezi jednotlivými obrazy. Také mohou využít filtry a přidat k videu hudbu.

# ≡ Story board ≡



„počínávaná“

08R.29

## **prezentace a závěrečná reflexe**

místo konání: výtvarný ateliér

Provedení: V závěru celého workshopu si se studenty promítneme všechny práce. Každý student odprezentuje svůj vlastní výstup. Společně na konci povedeme diskusi a shodnotíme práci během celého workshopu.

### **1.1. Průběh workshopu:**

Celý workshop jsem koncipovala pro Střední uměleckořemeslnou školou sídlící v Praze ve Vysočanech. Celý plán jsme časově postavili pro druhý ročník oboru vlásenkáři. Workshop byl plánovaný v rámci jejich praktické výuky a propojili jsme jej v kompetencích mezioborových vztahů a také s evropským projektem Zapojení odborníků do výuky.

Projektování celého workshopu zahrnovalo několik fází, mimo jiné například společná návštěva galerie, spolupráce s druhou střední školou na Novovysočanské, kde jsme si propůjčovali fotoateliér, nebo domluva účasti samotného autora výstavy na workshopu. Vše se dařilo, ale nakonec mě potkalo i několik komplikací spojených s neustále se měnící epidemickou situací (Covid-19), která způsobovala měnící se podmínky pro návštěvu galerie a zároveň vzbuzovala strach zákonných zástupců o zdravotní stav svých dětí. Nejhorší komplikací pak také byla neúčast jedné skupiny studentů na komentované prohlídce plánované po standardní výuce. (To bylo mé velké pedagogické zklamání.) Kvůli těmto nepříjemnostem jsme museli termín konání workshopu posunout, takže zatím nemohu doložit výsledky práce z této školy. Věřím, že se celý workshop podaří uskutečnit během prosince tohoto roku, tentokrát už bez jakýchkoliv komplikací.

# Didaktická část

## 1. Nová média ve Výtvarné výchově

Vzhledem ke svému zaměření diplomové práce jsem se rozhodla využít ve své výuce mobilní telefony. Dnes lze již očekávat, že na druhém stupni zš a vyšším stupni vzdělání bude mít mobilní telefon každé dítě, a je předpoklad, že na něm aktivně tráví velké množství svého (volného) času.

Práce s mobilními telefony a využívání jejich aplikací ve výuce je v dnešní době spekulativní téma. Mnoho pedagogů je proti používání telefonů ve výuce, ale někteří věří, že při správném využití může toto médium rozšířit výuku novým směrem.

Roseová<sup>78</sup> pohlíží na toto téma jako na jeden z generačních odstupů, které mohou vznikat mezi žáky a učiteli, pokud se tomu učitel nepřizpůsobí. Mezi příčiny nepřizpůsobivosti učitelů lze zmínit lpění na tradicích, pohodlnost, ale i trvání na zdánlivě osvědčených postupech. Faktem ale zůstává, že mnoho žáků v dnešní době nebude mít s používáním nových médií, ať už jde o mobilní aplikace či tablety, vůbec žádný problém, neboť se s nimi setkali již dříve, mimo školu, anebo je sami aktivně používají. Je tedy zcela běžnou situací, že žák má o používání telefonu a přidružené problematice daleko větší přehled než samotný učitel. Využívání nových médií ve výuce výtvarné výchovy by mohlo předmět rozšířit novým, pro žáky atraktivním směrem. Přesto by však užívání mobilních telefonů mělo zůstat pouze v doplňkové formě a nemělo by se stát stěžejním bodem výuky.

Zařazení alespoň některých metod práce s novými médii je uvedeno mezi očekávanými výstupy v rámcových vzdělávacích programech. Přesto je tato možnost pedagogů jen málo využívána, což můžeme přisuzovat generačním

---

<sup>78</sup> ROSE, Gillian. (2001). *Visual Methodologies*, London: SAGE Publications, 2001. 304 p. ISBN 076196665X

rozdílům. Učitelé, kteří se příliš neorientují v nových médiích, je pravděpodobně nebudou zahrnovat do výukových procesů. Nejčastější důvod je, že se v ní necítí pevně. Druhým problémem může být nedostatečné technické vybavení školy. Na druhou stranu je spekulativní, jak moc je potřeba využívat technického vybavení školy, pokud telefonní mobil s androidem vlastní skoro všichni žáci.

### 1.1. Mobil ve výuce ano nebo ne?

To je drobný boj dvou stran pedagogické obce. Jedna strana tvrdí, že mobily ve výuce nemají co dělat, zatímco strana druhá vítá jakoukoli inovativní činnost s telefony. Na každém názoru je něco pravdy. Telefony ve výuce mohou být ku prospěchu všem, pokud jsou správně využívány a je ošetřeno jejich používání k tématu. Studenti mají tendence odbíhat v rámci kyberprostoru mimo náplň výukového programu.

Ovšem při správném ošetření a vedení projektu se dá za použití technologií výuka příjemně ozvláštnit, a ve výtvarné výchově to platí dvojnásob. Nikdy nebylo snazší vyzkoušet si techniky moderního umění, jako například animaci, videoart, fotografie...



OBR. 30

## 1.2. Nová média a RVP

Zařazení nových médií do výtvarné výchovy je v RVP uvedeno v rámci očekávaných výstupů žáka na 2. stupni v tomto znění: *„užívá prostředky pro zachycení jevů a procesů v proměnách a vztazích; k tvorbě užívá některé metody uplatňované v současném výtvarném umění a digitálních médiích – počítačová grafika, fotografie, video, animace.“*

Učivo předmětu je dle RVP<sup>79</sup> členěno do tří skupin dle obsahu. Jde o rozvíjení smyslové činnosti (zahrnuje činnosti, které v žákovi rozvíjejí schopnost rozpoznávání podílů jednotlivých smyslů na vnímání reality a uvědomění si vlivu této zkušenosti na výběr a jeho uplatnění vhodných prostředků pro jeho vyjádření), dále uplatňování subjektivity (umožňují vytváření obsahu vizuálně obrazných vyjádření v procesu komunikace a hledání nových a neobvyklých možností pro uplatnění výsledků vlastní tvorby, děl výtvarného umění i děl dalších obrazových médií) a nakonec ověřování komunikačních účinků (vede žáka k uvědomování a uplatňování vlastních zkušeností při tvorbě, vnímání a interpretaci vizuálně obrazných vyjádření).<sup>80</sup>

Výtvarný obor RVP pro gymnázia navazuje svým obsahem a cíli na RVP pro základní vzdělávání: *„Výtvarný obor pracuje s vizuálně obraznými znakovými systémy (s obrazem, sochou, designem, vzhledem krajiny, architekturou, stylem oblečení, filmem, novými médii apod.), které jsou nezastupitelným nástrojem poznávání a prožívání lidské existence.“*

---

<sup>79</sup> Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2021-11-08]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>

<sup>80</sup>PASTOROVÁ, Markéta. Pojetí Výtvarné výchovy v rámci vzdělávací oblasti Umění a kultura. *Metodický portál rvp* [online]. 2004, 4. 8. 2004 [cit. 2021-11-08]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/43/POJETI-VYTVARNE-VYCHOVY-V-RAMCI-VZDELAVACI-OBLASTI-UMENI-A-KULTURA.html>

### 1.3. Zrcadlo v umění – zrcadlení ve Vv

*„Není možné chtít věci jen zobrazovat. Je třeba do nich vniknout. Ztělesnit v nich sám sebe.“ - Georges Braque<sup>81</sup>*

Zrcadlo je lesklá plocha, ve které se můžeme spatřit. Rozdělujeme je podle tvaru zrcadla na rovinná, kulová, paraboloidní a elipsoidní. Každé z nich nám ukazuje náš odraz trochu jinak. Prakticky vzato, odraz v zrcadle by se nám měl jevit jako dvojrozměrný, tedy stejně plochý jako je samo zrcadlo, ale odraz na nás opticky působí tak, že odražené předměty vnímáme stejně daleko, jako vnímáme předměty reálné. Tudíž vnímání předmětů ovlivňuje sám pozorovatel. Náš pohled v zrcadle ovšem nikdy není celistvý. Vždy vidíme jen to, na co se momentálně soustředíme. Vždy vidíme jen jeden detail. Tuto myšlenku v rámci didaktické transformace posouvám v malou etudu.

Zrcadla a způsoby jejich použití vypovídají mnoho o mentalitě svých tvůrců i uživatelů. Zrcadla zachycená v obrazech však odrážejí mnohem víc – odráží se v nich dobové vnímání. V takovém zrcadle můžeme spatřit mnoho, co v dějinách kultury zůstalo jiným očím skryto.

Zrcadlo, ať malované anebo jako artefakt, se stává nevyčerpatelnou inspirací pro didaktické transformace. To stejné platí také pro jakékoliv zrcadlení. Pokládáme otázky, ke kterým žáci mohou přistoupit buď zosobněním, nebo naopak odtažením se, jako když se vyhýbají pohledu vlastního odrazu.

Dalibor Chatrný (obr. 31) používá zrcadlení ve hře hned několikrát. Pojímá a hledá zrcadlení protilehlé strany. Zrcadla umisťuje v prostoru krajiny a jejich obraz odráží druhý horizont. Výsledný efekt pak zachycuje na fotografii.

Podobné zrcadlení vyhledává i ve fotografiích samotných, kdy si hraje s různými výřezy obrazu, přesouvá je a točí s nimi, a tím vytváří zajímavou hru, ve které vyvolává otázky na toto téma.

---

<sup>81</sup> LAMAČ, Miroslav. *Myšlenky moderních malířů: (od Cézanna po Dalího)*. 4., přeprac. vyd. Praha: Odeon, 1989. Klub čtenářů (Odeon). ISBN 80-207-0087-0.

Další osobností pracující se zrcadly je Michelangelo Pistoletto, který vytváří rozsáhlé instalace jen ze zrcadel, zrcadel různě polepených a nebo rozbitých. Zrcadla rozbíjí sám během vernisáže. (viz. obr. 32) Celá jeho práce pak působí na diváka skrz jeho prožitek z vlastního odrazu.



*OBR. 31*



*OBR. 32*

## 2. Příprava na výuku

Celý program didaktického výstupu je zaměřen na žáky starší 12 let, jelikož v něm využívám mobilní aplikaci Instagram, která, jak zmiňuji již v teoretické části této práce, neumožňuje mladším 13 let vytvořit uživatelský profil. Jednotlivé úkoly jsou také složitěji postavné, vyžadují hlubší znalosti a větší schopnost sebereflexe, a z toho důvodu jsem věkovou hranici pro splnění úkolu stanovila na 14 a více let.

Práce s tématem Identity přináší mnoho pozitiv. Mezi první a největší pozitivum patří volnost žáků k vyjádření sebe sama v celé šířce daného tématu. Ve zvolené výstupní technice – fotografii – se otevírají dveře široké škále vyjadřovacích prostředků. Téma je rozšířené o Identitu na Instagramu, tedy zveřejňování svých stylizovaných fotografií na sociální sítí, a tím se nám otevírají další možnosti. Zadala jsem práci s textilem a zrcadly, neboť nevšední prostorová tvorba rozšiřuje naše vyjadřovací prostředky. Prostorová tvorba s použitím zrcadel v kombinaci s novými médii – mobilními aplikacemi – formuje v závěrečném výstupu harmonický celek.

Pro plnění své praxe jsem si vybrala Malostranské gymnázium a Střední školu Strážnice.

Tomuto tématu se věnuji už dlouho, a proto jsem vytvořila didaktický manuál o tom, jak se dají jednotlivá témata ve výuce zpracovat.

## 2.1. Který moment mě nejvíc vystihuje?

**Anotace:** „Každý obraz můžeme vnímat také jako sdělení, můžeme jej číst jako text.“<sup>82</sup> Tato aktivita se zabývá symbolikou zachycenou ve fotografii, kterou si žáci sami zvolí. Postupně analyzují obraz pomocí vizuální sémiotiky v úrovních denotace a konotace.

„Obrazy nejsou nikdy transparentními okny do světa. Interpretují svět, zobrazují ho specifickými způsoby.“<sup>83</sup> Podle Roseové existují ve vytváření významu obrazu tři úrovně: produkce obrazu, obraz samotný a publikum.

**Věková kategorie: 1. - 3. roč. SŠ**

**Forma: diskuze, symbolika, sémiotika**

**Časová dotace: 1 h**

**Technicko – Materiálová příprava: fotografie, tužka, papír**

**Výtvarný úkol:** V analýze se budeme zabývat konkrétními fotkami dle výběru zúčastněných. Každý žák přinese fotografii sám za sebe ze svého instagramového účtu. S ostatními žáky se pokusíme ji rozklíčovat do jednotlivých vrstev čtení obrazu.

**Zadání:** Ze svého instagramového účtu vyber tu fotografii, které tě nejvíc vystihuje. Podívej se na fotografii svých žáků a pokus se k nim přiřadit klíčová slova, která tě při pohledu na ně napadnou.

Průběh hodiny: Fotografie si rozmístíme po lavicích, připevníme je na papír. Žáci pak budou obcházet jednotlivé obrazy a heslovitě k nim dopisovat slova, která

---

<sup>82</sup>CHOCHOLOVÁ, Lucie; ŠKALOUDOVÁ, Barbora; ŠTŮLOVÁ VOBOŘILOVÁ, Lucie (eds.). ICT a současné umění ve výuce – inspirace pro pedagogy výtvarné, hudební a mediální výchovy. Praha: Národní galerie – Publikace vychází v rámci projektu ArtCrossing – multimediálního 84 vzdělávacího projektu pro žáky, studenty a učitele. 2008. ISBN 978-80-7035-378-3

<sup>83</sup>ROSE, Gillian. (2001). Visual Methodologies, London: SAGE Publications, 2001. 304 p. ISBN 076196665X

jím přijdou na mysl při pohledu na fotografii. Pokusí se rozklíčovat jednotlivé symboly obrazu.

**Reflexe:** Tento úkol v hodině jsem musela na místě upravit, neboť žáci zapomněli na úkol a své fotky nepřinesli. Tak jsem je požádala, aby své fotografie vybrali ve svém telefonu. Poté všichni umístili své telefony vedle sebe a vytvořili jsme tak malou mobilní galerii. Prohlíželi jsme si všechny fotografie a žáci se snažili přijít na klíčová slova, které je u fotografií napadala. Rozebírali jsme symboliku v obrazech a uváděli si konkrétní příklady na obrazech, které znali. Navázali jsme na téma symbolismu v avantgardním odívání, které úzce souvisí s naším dalším úkolem.

## 2.2. Řekni to svým tričkem – Jsem...

**Anotace:** Oděv vždy patřil mezi jedny z nejsilnějších vyjadřovacích prostředků vlastní identity, dnešní doba není výjimkou. U dospívající mládeže hraje velmi výraznou roli. Snaha odlišit se od ostatních, anebo naopak zapadnout do určité subkultury, je velmi silná. Dokonalé outfity jsou zveřejňovány na sociálních sítích.

Jiní uživatelé sítě nás mohou inspirovat nebo dokonce ovlivnit v tom, co si na sebe vezmeme příště. Mezi základní oblečení každého z nás patří bílé tričko. Tato aktivita je zaměřena na přetvoření takového obyčejného bílého trička v osobitý produkt zrcadlící naši osobnost nebo aspoň její část.

**Věková kategorie: 1. ročník SŠ**

**Forma: Prostorová tvorba z textilu a jiných doplňkových materiálů.**

**Fotografická koláž**

**Časová dotace: 5 h**

**Materiálně technická příprava: bílé tričko, barvy na textil, šitíčko, různé materiály – plasty, odstřížky, vycpávky, cokoliv, co se bude hodit k návrhu, nůžky, izolepa, lepidlo, fotoaparát, grafický editor, mobilní aplikace na úpravu fotografií**

**Výtvarný úkol:** Pomocí jakéhokoliv materiálu a techniky si žáci upraví vlastní bílé tričko na osobitý model. Nebojí se jít z dvourozměrného vyjádření do prostorových aplikací, vedoucích až v avantgardě. Vyberou si jedno slovo vystihující svou osobnost, které mohou umístit do následujícího tvrzení: "Jsem..." Zvolený přívlastek pak převedou do módního návrhu vlastního trička a jeho následné realizace.

*jest mrtvý*



OBR. 33

*jest hráč*



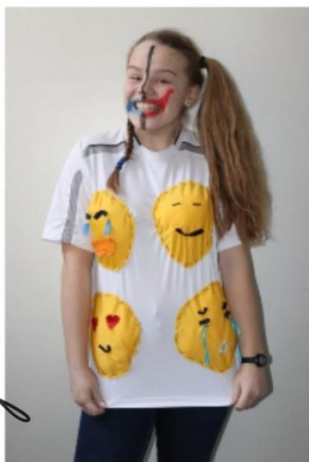
OBR. 34

*jest spáček*



OBR. 35

*jest náladová*



OBR. 36

*jest odpad*



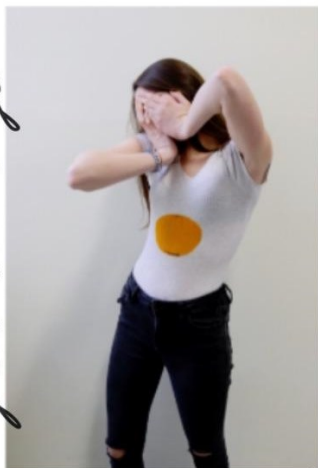
OBR. 37

*jest cringe*



OBR. 38

*jest strange*



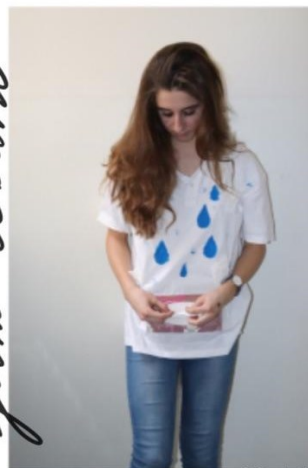
OBR. 39

*jest vnitřní*



OBR. 40

*jest citlivá*



OBR. 41

**Zadání:** Trička s nápisy a různými obrázky se prodávají v každém obchodě. Umožňují nám celkem ležérně vyjádřit svou osobnost. Dnes se ale oprostíme od dvourozměrné tvorby. Aplikací různých materiálů nebo deformací trička samotného vytvořte znázornění přívlastku vhodného k vaší vlastní osobě. Na začátku vaší tvorby vytvoříme fotografii a na konci vaší tvorby vyfotíme váš výsledný produkt. Obě fotografie následně spojíme koláží v jednu. Vytvoříme si tím takovou kartu dvou kontrastů.

**Průběh hodiny:** Na začátku hodiny se bavíme s pomocí úkolu č. 1 o symbolice v obraze. Otevíráme tak společně téma, které nám umožní lépe vniknout do dané problematiky úkolu, a tedy vyjádřit sebe sama v módním návrhu svého trička. Je důležité žáky namotivovat k tomu, aby se nebáli jít i do prostoru. Žáci si na začátku tvorby vyberou přívlastek, který je jim blízký a budou jej ztvárňovat pomocí textilní koláže. Vyfotí se zprvu s čistým tričkem, které se následně budou upravovat. A na konci hodiny se vyfotí v hotovém modelu. Fotografie pak spojíme dohromady, aby vznikla hrací karta.

**Reflexe:** Tento úkol jsem učila celkem na dvou školách, na pražském gymnáziu a na střední odborné škole. Úkol jsem zamýšlela tak, aby se žáci nebáli vyjádřit sama sebe a vstoupili do prostorové tvorby. Na gymnáziu jsem žáky motivovala prezentací, kde jsem jim ukazovala práce výstředních módních návrhářů, kteří tvoří mocný svět Haute couture. Přesto se mnoho žáků drželo při zemi a zvolilo spíš kresbu na oděv, než aby vystoupilo davu trojrozměrnou aplikací.

Na odborné škole jsem motivaci zaměřila na symbolismus v obraze. Předpokládala jsem, že v rámci předmětu "Navrhování" dělali žáci spoustu různých cvičení na tvarování oděvu a figury. S avantgardou se již setkali a tak jsem vsázela na diskuzi a informace o symbolice různých znaků a obrazů. Ale i tady zůstaly žačky u plošné tvorby. Trička přešivaly, trhaly nebo si navrhovaly své vlastní, ale žádná z nich nešla výrazně do prostoru, což mě ve výsledku mrzelo.

Práce v obou případech vznikly krásné. Žáci na gymnáziu byli ve srovnání s odbornou školou odvážnější i v ohledu volby přídavného jména, které je má

vystihovat. Žačky na střední škole se snažily být elegantní, ale zase šly víc do hloubky.



OBR. 42



OBR. 43



OBR. 44



OBR. 45

## 2.3. Mé já bezprostředně po ránu



**Anotace:** Multimediální umělkyně Christina Balch se zabývá využíváním telefonů a sociálních médiích jako novým nástrojem pro tvorbu umění. Mezi jedním z jejich projektů patří i série fotografií (tzv. selfie), které si pořizuje hned po tom, co se probudí. Viděla sociální sítě plné krásných fotek, dokonalých selfiček a to i fotky, které jsou z doby hned po probuzení. V dokonalosti celého světa sociálních sítí chtěla vytvořit něco víc.

**Věková kategorie:** 1. - 3. ročník SŠ

**Forma:** fotografie – selfie

**Časová dotace:** domácí práce

**Technicko – Materiálová příprava:** mobil s fotoaparátem

**Výtvarný úkol:** Každý den jsme zahlcováni obrázky dalších lidí, dokonce celými portfólii nejlepších fotek z života jiných. Internet je plný dokonalých tváří, které lemují všechny sociální sítě, časopisy, noviny, reklamy... Jak ale po takovém útoky dokonalých fotek můžeme vnímat sami sebe? Umělkyně Christina Balch se to rozhodla změnit a začala svůj profil zahlcovat svými fotkami, které pořizuje hned bezprostředně po probuzení.

**Zadání:** Inspiruj se též Christinou Balch a vyfoť se bezprostředně po probuzení.

**Průběh hodiny:** Tato výtvarná etuda se zadává jako domácí úkol. Žáci se mají vyfotit hned poté, co se probudí. Nastřádají si tři fotografie do dalšího setkání. Na začátku dalšího společného setkání si fotografie společně promítneme. Při promítání fotografií je vedena volná diskuze k tématu sebeprezentace na Instagramu.

**Reflexe:** Žáci se svého úkolu zhostili celkem dobře. Každý z nich měl aspoň jednu fotografii, kterou pořídil hned po probuzení. Z následné prezentace a odhalení svých fotek před celou třídou byly někteří nesví, ale nakonec všichni ukázali své já. I já jsem s nimi úkol splnila a ukázala jsem jim svá rána jako první. Celé téma otevřelo pěknou diskuzi o zobrazování sebe sama.

## 2.4. Kdo jsem? A jestli ano, kolik nás je?

**Anotace:** Fungování v kyberprostoru nám umožňuje vytvářet nepřeborné množství našich identit. Neustále pátráme po našem pravém a dokonalém já. V sociálních sítích můžeme vytvářet sebe sama neustále od začátku, pokud se nám náš předchozí obraz znelíbí. Klademe si často otázku: “Kdo jsem?” A kvůli častým změnám a odlišnosti různého prostředí pro naši prezentaci, se k tomu nabízí dovětek: “A kolik nás je?”

**Věková kategorie:** 1. - 3. ročník SŠ

**Forma:** fotografie, koláž, fotomontáž,

**Časová dotace:** 6 hodin

**Technicko – Materiálová příprava:** mobil s fotoaparátem, fotoaparát, počítač s grafickým programem.

**Výtvarný úkol:** Hledání vlastní identity nás provází od fáze, kdy ukončíme dětství a stáváme se dospělým jedincem. Tato cesta není lehká a a na otázku kdo jsem, si mnohdy nejsme schopni odpovědět ani na sklonku života. Název bestselleru Richarda Davida Prechte zní: “Kdo jsem?”<sup>84</sup> A jestli ano, kolik nás je? Ptá se dál. Mnohočetná osobnost patřila kdysi dávno mezi patologické jevy. Dnes již tomu tak není. Díky sociálním sítím jde rozštípit svou osobnost mnohem snáz. Otázkou je, kolik jich je? A která je ta pravá?

**Zadání:** Připravíte si svůj jakýkoli portrét. Zmnohonásobíte ho a upravíte tolikrát, nakolik si myslíte, že v sobě skrýváte osobností/světů. Budete vycházet z jednoho portrétu a pomocí koláže, fotomontáže, destrukce, modelace obličeje jako takového vytvoříte sadu vašich osobností.

---

<sup>84</sup> PRECHT, Richard David. *Kdo jsem?*. 1.vydání: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1306-3.



OBR. 51



OBR. 52



OBR. 53



OBR. 54



OBR. 55



OBR. 56

**Průběh hodiny:** Na začátku hodiny si promítáme fotografie z úkolu č. 5 a ve volné diskuzi se zavede téma Stylizace našich osobností aneb kolik nás vlastně je? Následuje seznámení s tématem a zadání úkolu. Žáci mají dostatek času promyslet si jak realizovat svůj úkol a na konci výukového bloku jej odevzdat a obhájit.

**Reflexe:** V úvodu hodiny jsme prvně společně rozebírali předchozí úkol, který v hodině navodil otevřenou atmosféru a motivoval žáky k otevření své mysli k plnění dalšího úkolu.

Následně jsem žákům zadala úkol na dnešní den a mohli začít pracovat. Hodina se vyvíjela slibně. Každý pracoval na svých osobnostech. Musím dodat, že velkou výhodou je skvělá vybavenost školy počítači s grafickými editory v ateliérech. Žáci pracovali na počítačích a někteří se rozhodli své já zpracovat i ručně a následně nahrát do počítače.

Všichni vycházeli ze svých fotek, které si pořídili rovnou v hodině nebo pátrali v historii svých telefonů.

Na konci hodiny mi všichni žáci odevzdali své práce na mail a sdělili mi nebo mi přímo ke svým pracem napsali svou myšlenku, které je doprovázela při jejich vlastní tvorbě.

## 2.5. Co vlastně vidím?

**Anotace:** Při prohlížení předmětů je možné sledovat pohyb očí a neustálé změny fixačních bodů. Oko – obrazně řečeno – si předměty ohmatává, sleduje jejich křivku. Pozorování však dokazuje, že pohyb očí je nepravidelný, vykazují tak tzv. mozaikové vnímání. Oči přeskakují z místa na místo a vytvářejí tak celkový obraz. Vidění světa není jen pasivním zrcadlením. Všímáme si jen stěžejních detailů, které nám umožní poznat celek i při zhlédnutí malého detailu.

Když si prohlédneme něčí obličej, tak si nejprve prohlédneme krajinu oční, pak ústa, čelo a nos. To nám stačí, abychom si obličej zapamatovali.

**Věková kategorie: neomezená**

**Forma: kresba na zrcadlo**

**Časová dotace: 15–30 min**

**Technicko – Materiálová příprava: fixa, zrcadlo**

**Výtvarný úkol:** Pozorujeme pohyb očí při pohledu na naši vlastní tvář v zrcadle. Celý pohyb zaznamenáváme fixem, kterým kreslíme na povrch zrcadla tam, kam se upíná náš zrak.

**Zadání:** Uchopte před sebe zrcadlo a sledujete vlastní tvář. Fixem zaznamenejte pohyb vlastních očí po své tváři. Nemusíte zaznamenávat pohyb jednou čarou, pokud sledujete, že pohyb vašich očí není plynulý.

**Průběh hodiny:** Každý žák dostane nebo si přinese své vlastní zrcadlo. Postaví si ho před sebe a prohlídne si sám sebe. Povídáme si, co konkrétně vidí, když na sebe takhle koukají. Upozorním je, aby si všimli, že i když se koukají na celý svůj obraz, jejich oko se vždy pořádně soustředí jen na jeden detail. Oko pak obkresluje celý obličej, skládá detail k detailu a z toho pak vytvoří celý obraz. Chci, aby se na tento celý proces soustředili. Vzali si fix a pouť svého oka zaznamenali buď na zrcadlo přímo nebo na svůj obličej (v případě, že chtějí zaznamenávat na svůj obličej, je třeba mít k dispozici smývatelné fixy určené na bodypainting).

**Reflexe:** Tato část se nerealizovala.



*DBR. 57*

## 2.6. Mirror me

**Anotace:** Námětem této práce je tvorba Michelangela Pistoletta – italského umělce, který v rámci doprovodných výstav na Benátském bienále roku 2017 “Viva Arte Viva” vystavil zajímavý koncept vytvořený ze zrcadel. Pistoletto na zrcadla aplikuje fotografie, které vtahují diváka do jiného prostoru. Vytváří objekty, které jsou pokryté zrcadlem jen částečně tak, aby divák hledal své odrazové plochy. Autor využívá efekty, které mu zrcadla nabízejí v různých formách a hraje si s odrazy, fotografiemi a textem, které různě na zrcadla vkládá a lepí. Taky v rámci své performance některá zrcadla rozbíjel a následně tam zbyly jen fragmenty zrcadla, rám a zbytky skleněné plochy.

**Věková kategorie: 2. stupeň ZŠ, SŠ**

**Časová dotace: 4,5 h**

**Klíčová slova: zrcadlo, fotografie, odraz, pistoletto, objekt**

**Materiálně technická příprava:** zrcadla různých velikostí, lepicí pásy, řezáky na zrcadla, rámy různých velikostí, lepidla, popřípadě tlustý karton na podklad pod zrcadlo, papír

**Výtvarný úkol:** Úkolem této hodiny je přetvořit zrcadlo tak, aby s námi svým vzhledem nějak komunikovalo. Zrcadlo a to, jaké je, nás může ovlivnit v úsudku o sobě samém. Zrcadla v ochodech zeštíhlují, jsou krásně nasvícená, cítíme se v nich skvěle. Domácí zrcadlo už takové být nemusí. Stejně tak třeba levná zrcadla na veřejných wc. Zrcadla jsou různá a soudíme sebe podle svého odrazu.

**Zadání:** Zrcadlo. Zrcadlo jako komunikační prostředek v dnešní době. Jako komunikační kanál s námi samotnými. S naším egem, sebevědomím. Prohlížíme se pouze v zrcadle? Ne. My se totiž kontrolujeme ve všech odrazových plochách.

Neustále se posuzujeme, jak vypadáme a znovu se kontrolujeme se. A také se v nich fotíme. Náš odraz. A jaký ten odraz v nich je?



DBR. 58



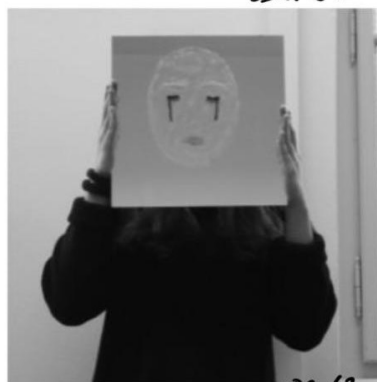
DBR. 59



DBR. 61



DBR. 60



DBR. 62



DBR. 63



DBR. 64

Co všechno se dá se zrcadly dělat?

V kombinaci vhodných a různých materiálů vytvořte objekt, který bude "mluvit" k nám, k divákovi. Jak a čím ovlivníme náš úsudek při pohledu na našeho zrcadla?

**Průběh hodiny:** Jako motivaci jsem vypracovala prezentaci, ve které jsem žákům představila práci Michelangela Pistoletta a dalších umělců, kteří pracují se zrcadly. Během prezentace jsem otevřela diskuzi o tom, jak často se dívají do zrcadla. Jak se prezentujeme v dnešní době? Proč se neustále chceme mít pod kontrolou? Chtěla jsem, aby se prvně zamysleli nad daným tématem a pokud chtějí, aby k němu napsali vlastní text, báseň, vyjádřili myšlenku nebo si vytvořili svůj vlastní návrh. Vytvoření návrhu před tvorbu samotnou je potřeba, aby si mohli připravit materiály, které budou potřebovat k dotvoření svého díla. Pak žáci dostali každý své zrcadlo, donesli si vlastní materiály a tvořili. Zrcadlo mohli rozbít, deformovat, pokreslit, polepit, cokoliv je napadlo. Následovalo focení výsledného výtvaru Jak se vidím ve svém díle? Umístění obličeje do formátu. Na závěr měli žáci úkol se v zrcadle libovolně vyfotit, aby zachytili svůj odraz.

**Reflexe:** Práce se zrcadly v hodině mě hodně nadchla. Zrcadlo jako médium samotné je nevyčerpatelná inspirace. Práce se sama sebou, chvíle, kdy nad zrcadlem přemýšlím, dívám se na něj jako na objekt a v něm vidím také sebe.

Během tvoření žáků bylo zajímavé sledovat, jak sedí sami nad svým odrazem a přemýšlejí. Někteří žáci zrcadlo deformovali, tloukli do něj kladivem, aby ho rozbili. Často na něj malovali a psali nápisy. Když na ně psali, rozvíjela jsem pak s nimi typografii, aby měli písmo ve formátu a zvolili si vhodný font a posunuli svou myšlenku dál. Výsledná díla byla ve výsledku docela povedená. Kdyby se naskytla příležitost, ráda bych tyto práce rozvedla ještě dál.

## 2.7. Jaký je tvůj horizont?



**Anotace:** Inspirací pro tento námět se stal David Chatrný se svou prací Horizonty s propojením vnímání sebe sama a vytváření obrazových koláží pomocí odrazu zrcadlové plochy.

**Věková kategorie:** 2. stupeň ZŠ (13+), SŠ

**Forma:** Fotografie, side – specific

**Časová dotace:** 2 hodiny

**Technicko – Materiálová příprava:** Cokoliv s fotoaparátem, zrcadla

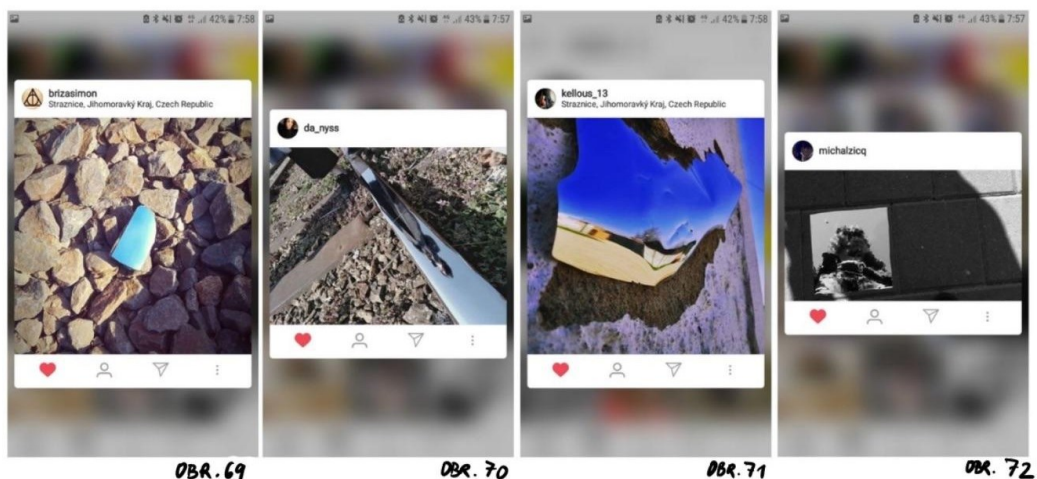
**Výtvarný úkol:** Co lze nalézt za horizontem, je otázka hodná snů a výzva pro dobrodruhy. Dalibor Chatrný si s myšlenkou horizontů hrál. Kladl zrcadla v krajině tak, aby odrážela protilehlou stranu a vytvářela tím jemnou hru s obrazy, které krajina stvořila, a tím občas vytvořil pomyslné průhledy a průniky do dalšího světa. V tomto úkolu se podíváme na naše horizonty. Kam míří naše srdce? Každý z nás si vezme zrcadlo jakéhokoliv formátu a velikosti a zobrazí sebe sama se zrcadlem, které bude odrážet horizont našeho nitra.

**Zadání:** Zhotov fotografii, která bude zobrazovat tebe, jak držíš zrcadlo, v jehož odrazu bude to, co je ti nejbližší. Fotografie můžete pořídit v libovolném prostředí. Kompozici se meze nekladou.

**Průběh hodiny:** Celá hodina probíhá v prostředí, které umožňuje velkou variabilitu, aby si žáci měli z čeho vybírat. Aktivita je vhodná do skupin. Každý žák má své vlastní zrcadlo – popřípadě mají jedno do skupiny. Se zrcadlem a fotoaparátem se vydají do prostoru tvořit. Své výsledné práce žáci odevzdají online prostřednictvím profilu na instagramu (předem je třeba zjistit, zda žáci instagramové profily mají a popřípadě jim navrhnout jinou alternativu).

**Reflexe:** Na realizaci tohoto úkolu jsme měli velice málo času, pouze dvě vyučovací hodiny, takže nebyl moc prostor pro rozsáhlejší diskuzi na dané téma. Žáky jsem seznámila s úkolem a práce začala. Žáci si rozdělili zrcadla a vydali se ven. Na práci samotnou měli hodinovou dotaci. Své práce mi odevzdávali online na instagramu. Na fotografii měli být žáci, jak drží zrcadlo, ve kterém se bude odrážet to, co je jim blízké. Mohli pracovat s kontrastem okolí, ve kterém budou stát a s tím, co bude v zrcadle. Někteří žáci pojali úkol jako klasické focení selfie. Což nebylo obsahem práce, ale našlo se pár jedinců, kteří splnili úkol podle zadání a výsledek byl víc než pěkný.

## 2.8. V čem se zrcadlíš?



**Anotace:** Hra s odrazovou plochou ve veřejném prostoru. Lidské oko během pohybu venku bezděčně vyhledává odrazové plochy, aby zkontrolovalo vizuální stránku. Neustále se hodnotíme jako lidské bytosti a vyhledáváme odrazy, pro kontrolování sebe sama. Úkolem v této práci vytvořit nové odrazové plochy na nečekaných místech.

**Věková kategorie:**

**Forma: guerilla, side – specific**

**Časová dotace: 5 h**

**Technicko – Materiálová příprava: zrcadlová fólie, nůžky**

**Výtvarný úkol:** Neustále se pozorujeme. Hledáme sami sebe v odrazových plochách – zrcadla, výlohy, okna... Neustále se hodnotíme, a tam kde náš odraz stojí za to, se vyfotíme a pak tu fotku zveřejníme na našem profilu.

**Zadání:** Vyber ve veřejném prostoru předmět, ze kterého vytvoříme odrazovou plochu pomocí samolepící zrcadlové fólie.

**Průběh hodiny:** Motivace celého tématu je založená na tvrzení Johna Bergera, který tvrdí, že muži zobrazují jako svůj úspěch to, co vlastní (dům, milenka, auto, puška...), kdežto žena ze sebe vytváří podívanou.<sup>85</sup>

V dnešní době je si můžeme položit otázku, zda jsou to právě jen ženy, které ze sebe vytvářejí podívanou. Probíhá sebekontrola našich životů a úprava všeho tak, aby to bylo prezentovatelné před širokou veřejností? Následně navazujeme tématem kontroly v denním životě, kdy se neustále prohlížíme tam, kde se můžeme spatřit (například zrcadla, výlohy, okna, zpětná zrcátka...).

Povídáme si příběh O Narcisovi<sup>86</sup>, který potkal sám sebe a zamiloval se do sebe. Pokračujeme s žáky ve volné diskuzi k tématu. Diskuzí se přiblížíme k zadání tématu. Žáci mají vytvořit ve městě libovolně nečekané odrazové plochy pomocí zrcadlové fólie tam, kde by to možná nikdo nečekal.

Žáci dostávají výtvarný materiál a potřeby (fólie a nůžky). Rozcházejí se po městě a pracují. Před koncem hodiny je sraz před školou a pak společně obcházíme práce a reflektujeme na ně.

**Reflexe:** Diskuze na začátku hodiny byla s druháky velmi plodná. Zajímali se o téma, které jim bylo velice blízké, protože sami mají zkušenosti s hlídáním svého vzhledu. Ve městě se žáci úplně rozplynuli a pracovali na svých kontextech. Někteří své práce měli založené na hlubokých či romantických myšlenkách, někteří byli odvážní a malými zrcadly poseli celé město. Byla to jejich první zkušenost s vytvářením umění ve veřejném prostranství typu guerilla. Museli se vypořádat s reakcemi okolí. Na malém městě nelze takový projekt udělat nesledovaně, ale vše zvládli bravurně. Někteřá děvčata dokonce udělala záťah na celé město a vylepila svá zrcadla na mnoho míst, včetně některých produktů v obchodním domě, v prostorách knihovny nebo taky na bankomat na

---

<sup>85</sup> BERGER, John, Sven BLOMBERG, Chris FOX, Michael DIBB a Richard HOLLIS. *Způsoby vidění*. V Praze: Labyrint, 2016. Labyrint fresh eye. ISBN 978-80-87260-78-4.

<sup>86</sup> OVIDIUS. *Proměny, metamorfósy*. Praha: Huber. 1935. s.100

náměstí. Jiní již během vyučování mohli sledovat reakce kolemjdoucích na nově vytvořené zrcadlové plochy.

V závěru vyučování proběhla prezentace všech prací s komentáři autorů.



## 2.9. Co nosím, když...



**Anotace:** Inspirací se stal módní fenomén sociálních sítí, zkratka OTD – outfit of the day neboli co dneska nosím. Cílem je zachytit odívání mladistvých a jejich sebezprezentaci na sociálních sítích.

**Věková kategorie: 14+**

**Forma: Fotografie, Selfie**

**Technicko – materiálová příprava: Mobil s kamerou, fotoaparát, oblečení**

**Výtvarný úkol:** Dnes už snad není nikdo, kdo by se nevyfotil sám. K prezentaci sama sebe používáme nejrozmanitější sociální sítě, kterými můžeme formovat a vytvářet svou pověst. Jednou velkou složkou, která je prezentována na sociálních sítích, je oděv. Forem, kterým ukazujeme náš outfit, je nespočet. Toto bylo naše zadání.

**Zadání:** Vyfotíte svoje 3 outfity a odevzdáte je online. Pro ty, kterým je Facebook bližší, jsem založila facebookovou skupinu s názvem V čem se zrcadlíš? Ti, kteří fungují na Instagramu, mohou odevzdat fotografie na svůj profil s hashtagem #vcemsezrcadlis. Ten, kdo je stydlivý, může odevzdat úkol do directu (do zprávy) anebo zaslat mailem. Nafocené outfity budou na téma: Co nosím doma. Co nosím do školy. Co nosím na párty (ven s kamarády).

**Průběh hodiny:** Žáci si vyberou outfity doma. A také si je nafotí dle svých možností a fantazie – na sobě, naaranžované na zemi či jak je napadne. Jako inspirace jim může posloužit Instagram, kde takových podobných obrázků najdou

spoustu. Žáci vypracované úkoly nahrají na zvolenou sociální síť. Reflexe se odehrává pomocí komentáře pod příspěvkem.

**Reflexe:** Málokterý žák si troufl své outfity zveřejnit na svůj profil, takže většina prací mi přišla na mail nebo do directu na Instagram. U mladších žáků bylo vidět, že spousta z nich své outfity ještě tolik neprožívá a příliš neřeší stylizaci fotografií, protože mnoho z nich ještě Instagram nepoužívá. U vyšších ročníků jsem zaznamenala daleko větší propracovanost nejen outfitů, ale i úpravy fotografií a zvolené kompozice k danému oděvu. Úkol to byl pěkný. V budoucnu bych volila víc obrazových ukázek, jak lze oděv prezentovat – zvláště u nižších ročníků.



## 2.10. Invisible me



**Anotace:** Zneviditelnění. Únava ze sociálního dění a možnost zapnout si na telefonu režim letadlo. Pomocí odrazové plochy alespoň na nějakou chvíli zmizet.

**Věková kategorie:** 14+

**Forma:** fotografie, side-specific

**Časová dotace:** 4 hodiny

**Technicko-materiálová příprava:** zrcadlo, fotoaparát

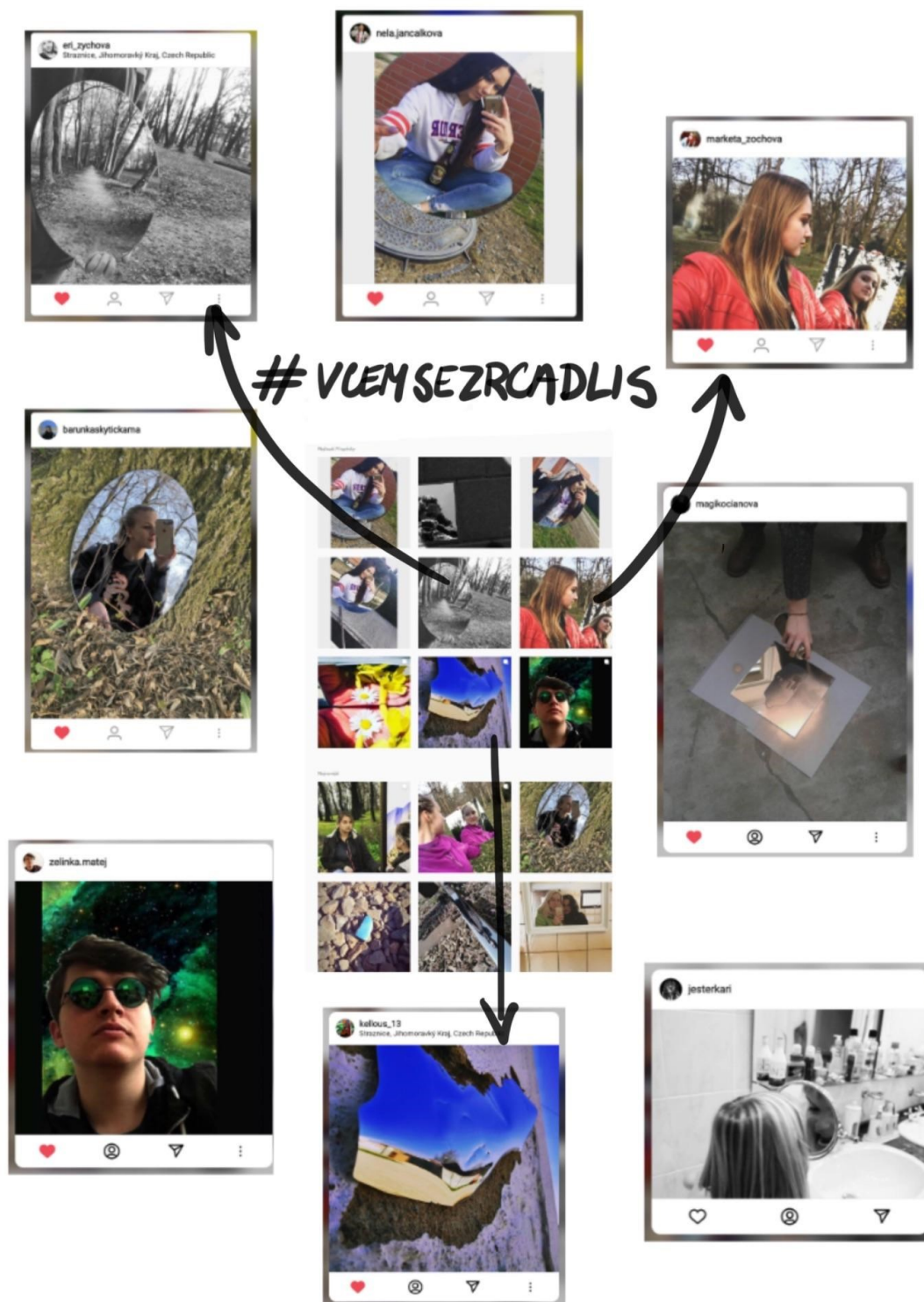
**Výtvarný úkol:** Co když už máme všeho nad hlavu? Veškerého tlaku společnosti? Chceme mít klid a chceme se schovat. Úplně zmizet v dnešní době nemůžeme. Vždycky po nás zůstane stopa. To, co umístíme na internet, se stává věčným.

**Zadání:** Pomocí odrazové plochy zrcadla se zkuste schovat, splynout s okolním světem. Vždy vám ale něco zůstane čouhat, neboť vaše plocha pro úkryt není dostatečně velká. Ve skupině vytvořte fotografii. Hrajte si s odrazovou plochou zrcadla a figurou v libovolném prostředí.

**Průběh hodiny:** Žáci, vybavení zrcadly, se ve skupinách vydávají schovat do prostoru a pokusí se zmizet. Celý tento pokus zachytí na fotografii.

**Reflexe:** Tato část nebyla realizována.

### 3. Reflexe – odevzdávání věcí online



**0BR. 86**

Práce, které žáci během mé edukační činnosti vytvořili, mi odevzdávali online. Měli na výběr z několika možností. Mohli své práce odevzdat na facebookovou skupinu, nahrát je veřejně na Instagram pod hastagem#vcemsezrcadlis a poslat je do directu nebo na e-mail. Dvě poslední uvedené možnosti žáci využívali nejvíce.

Žáci své fotografie upravovali na počítači nebo přímo v telefonu na aplikacích, které jsou zvyklí běžně užívat. Odeslat mi práci přímo z telefonu pro ně byla snadná možnost a já jsem mohla sledovat narůstající příspěvky na Instagramu. Komunikaci mezi učitelem a žákem pomocí Instagramu ve výtvarné výchově hodnotím kladně. Tento způsob komunikace se žáky se od běžného zažitého způsobu liší tím, že je přímý, založený na individuálním přístupu. To oceňují i žáci, nehledě na to, že takový typ komunikace je jim bližší. Bonusem pro mě byla možnost nahlédnout do žákova sdíleného soukromí a nahlížet na něj i z jiného úhlu než je mi umožněn od katedry.

Každá mince má dvě strany. Stejně tak, jako já mohu nahlédnout do jejich sdíleného života, tak i já jdu na trh se svým sdíleným soukromím. Musím se smířit s tím, a také umět osobně zpracovat to, že žáci budou nahlížet na mou osobnost skrze můj zveřejněný profil.

## Závěr

Naše identita se s narůstajícím věkem neustále formuje. Působí na ni vlivy z rodinného prostředí i z prostředí vnějšího. Člověk se cítí být víc sám sebou v prostředí kyberprostoru. Vytváří si tam prostředí plné podobně smýšlejících lidí, kteří se rychle stávají udávajícím měřítkem ke komparaci jeho života. Prostřednictvím online profilů prezentuje své životy a miluje svůj profil víc než sebe sama.

*“Kolikrát polibky touhy on políbil šálivý pramen, kolikrát v hlubině vod své toužící ponořil paže, by jimi zřenu šij objal! Však ona vždy rozplynula se. Na co se dívá, to není, však láskou plá po tom, co vidí; týž omyl, který ho šálí, přec zase a zase ho svádí. Bláhový, proč pak nadarmo chytáš svůj prchavý obraz? Nikde přec není, co hledáš. Jen poustup, zničíš cíl touhy! Tohle, co vidíš, jest odraz tvé podoby v zrcadle vodním, na němž nic pravého není, jenž s tebou přišel a trvá, s tebou také by zmizel, když mohl bys od něho jíti.”<sup>87</sup>*

Kyberprostor se již stal nevyčerpatelnou součástí našeho života. Pohybujeme se v něm skrze obrazovky našich technologických “hraček”. Noříme se do jeho nekonečna a vytváříme si v něm své vlastní světy. V těchto světech můžeme potkat sami sebe hned v několika verzích, v závislosti na tom, kolik máme vytvořených profilů na sociálních sítích.

V této práci jsem odhalila jaké odrazy může kyberprostor zanechat v našich myslích a jakým způsobem mohou sociální sítě ovlivňovat progres lidské identity, zejména pak u dětí. Sociální sítě mají nepopíratelný vliv i na zralé dospělé jedince, kteří by měli být schopni kritického myšlení. Výrazný vliv mají na dětský mozek, který se vyvíjí a prochází mnoha fázemi proměn.

Z vývojové psychologie je známo, že osobnost dítěte se vyvíjí prostřednictvím výchovy do šesti let. Do dvanácti let existuje stále možnost ovlivnit vývoj identity působením na dítě. V období adolescence si už dospívající jedinec volí sám, jaké

---

<sup>87</sup> OVIDIUS. Proměny, metamorfósy. Praha: Huber. 1935. s.100

vzory a myšlenkové proudy bude následovat. Jeho vzory již nejsou postavy z filmů, pohádek či seriálů, ale stávají se jimi osoby, které veřejně vystupují na sociálních sítích. Jsou to youtubeři, kteří se natáčejí u hraní videoher, tiktokeři, nahrávající taneční videa v obchodních centrech, uprostřed ulic či na střeše domů, anebo influenceři z Instagramu. Takovým lidem se snaží adolescenti podobat a stylizují se do nich. Chtějí používat stejné věci jako mají oni, nosit podobné oblečení. Mnohdy se jim chtějí vyrovnat i po materiální stránce, což je občas těžké, protože ne každý má stejné finanční možnosti. A tak se aspoň snaží převzít styl focení z jejich profilu. Chtějí pomocí nápodoby jejich fotek a zdánlivě podobného životního stylu upoutat pozornost svých vrstevníků a získat si jejich obdiv.

Obtíž lze spatřit v tom, že dospívající i mladší děti přebírají chování svých idolů o mnoho let starších než jsou sami. Tím přejímají chování, které není přiměřené jejich věkové kategorii. To se týká obzvláště dívek, které ještě nedosáhly ani patnácti let, ale na internetu se prezentují jako žhavé dvacetileté dívky svolné k čemukoli. A mají pocit, že to je v pořádku. Tímto směrem se posunula komunikace mezi vrstevníky a také namlouvání si protějšků.

Sociální sítě nenávratně mění generaci za generací. Posouvají morální hranice a poskytují jejich uživatelům obrovskou svobodu. Je známo, že dítě potřebuje kvůli pocitu vlastního bezpečí mít nastavené hranice. Podobné hranice by měly být nastaveny i v kyberprostoru, protože v něm je mnohem snazší se ztratit než v reálném životě.

Kyberprostor i sociální sítě jsou dobrým nástrojem v rukou poučeného uživatele. Děti bychom v něm měli provázet a ukazovat jim jeho možnosti stejně tak, jak je např. seznamujeme s dětským hřištěm a možnostmi trávení volného času.

Prostřednictvím didaktické části a výtvarných úkolů jsem se pokusila otevřít téma identity a vlivu sociálních sítí na ni. Se studenty různých ročníků z odlišných škol (gymnázium, ZŠ, SOŠ) jsem odkrývala jednotlivá témata a vedla o nich diskuzi. A dospěla jsem k tomu, že žáci jsou si vědomi určitých nástrah kyberprostoru skrz masmédia, ale zatím nikdo z nich neměl konkrétní negativní zkušenost.

Toto téma je natolik široké a neustále se vyvíjející v čase, i s časem rozpínající se, že následky vlivu sociálních sítí na identitu dospívajících se budou zkoumat neustále.

Myslím, že toto téma by nemělo být opomíjeno, je potřeba o něm mluvit a zejména vést účinnou edukaci, která bude pro adolescenty dobře pochopitelná a přijatelná. Populace, pohybující se na sociálních sítích, by si měla být dobře vědoma toho, jaká nebezpečí v kyberprostoru hrozí, a nejen slepě využívat výhod, které kyberprostor poskytuje a nabízí.

# Použité zdroje a literatura:

## Literatura

BERGER, John, Sven BLOMBERG, Chris FOX, Michael DIBB a Richard HOLLIS. Způsoby vidění. V Praze: Labyrint, 2016. Labyrint fresh eye. ISBN 978-80-87260-78-4.

BLATNÝ, M., OSECKÁ, L. Rosenbergova škála sebehodnocení : struktura globálního vztahu k sobě. Československá psychologie, 1994, roč. 38, č. 6, s. 481-488. ISSN 0009-062x

BRÜCKNEROVÁ, Karla. Skici ze současné estetické výchovy. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021056169.

CONROD, Patricia, Elroy BOERS, Mohammad H. AFZALI a Nicola NEWTON. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. Jama Pediatrics [online]. 2019, 15. 6. 2019 [cit. 2021-11-16]. Dostupné z: doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759

ČAČKA, Otto. Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

ČERMÁK, I., HŘEBÍČKOVÁ, M., MACEK, P. Agrese, identita, osobnost. 1. vyd. Tišnov : Sdružení SCAN, 2003. 316 s. ISBN 80-86620-06-9

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Újma ve virtuálním světě bolí stejně jako v tom reálném, upozorňuje policejní psycholožka Ludmila Čírtková. Učitelské noviny. 2014. Roč. 117, č. 8, s. 9. ISSN 0139-5718.

Děti a jejich problémy: sborník studií. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2005-<sup>\*\*\*\*</sup>. ISBN 978-80-254-6840-1.

ECKERTO VÁ, Lenka. Huste j internet. Ilustrovala Lucie SEIFERTO VÁ. Praha: Petr Prchal, 2014. ISBN 978-80-87003-39-8.

DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastáz ie HARRIS a Luboš HEGER. Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

FULKOVÁ, M. Diskurz umění a vzdělávání. Jinočany: Nakladatelství H+H Vyšehradská, 2007. ISBN: 978-80-7319-076-7

FULKOVÁ, M. Galerijní a muzejní edukace 1: vlastní cestou k umění. Praha: Univerzita Karlova v Praze a Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze, 2012. ISBN: 978-80-7101-111-8

FULKOVÁ, M. Galerijní a muzejní edukace 2. Praha: Univerzita Karlova v Praze a Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze, 2013. ISBN: 978—80-7290—700-7

HARTL, P., HARTLOVÁ H. Psychologický slovník. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-x.

HEALY, Jane M. Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It. 2. New York: Simon & Schuster, 1999. ISBN 0684856204.

HILL, G. Moderní psychologie : hlavní součásti studia lidské psychiky. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 284 s. ISBN 80-7178-641-1

CHOCHOLOVÁ, Lucie; ŠKALOUDO VÁ, Barbora; ŠTŮLOVÁ VOBOŘILOVÁ, Lucie (eds.). ICT a současné umění ve výuce - inspirace pro pedagogy výtvarné, hudební a mediální výchovy. Praha: Národní galerie - Publikace vychází v rámci projektu ArtCrossing - multimediálního 84 vzdělávacího projektu pro žáky, studenty a učitele. 2008. ISBN 978-80-7035-378-3

Já, bezesporu: Undeniably me : Galerie Rudolfinum 26.5.-14.8.2011 : Richard Billingham, Christian Boltanski, Jiří David, Rineke Dijkstra, Marlene Dumas, Isa Genzken, Andreas Gursky, Gottfried Helnwein, Gary Hill, Robert Longo. Praha: Galerie Rudolfinum, 2011. ISBN 978-80-86443-14-0.

JAGOŠOVÁ, Lucie, Vladimír JŮVA a Lenka MRÁZOVÁ. Muzejní pedagogika: metodologické a didaktické aspekty muzejní edukace. Brno: Paido, 2010. Kultura a edukace. ISBN 978-80-7315-207-9.

KARDARAS, Nicholas. Svítící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

KARTOUS, Bohumil. No future: vezeme děti na parním stroji do virtuální reality?. Ilustroval Jáchym Bohumil KARTOUS. Praha: 65. pole, 2019. ISBN 978-80-88268-30-7.

KNAPÍK, Jiří. Vademecum muzeologie. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2012. ISBN 978-80-7248-811-7.

KRISTIÁN, Pavel. Čtěte, pokud chcete dobít instagram. Brno: Zoner Press, 2017. ISBN 978-80-7413-368-8

KRISTIÁN, Pavel. Čtěte, pokud chcete dobít instagram 2. Brno: Zoner Press, 2018. ISBN: 978-80-7413-383-1

LAMAČ, Miroslav. Myšlenky moderních malířů: (od Cézanna po Dalího). 4., přeprac. vyd. Praha: Odeon, 1989. Klub čtenářů (Odeon). ISBN 80-207-0087-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACEK, P. (2003). Adolescence. Praha: Portál, 1. vyd. 2003. ISBN: 80-7178-747-7 s.144

MATĚJČEK, Zdeněk. Co děti nejvíc potřebují. Vyd. 6. Praha: Portál, 2013. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-262-0398-8.

MICHALOVÁ, Zdeňka. Předškolák s problémovým chováním: projevy, prevence a možnosti ovlivnění. Praha: Portál, 2012. ISBN N 978-80-262-0182-3.

NAKONEČNÝ, M. Psychologie osobnosti. 2. vyd. Praha: Academia, 2009. 624 s. ISBN 978-80-200-1680-5

OVIDIUS. Proměny, metamorfózy. Praha: Huber. 1935. s.100

PECHÁČKOVÁ, Marika. Kdo chytá v síti. Brno: BizBooks, 2020. ISBN 978-80-265-0919-6.

POSPÍŠILOVÁ, Marie. Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0.

PRECHT, Richard David. Kdo jsem?. 1.vydání: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1306-3.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ Eliška a MAREŠ Jiří Pedagogický slovník. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

ROSE, Gillian. (2001). Visual Methodologies, London: SAGE Publications, 2001. 304 p. ISBN 076196665X

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

STERN, D. Diary of a baby. New York: Basic Books, 2008. ISBN 0786723076

STRÁNSKÝ, M. Diář doktora z Mrnic. Rozhovor. \_Babylon. Studentský spolek Babylon, 4. květen 2020, roč. XXIX, čís. 1, s. 5. (česky)

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.

TŘEŠTÍK, Michael. Umění vnímat umění: guerilla writing about art. Vydání druhé. Praha: Gasset, 2016. Modrý Mauricius. ISBN 978-80-87079-52-2

VÁCHA, Marek Orko. Nevyžádané rady mládeži. Brno: Cesta, 2017. ISBN 978-80-7295-226-7. s.57

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. Sociální psychologie. 2. vyd. Praha : Grada, 2008.  
404 s. ISBN 978-80-247-1428-8

#25 - Seroš, čóča, expreso aneb boj o češtinu [online]. LINKA: podcast, 2020 [cit.  
2020-03-31] — Dostupné online

## Internetové zdroje

American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. [online]. [cit. 28-12-2020]. Dostupné z: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

BALAKRISHNAN, J; GRIFFITHS, M. An Exploratory Study of BSelfitis^and the Development of the Selfitis Behavior Scale [online]. Int J Ment Health Addiction, 2017. [cit. 18.10.2021]. Dostupné z: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-017-9844-x.pdf>

BILTON, Nick. Steve Jobs was a low tech parent [online]. New York, 2010 [cit. 2021-10-18]. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html>

Co teenagery na sociálních sítích tak baví?. Bezpečně online [online]. [2011] . Dostupné z: <http://www.bezpecne-online.cz/pro-rodice-aucitele/teenageri-a-komunikace-na-internetu/co-teenagery-na-socialnich-sitichtak-bavi.html>

ELLE, Časopis. facebook [online]. [cit. 23.8.2020]. Dostupný na WWW: <https://www.facebook.com/ELLE.cz/photos/a.10150091537858065/10157384050088065/?type=1&theater>

HARRIS, A. Máma není doma, YouTube jo: Co vlastně děti dělají na sociálních sítích? [online]. Flowee. Flowee s.r.o., 2018 -[cit. 21.9.2021]. Dostupný z: <https://www.flowee.cz/ditevsiti/zdravi/3851-mama-neni-doma-youtube-jo-jak-se-nase-deti-nici-online>

HARISOVÁ, Sabina. Selfičkaření je regulární nemoc, může stát život. Vědci sestavili test selfitidy. Otestujte se [online]. Reflex, 2018, 11. dubna 2018 [cit. 2021-11-26]. Dostupné z:

<https://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/86315/selfickareni-je-regulerni-nemoc-muze-stat-zivot-vedci-sestavili-test-selfitidy-otestujte-se.html>

HERMOCHOVÁ, Tereza. Na Instagram jde za pár minut nakoupit tisíce followerů. Vznikl o tom film. Flowee [online]. Praha, 2019, 19. 2. 2019 [cit. 2021-11-25]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/civilizace/5901-na-instagram-jde-za-par-minut-nakoupit-tisice-followeru-vznikl-o-tom-film>

Instagram: Nejoblíbenější sociální síť v České republice pro sdílení fotografií a okamžiků z každodenního života. Síť v hrsti [online]. CZ, 2021 [cit. 2021-11-03]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/instagram/>

KOS, Adam. V roce 2020 si selfie vyžádala 7 životů, pokles úmrtí má paradoxně na svědomí Covid-19. Digi aréna [online]. Praha, 2021, 24. ledna 2021 [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: <https://digiarena.zive.cz/v-roce-2020-si-selfie-vyzadala-7-zivotu-pokles-umrti-ma-paradoxne-na-svedomi-covid-19>

KUMARAGURU, Ponnurangam, Hemank LAMBA, Varun BHARADHWAJ, Mayank VACHHER, Divyansh AGARWAL a Megha ARORA. Me, Myself and My Killfie: Characterizing and Preventing Selfie Deaths. Reasearch gate [online]. 2016 [cit. 2021-10-18]. Dostupné z: <https://arxiv.org/pdf/1611.01911v2.pdf>

MACEK, Petr. Kdo má nárok na identitu?: Může (vývojová) psychologie inspirovat sociální vědy? Oxford learner's dictionary [online]. [cit. 2021-12-01]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/39707415-Kdo-ma-narok-na-identitu-muze-vyvojova-psychologie-inspirovat-socialni-vedy-1.html>

Mediální slovník: Sociální sítě - Social Media. Mediaguru [online]. 2021 [cit. 2021-12-04]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/slovník-a-mediatypy/slovník/klicova-slova/socialni-site-social-media/>

MORAVCOVÁ, ZÁVESKÁ. Bezpečnost v kyberprostoru [online]. NPI, Metodický portál RVP.CZ [cit. 29.11.2021]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=73556&view=11605>Oxford

learner's dictionary [online]. [cit. 2021-12-01]. Dostupné z:

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/selfie>

PASTOROVÁ, Markéta. Pojetí Výtvarné výchovy v rámci vzdělávací oblasti Umění a kultura. Metodický portál rvp [online]. 2004, 4. 8. 2004 [cit. 2021-11-08]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/43/POJETI-VYTVARNE-VYCHOVY-V-RAMCI-VZDELAVACI-OBLASTI-UMENI-A-KULTURA.html>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2021-11-08]. Dostupné z:

<https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>

Screen media activity and brain structure in youth: Evidence for diverse structural correlation networks from the ABCD study. NSBI - National Center for Biotechnology Information Search database [online]. USA: National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine, 2019, 29. května 2019 [cit. 2021-12-01]. Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6487868/>

SKALICKÁ, Andrea a Jana Přinosilová PŘINOSILOVÁ. Selfitida. Posedlost má novou tvář, v dronii jí ale dorůstá vážná konkurence. Irozhlas [online]. Praha, 2018, 10. ledna 2018 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z:

[https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/selfitida-dronie-socialni-site-selficka\\_1801102315\\_haf](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/selfitida-dronie-socialni-site-selficka_1801102315_haf)

Sociální sítě jsou nástrojem sebe prezentace našeho ideálního já, říká sociolog: Magazín Leonardo. Český rozhlas [online]. 2016 [cit. 2021-10-22]. Dostupné z:

<https://plus.rozhlas.cz/socialni-site-jsou-nastrojem-sebeprezentace-naseho-idealniho-ja-rika-sociolog-6603551>

STRÁNSKÝ, M. Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog. Rozhovor [online]. Irozhlas.cz. Praha (Česká Republika) : Český rozhlas, 2019 - [cit. 12.9.2021]. Dostupný z:

[https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/neurolog-stransky-mozek-rozhovor-facebook-twitter-socialni-site-dopamin-lajk\\_1904210700\\_och](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/neurolog-stransky-mozek-rozhovor-facebook-twitter-socialni-site-dopamin-lajk_1904210700_och)

SULER, J. The Basic Psychological Features of Cyberspace. Elements of a Cyberpsychology Model. [online] [22.4.2015] The Psychology of Cyberspace. 1998. Dostupný z: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/basicfeat.html>

SULER, J. The Online Disinhibition Effect [online] [22.4.2015] The Psychology of Cyberspace. 2004. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/8451443\\_The\\_Online\\_Disinhibition\\_Effect](https://www.researchgate.net/publication/8451443_The_Online_Disinhibition_Effect)

Vrana Tomáš: Newborn. BesederGallery [online]. 2021 [cit. 2021-11-01]. Dostupné z: <https://www.besedergallery.art/cs/kalendar-akci/tomas-vrana-newborn/>

ZELINKOVÁ, V. Kyberprostor [online]. San Francisco (USA) : Wikimedia Foundation, 2012 - [ cit. 15.9.2021] Dostupný z: <http://wiki.knihovna.cz/index.php/Kyberprostor>

## Zdroje obrázků

01 *How does the ancient myth of Echo and Narcissus relate/connect to the modern usage of social media?* [online]. Praha [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.quora.com/How-does-the-ancient-myth-of-Echo-and-Narcissus-relate-connect-to-the-modern-usage-of-social-media>

02 *Koronavirus katapultoval děti do kyberprostoru. Jak jim zajistit bezpečí v on-line prostředí?* [online]. Praha [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.zenysro.cz/blogy/zdravi-a-zivotni-styl/koronavirus-katapultoval-deti-do-kyberprostoru-jak-jim-zajistit-bezpeci-v-on-line-prostredi>

03 *Why We Must Monitor What Our Children Watch on YouTube.* *Huffpost* [online]. 2017 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: [https://www.huffpost.com/entry/why-we-must-monitor-what-our-children-watch-on-youtube\\_b\\_58e1bcc8e4b0ca889ba1a797](https://www.huffpost.com/entry/why-we-must-monitor-what-our-children-watch-on-youtube_b_58e1bcc8e4b0ca889ba1a797)

04 IMVU. *Free2play-gaming* [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://free2play-gaming.com/games/imvu/>

05 *Efektivní plán komunikace pro sociální sítě určený malým a začínajícím firmám.* *Free2play-gaming* [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://socialni-site-pro-firmy.cz/efektivni-plan-komunikace-pro-socialni-site-urceny-malym-a-zacinajicim-firmam/>

06 - 10 vlastní archiv vytvořený z vlastního profilu na Instagramu, *Instagram* [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/jesterkari/?hl=cs>

10 Mili\_Madu. *Instagram* [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: [https://www.instagram.com/mili\\_madu/?hl=cs](https://www.instagram.com/mili_madu/?hl=cs)

11 alenka\_star\_be. *Instagram* [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: [https://www.instagram.com/alenka\\_star\\_be/](https://www.instagram.com/alenka_star_be/)

12 5 Professional Selfie Editing Tips. *Wonderful engineering* [online]. 2020 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://wonderfulengineering.com/5-professional-selfie-editing-tips/>

13 Killer Selfies: Selfies have killed more people than sharks! *India* [online]. India, 27. 9. 2015 [cit. 2021-12-04]. Dostupné z: <https://www.india.com/viral/killer-selfies-selfies-have-killed-more-people-than-sharks-580674/> -

14 A sus 32 años, se precipitó al borde de una cascada | Su reputación de temeraria se acreditaba con sus fotos arriesgadas. *La provincia* [online]. Kanárské ostrovy, 16.07.2021 [cit. 2021-12-04]. Dostupné z: <https://www.laprovincia.es/sucesos/2021/07/16/influencer-sofia-cheung-muere-selfie-55109068.html>

15 First research piece on #Selfie deaths published. [online]. 2017 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://steemit.com/life/@jawadwaseem/first-research-piece-on-selfie-deaths-published>

16 159 People Have Died While Taking Selfies In India, The Highest In The World Between 2011-2017. *It* [online]. 2018 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.indiatimes.com/technology/news/159-people-have-died-while-taking-selfies-in-india-the-highest-in-the-world-between-2011-2017-354234.html>

17 Teen Falls To His Death While Taking Extreme IG Photo. *BSO Entertainment* [online]. 2015 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://blacksportsonline.com/2015/10/teen-falls-to-his-death-while-taking-extreme-ig-photo/>

18 List of selfie-related injuries and deaths. *Wikipedia* [online]. 2021 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_selfie-related\\_injuries\\_and\\_deaths](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_selfie-related_injuries_and_deaths)

19 Death By Selfie: Why We Want To Frame Ourselves In Life-Threatening Situations. *Alphr* [online]. 2015 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.alphr.com/life-culture/1001595/death-by-selfie-why-we-want-to-frame-ourselves-in-life-threatening-situations/>

20 Obálka časopisu Elle 5/2018. *Smyssly* [online]. 2018 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.smyssly.com/cs/press/>

21 - 24 VRANA, Tomáš. Portfolio - Newborn. *Tomáš Vrana* [online]. Praha [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://tomasvrana.co/newborn>

25 - 26 vlastní archiv

27 - 28 VRANA, Tomáš. Portfolio - Newborn. *Tomáš Vrana* [online]. Praha [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://tomasvrana.co/newborn>

29k - vlastní archiv

30 - 31 vlastní archiv

32 Dalibor Chatrný | Tak, teď, tu. *Muzeum umění Olomouc* [online]. 2012 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.muo.cz/dalibor-chatrny-tak-ted-tu--354/>

33 Infinite reflections. *NY CARLSBERG FONDET* [online]. 2016 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://ny-carlsbergfondet.dk/en/infinite-reflections>

33 - 86 vlastní archiv