

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

Marko Geupel

Plzeň 2023

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra germanistiky a slavistiky

Studijní program Cizí jazyky pro komerční praxi
Specializace programu Cizí jazyky pro komerční praxi – němčina

Bakalářská práce

**Komentovaný překlad vybraných
publicistických textů**

Marko Geupel

Vedoucí práce:

Mgr. Andrea Königsmarková, Ph.D.
Katedra germanistiky a slavistiky
Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň

duben 2023

Děkuji Mgr. Andree Königsmarkové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce i za její cenné připomínky.

1. ÚVOD	1
2. TEORETICKÁ ČÁST	2
2.1. Historie překladu	2
2.2. Překlad jako činnost	2
2.3. Překladačský proces	3
2.3.1. Pochopení předlohy.....	4
2.3.2. Interpretace předlohy.....	4
2.3.3. Přestylizování předlohy	4
2.4. Typy překladu	6
2.4.1. Interlineární překlad	6
2.4.2. Doslovný překlad	6
2.4.3. Volný překlad	6
2.4.4. Komunikativní překlad	6
2.5. Podvojnost překladu	7
2.6. Vztah myšlenky a výrazu	7
2.6.1. Zlogičtování textu	7
2.6.3. Formální vyjadřování syntaktických vztahů	8
3. PRAKTICKÁ ČÁST.....	9
3.1. PŘEKLAD VYBRANÝCH TEXTŮ	9
3.2. KOMENTÁŘ K PŘEKLADU.....	23
3.2.1 ANALÝZA TEXTŮ	23
3.2.3. GLOSÁŘE	24
3.2.4. PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY	27
4 ZÁVĚR	34
5 RESUMÉ.....	35
6 RESŮMEE	35
7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	36
8 PŘÍLOHY	38

1. ÚVOD

Cílem této bakalářské práce je překlad dvou publicistických textů popisujících vlivy sociálních médií na psychiku člověka a záležitosti s tím spjaté. Mnou překládané texty nesou názvy „Souverän mit sozialen Medien umgehen“ a „Welche Auswirkungen haben soziale Medien auf Psyche und Gesellschaft?“. V obou případech se přesněji jedná o internetové články s podobným obsahem. První zmíněný článek byl publikován na internetových stránkách německé zdravotní pojišťovny AOK (AOK Gesundheitsmagazin). Autorkou druhého textu je Lena Vanessa Müssig.

Tato bakalářská práce se skládá ze 2 částí, první část je teoretická a druhá část praktická. Teoretická část bude jako celek zaměřena na teorii překladu.

Praktická část bude věnována překladu výše zmíněných textů a také jejich komentáři. Komentář jako takový se dále člení na Analýzu textů, kde je rozepsán především jejich obsah, další součástí komentáře bude také můj překladatelský postup, který popíše, proč jsem si vybral právě tyto texty a jaký byl mnou zvolený způsob překladu a proč. Po analýze textů a překladatelském postupu budou k dispozici glosáře se slovní zásobou spjatou se sociálními médii. Komentář bude završen rozborem překladatelských problémů, které se v textech vyskytovaly a jejich co neblíže možné ekvivalenty překladu, u jednotlivých překladatelských problémů bude také potřeba vysvětlit, proč se vlastně o překladatelský problém jedná.

Toto téma jsem zvolil zejména kvůli praktické části, především samotnému překladu, tedy možnosti vyzkoušet si přeložit několikastránkové texty co neadekvátněji. Téma, které texty nesou, je společensky relevantní a mně blízké a je nutno na něj poukazovat. Počet uživatelů sociálních médií každým dnem narůstá a s nimi se zvyšuje také počet negativních dopadů sociálních médií na psychiku člověka.

2. TEORETICKÁ ČÁST

Na překlad by mělo být hleděno jako na původní dílo, čtenář by neměl být schopen rozeznat, že se jedná právě o překlad, neměl by být schopen rozeznat dílčí rozhodovací kroky překladatele, v případě, že se jedná o adekvátní překlad. Podle (Knittlová, Grygová, Zehlanová 2010, s.19) musí překlad splňovat následující kritéria: Jazykový projev v CJ působí přirozeně. Cílový text má totožný význam nebo se snaží o zachování nejvyšší významové příbuznosti v návaznosti na text výchozí. Jazykový projev v CJ zachovává dynamiku původního projevu. Překlad ve čtenáři vyvolává stejnou reakci jako výchozí text.

2.1. Historie překladu

Historie překladu sahá hluboko do minulosti, jeho písemné doklady jsou téměř stejně staré jako samotné písmo. První známky překladu se objevovaly konkrétně již ve 3. a 2. tisíciletí př. Kr. Z těchto dob se dokonce dochovaly klínopisné tabulky s primitivními slovníky. Teoretický úchop překladu se ale začíná rozvíjet o mnoho let později. Na základě rozvoje jazykovědy v 19. století sledujeme v této době systematictější přístup k překladu. I přesto, že si lidé již dávno uvědomovali užitečnost překladu jako činnosti, např. když byla Bible přeložena do latiny, teoretické uchopení překladu se rozvinul až v dnešní době. (Vilíkovský, 2002, s.9, 10) Od 60. let 20. století vzniká řada prací o teorii překladu. Jako překladatelský problém se dlouhou dobu řešila otázka ekvivalentnosti. (Knittlová, Grygová, Zehlanová, 2010, s.7)

2. 2. Překlad jako činnost

Obecně platí, že překladatel musí znát jazyk, ze kterého překládá, Poté jazyk, do kterého překládá a věcný obsah překládaného textu. Jazyk, do kterého se překládá je označován jako jazyk výchozí. Oproti tomu jazyk, do kterého se překládá se označuje jako jazyk cílový. Překlad by měl působit také jako umělecké dílo, považuje se za tvůrčí činnost a vyžaduje kreativní předpoklady. Překladatel vždy řeší problém rozdílnosti výchozího jazyka a cílového jazyka. Řeší také technické, psychologické a jiné obtíže spojené s výchozím textem. (Levý, 2012, s.21,25) Překladatel je považován za subjekt překládání, který ovládá jak jazyk výchozí, tak jazyk cílový. Je tedy schopen zprostředkovat sdělení z výchozího jazyka tzv. recipientovi, který výchozí jazyk neovládá. Recipient ovládá pouze jazyk cílový. (Černínová, Fenclová, Horová, er al. 2014, s.5,6)

Existují různé druhy překladu, v současnosti nejrozšířenější je překlad odborných textů, týkající se technických i humanitních disciplín, přírodních věd, ale také administrativních a právních textů. U překladu literárních textů je kladen důraz na stylistiku a zachování struktury věty. Jelikož se v odborných textech obrazné ani expresivní výrazy téměř nevyskytují, v případě překladu odborných textů je pozornost směřována především na sémantickou stránku výchozího textu. Při překladu odborného textu je také menší pravděpodobnost, že překladatel při činnosti narazí na překladatelský problém. Překlad publicistických a žurnalistických textů využívá obdobné postupy jako překlad textů odborných, jelikož tyto texty také obsahují především fakta a slouží k zprostředkování informací. Autorovy tvůrčí možnosti jsou tedy i v tomto případě značně omezeny. (Černínová, Fenclová, Horová, et al. 2014, s.6)

Překladatelé ke své činnosti využívají kromě výchozího textu také slovníky, různé další texty a zdroje. Jejich tvůrčí možnost je tedy limitována. (Černínová, Fenclová, Horová, et al. 2014, s.6).

Jak už je výše zmíněno, důležitá je otázka ekvivalentnosti. Cílový text by měl vždy být co nejméně odlišný od textu výchozího. To je většinou nejsnáze splnitelné, jak je naznačeno výše, u překladu odborných textů, které bývají jednoznačné. Snažíme-li se o dodržení jazykové ekvivalence, je nutno využít formulaci v cílovém jazyce, která je pro pojednávaný jazyk běžná, i přesto že se tato formulace liší od formulace v jazyce výchozím. V úvahu jsou brány také rozdíly mezi gramatickými a sémantickými strukturami obou jazyků. Přímá ekvivalence vzniká při práci se slovníkovými ekvivalenty. Častější je ale situace, kdy má překladatel k dispozici více variant překladu a musí se rozhodnout, která varianta je nejméně odlišná s přihlédnutím na textový kontext. (Černínová, Fenclová, Horová, et al. 2014, s.)

2. 3. Překladatelský proces

Překládání je proces sdělování. Překladatel dešifruje myšlenky textu výchozího jazyka a tyto myšlenky formuluje do jazyka cílového. Čtenář poté dešifruje myšlenky textu cílového. (Levý, 2012, s.42)

Levý (2012) řadí překladatelovu práci do tří fází: pochopení předlohy, Interpretace předlohy a přestylizování předlohy.

2.3.1. Pochopení předlohy

Překladatel musí být vždy dobrým čtenářem. Jak je vysvětleno výše, překladatel musí pochopit sdělení textu, jedná se o filologické porozumění. Filologické porozumění je výsledkem odborné přípravy a řemeslné praxi. V tomto případě může překladatel chybovat u mnohovýznamových slov či v případě mylných asociací vyvolaných jazykovým materiálem. Příklad pochopení předlohy se vyskytuje v praktické části bakalářské práce u popisu překladatelského problému „*scheint es von geringerer Bedeutung zu sein*“, kde jsem musel pochopit význam tohoto spojení v rámci textového kontextu, viz. str 27.

Mimo pochopení textu musí být překladatel schopen text správně přečíst. Tato dovednost zprostředkuje čtenáři jeho ideově estetické hodnoty (ironické či tragické podbarvení, útočné zaměření na čtenáře či suché konstatování apod.). Určité pasáže textu mohou mít svou úlohu, ikdyž tomu tak nemusí být na první pohled. Pokud si toho překladatel nevšimne, výsledkem by mohlo být porušení vyššího celku.

2.3.2. Interpretace předlohy

V případě nesouměřitelnosti obou jazykových materiálů není možno úplné významové shody vyjádření mezi výchozím textem a cílovým textem, v tomto případě je nutná překladatelova interpretace. Vilikovský (2002, s.96,97) k interpretaci dodává, že překladatel vyhodnocuje text jako umělecké dílo, hledá základní myšlenku díla, sleduje umělecké postupy a autorovu práci s jazykem. V případě uměleckých překladu bývá často nápomocná znalost autorova života.

2.3.3. Přestylizování předlohy

Překladatel by měl disponovat také stylistickým nadáním. Výchozí texty a cílové texty nejsou souměřitelné, nejsou ekvivalentní. Nelze tedy text překládat mechanicky. Obtížnost překladu se zvyšuje, je-li umělecká úloha jazyka v textu důležitá. Např. U překladu poezie je proto zapotřebí větší jazykové volnosti. Příklad přestylizování předlohy se v této bakalářské práci objevuje např. u popisu překladatelského problému *Social Media: Einfluss auf die Psyche*, viz. Str. 27

Vilikovský (2002, s.127) přikládá do fází překladatelského procesu ještě čtvrtou, poslední fázi, tou je sama tvorba nového textu. Předchozí fáze měly přípravný charakter, tato fáze je odpovědná za výsledný překlad.

Překladatelský proces používá různých způsobů, které vedou k řešení stejného problému, překladu. (Knittlová, Grygová, Zehlanová, 2010, s.19) popisuje sedm základních postupů, kterými se řeší nepřímá ekvivalence v cílovém jazyce:

1. transkripci („přepis více či méně adaptovaný úzu cílového jazyka“ KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. *Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010.*)

Internetový zdroj DIDACTICUS s.r.o. (2011) popisuje transkripci následovně: Transkripce znamená v první řadě přepis textu z jednoho písma do jiného. Může se jednat například o přepis z azbuky do latiny. Nejčastěji se člověk ale setkává s transkripcí fonetickou, a to zejména v případech, kdy se učíme cizí jazyk. Fonetická transkripce je chápána jako způsob, jak co nejpřesněji zachytit mluvenou řeč do psané podoby.

2. Kalk, tj. Doslovný překlad (Wolkenkratzer: mrakodrap)

Helena Karlíková (2017) o kalku: při procesu tzv. kalkování cílový jazyk napodobí strukturu přejímaného slova (slovního spojení) s použitím vlastních lexikálních prvků. Kalkování je také jedním z procesů obohacování slovní zásoby.

Nejrozšířenější druh kalku je kalk gramatický, který zachovává slovtvornou strukturu přejímaného slova. Překládá se tedy každý morfém. (česky sou-cit, německy - Mit-leid; česky blesku-rychle; německy blitz-schnell). Další druh kalku je kalk sémantický. Který vzniká tak, že slovo již existující získá další význam dle cizí předlohy, např. Mnohoznačné slovo myš nabylo významu prostředku ovládnání počítače kalkováním anglického mouse, které již oba významy má. Frazeologické kalky zachovávají při překladu strukturu frazému (česky jde o..., německy es ghet um...). Jazyk s relativně velkým počtem kalků je staroslověnština. Kalkování v tomto jazyce bylo vyvoláno potřebou vyrovnat se s komplikovaným textem řeckých předloh.

Příklad kalku se v této bakalářské práci vyskytuje v praktické části např. u popisu překladatelského problému „*Essstörungen in den Griff bekommen haben und machen anderen Betroffenen damit Mut*“, viz. str. 28.

3. substituci, tj. náhrada výchozího jazykového prostředku ekvivalentním jazykovým prostředkem. Jedná se např. o nahrazení substantiva zájmenem.

Ústav pro jazyk český Akademie věd ČR (2011) definuje substituci následovně: Substituce se používá zejména v případech, kde se uplatňuje obecný význam. Při překládání vlastních jmen se překlad bez substituce obejde pouze v rámci dvou příbuzných jazyků (např. češtiny a ruštiny), v tomto případě zůstává význam slovních kmenů pochopitelný. V případě, že by se při substituci ztratil význam úplně, je možný pouze přepis, tj. zachování jména v originální podobě. Substituci bychom neměli využívat tam, kde významová složka chybí. Například v

překladu Pusté země (překlad J. Haukové) se “Weialala Leia” mění za “Ólala lalala”, což bezdůvodně ruší eufonické a rytmické hodnoty originálu.

4. transpozici, tj. gramatické změny

Jedná se například o změnu slovních druhů v rámci překladu. Anglicky *famous around the world*. Německé a české překlady, *weltberühmt a světoznámý*, využívají pouze jednoho kompozitního adjektiva. Jak na překlad (2011)

5. „modulaci tj. Změnu hlediska (např. *elbow of the pipe: koleno potrubí*)”
KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jítka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010.
6. ekvivalenci, zvolený termín v oblasti expresivity (*my sweet girl: děvenka*)
7. adaptaci, tj. náhrada popsané situace jinou odpovídající situací.

2.4. Typy překladu

(Knittlová, Grygová, Zehlanová, 2010, s.16) zmiňuje 4 typy překladu:

2.4.1. Interlineární překlad

Jedná se o extrémní doslovný překlad. Tento typ překladu nedbá na gramatický systém cílového jazyka. I přes nesprávné užití gramatiky může být ale srozumitelný, např. v případě, že je překládáno ze dvou příbuzných jazyků. Příklad: *I did not want to hurt you - Já nechtěl ublížit ty.*

2.4.2. Doslovný překlad

Lexikální jednotky jsou u tohoto typu překladu převedeny bez ohledu na jejich kontextové zapojení. Výsledný text bývá gramaticky správný, ale může mít nádech cizosti.

2.4.3. Volný překlad

Tento typ překladu většinou nebere v úvahu stylistické rysy, konotační složky významu. Je označován jako překlad chybný. Opodstatnění může mít při neprofesionálním tlumočení.

2.4.4. Komunikativní překlad

Je povinně respektován při překládání konvenčních formulí, pořekadel, přísloví apod.

2. 5. Podvojnost překladu

Přeložené dílo je označováno jako hybridní. Do překladu se mísí prvky spjaté s výchozím jazykem. Jedná se o prolínání dvou struktur. Struktura cílového jazyka převažuje, ale zasahuje do ní významový obsah a formální obrys originálu. Tato skutečnost se může projevovat rozporně. Text je z cizího prostředí, ale jazyk přeloženého textu je jiný. Nemusí tedy korespondovat s originálem. Může tedy dojít ke konfliktu mezi prostředím textu (děje) a výrazem, který je specifický pro cílový jazyk. V některých případech se i sebelepším překladatelským řešením nedá tato rozpornost zakrýt. Tuto rozpornost může sledovat v případě překladu křestních jmen. Například při překladu z němčiny do češtiny máme dvě možnosti. Jména můžeme buď zachovat v původní podobě, nebo je počeštit. Při rozhodnutí zachování originálu ale mohou vzniknout problémy se skloňováním. V případě druhé volby, tj. počeštění křestního jména, může nastat situace, kdy možnost počeštit německé křestní jméno bude nemožná. Využití obou způsobů, jak ponechání originálu, tak počeštění, v rámci překladu jednoho textu je ale také nevyhovující. (Levý, 2012, s.88)

2.6. Vztah myšlenky a výrazu

Překladatel se vždy snaží čtenáři dílo přetlumočit, učinit dílo pro něj srozumitelným. Překladatel působí jako interpret, text nejen překládá, ale také vykládá, zlogičťuje, dokresluje, intelektualizuje. Levý (2012) popisuje 3 typy intelektualizace:

2.6.1. Zlogičťování textu

V uměleckém textu je běžné, že čtenář musí rozluštit myšlenku daného textu, překladatelé mají v tomto případě sklon k zlogičťování textu. *„Čapkův obrazný výraz schovává oči na poplivané podlaze zachoval jen jeden překladatel, všichni ostatní překládají neobrazně upírá zrak nebo kouká na poplivanou podlahu. LEVÝ, Jiří. Umění překladu. 4., upravené vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7. (str. 133)*

2.6.2 Vykládání nedořečeného

Snaha přetlumočit text domácím čtenáři nutí překladatele vysvětlit myšlenky, které jsou v díle znázorněny pouze v podtextu.

2.6.3. Formální vyjadřování syntaktických vztahů

Myšlenky zůstávají v textu často nevyjádřené, překladatelé tyto myšlenky v cílovém jazyce naplno vyjadřují, pracují se spojkami a mění souvětí souřadná na podřadná. Podřadná souvětí se v překladu vyskytují více než v originálu.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. PŘEKLAD VYBRANÝCH TEXTŮ

TEXT 01

Jak suverénně zacházet se sociálními médii

Zveřejněno dne:

05.03.2021

Doba čtení: 5 minut

Srovnávání sebe sama a světa, ve kterém žijeme, s optimalizovanými a z části přikrášlenými sebeobrazy jiných uživatelů může vážně ovlivnit sebevědomí a vést k úzkosti a deprimujícím náladám. Proč tomu tak je? A co můžete udělat pro to, abyste předešli nežádoucím účinkům? Díky těmto sedmi tipům můžete na sociálních sítích surfovat zdravě.

Přehled obsahu

- **Nebezpečí při používání sociálních médií**
- **Sociální média a jejich vliv na psychiku**
- **Zachovejte svoji suverenitu, máme pro vás 7 tipů pro zdravé používání sociálních médií**

Nebezpečí při používání sociálních médií

V důsledku toho, že stále více lidí tráví na sociálních médiích spoustu času, vzrostl i počet studií právě na tohle téma. Většina těchto studií vykresluje negativní dopad sociálních na duševní zdraví. Podle některých názorů může intenzivní používání sociálních médií dokonce napomáhat k rozvoji deprese. Příčinná souvislost mezi používáním sociálních médií a rozvojem deprese však zatím nebyla jednoznačně prokázána, tudíž se jedná o klasické dilema „Co bylo první, vejce nebo slepice?“.

Používají lidé se sklony k depresi častěji sociální média, nebo přivádí užívání sociálních médií lidi k depresi? **I když se vyskytují pouze korelace a žádné prokazatelné příčinné souvislosti, výsledky studií jsou velmi poučné.**

- Studie univerzit v Arkansasu a Pittsburghu pozorovala 1289 účastníků studie ve věku 18 až 30 let po dobu více než šesti měsíců. 990 účastníků na začátku studie uvedlo, že neměli žádné příznaky deprese. Po šesti měsících byly tyto příznaky zpozorovány u 95 z nich, tzn. u 9,6% z celkového počtu účastníků. **V rámci této studie to ukázalo významnou souvislost mezi intenzitou počátečního používání sociálních médií a výskytem deprese po 6 měsících.** Čtvrtina pozorovaných, která na počátku studie využívala sociální média nejvíce, měla 2,8krát vyšší riziko vzniku deprese než čtvrtina pozorovaných, která je používala nejméně.
- V rámci dlouhodobé studie Montrealské univerzity bylo po dobu více než čtyř let sledováno přibližně 4000 dospívajících. Výsledek byl následující, **čím více času trávili pozorovaní na sociálních médiích, tím silnější symptomy deprese se u nich projevovaly.** To se týkalo jak srovnávání dospívajících s různou mírou využívání sociálních médií, tak individuálního vývoje pozorovaných v průběhu času. Pozorovaným nepovažují za důležité, že když tráví hodně času na sociálních sítích, zbývá jim méně času na zdravější aktivity, jako je například sport. Ze studie vyplývá, že nepříznivé účinky intenzivního používání sociálních médií jsou vyvolány spíše sociálním srovnáváním s lépe situovanými lidmi. **Kromě toho se předpokládá, že uživatelé internetu a sociálních médií vyhledávají zejména informace, které odpovídají jejich náladě a vnímání.** To by znamenalo, že uživatelé s již depresivní náladou by si na sítích vybírali především informace, které této náladě odpovídají, čímž by ji dále posilovali a ocitli by se tak v bludném kruhu.

Více k tématu

Kolik chytrých telefonů a internetu snese dětský mozek?

Vliv sociálních médií na psychiku člověka

Za negativní vlivy sociálních médií na psychiku člověka považují odborníci kromě jiných následující skutečnosti:

společenské srovnávání

Je prakticky nemožné se na Facebooku, Instagramu a jiných sociálních sítích nesrovnávat s ostatními lidmi. Přitom je často potlačován fakt, že sociální média jsou pouhým filtrem, nikoli realitou. Ti, kteří jsou neustále konfrontováni bezchybnými těly a vzrušujícími koníčky, mohou být náchylnější k pochybnostem o sobě a ke zkreslenému vnímání sebe sama.

Časová náročnost

Výpočet je jednoduchý: čím více času strávíte před obrazovkou, tím méně ho zbývá na skutečné sociální kontakty, tvůrčí projekty, realizaci cílů, sny, volný čas, spánek, pohyb a mnoho dalších aktivit. Pokud jsou základní potřeby zanedbávány, má to negativní dopady i na psychiku.

Smyslové přetížení

Mozek má pouze omezenou kapacitu pro vstřebávání informací. Proto může obrovská záplava informací z internetu vést k smyslovému přetížení. Současná studie Vídeňské univerzity například ukazuje, že především množství audiovizuálních podnětů, které nabízejí internetové kanály, mohou mozek přetížit. Subjektivně vnímané informační přetížení je pak spojeno s depresivními příznaky a pocitem neklidu.

Závislost na lajcích

Tělo uvolňuje hormony štěstí, když jsou příspěvky lajkovány, pozitivně komentovány nebo retweetovány. Tento příjemný zážitek chce člověk zažívat opakovaně, zvláště když má v reálném životě jen málo alternativních zdrojů pozitivních zážitků. Takto může také vznikat závislost. Postižení pak tráví na sítích stále více času ve snaze získat uznání. **O závislosti na internetu se hovoří tehdy, když postižení ztrácejí kontrolu nad svým chováním na internetu.** Rozvíjí se tolerance, která vede k potřebě konzumovat na internetu více, aby bylo dosaženo stejného pozitivního účinku jako předtím. V případě, že užívání není možné, objevují se abstinenční příznaky. Ostatní zájmy a povinnosti jsou pak stále více zanedbávány, ale konzumování internetového obsahu pokračuje i přes negativní důsledky tohoto chování.

Zde najdete externí obsah ze služby Instagram. Rádi bychom upozornili, že při prohlížení obsahu budou Vaše data přenášena na Instagram. Další informace naleznete v našich [zásadách ochrany osobních údajů](#).

Zůstaňte suverénní, máme pro vás 7 tipů pro zdravé používání sociálních médií

1. Nevěřte třpytivému světu

Nikde nepřevládá tolik autenticity jako na sociálních médiích. Digitálně je každý krásný, s filtry, s photoshopem a s propracovaným make-upem se každý mění v domnělý ideál krásy. Zinscenované scény vzbuzují v uživatelích internetu dojem, že ostatní vedou dokonalý život a tráví svůj volný čas zásadně na plážích jižních moří. Samozřejmě, že každodenní život těchto lidí vypadá ve skutečnosti jinak, vyčerpávající, frustrující a bolestivé okamžiky zkrátka jen nejsou zveřejňovány. Při surfování mějte vždy na paměti, že **to, na co se díváte, je z velké části spojeno s množstvím práce v pozadí, může to být falešné, nebo je to jen jeden výňatek z jinak zcela běžného života.**

2. Zaměřte se na skutečný život

Twitter, Instagram, Snapchat a spol. nabízejí možnost sdílení informací mezi uživateli, zejména v době pandemie Corony se tato možnost stala ještě důležitější. Sociální sítě však nikdy nemohou nahradit skutečný lidský kontakt. Objetí a doteky, pohledy, společný smích, to vše posiluje psychiku. Jako společenské bytosti jsou lidé závislí na kontaktu. Společenský kontakt je možný i během Corona pandemie, pokud jsou přitom dodržována platná hygienická a distanční opatření. Se svými blízkými máte ale možnost také telefonovat nebo například skypovat. Základem je **vždy věnovat svému skutečnému životu stále více pozornosti, než tomu virtuálnímu.**

3. Nesurfujte ve špatné náladě

Většina studií na téma „deprese ze sociálních médií“ ukazuje, že používání sociálních médií zhoršuje depresivní nálady a napomáhá sklíčenosti. Cítíte se smutní, osamělí nebo prostě jen máte špatnou náladu? Pak si vědomě dejte pauzu od sociálních médií, dokud se nebudete cítit lépe. Najděte jinou alternativu pro uvolnění hormonů štěstí, můžete například sportovat nebo vyrazit na slunnou procházku.

4. Stanovte si časové limity

Podle [studie JIM](#) (mládí, informace, média) z roku 2018 tráví mladí lidé na internetu téměř tři a půl hodiny denně. U nich i u dospělých se denní doba používání neustále zvyšuje. Corona pandemie této tendenci pouze napomohla. [Průzkum německé společnosti Bitkom](#) ukázal, že 75 % uživatelů internetu je během pandemie aktivnějších na sociálních sítích. **Kolik času denně stráveném na internetu je pro vás užitečný a jak moc už zasahuje do vaší psychické pohody, je velmi individuální.** Uvědomte si, v jakou denní dobu a v jakých situacích se obejdete bez svého mobilního telefonu. Pokud je pro vás [digitální](#)

detox obtížný, nainstalujte si aplikaci, která vám nastaví denní časový limit pro používání vašeho telefonu.

5. Najděte si autentické vzory

Sledujete superštíhlé, bezchybné fitness nebo food influencers, kteří neustále počítají kalorie a každý den procházejí svým sportovním programem v oslnivé náladě? Takové vzory mohou mít negativní vliv na náladu a spokojenost. Na internetu se přitom objevují také trendy, které se snaží o zachování přirozenosti lidského těla bez úprav. Mnoho influencerů se zabývá otázkou vlastní hodnoty, individuality a autenticity. Ukazují se nenalíčení, v realitě bez přikrášlení a vyzývají k zachování přirozenosti. Dokonce i lidé s domnělými nedostatky nebo nemocemi se stále častěji odvažují vystoupit na veřejnost, kde vyprávějí ostatním, jak překonali své deprese nebo jak dostali pod kontrolu poruchy příjmu potravy, a tím povzbuzují další postižené. Naslouchejte sami sobě a rozmyslete si, které osoby jsou pro vás dobré a které je lepší přestat sledovat.

6. Nepoužívejte váš chytrý telefon v ložnici

Neberte si s sebou mobil do postele. Večer by měl být fází odpočinku, ve které se dají zpracovat zážitky z celého dne. Nové podněty a informace těsně před spánkem nejsou na místě. Místo toho si najděte nový rituál. Můžete si například každý večer přečíst o několik stránek navíc nebo si můžete zameditovat. Ráno si také dopřejte trochu klidu, než začnete kontrolovat, co je nového na sociálních sítích.

7. Chraňte se před kyberšikanou

Ten, kdo nepřijímá bezpečnostní opatření, může být na internetu konfrontován s urážlivými komentáři a kyberšikanou. Ve virtuálním světě mají někteří lidé bohužel tendenci ztrácet zábrany. Pod ochranou anonymity dokáží být obzvláště tvrdí. Proto si nastavte zabezpečení příslušné sociální sítě tak, aby váš profil a příspěvky byly viditelné pouze lidem z vašeho okruhu. Nastavte svůj profil tak, abyste nemohli

přijímat zprávy od cizích osob. Přidávejte si také pouze lidi, které opravdu znáte a pokud máte pochybnosti, před přidáním do přátel si danou osobu prověřte. *Další informace naleznete na stránkách iniciativy "SCHAU HIN! Co vaše dítě dělá s médii". Poskytuje rodinám komplexní informace o mediální výchově.*

TEXT 02

Jakým způsobem ovlivňují sociální média psychiku člověka a společnost?

Lena Vanessa Müssig

Aktualizováno 27.10.2021, 21:24

Zveřejněním interních informací dostala informátorka Frances Haugen svého bývalého zaměstnavatele do potíží. Sedmatřicetiletá žena [vyzradila deníku Wall Street Journal pobuřující informace o síti Facebook](#). Těmto informacím jsme se věnovali v sérii článků "The [Facebook Files](#)".

Kromě výjimek pro prominentní uživatele Facebooku, pátrání po nájemných vrazích prostřednictvím platformy a šíření konspiračních teorií se „[The Facebook Files](#)” (placený obsah) zabývá také vlivem [Instagramu](#) na mladé uživatele.

Z uniklých dokumentů vyplývá, že společnost na základě svých studií věděla, že Instagram může mít negativní dopad na duševní zdraví, zejména mladých dívek. Dokumenty obsahují věty jako „Zhoršujeme body image u každé třetí dospívající dívky”.

Takto Facebook reaguje na „The Facebook Files”

PR Šéf Facebooku Nick Clegg reagoval na obvinění Frances Haugenové, která společnost obviňuje mimo jiné také z toho, že nepřijala dostatečná opatření na ochranu uživatelů kvůli střetu zájmů, podrobným příspěvkem na blogu. Zdůrazňuje v něm, že výzkumníci nemohou jednoznačně posoudit dopad sociálních médií na životní pohodu.

Bylo by znepokojivé, kdyby Facebook tento druh výzkumu vůbec neprováděl. Na tak komplexní problémy neexistují jednoduché odpovědi.

Pro a proti sociálních médií

Nadměrné používání elektronických a sociálních médií s sebou skutečně přináší složité problémy. Zpráva, kterou v roce 2017 zveřejnila Královská společnost pro veřejné zdraví, shrnuje možný dopad sociálních médií zejména na mladé lidi, a to jak pozitivní, tak negativní:

Pozitivní:

přístup ke zdravotním informacím
emocionální podpora a budování sítí
schopnost vyjadřovat se
navazování a udržování přátelských vztahů

Negativní:

pocity méněcennosti
kyberšikana
úzkost a deprese
spánkový deficit
zkreslený obraz těla
strach z promeškání

Studie dokazují negativní vlivy sociálních médií na psychiku člověka

Vlivy sociálních sítí na psychiku jsou již dlouho součástí mnoha studií, online průzkum "Instagram & Body Image" Katrin Dövelingové z Univerzity aplikovaných věd v Darmstadtu, zaměřený na mladé, ukázal, že více než 50 % účastníků cítí tlak týkající se jejich vzhledu kvůli Instagramu. Především dívky a mladé ženy mají tendenci srovnávat samy sebe s ostatními.

Beauty filtry mohou také zkreslovat sebevědomí člověka a vnímání těla. Jedna ze statistik německé společnosti pro estetickou plastickou chirurgii Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) ukazuje, že sociální

média stále více motivují zejména mladé ženy k podstoupení kosmetického zákroku. Mnozí doufají, že díky tomu bude jejich selfie vypadat lépe.

Dlouhodobá studie Montrealské univerzity se 4 000 dospívajícími zjistila, že s intenzivnějším používáním sociálních médií se objevuje více depresivních příznaků.

Podobné výsledky přinesla i studie University College London, které se zúčastnilo přibližně 11 000 čtrnáctiletých dětí. I zde byly deprese v souvislosti s intenzivním používáním sociálních médií postiženy převážně dívky. Kromě toho bylo zjištěno, že dívky používají sociální média častěji než stejně staří chlapci.

Upřednostňují algoritmy Instagramu krásné lidi?

Někteří datoví analytici mají podezření, že algoritmy kromě obsahu, který odpovídá vyhledávacím preferencím uživatelů, také zobrazují odhalující fotografie co nejkrásnějších lidí. Nezisková organizace AlgorithmWatch chtěla přijít algoritmu Instagramu na kloub.

Projekt sdílení dat byl však ukončen, Facebook totiž organizaci AlgorithmWatch pohrozil, že „podnikne formálnější kroky“, pokud nebude projekt výzkumu algoritmu Instagramu ukončen.

V září zaslala organizace AlgorithmWatch otevřený dopis Evropskému parlamentu a členským státům EU, v němž vyzvala k vytvoření právního základu, který by výzkumným pracovníkům, organizacím občanské společnosti a novinářům právně zaručil přístup k údajům z online platforem.

Jsou sociální média nebezpečná pro děti?

Každý, kdo používá platformy jako Instagram, se nemůže vyhnout obsahu s údajně bezchybnými lidmi. A to je nebezpečné, člověk se zde přeci s žádnou realitou nesetká. Sociální psycholog Hans-Peter Erb radí, abychom si vždy uvědomili, že v sociálních médiích nebo v reklamě obvykle vidíme svět zkrášlený, dokonale

zinscenovaný, nasvícený a digitálně upravený. Dospělí si na to mohou vzpomenout při tzv. scrolování.

Ale jak to vypadá, když děti a mladí používat sociální média chtějí? Nabízejí aplikace jako Instagram a spol. bezpečný prostor pro mladé? Iren Schulzová je mediální koučkou v iniciativě „Schau hin!“¹, která pomáhá pedagogům, rodičům, ale i dětem a mladým lidem rozvíjet mediální dovednosti. Co si Schulzová myslí o platformách sociálních médií v rukou dětí?

„V zásadě si myslím, že při rozhodování o tom, zda dítě smí používat sociální média, je důležité zohlednit věk. Ne nadarmo jsou sociální sítě oficiálně doporučovány nebo schvalovány pro děti od 13 let,“ říká Schulzová v rozhovoru s naší redakcí. Skutečnost, že WhatsApp je k dispozici až od 16 let, není na první pohled věrohodná a vymyká se našemu každodennímu životu, ukazuje ale, že se jedná o ostrý obsah, který děti ještě nejsou schopny plně pochopit.

„Zejména aplikace jako TikTok nebo Instagram, které jsou oblíbené už u dětí na základních školách, dokáží mít také ostrý obsah, který nesmí být podceňován. Proto je důležité, aby rodiče věděli o věkových limitech jednotlivých sociálních sítí,“ říká Iren Schulzová.

Stanovte jasná pravidla pro používání sociálních médií

Rodičům, kteří si nejsou jisti, Schulzová radí: „Pokud rodiče nemají dobrý pocit, třeba proto, že vývoj a schopnosti dítěte ještě neumožňují vše správně pochopit, mohou rodiče také říci ne. Rodiče se nás často ptají, zda své děti vyčleňují, když jim zakazují používat sociální média. Určitě si můžete stanovit hranice, to je naprosto správné a důležité pro rozvoj.“

Pokud chcete, aby vaše děti mohly používat sociální sítě, měli byste daný profil společně s nimi nastavit co nejbezpečněji, s určitými omezeními a dohodnout se na

¹ Schau hin = společná iniciativa Spolkového ministerstva pro rodinu, seniory, ženy a mládež, dvou veřejnoprávních televizí Das Erste a ZDF a programového průvodce TV SPIELFILM

jasných pravidlech, co nesmí zveřejňovat nebo že vám musí dát vědět, pokud je kontaktují cizí lidé.

„TikTok má nyní také zóny pro rodiče. Rodiče tak mohou sledovat, co se děje. Zde je však velmi důležité nedělat to tajně. Myslím, že rozhovory, transparentnost a výměna jsou určitě tou nejnamáhavější, ale z dlouhodobého hlediska tou nejrozumnější cestou,“ říká Schulzová.

Vytváření bezpečného sociálního prostředí pro děti

Je možné omezit, kdo může vidět váš vlastní profil. Ale co obsah, který je přehrávaný, například nerealistické zobrazení těla? „V médiích se vždy objevovaly vzory, o kterých stojí za to mluvit. Kvůli sociálním médiím se vyvinuly velmi stereotypní tělesné ideály a role pro dívky a chlapce. Často působí velmi přístupně. Jako kdyby mi nejlepší kamarádka od vedle řkala:“ „Taky můžeš vypadat takhle, když se budeš trochu snažit.“ Nebezpečné výzvy jsou podle mediálního pedagoga také velmi problematické.

Proto je důležité dát dětem dobré sociální a emocionální základy. „Pokud jsou děti dobře posíleny a sociálně připraveny, je pravděpodobnější, že k tomu nebudou tak náchylné.“ Média jsou zřídka příčinou, ale spíše ventilem. „Pokud je již v reálném životě mnoho nejistoty, málo pochopení, pak děti i dospělí hledají stále více uznání a úspěchu v médiích. A pak se to zvrtné. Před tímto obsahem děti neochráníte. Je důležité položit dobrý základ a udržovat komunikaci,“ radí Schulzová.

Co dělat v případě kyberšikany?

Kromě tzv. Fake News a Hate Speech, tedy nenávistných komentářů, hraje ve virtuálním světě stále větší roli také kyberšikana. Studie spolku proti kyberšikaně Bündnis gegen Cybermobbing a největší zdravotní pojišťovně Německa Techniker Krankenkasse na téma kyberšikany (PDF) mezi žáky ukázala, že počet postižených ve věku od osmi do 21 let se od roku 2017 zvýšil o 36 %, což představuje přibližně dva miliony mladých lidí.

Co mohou děti a rodiče dělat v případě šikany na internetu? Mediální pedagog Schulzová radí tento kruh neprodleně přerušit, tj. přestat příslušné médium používat a shromáždit co nejvíce důkazů pro případ, že by byly podniknuty právní kroky.

„Samozřejmě je třeba se s tím vypořádat i emocionálně. Děti, které se staly obětí šikany na internetu, je třeba vyvést z tohoto začarovaného kruhu a povzbudit je“, říká mediální odbornice.

Je důležité vytvořit bezpečné prostředí, místo, kde nemohou být napadeny. „Pro oběti je také důležité vědět, kdo byl pachatelem. Šikana existovala vždycky, ale na kyberšikaně je nové to, že často nevíte, kdo ji páchá a kdo už o ní ví.“

Proto je důležité identifikovat pachatele a zeptat se jich na jejich motivy. „Ve školách existují sociální pracovníci nebo mediátoři, takže nepodnikejte jen právní kroky, ale snažte se incident vyřešit také rozhovory.“

Pro dospělé mohou být sociální média také nebezpečná

I dospělí se mohou kvůli nenávisným komentářům nebo již zmíněným Fake News dostat do emoční krize. Neustálé srovnávání se se zdánlivě bezchybnými a bezvýhradně šťastnými lidmi může také vést k pocitům méněcennosti.

Jedním z důvodů těchto negativních emocí je tzv. ideální já, určitý ideální obraz sebe sama, který často neodpovídá skutečnosti. Pokud se zmíněné ideální já srovnává se skutečností, člověk se přestává mít rád.

“Nedostupnost člověka je pro duševní zdraví důležitá”.

Existují strategie pro zdravé používání sociálních médií? Iren Schulzová říká: „Dospělí si musí uvědomit, že jsou pro děti vzorem. Jeden ze způsobů, jak jít dětem příkladem, je stanovit si určitá pravidla, např. zákaz používání mobilních telefonů při jídle.“

Obecně je důležité vytvořit si čas bez médií. „Jelikož máme chytré telefony stále u sebe, jsme neustále v pohotovostním režimu. Skutečná nedostupnost je pro duševní zdraví velmi důležitá.“

Důležité je také udržet si kritický odstup od obsahu a uvědomit si rozdíl mezi názorem a sdělením. „Jak tyto Fake News rozpoznat? Jak rychle získat pravdivé informace, aniž bych musel hodiny pátrat? Odpovědi na tyto otázky by se měly učit i na školách.“

To se ale nikde neučí, ani dospělí, ani děti. „Otázkou je, zda si to rodiny mohou vedle všech ostatních úkolů, se kterými se potýkají, dovolit“ kritizuje Schulzová. Mediální pedagog v tomto okamžiku vnímá politiku jako zodpovědnost. Podle jejího názoru by tato témata měla být součástí školních osnov.

Dr. Iren Schulzová je mediální koučka ve společnosti "Schau hin!", mediální pedagožka a také matka. Jako nezávislá docentka v oblasti mediálních kompetencí a mediální výchovy nabízí školení, workshopy a projekty po celém Německu. Zaměřuje se na aktuální témata, jako je kyberšikana, závislost na médiích a ochrana osobních údajů, ale také na Fake News, YouTube a sexualizaci. Na Erfurtské univerzitě je Iren Schulzová docentkou v magisterském studijním programu Média pro děti a mládež a v programu Dětská výchova.

3.2. KOMENTÁŘ K PŘEKLADU

3.2.1 ANALÝZA TEXTŮ

Oba překládané texty, jak text 01, tak text 02, se zabývají negativními účinky sociálních médií na psychiku člověka a podrobně popisují možné následky jejich nadužívání. V obou případech se jedná o písemný text publicistického stylu, texty jsou určeny široké veřejnosti, která se o toto téma zajímá a chce se o něm dozvědět něco více. Cílem textu je tedy předat čtenáři informace o pojednávaném tématu. Kompozice textů je logická a chronologicky řazená. Texty jsou psány převážně spisovným jazykem.

Text 01

Text nás na úvod seznamuje s nebezpečím spojeným s používáním sociálních médií, pojednává také o možnosti toho, že tato aktivita může napomáhat rozvoji deprese. Souvislost mezi používáním sociálních médií a vzniku a rozvoji deprese se zkoumala v textu zmíněných studiích různých univerzit. Příklady skutečností popsanych v textu, týkajících se negativních dopadů sociálních médií na psychiku člověka, jsou společenské srovnávání, časová náročnost, smyslové přetížení vznik závislosti a další.

Autor textu se také snaží čtenáři poradit, jak využít sociální média efektivně a trávit na nich čas vedoucí k pozitivním důsledkům, např. pomocí sedmi tipů popsanych v textu, mezi něž patří nepoužívat sociální sítě v případě, že člověk není pozitivně naladěný. Další užitečný tip je stanovení si časového limitu pro používání sociálních médií, zaměřit se na skutečný život, nevěřit všemu, co je na sociálních médiích k vidění, hledání autentických vzorů, ochrana před kyberšikanou a nepoužívání chytrého telefonu v ložnici.

Text 02

Tento text na úvod popisuje únik interního dokumentu facebooku, kde se ukazuje, že sama společnost si je vědoma negativních dopadů na uživatele facebooku a Instagramu, zejména na mladé uživatele.

Text dále shrnuje možné dopady sociálních médií zejména na mladé lidi. Mezi ty pozitivní patří např. přístup ke zdravotním informacím nebo navazování a udržování přátelských vztahů. Příkladem negativních dopadů jsou pocity méněcennosti nebo kyberšikana.

Dále se v textu dozvídáme, že více než polovina účastníků studií, dokazujících negativní vlivy sociálních médií na psychiku člověka, cítí tlak týkající se jejich vzhledu kvůli Instagramu. Jedna ze studií také potvrzuje, že v souvislosti s nadužíváním sociálních médií pozorujeme více depresivním příznaků.

V textu se také řeší otázka nebezpečí sociálních médií pro děti. Text vysvětluje, že sociální média pro děti opravdu nebezpečná být mohou a při používání online platform by se měl zohlednit věk dítěte, stanovit pravidla pro používání a mělo by dojít také k omezování obsahu, které dítě smí na internetu vidět.

Text varuje také před kyberšikanou, která díky sociálním médiím stále narůstá. V případě kyberšikany by oběť měla neprodleně přestat platformu používat a shromáždit co nejvíce důkazů pro další kroky.

3.2.2. MIKROSTRUKTURA (PŘEKLADATELSKÝ POSTUP)

Jelikož se jedná o téma, které mě zajímá a se kterým mám zkušenosti, překlad těchto textů pro mě byl jasnou volbou. Při překládání jsem se snažil zachovat takový postup, aby překlad co nejvíce odpovídal originálu, nechtěl jsem, aby se jednalo o volný překlad. V některých případech bylo ale nutné v cílovém jazyce využít formu opisu, jelikož výsledný překlad nedával smysl a nebo působil v cílovém jazyce nepřírozně. V případě, že jsem si nebyl jistý slovní zásobou, napomohl jsem si příslušnými slovníky a dalšími překladatelskými nástroji. Při překladu jsem narazil na několik překladatelských problémů, které jsou sepsány níže. Aby bylo možné zachovat zadání a překlad mít v rozsahu cca jedné stránky, oproti originálnímu textu jsem zmenšil velikost písma a v obou textech jsem vymazal fotky, které se v rámci obou článků vyskytovaly.

3.2.3. GLOSÁŘE

V rámci překladu jsem vytvořil dva glosáře. První glosář obsahuje obecnější slovní zásobu vázanou na sociální média vyskytující se v textu. Druhý glosář pracuje se slovy, která jsou spjata s možným vlivem sociálních médií na psychiku člověka. Glosáře obsahují německý výraz vyskytující se ve výchozím textu a mnou přeložený český výraz. U některých slov jsem také využil poznámky překladatele, jelikož se spousta slov z terminologie sociálních sítí používá internacionálně a neexistuje pro ně český výraz. Poznámka překladatele tedy slouží k objasnění těchto internacionálních pojmů nebo také k odůvodnění, proč jsou některé výrazy zahrnuty v rámci těchto glosářů.

GLOSÁŘ 01

německý výraz	český výraz	poznámka překladatele	
soziale Medien	sociální média		
Sozial-Media-Nutzung, die	používání sociálních médií		
Internet-Videokanäle, die	internetové kanály		
Audiovisueller Reize	audiovizuální podněty		
Internet-Konsum, der	konzumace internetového obsahu		
Echtes Leben	skutečný život	V textovém kontextu se poukazuje na to, aby se člověk soustředil především na skutečný život, tedy život mimo sociální média.	
Social-Media-Pause, die	pauza od sociálních médií	Synonymní výrazy	
digitale Detox	digitální detox		
Fitness- oder Food-Influencern, die	fitness nebo food influenceři	Osoby, které jsou na sociálních sítích vlivné a svým obsahem sdíleným na internetu jsou schopny ovlivňovat názory svých konzumentů.	
Social-Media-Feeds, die	feed sociálních médií	souhrn nového obsahu uživatele sociální sítě	
Bezahlthalt, der	placený obsah		
retweet	retweetnout	sdílení již zveřejněného obsahu v rámci sociální sítě Twitter	
posten	postnout	zveřejnit obsah na sociální síti	

GLOSÁŘ 02

německý výraz	český výraz	poznámka překladatele	
Soziale Vergleich	společenské srovnávání		
Reizüberflutung, die	smyslové přetížení	ve spojitosti s nadměrným používáním sociálních sítí	
Informationsüberflutung, die	informační přetížení		
die Sucht nach Likes	závislost na lajkách	Počet "lajků" je pro mnohé ukazatelem popularity a pokud se neobjeví jejich očekávaný počet, může to vést ke zhoršení nálady.	
Entzugerscheinung, die	abstinenční příznak	ve spojitosti se závislostí na sociálních sítí	
Glitzerwelt, der	třpytivý svět	Tato metafora slouží jako označení pro zkreslování reálné situace na internetu.	
Schönheitsideal, das	ideál krásy	Oba výrazy ve spojitosti se zobrazováním vysněných lidských postav na sociálních sítí	
verzerrtes Körperbild	zkreslený obraz těla		
Cybermobbing, das	kyberšikana		
Minderwertigkeitsgefühl, das	pocit méněcennosti	jako důsledek konzumování nesprávného obsahu na sociálních sítích	

3.2.4. PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY

Překladatelské problémy řadím chronologicky, nejdříve jsou rozebrány problémy, které se vyskytly v textu 01, poté problémy týkající se textu 02. Problémový pojem je v rámci přehlednosti vždy bodovým nadtitulkem, v odstavci pod ním je potom vysvětlení dané problematiky a mnou zvolený co nejekvivalentnější překlad.

Abwärtsspirale

Význam slova „Abwärtsspirale“ je systém, v němž se několik faktorů vzájemně posiluje a tím se stav pouze zhoršuje. V češtině se pro tento systém ale termín „sestupná spirála“ nepoužívá, zvolil jsem tedy pro překlad slovo s odpovídajícím významem - bludný kruh.

Social Media: Einfluss auf die Psyche

Bleiben Sie souverän: 7 Tipps für eine gesunde Social-Media-Nutzung

Při překladu těchto dvou titulků jsem se držel metodiky, odstranit v české verzi překladu interpunkční znaménko dvojtečku, jelikož se v německém jazyce vyskytuje výrazně častěji než v českém. Problém spočíval spíše v přirozenosti pro český jazyk, významově by byl správně také doslovný překlad.

Výsledným překladem byly tedy následující opisy: Sociální média a jejich vliv na psychiku a Zůstaňte sebevědomí, máme pro vás 7 tipů pro zdravé používání sociálních médií

internetbezogene Störung

Překlad „Internetová porucha“ by v českém jazyce znamenala nemožnost užívání internetové sítě, například kvůli špatnému připojení, další možnost překladu „poruchy související s internetem“ je pro český jazyk nepřirozená. Konečný překlad výrazu „závislost na internetu“ jsem se rozhodl použít právě proto, že je adekvátní pro český jazyk a významově se opravdu jedná o poruchu, která s internetem souvisí.

scheint es von geringerer Bedeutung zu sein

V češtině nelze využít překladu „s nižším významem“. Toto spojení se nepoužívá a významově ani neodpovídá danému překladatelskému problému. V textu se jedná o problematiku, o které se pomocí tohoto spojení „scheint es von geringerer Bedeutung zu sein“ dozvídáme, že se zdá být druhořadá. Můj výsledný překlad se zachováním stejného významu je tedy „zdá se nedůležité“ (také druhořadá).

Twitter, Instagram, Snapchat & Co. bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen

Sociální sítě sami sebe navzájem vyměňovat nemohou, proto nelze využít doslovného překladu „Twitter, Instagram, Snapchat & spol. nabízejí možnost vzájemné výměny...“. V závislosti na kontextu je tímto v textu vyjádřena možnost komunikace mezi uživateli těchto platforem. Tento problém jsem se zachováním významu řešil překladem „Twitter, Instagram, Snapchat a spol. nabízejí možnost sdílení informací mezi uživateli.“

Inzwischen gibt es auch Gegentrends zum Körperkult im Netz.

Překlad „Na internetu se přitom objevují také proti trendy ke kultu těla.“ je použitelný, rozhodl jsem se ale, ze stylistického důvodu, konkrétně tedy zachovat text přirozenějším pro český jazyk, využít vlastního opisu „ Na internetu se přitom objevují také trendy, které se snaží o zachování přirozenosti lidského těla bez úprav.“, jelikož se dále v textu popisuje snaha influencerů, ukazovat se nenalíčení a bez přikrášení.

Essstörungen in den Griff bekommen haben und machen anderen Betroffenen damit Mut.

Doslovný překlad kolokace „in den Griff bekommen“ by v češtině byl „dostat do rukojeti“, což použít nelze. V češtině pro tento výraz existuje např. použitá kolokace „dostat pod kontrolu“. Druhá kolokace v této větě „machen anderen Betroffenen damit Mut.“ by byla doslovně přeložena jako „dělají tím ostatním postiženým hrdost.“, což v češtině použít opět nelze. Překlad pomocí opisu „tím povzbuzují další postižené.“ se zachováním stejného významu německé verze, se stal překladem finálním. Kompletní cílový překlad je následující: „Dostali pod kontrolu poruchy příjmu potravy, a tím povzbuzují další postižené.“

trauen sich immer öfter in die Öffentlichkeit

Doslovný překlad tohoto problému „stále častěji se odvažují do veřejnosti“ v českém jazyce použít nelze. V češtině by zachováním této verze překladu chyběl předmět, konkrétně co se lidé stále častěji odvažují dělat. Po přidání tohoto potřebného předmětu vznikl překlad „se stále častěji odvažují vystoupit na veřejnost“.

Hören Sie in sich selbst hinein: Welche Personen tun Ihnen gut, welchen sollten Sie besser nicht mehr folgen?

Nehmen Sie Ihr Handy nicht mit ins Bett: Der Abend sollte eine Phase der Ruhe sein, in der die Erlebnisse des Tages verarbeitet werden können.

V těchto dvou větách jsem se opět zbavoval interpunkčního znaménka dvojtečky. První zmíněná věta je v překladu je pro zbavení se dvojtečky řešená opisem. Ve druhé zmíněné větě jsem se dvojtečky zbavil rozdělením problému na 2

samostatné věty oddělené tečkou. V první větě se vyskytuje problém „Welche Personen tun Ihnen gut“, který by v doslovném překladu znamenal „osoby, které Vám dělají dobře“. Relevantnější překlad tohoto spojení je „osoby, které jsou pro vás dobré“. Výsledný překlad této věty byl „Naslouchejte sami sobě a rozmyslete si, které osoby jsou pro vás dobré a které je lepší přestat sledovat.“ Výsledný překlad druhé věty byl potom „Neberte si s sebou mobil do postele. Večer by měl být fázi odpočinku, ve které se dají zpracovat zážitky z celého dne.“

Neue Reize und Informationen sind kurz vor dem Schlafengehen fehl am Platz.

„Nové podněty a informace těsně před spánkem nejsou na místě.“

V této větě se také vyskytují dva překladatelské problémy. Slovo Schlafengehen je německé kompozitum, v překladu jsem toto kompozitum nahradil slovem spánek, tento problém by se také dal vyřešit například opisem „než si jde člověk lehnout“. V textu se vyskytovala řada kompozit, které v češtině jako složeniny použít nelze. Jen několik z nich jsem vybral pro rozebrání. Obecně platí, že němčina využívá kompozit mnohem více než čeština, proto jsou složeniny pro překlad z němčiny v hojných případech překladatelským problémem. Druhým problémem je kolokace „Sind fehl am Platz“, která v češtině „jsou na místě chybějící“ neexistuje. Pro překlad jsem využil českou kolokaci se stejným významem „nejsou na místě“.

Machen Sie eine Meditation.

Čeština je aktivní jazyk, proto německé výrazy jako je tento překládáme „meditujte/zameditujte si“, nikoli „udělejte meditaci“.

Bevor Sie Ihre Social-Media-Feeds checken.

Tento překladatelský problém s německým kompozitem „Social-Media-Feeds“ je vyřešen opisem „než začnete kontrolovat, co je nového na sociálních sítích“. Jedná se o další příklad překladu složeniny, v tomto případě je tento problém řešen opisem.

Ihre Hemmungen fallen zu lassen.

Namísto doslovného překladu „*nechat upadnout zábrany*“ se v češtině použije možnost kolokace „ztrácet zábrany“, která zachovává přenesený význam překladatelského problému.

TEXT 02

brisante Informationen

Doslovný překlad „výbušné informace“ postrádá v češtině smysl, informace vybuchnout nemohou. Ke kontextu a zároveň nejbližší slovu „výbušný“ je vhodný výraz „pobuřující informace“, který v sobě ponechává přenesený význam adjektiva „výbušný“.

Körperbild = body image

U tohoto překladu jsem využil mezinárodně rozšířeného anglického pojmu body image.

mit einem ausführlichen Blog-Beitrag

Překlad bez předložky „reaguje podrobným příspěvkem“ je vhodnější pro český jazyk, než varianta s předložkou „reaguje s podrobným příspěvkem“. Šlo by využít například varianty „Reaguje pomocí podrobného příspěvku“, v případě, že bychom předložku „mit“ v originále chtěli nahradit a ne kompletně vynechat.

in der Tat

Jedná se o specifické slovní spojení pro německý jazyk, které je synonymní se slovem „tatsächlich“. Do češtiny doslovně tedy spojení „in der Tat“ přeložit nelze. Výsledný překlad se zachováním stejného významu pojednávaného spojení bude „skutečně“.

ein im Jahr 2017 veröffentlichter Bericht von der Royal Society for Public Health fasst zusammen

„Zpráva, kterou v roce 2017 zveřejnila Královská společnost pro veřejné zdraví, shrnuje dopad...“

Tato věta je napsaná v německém partizipu (příčeští), kterého německý jazyk využívá výrazně častěji než jazyk český. Většina těchto případů se proto pro překlad do českého jazyka řeší opisem. V českém překladu je tedy pro upřesnění využito vedlejší věty.

neigen dazu

Doslovný překlad „skloňují se k“ je významově odlišný v porovnání s originálním textem. Lze využít českého ekvivalentu „mají tendenci“ nebo „mají sklon k“. V textu se řeší situace žen, které mají tendenci se na sociálních sítích porovnávat, nikoli skloňovat.

Übler Verdacht: Bevorzugen Algorithmen schöne Menschen?

Spojení „übler Verdacht“, které bych přeložil jako „znepokojivé podezření“ jsem z české verze překladu odstranil, z podtitulku „Upřednostňují algoritmy Instagramu krásné lidi?“ je totiž pochopitelné, že se jedná o nějaké podezřívání Instagramu, není tedy potřeba titulek nějakým způsobem rozvádět.

möglichst schönen Menschen

Slovo „möglichst“ je pro německý jazyk specifické, nelze doslovně přeložit do češtiny, pokud bychom se o to snažili, překlady by vypadaly např. takto: „Jak je to jen možné krásní lidé“, „v rámci možností krásní lidé“ a další překlady nenesoucí význam. Výsledný překlad zachovávající stejný význam je v mé verzi překladu „co nejkrásnější lidé“.

auf die Spur kommen

V doslovném překladu tohoto výrazu bychom použili spojení „přijít na trat“, které v češtině neexistuje. „Auf die Spur kommen“ je synonymní výraz s českým slovním spojením „přijít něčemu na kloub“.

Datenspende-Projekt

V českém jazyce nelze použít překlad „projekt darování dat“, jelikož data darována být nemohou. Tento překlad by byl nesmyslný. v textu se jedná o situaci, kde byl umožněn přístup k datům určité společnosti, proto jsem využil překladu „projekt sdílení dat“.

formellere Schritte einzuleiten

V češtině nepoužíváme spojení „zahájit formálnější kroky“, nýbrž „podniknout formálnější kroky“.

Soziale Medien – eine Gefahr für Kinder?

Jsou sociální média nebezpečná pro děti? Překlad bez interpunkce je pro český jazyk přirozenější.

bevorzugt Fotos von möglichst schönen und leicht bekleideten Menschen zeigen

V překladu jsem spojení „leicht bekleideten Menschen“ zakomponoval ve spojení „odhalující fotografie“. Výsledný překlad této části věty by tedy následující: ... zobrazují odhalující fotografie co nejkrásnějších lidí.

mit Ecken und Kanten

Doslovný překlad „s rohy a hranami” sice v přeneseném slova smyslu významu napovídá, že se bude jednat o negativní skutečnost, v češtině se ale toto slovní spojení nepoužívá, toto slovní spojení jsem přeložil jako adjektivum „ostrý” nesoucí přenesený význam. V textu se řeší problematika ostrého obsahu na sociálních médiích.

nicht ohne sein

Spojení „Nicht ohne sein” má v němčině svůj význam. Používá se v případě, že se jedná o věc, která by se neměla podceňovat. V textu se jedná o ostrý obsah, který nesmí být podceňován. „nicht ohne sein” doslovně přeložit nelze, překlad „nebýt bez” neodpovídá kontextu.

diskussionswürdig

Slovo nelze přeložit jednoslovně, v překladu jsem využil vedlejší věty „...o kterých stojí za to mluvit”. V textu se jedná o vzory, o kterých stojí za to mluvit. Pokud bychom se snažili zachovat v překladu co nejmenší množství slov, jelikož je v originále použito pouze jedno kompozitum, máme možnost využít např. překladu „vzory hodné diskuze”.

Mühe geben

Doslovný překlad „dát úsilí” v češtině použít nelze, úsilí nemůžeme nikam předat ani darovat. V překladu je využito synonyma „snažit se”. V případě snahy o zachování slova úsilí by se dalo hovořit o překladu „vynaložit úsilí”.

Und dann gerät das in eine Schiefelage.

Doslovný překlad „a potom se to dostane do šikmé polohy”, nenese přenesený význam, který je vyjádřen v textu. Navíc je pro český jazyk nepřirozený. V češtině pro toto spojení používáme ekvivalent „a pak to se zvrtně”.

Schülerinnen und Schülern

Německý jazyk dbá na odlišování ženského a mužského rodu. V českém jazyce lze také využít překladu „žáci a žákyně”, pro svůj překlad jsem se ale rozhodl využít zobecněné slovo „žáci”.

Teufelskreis

Německý pojem „Teufelskreis” je synonymní s již zmiňovaným překladatelským problémem „Abwärtsspirale”, proto bude výsledným překladem slovní spojení „bludný kruh”, nikoli „děbelský kruh”.

V případě nepřeložení názvu jsem spíše vysvětloval název rovnou v textu a ne poznámkou pod čarou (např. Techniker Krankenkasse...)

Některá slova v textu, jako například fitness, food influenceři nebo také již zmiňované „body image”, jsem se rozhodl zachovat v originálním znění, jelikož jsou to mezinárodně známá slova a jejich překlady a významy jsou v podvědomí široké veřejnosti. Ani v originálním textu se nejedná o německá slova.

V některých případech jsem v cílovém překladu využil drobných úprav, kvůli zohlednění stylistické formy textu. Jedná se například o využití zkratky tzv. v překladu, i přesto že v originále zmíněné nebyla. Například v případě překladu slova Idealselbst, tzv. ideální já.

4 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce byl překlad dvou textů popisujících vlivy sociálních médií na psychiku. Texty byly publicistického stylu. Mnou překládané texty nesly názvy „Souverän mit sozialen Medien umgehen“ a „Welche Auswirkungen haben soziale Medien auf Psyche und Gesellschaft?“. Oba články se věnovaly podobnému obsahu, tedy vlivu sociálních médií, v textech převládaly spíše vlivy negativní. První zmíněný článek byl publikován na internetových stránkách německé zdravotní pojišťovny AOK (AOK Gesundheitsmagazin). Autorkou druhého textu je Lena Vanessa Müssig.

Tato bakalářská práce se skládá ze 2 částí, první část je teoretická a druhá část praktická. Teoretická část je jako celek zaměřena na teorii překladu, subkapitoly, kterými jsem se při zpracovávání teoretické části zabýval jsou historie překladu, překlad jako činnost, samotný překladatelský proces, typy překladu, podvojnost překladu a další.

Praktická část byla věnována překladu výše zmíněných textů a také jejich komentáři. Komentář jako takový je dále členěn na analýzu textů, kde jsem rozepsal především jejich obsah. Další částí komentáře je také můj překladatelský postup, ten popisuje, proč jsem jsem si jednotlivé texty vybral a jaký byl mnou zvolený způsob překladu a proč. V rámci textů byly vyhotoveny 2 glosáře se slovní zásobou spjatou se sociálními médii. Komentář je završen rozбором překladatelských problémů, které se v textech vyskytovaly a jejich co nejekvivalentnější možné překlady. Mezi nejběžnější překladatelské problémy patřila německá komposita, která se v německém jazyce vyskytují častěji, než v jazyce českém. Při překladu jsem se snažil vyhýbat kalku, doslovnému překladu, proto se v rámci překladu v textu vyskytují opisy zachovávající původní myšlenku textu.

Cílová skupina této bakalářské práce je široká veřejnost, především mládež, neovládající německý jazyk. Recipient má být hlavně mládež, protože si právě značná část mládeže neuvědomuje nebezpečí a rizika, které s sebou používání sociálních médií potencionálně nese.

5 RESUMÉ

Tato bakalářská práce nese název Komentovaný překlad vybraných publicistických textů. Konkrétněji se zabývá překladem 2 textů řešících problematiku sociálních médií a jejich vliv na psychiku člověka. Teoretická část je rozdělena na několik subkapitol, konkrétně historie překladu, překlad jako činnost, samotný překladatelský proces, typy překladu, podvojnost překladu a další.

Praktická část se zabývá samotným překladem textů a jejich komentářem, který řeší překladatelský postup, analýzu textů a překladatelské problémy, které se v textu vyskytovaly. Součástí komentáře jsou také 2 glosáře obohacující slovní zásobu spjatou se sociálními médii.

6 RESÜMEE

Diese Bachelorarbeit trägt den Titel Kommentierte Übersetzung der ausgewählten publizistischen Texten. Genauer gesagt geht es um die Übersetzung von 2 Texten, die sich mit dem Thema der sozialen Medien und ihrem Einfluss auf die menschliche Psyche befassen. Der theoretische Teil ist in mehrere Unterkapitel unterteilt, nämlich die Geschichte der Übersetzung, die Übersetzung als Tätigkeit, der Übersetzungsprozess selbst, die Arten der Übersetzung, die Duplizität der Übersetzung usw.

Der praktische Teil befasst sich mit der eigentlichen Übersetzung der Texte und dem Kommentar dazu, der den Übersetzungsprozess, die Analyse der Texte und die in den Texten auftretenden Übersetzungsprobleme behandelt. Der Kommentar enthält auch 2 Glossare, die den Wortschatz im Zusammenhang mit den sozialen Medien erweitern.

7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

TIŠTĚNÁ LITERATURA

ČERNÍKOVÁ, Veronika, Marie FENCLOVÁ, Helena HOROVÁ, et al. Překlad mezi didaktikou cizích jazyků a translatologií. Plzeň: Nava, 2014. ISBN 978-80-7211-473-3.

KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6.

LEVÝ, Jiří. Umění překladu. 4., upravené vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.

VILIKOVSKÝ, Ján. Překlad jako tvorba. Praha: Ivo Železný, 2002. ISBN 80-237-3670-1.

LITERATURA DOSTUPNÁ ONLINE

Co je transkripce? - DIDACTICUS.cz. Překladatelská agentura DIDACTICUS s.r.o. [online]. Copyright © 2011 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://didacticus.cz/transkripce>

KALK | Nový encyklopedický slovník češtiny. Nový encyklopedický slovník češtiny [online]. Copyright © Masarykova univerzita, Brno 2012 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/KALK>

O některých zákonitostech překladatelské věrnosti. Slovo a slovesnost - O archivu [online]. Copyright © 2011 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <http://sas.ujc.cas.cz/archiv.php?lang=en&art=707>

Jak na překlad: Překladatelské postupy. Jak na překlad [online]. Dostupné z: <http://prekladani.jehracka.blogspot.com/2011/01/prekladatelske-postupy.html>

PŘEKLÁDANÉ TEXTY:

Text 01: Der Einfluss sozialer Medien auf die Psyche. Redirecting to <https://www.aok.de/pk/> [online]. Copyright © iStock [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/>

Text 02: Lena Vanessa Müssig. Welche Auswirkungen haben soziale Medien auf Psyche und Gesellschaft? [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://web.de/magazine/gesundheit/auswirkungen-soziale-medien-psyche-gesellschaft-36267842>

8 PŘÍLOHY

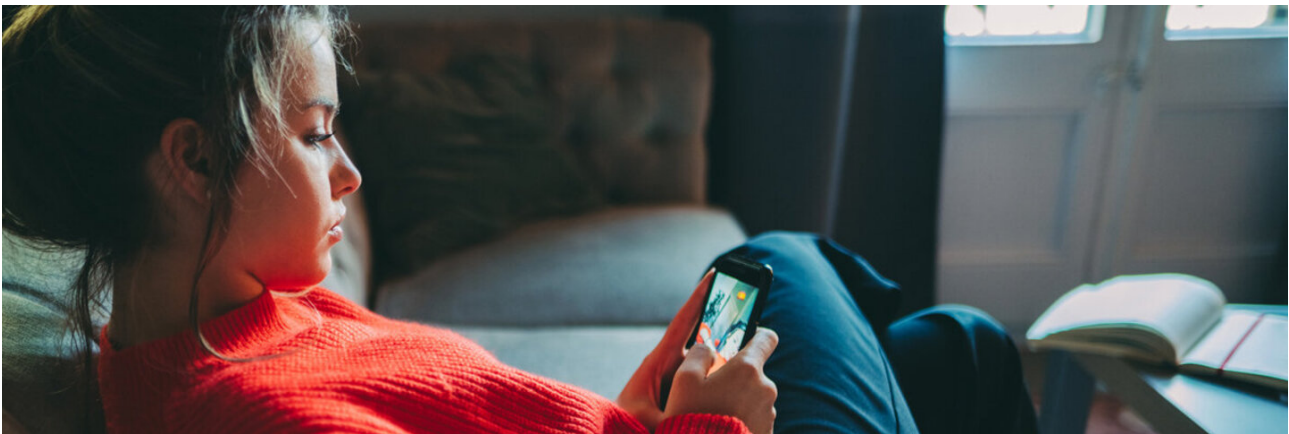
TEXT 01

Souverän mit sozialen Medien umgehen

Veröffentlicht am:
05.03.2021

5 Minuten Lesedauer

Der Vergleich der eigenen Person und Lebenswelt mit den optimierten und teilweise geschönten Selbstdarstellungen anderer Nutzer kann das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen und zu Niedergeschlagenheit und gedrückter Stimmung führen. Warum ist das so? Und was können Sie tun, damit es nicht so weit kommt? Mit diesen sieben Tipps surfen Sie gesund durch die sozialen Netzwerke.



© iStock / martin-dm

Inhalte im Überblick

- **Gefahren beim Umgang mit sozialen Medien**
- **Social Media: Einfluss auf die Psyche**
- **Bleiben Sie souverän: 7 Tipps für eine gesunde Social-Media-Nutzung**

Gefahren beim Umgang mit sozialen Medien

Da immer mehr Menschen viel Zeit mit sozialen Medien verbringen, ist auch die Zahl der Studien dazu gewachsen. Viele dieser Studien malen ein düsteres Bild der Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit. Einige legen nahe,

dass eine intensive Social-Media-Nutzung sogar die Entwicklung von Depressionen begünstigen kann. Ein Kausalzusammenhang zwischen der Social-Media-Nutzung und der Entwicklung einer Depression ist aber noch nicht eindeutig belegt, da es sich um ein klassisches Henne-Ei-Dilemma handelt. Nutzen Menschen mit einer depressiven Veranlagung häufiger soziale Medien oder werden Menschen aufgrund ihres Social-Media-Konsums depressiv? **Auch wenn sich nur Korrelationen zeigen und keine beweisbaren Kausalitäten, sind die Ergebnisse der Untersuchungen sehr aufschlussreich.**

- Eine **Studie** der Universitäten Arkansas und Pittsburgh beobachtete 1289 Studienteilnehmer zwischen 18 und 30 Jahren über sechs Monate hinweg. 990 gaben zu Beginn der Studie an, keine depressiven Symptome zu haben. Nach den sechs Monaten hatten 95 dieser Personen (9,6 Prozent) solche Symptome entwickelt. **Dabei zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Intensität der ursprünglichen Social-Media-Nutzung und dem Auftreten von Depressionen nach 6 Monaten.** Das Viertel der Probanden mit der stärksten Social-Media-Nutzung zu Studienbeginn hatte ein 2,8-fach höheres Risiko eine Depression zu entwickeln als das Viertel der Probanden mit der niedrigsten Sozial-Media-Nutzung.
- Für eine **Langzeitstudie** der Universität Montreal wurden rund 4000 Teenager über vier Jahre begleitet. Das Ergebnis: **Je mehr Zeit die Probanden mit sozialen Medien verbrachten, umso stärkere depressive Symptome entwickelten sie.** Dies galt sowohl für Vergleiche zwischen Teenagern mit unterschiedlicher Nutzungsintensität sozialer Medien als auch für die individuelle Entwicklung der Probanden im Zeitverlauf. Dabei scheint es von geringerer Bedeutung zu sein, dass ein hoher Zeitaufwand für soziale Medien weniger Zeit für gesündere Aktivitäten, wie Sport, lässt. Die ungünstigen Effekte intensiver Social-Media-Nutzung scheinen eher durch soziale Vergleiche mit besser gestellten Personen getriggert zu werden. **Zudem wird angenommen, dass sich Internet- und Social-Media-Nutzer insbesondere Informationen suchen, die zu ihrer Stimmung und Wahrnehmung passen.** Das würde bedeuten, dass Nutzer mit einer bereits gedrückten Stimmung im Netz vor allem solche Informationen auswählen, die dieser Stimmung entsprechen und sie damit im Sinne einer Abwärtsspirale weiter verstärken.

Mehr zum Thema



Eltern

Wie viel Smartphone und Internet verträgt das kindliche Gehirn?

Social Media: Einfluss auf die Psyche

Für den negativen Effekt sozialer Medien auf die Psyche vermuten Experten unter anderem diese Ursachen:

Der soziale Vergleich

Es ist kaum möglich, sich auf Facebook, Instagram und Co. nicht mit anderen Menschen zu vergleichen. Dabei gerät oft in den Hintergrund, dass die sozialen Medien ein Filter und nicht die Realität sind. Wer ständig mit makellosen Körpern und aufregenden Hobbies konfrontiert wird, kann stärker zu Selbstzweifeln und zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung neigen.

Der Zeitaufwand

Die Rechnung ist einfach: Je mehr Zeit vor dem Screen verbracht wird, desto weniger bleibt für echte soziale Kontakte, für kreative Projekte, das Umsetzen von Zielen, für Tagträume, Muße, Schlaf, Bewegung und vieles mehr. Werden essenzielle Bedürfnisse vernachlässigt, hat das auch negative Auswirkungen auf die Psyche.

Die Reizüberflutung

Das Gehirn besitzt nur eine begrenzte Aufnahmefähigkeit. Deswegen kann die enorme Informationsflut aus dem Internet zu einer Reizüberflutung führen. Eine aktuelle **Studie** der Universität Wien zeigt etwa: Vor allem die Fülle audiovisueller Reize, die Internet-Videokanäle bieten, kann das Gehirn überfordern. Die subjektiv wahrgenommene Informationsüberflutung ist wiederum mit depressiven Symptomen und einem reduzierten Wohlbefinden assoziiert.

Die Sucht nach Likes

Der Körper schüttet Glückshormone aus, wenn Posts gelikt, mit positiven Kommentaren versehen oder Beiträge retweetet werden. Diese angenehme Erfahrung möchte man wiederholen, insbesondere dann, wenn es im realen Leben nur wenige alternative Quellen positiver Erfahrungen gibt. So kann auch eine Sucht entstehen. Betroffene verbringen im Bemühen um Anerkennung dann immer mehr Zeit im Netz. **Von einer internetbezogenen Störung spricht man, wenn die Betroffenen die Kontrolle über ihr Internetverhalten verlieren**, eine Toleranz entwickeln, die dazu führt, dass mehr konsumiert werden muss, um den gleichen positiven Effekt zu erzielen und Entzugserscheinungen auftreten, wenn die Nutzung nicht möglich ist. Andere Interessen und Pflichten werden dann zunehmend vernachlässigt, aber der Internet-Konsum wird trotz der negativen Konsequenzen dieses Verhaltens fortgesetzt.

An dieser Stelle finden Sie externen Inhalt von Instagram. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass beim Anzeigen des Inhalts Daten an Instagram übermittelt werden. Weitere Informationen finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#).
Inhalt anzeigen

Bleiben Sie souverän: 7 Tipps für eine gesunde Social-Media-Nutzung

1. Trauen Sie der Glitzerwelt nicht

Nirgends herrscht so wenig Authentizität wie in den sozialen Medien. Digital sind alle schön: Filter, Photoshop und aufwendiges Makeup verändern jeden in vermeintliche Schönheitsideale. Gestellte Szenen lassen den Internetnutzer glauben, andere würden ein perfektes Leben führen und ihre Freizeit prinzipiell an Südseestränden verbringen. Natürlich sieht der Alltag dieser Menschen anders aus, die anstrengenden, frustrierenden und schmerzhaften Momente werden eben nur nicht gepostet. Denken Sie beim Surfen stets daran: **Was Sie sich da anschauen, ist zum großen Teil mit viel Arbeit im Hintergrund verbunden, Fake oder nur ein einzelner Ausschnitt aus einem sonst völlig gewöhnlichen Leben.**

2. Richten Sie den Fokus auf das echte Leben

Twitter, Instagram, Snapchat & Co. bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen – gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist das noch wichtiger geworden. Soziale Netzwerke können aber niemals einen echten menschlichen Kontakt ersetzen. Umarmungen und Berührungen, Blicke, gemeinsames Lachen, all das stärkt die Psyche. Als soziale Wesen sind Menschen auf Kontakt angewiesen. Auch während der Corona-Pandemie ist dieser bei Beachtung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln möglich. Sie können aber auch Telefonieren oder zum Beispiel mit den Liebsten skypen. Entscheidend ist: **Schenken Sie Ihrem realen Leben immer mehr Aufmerksamkeit als Ihrem virtuellen.**

3. Surfen Sie nicht in schlechter Stimmung

Die meisten Studien zum Thema „Social Media Depression“ zeigen, dass sich gedrückte Stimmung und Niedergeschlagenheit durch die Nutzung sozialer Medien noch verstärken. Sie fühlen sich ohnehin schon traurig, einsam oder haben einfach schlechte Laune? Dann legen Sie bewusst eine Social-Media-Pause ein, bis Sie sich wieder besser fühlen. Machen Sie etwas Alternatives, das Glückshormone ausschüttet, zum Beispiel Sport oder einen Spaziergang in der Sonne.

4. Setzen Sie sich zeitliche Limits

Laut einer **JIM-Studie** von 2018 (Jugend, Information, Medien) verbringen Jugendliche nach eigenen Angaben täglich fast dreieinhalb Stunden im Internet. Bei ihnen und den Erwachsenen steigt die tägliche Nutzungsdauer stetig an. Die Corona-Pandemie hat diese Tendenz nun deutlich verstärkt. Eine **Bitkom-Befragung** hat ergeben: 75 Prozent der Internetnutzer sind während der Pandemie vermehrt in sozialen Medien aktiv. **Wie viel Internet pro Tag gut tut und wie viel bereits das Wohlbefinden beeinträchtigt, ist sehr individuell.** Überlegen Sie sich bewusst, zu welchen Tageszeiten und in welchen Situationen Sie auf Ihr Handy verzichten können. Wenn Ihnen der **digitale Detox** schwerfällt, installieren Sie eine App, die ein tägliches Zeitlimit vorgibt.

5. Suchen Sie sich authentische Vorbilder

Sie folgen super-schlanken, makellosen Fitness- oder Food-Influencern, die permanent Kalorien zählen und täglich in blendender Laune ihr Sportprogramm durchziehen? Solche Vorbilder können die Stimmung und Zufriedenheit negativ beeinflussen. Inzwischen gibt es auch Gegentrends zum Körperkult im Netz. Viele Influencer setzen sich mit Selbstwert, Individualität und Authentizität auseinander. Sie zeigen sich ungeschminkt, in ungestellten Situationen und fordern zu mehr Natürlichkeit auf. Auch Menschen mit vererbtlichen Makeln oder Krankheiten trauen sich immer öfter in die Öffentlichkeit: Sie erzählen etwa, wie sie ihre **Depressionen** besiegt oder wie sie Essstörungen in den Griff bekommen haben und machen anderen Betroffenen damit Mut. Hören Sie in sich selbst hinein: Welche Personen tun Ihnen gut, welchen sollten Sie besser nicht mehr folgen?

6. Verbannen Sie das Smartphone aus dem Schlafzimmer

Nehmen Sie Ihr Handy nicht mit ins Bett: Der Abend sollte eine Phase der Ruhe sein, in der die Erlebnisse des Tages verarbeitet werden können. Neue Reize und Informationen sind kurz vor dem **Schlafengehen** fehl am Platz. Schaffen Sie sich stattdessen ein neues Ritual: Lesen Sie zum Beispiel jeden Abend noch ein paar Seiten oder machen Sie eine **Meditation**. Gönnen Sie sich auch morgens eine gewisse Ruhephase, bevor Sie Ihre Social-Media-Feeds checken.

7. Schützen Sie sich vor Cybermobbing

Wer keine Sicherheitsvorkehrungen trifft, kann im Internet mit verletzenden Kommentaren und Cybermobbing konfrontiert werden. In der virtuellen Welt neigen leider einige Menschen dazu, ihre Hemmungen fallen zu lassen. Unter dem Schutz der Anonymität teilen sie besonders hart aus. Stellen Sie deswegen in den Sicherheitseinstellungen des jeweiligen sozialen Netzwerks ein, dass Ihr Profil und Ihre Posts nur für Personen aus Ihrer Freundesliste sichtbar sind. Konfigurieren Sie Ihr Profil so, dass Sie keine Nachrichten von Fremden erhalten können. Adden Sie außerdem nur Personen, die Sie real kennen und recherchieren im Zweifelsfall erst nach, bevor Sie jemanden als Freund hinzufügen.

Weitere Informationen finden Sie bei der Initiative **„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“**. Sie informiert Familien umfangreich zur Medienerziehung.

TEXT 02

Welche Auswirkungen haben soziale Medien auf Psyche und Gesellschaft?

Von Lena Vanessa Müssig

Aktualisiert am 27.10.2021, 21:24 Uhr

Durch die Veröffentlichung interner Informationen brachte Whistleblowerin Frances Haugen ihren ehemaligen Arbeitgeber in Erklärungsnot. Die 37-Jährige hatte dem "Wall Street Journal" [brisante Informationen über Facebook zugespielt](#). Diese wurden in der Artikel-Serie "The [Facebook Files](#)" aufgegriffen.

Neben Ausnahmeregelungen für prominente Facebook-Nutzer, der Suche nach Auftragskillern über die Plattform und der Verbreitung von Verschwörungstheorien wird in "[The Facebook Files](#)" (Bezahlinhalt) auch der Einfluss von [Instagram](#) auf junge Nutzer thematisiert.

Aus den geleakten Unterlagen geht hervor, dass im Unternehmen durch selbst in Auftrag gegebene Studien bekannt war, dass Instagram sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann – insbesondere auf die junger Mädchen. Die Unterlagen enthalten Sätze wie "Wir verschlechtern das Körperbild bei einem von drei Mädchen im jugendlichen Alter".

So reagiert Facebook auf "The Facebook Files"

Auf die Anschuldigungen von Frances Haugen, die dem Unternehmen unter anderem vorwirft, wegen Interessenkonflikten nicht ausreichend Maßnahmen zum Schutz der Nutzer getroffen zu haben, reagierte Facebook-PR-Chef Nick Clegg mit einem ausführlichen [Blog-Beitrag](#). In diesem betont er, dass Forschende den Einfluss von sozialen Medien auf das Wohlbefinden nicht abschließend bewerten können.

Besorgniserregend wäre es, wenn Facebook diese Art von Forschung erst gar nicht durchführen würde. Für derart komplexe Probleme gebe es keine einfachen Antworten.

Pro und Contra von Social Media

Komplexe Probleme bringt die exzessive Nutzung elektronischer und sozialer Medien in der Tat mit sich. Ein im Jahr 2017 veröffentlichter Bericht von der [Royal Society for Public Health](#) fasst zusammen, welchen Einfluss soziale Medien insbesondere auf junge Menschen haben können – positiven als auch negativen:

Positiv:

Zugang zu Gesundheitsinformationen
emotionale Unterstützung und Aufbau von Netzwerken
sich selbst ausdrücken können
Freundschaften schließen und pflegen

Negativ:

Minderwertigkeitsgefühle
Cyberbullying
Angstzustände und Depressionen
Schlafdefizit
verzerrtes Körperbild
Angst, etwas zu verpassen

Studien belegen negative Auswirkungen von Social Media auf die Psyche

Die Auswirkungen sozialer Netzwerke auf die Psyche sind längst Bestandteil vieler Studien: Die [Online-Befragung "Instagram & Körperbild"](#) von Katrin Döveling von der Hochschule Darmstadt mit Jugendlichen ergab, dass mehr als 50 Prozent der Teilnehmenden durch Instagram einen Druck hinsichtlich ihres Aussehens spüren.

Vor allem Mädchen und junge Frauen neigen dazu, sich mit anderen zu vergleichen.

Auch Beauty-Filter können Selbstwert und Körperwahrnehmung verzerren. Eine [Statistik](#) der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) zeigt, dass immer häufiger soziale Medien vor allem junge Frauen zu einem Schönheitseingriff motivieren. Viele erhoffen sich dadurch ein optimiertes Erscheinungsbild auf Selfies.

Eine Langzeitstudie der Universität Montreal mit 4.000 Jugendlichen ergab, dass sich mit intensiverer Nutzung von sozialen Medien verstärkt depressive Symptome entwickelten.

Eine [Studie des University College London](#) mit rund 11.000 14-Jährigen ergab Ähnliches. Auch hier waren überwiegend Mädchen von Depressionen im Zusammenhang mit intensiver Social-Media-Nutzung betroffen. Zudem zeigte sich, dass Mädchen soziale Medien häufiger nutzen als gleichaltrige Jungen.

Übler Verdacht: Bevorzugen Algorithmen schöne Menschen?

Einige Daten-Analysten vermuten, dass Algorithmen neben Inhalten passend zu den jeweiligen Suchpräferenzen bevorzugt Fotos von möglichst schönen und leicht bekleideten Menschen zeigen. Die gemeinnützige [Organisation AlgorithmWatch](#) wollte dem Algorithmus von Instagram auf die Spur kommen.

Allerdings wurde das Datenspende-Projekt beendet, da – so AlgorithmWatch – Facebook damit gedroht habe, "formellere Schritte einzuleiten", sollte das Forschungsprojekt zum Instagram-Algorithmus nicht eingestellt werden.

Im September forderte AlgorithmWatch das Europäischen Parlament und die EU-Mitgliedstaaten in einem [offenen Brief](#) auf, eine Gesetzesgrundlage zu schaffen, die Wissenschaftlern, zivilgesellschaftlichen Organisationen und Journalisten den Zugang zu Daten von Online-Plattformen rechtlich garantiert.

Soziale Medien – eine Gefahr für Kinder?

Wer Plattformen wie Instagram nutzt, kommt an Inhalten mit vermeintlich makellosen Menschen nicht vorbei. Und das ist gefährlich, schließlich sieht man hier nicht die Realität. Sozialpsychologe Hans-Peter Erb rät, sich stets bewusst zu machen, dass man in sozialen Medien oder auch in der Werbung meist eine geschönte Welt sieht – perfekt inszeniert, ausgeleuchtet und digital bearbeitet. Erwachsene können sich das beim Scrollen ins Bewusstsein rücken.

Doch wie sieht es aus, wenn Kinder und Jugendliche Social Media nutzen wollen? Bieten Apps wie Instagram und Co. einen sicheren Raum für junge Menschen? Iren Schulz ist Mediencoach bei der [Initiative "Schau hin!"](#), die Pädagogen, Eltern, aber auch Kindern und Jugendlichen hilft, Medienkompetenzen zu entwickeln. Was hält sie von Social-Media-Plattformen in den Händen von Kindern?

"Grundsätzlich finde ich es wichtig bei der Entscheidung, ob das Kind Social Media nutzen darf, auf das Alter zu achten. Nicht umsonst sind Social-Media-Plattformen offiziell für Kinder ab 13 Jahren oder älter empfohlen oder freigegeben", sagt Schulz im Gespräch mit unserer Redaktion. Dass WhatsApp erst ab 16 ist, sei auf den ersten Blick nicht plausibel und jenseits unserer Lebenswelt, zeige aber an, dass es sich um Angebote mit Ecken und Kanten handelt, die Kinder vollumfänglich noch nicht verstehen können.

"Gerade Apps wie TikTok oder Instagram, die auch bei Grundschulkindern schon hoch im Kurs stehen, haben ebenfalls Ecken und Kanten, die nicht ohne sind. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern von den Altersgrenzen wissen", sagt Iren Schulz.

Klare Regeln für Social-Media-Nutzung vereinbaren

Eltern, die unsicher sind, rät sie: "Wenn Eltern kein gutes Bauchgefühl haben, vielleicht weil das Kind in seiner Entwicklung und Fähigkeiten das alles noch nicht richtig verstehen kann, dann können Eltern auch nein sagen. Oft fragen Eltern uns,

ob sie ihre Kinder ausgrenzen, wenn sie ihnen die Nutzung sozialer Medien verbieten. Man kann durchaus Grenzen setzen, das ist durchaus richtig und wichtig für die Entwicklung."

Wer seinen Kids die Nutzung erlauben möchte, sollte das Profil gemeinsam mit den Kindern so sicher und eingegrenzt wie möglich einrichten und klare Regeln darüber vereinbaren, was nicht gepostet werden darf oder dass Bescheid gegeben werden muss, wenn Fremde sie kontaktieren.

"Bei TikTok gibt es mittlerweile auch Elternbereiche. So können die Eltern verfolgen, was geschieht. Hier ist es aber ganz wichtig, das nicht heimlich zu machen. Gespräche, Transparenz und Austausch halte ich für den sicherlich anstrengendsten Weg, langfristig aber für den sinnvollsten", sagt Schulz.

Sicheres soziales Umfeld für Kinder schaffen

Zwar lässt sich eingrenzen, wer das eigene Profil sehen kann. Doch wie sieht es mit ausgespieltem Content wie unrealistischen Körperbildern aus? "In den Medien gab es ja schon immer Vorbilder, die diskussionswürdig sind. Mit Social Media haben sich sehr stereotype Körperideale und Rollen für Mädchen und Jungen entwickelt. Die wirken oft sehr nahbar. Als wäre es die beste Freundin von nebenan, die mir sagt: 'Du kannst auch so aussehen, wenn du dir mal ein bisschen Mühe gibst.'" Auch gefährliche Challenges seien hochproblematisch, sagt die Medienpädagogin.

Deshalb sei es wichtig, Kindern ein gutes soziales und emotionales Fundament mitzugeben. "Sind Kinder gut gestärkt und sozial eingebunden, dann sind sie eher nicht dafür anfällig." Medien seien selten eine Ursache, sondern eher ein Ventil. "Ist ohnehin schon im echten Leben viel Unsicherheit da, wenig Bestätigung, dann suchen sich Kinder und Erwachsene immer mehr Anerkennung und Erfolg in den Medien. Und dann gerät das in eine Schiefelage. Man wird es nicht schaffen, Kids von diesen Inhalten fernzuhalten. Wichtig ist es, ein gutes Fundament zu legen und im Gespräch zu bleiben", rät Schulz.

Was tun bei Cybermobbing?

Neben Fake News und Hate Speech, also Hasskommentaren, spielt auch Cybermobbing eine zunehmende Rolle im virtuellen Raum. Eine [Studie zum Thema Cybermobbing](#) (PDF) bei Schülerinnen und Schülern vom Bündnis gegen Cybermobbing und der Techniker Krankenkasse ergab, dass die Zahl der Betroffenen zwischen acht bis 21 Jahren seit 2017 um 36 Prozent gestiegen ist – das sind rund zwei Millionen junge Menschen.

Was können Kinder und Eltern unternehmen, [wenn im Netz gemobbt wird](#)? Medienpädagogin Schulz rät, die Spirale umgehend zu unterbrechen, also die Nutzung des Mediums zu unterbinden und so viele Beweise wie möglich zu sammeln, falls rechtliche Schritte eingeleitet werden.

"Natürlich muss man das auch emotional auffangen. Kinder, die Opfer von Mobbing im Netz geworden sind, müssen aus diesem Teufelskreis geholt und positiv bestärkt werden", sagt die Medienexpertin.

Es sei wichtig, ein sicheres Umfeld zu schaffen, einen Ort, an dem sie nicht attackiert werden können. "Für die Opfer ist es zudem von Bedeutung zu wissen, wer die Täter waren. Mobbing gab es ja schon immer. Neu beim Cybermobbing ist, dass man oft nicht weiß, von wem es ausgeht und wer alles schon Bescheid weiß."

Wichtig sei es daher, die Täter zu identifizieren und sie nach ihren Beweggründen zu fragen. "In Schulen gibt es Sozialarbeiter oder Konfliktlotsen. Also: nicht nur rechtlich aktiv werden, sondern auch versuchen, den Vorfall in Gesprächen aufzulösen."

Auch für Erwachsene können soziale Medien gefährlich werden

Auch Erwachsene können durch Hasskommentare oder Fake News in emotionale Ausnahmezustände geraten. Auch kann der ständige Vergleich der eigenen Person

mit scheinbar makellosen und bedingungslos glücklichen Menschen zu Minderwertigkeitsgefühlen führen.

Grund für diese negative Emotion ist unter anderem das Idealselbst, ein gewisses Idealbild der eigenen Person, das oft nicht der Realität entspricht. Wird das Idealselbst mit der Realität verglichen, mag man sich selbst weniger.

"Nicht erreichbar zu sein ist für die psychische Gesundheit wichtig"

Gibt es Strategien für einen gesunden Umgang mit den sozialen Medien? Iren Schulz sagt: "Erwachsene müssen sich darüber bewusst sein, dass sie Vorbilder für Kinder sind. Aufgestellte Regeln wie Handyverbot beim Essen müssen Erwachsene den Kindern vorleben."

Generell sei es wichtig, sich medienfreie Zeiten zu schaffen. "Weil wir das Smartphone immer dabei haben, sind wir permanent im Standby-Modus. Wirklich mal nicht erreichbar zu sein ist für die psychische Gesundheit ein sehr wichtiger Punkt."

Wichtig sei auch, eine kritische Distanz zu Inhalten zu bewahren und den Unterschied zwischen Meinung und Nachricht zu verinnerlichen. "Das sollte auch schon in der Schule vermittelt werden: 'Wie erkenne ich Fake News? Wie komme ich schnell an seriöse Informationen, ohne stundenlang recherchieren zu müssen?'"

Das werde nirgendwo vermittelt, weder Erwachsenen noch Kindern. "Die Frage ist, ob Familien das alles leisten können, neben all den anderen Aufgaben, die anfallen", kritisiert Schulz. An dieser Stelle sieht die Medienpädagogin die Politik in der Verantwortung. Ihrer Meinung nach müssten diese Themen verbindlich im Schulplan stehen.

Über die Expertin: Dr. Iren Schulz ist Mediencoach bei "Schau hin!", Medienpädagogin und selbst Mutter einer Tochter. Als freie Dozentin im Bereich Medienkompetenz und Medienbildung bietet sie deutschlandweit Fortbildungen, Workshops und Projekte an. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen wie

Cybermobbing, Mediensucht und Datenschutz sowie Fake News, YouTube und Sexualisierung. An der Universität Erfurt ist Iren Schulz Dozentin im Masterstudiengang Kinder- und Jugendmedien und im Studiengang Pädagogik der Kindheit.