

Ford Puma a Kuga jsou vozi kategorie SUV, do kterých se dobře nasedá a řidič má přehled odění před sebou.

Ford Puma zaujme svou kompaktností a větší Kuga s variabilním zavazadlovým prostorem je navíc k dispozici s hybridním pohonem.

Rezervujte si dvoudenní testovací jízdu na Ford skladem CZ.

Používání sociálních sítí může podle americké vlády přinášet riziko pro duševní zdraví dětí a dospívajících.

Americký federální úřad pro veřejné zdraví varuje, že spojené státy procházejí krizí v oblasti duševního zdraví mladých lidí.

Podstatně se na tom podle zdravotníků podepisují právě sociální sítě.

V minulosti podobně silná varování v Americe zaznala v souvislosti s dopady kouření nebo alkoholu za volantem.

A jak si všímají americká média, často pak následovala společenská změna.

Může to tak být i teď?

Co o vlivu používání sociálních sítí u dětí a týnejřdu zatím ukázal vědecký výskum?

Asi jakým obsahem se na internetu setkávají mladí lidé v Česku?

Je pondělí 29. května, tady Jlenka Kabrhelová a pětšadesátdevět.

Spravodějský podkást se znam zpráv.

David Schmahel, profesor psychologie, sociální psychologie z Masalíkovi univerzity v prně.

Dobrý den.

Dobrý den.

Pani profesore, a medické úřady vydali varování před negativními dopady sociálních sítí na duševní zdraví dětí a dospívajících.

Federální úřad pro veřejné zdraví vyzívá rodiče jednak nastavení pevnějších hranic a také vyzívá vládu,

aby spřísnila pravidla používání sociálních sítí.

Z vašeho pohledu člověka, který se zabývá právě tímhle tématem,

jak důležitá je to správa v kontextu té letité debaty o možných rizicích sociálních médií pro děti a pro mladé lidi?

To správu musíme určitě brát vážně, protože byla vydána špičkovými americkými institucemi, kde patrně nějaká komise odborníků došla k závěru ohledně varování před používáním sociálních sítí a jich dopady na duševní zdraví dětí a dospívajících.

Takže je to určitě poměrně důležitá správa, která se snaží nějakým způsobem zhrnovat výsledky současného výskumu.

Takže bych to měl nějak stručně zhrnout, tak říká vlastně, že sociální média a sociální sítě mají výhody pro děti a dolescenty zhrnuje krátce ty výhody

a pak daleko šířejí se věnuje potenciálním rizikům a možným negativním dopadům používání sociálních sítí na děti a mladé lidi.

A dá se říct, že zhrnuje, že pro nějakou část dětí a dospívajících můžou by ty dopady negativní, uvádí tam k tomu argumenty z různých studií

a říká, že je potřeba problematice se věnovat a dává doporučení pro rodiče politiky dětí a dolescenty a výskumníky, co vlastně s tím můžou dělat.

The U.S. Surgeon General is issuing a new warning about social media and its impact on teens.

Warning about the adverse effects of social media on our younger population.

Dr. Vivek Murthy is now calling on companies for greater transparency and more research. And I'm concerned that social media is an important driver of that youth mental health crisis. This is the defining public health issue of our time, youth mental health.

Help.

Jak jsme zmeněvali více, zabýváte tímto tématem dlouhodobě.

A měnívejte zároveň, že ta správa vychází z celé řady studií.

Když se na to díváte, vy perspektivou toho, co máte, k dispozici, jak jednoznačné nebo přesvědčivé závědy dnes to vědecké skoumání na bízí, co se právě týče těch rizikových dopadů používání sociálních sítí mladými.

Tak jsme ho pohledu moc přesvědčivých důkazů nemáme zlediska těch rizikových dopadů používání sociálních sítí.

V čem já jsem trochu překvapený jste zprávi, tak strašně málo zminuje studie, které vlastně říkají, že ty dopady nejsou žádné.

Ona říká, že můžou být pozitivní nebo negativní,

ale fakticky těch studií, výsledku, hlavně longitudinálních,

kteří by ukazovali na nějaké ať už pozitivní nebo negativní dopady,

je hrozně málo drtivá většina studií, která se zabývá dopadem

používání sociálních sítí na well-being, tak vlastně dochází k závěru,

že ty dopady jsou naprosto minimální a nebo žádné.

Nemyslím si, že tak, jak oni to podávají, kde vlastně hodně zdůrazňují ty negativní věci, takže to úplně odpovídá výsledkům současného výzkumu.

No, vy se zabýváte ve svém skoumání těmi vývojovými aspekty a dopady na vývoj nácti letých nebo dětí.

Můžeme to schnout, jaké dopady vlastně na, řekneme, socijalizaci nebo na nějaký vývoj mentální, mladých lidí a dětí mají sociální sítěma internet.

Dá se to specifikoval.

V našich studiích, kde vlastně používáme designy, kde můžeme mluvit o kausalitě,

tak zatím v drtivé většině studií se ukazuje, že ty dopady jsou opravdu minimální nebo žádné.

Ne nacházíme tam mnoho výsledku, kde bychom mohli říct,

že ten dopad je skutečně negativní nebo výrazně negativní.

Co se týče vývoje, tak jedním z důležitých ukolu a dolescence je socijalizace,

rozvedení přátelských stahu i partnerských stahu, komunikace z vrstevníky výraznější

a k tomu sociálních sítí pozitivně pomáhají,

že nemohou dospívající komunikovat z přáteli, komunikovat ze spolužáky

a to je taky to, co velmi často na sociálních sítích dělají.

Ale je to i spousta dalších věcí.

Mnoho mladých třeba říká, že s využitím internetu a technologii,

že jim přispívají k tomu, aby si ujasnili, jaké chtějí mít životní styl,

k ujasnění si své třeba sexuální identity nebo i v oblasti etnika.

Tady ta správa amerických úřadů přímo zminuje,

že sociální média můžou podporovat mentální zdraví a well-being lesbických

dospívajících gejų, biseksuálů, transgender lidí,

že vlastně jim umožní se spojit s lidmi, kteří jsou podobní.

Takže pro ty, řekněme, minoritní skupiny,

může být používání internetu velmi výhodné.
Ale samozřejmě nemluvili jsme ještě třeba o oblasti rozvoje kreativity, třeba focení jsou prostě komunity pro fotografii, natáčení videí, spousta dospívajících nesamozřejmě sleduje YouTuberů a influencery různé a chtějí si to často třeba taky skusit, takže učí se pracovat skrze toto z technologiemi a udělat nějaký kreativní obsah a to je třeba oblast, kterou já bych vůbec nepodceňoval. Je taky hodně důležitá z hlediska vývoje dětí a adolescentů. Zároveň v posledních letech se mluví o epidemiích duševních onemocnění a mentálních poruch mezi mladými lidmi i mezi dětmi, mezi nácti letými. Z toho, co skoumáte, vy se tedy ale neprokázalo jak moc tenhle trend souvisí s nástupem používání sociálních sítí, zatím to nevíme. Máte pravdu, nevíme to. A tady ty studie znám, některé jsem četl z mého pohledu, nepodávají přesvědčivé důkazy o té souvislosti, jsou to víceméně jenom ukázkové dva grafy vedle sebe, že když se začali používat sociální sítě a mobilní hlavně smartphony, takže docházelo k nárůstu duševních onemocnění a mentálních poruch, ale my vlastně nevíme, jaké další proměny zatím stojí, tože něco plus-minus v podobných letech začalo nárůstat, tak to ještě neznamena, že je mezi těmi proměnami souvislost. Před si jenom jsou tu ale zdokumentované momenty, což právě ta správa označuje za negativní dopady na děti a mládež, kdy obsah na sociálních sítích vystavuje mladé lidi extrémnímu tlaku. Třeba srovnávání se s nedávnými vzory a tak dále, což může vést k negativnímu sebe prožívání nebo dokonce sebe poškozování, co ukazuje výskum tam. Tak samozřejmě děti se můžou skrze technologie na sociálních sítích setkávat s různými rizikovými obsahy. Jedni z nich jsou různé nenávistné obsahy a z našeho výskumu víme, že takzvaný harmful content, který může obsahovat třeba různé agresivní chování nebo návody na sebe vraždu, věci ohledně drog nebo i věci směřující k poruchám příjmu potravy, takže tady ty negativní obsahy

nějaká část a dolescentu sleduje
a ty samozřejmě můžou mít potom negativní dopady.
Konkrétně v naší studii,
která byla z projektu IUCIDZ online mezinárodního,
jsme zjistili, že čeští dospívající ve věku 12-16 let,
18% z nich vidělo někdy na internetu,
jakým způsobem se v sebe poškozovat,
což je něco nad průměrem z těch 19 Evropských zemí,
kde to bylo 10%.
10% českých a dolescentů uvádilo,
že v posledním roce
vidělo způsoby jak pachat sebevraždu na internetu,
17% říkalo, že viděli nějaké popisy toho,
jak být hubený, takhle to bylo formulované
a co jásá nejvíc alarmující,
tak čtvrtina českých a dolescentů
vydala, že viděla nějaké nenávistné správy,
které utočili na skupiny nebo individu.
Ty nenávistné správy a nenávistní obsah
v úči skupinám, to je v Česku velmi vysoko,
nadá se říct, že po Polsku máme nejvyšší hodnoty
v tomto v porovnání s ostatními Evropskými zeměmi,
které se včasněli toho výskumu.
A když se na to díváme z hlediska právě věku,
jsou děti a dolesentí křechčí z hlediska,
přechyky právě, když se na to díváme z toho výdvojového hlediska?
Tak určitě se dá řízt,
že proti dospělím jsou nějakým způsobem křechčí.
Samozřejmě teď závisí taky, o jakém luvíme skupině
u těch mlačích 11, 12 a 14.
Po užívání internetu i ta expozice těm nebezpečným obsahům
tak je výrazně jiná než třeba u těch starších
od 15 do 16 let nebo ještě starších.
Třeba co se týče toho nenávistného obsahu
a v těch způsobů, jak se fyzicky zraňovat
tak u 12 a 14 lety v Česku
v posledním roce tyto obsahy vidělo 14% dětí,
ale u 15 a 16 lety už 24% dětí.
Takže je vidět, že je tam i rozdíl
v té vyšší expozici nebezpečným obsahům
starších a dolescentům,
ale na druhou stranu zase můžeme očekávat,
že u nich je už nějaká vyšší odolnost
tady tomuto typu obsahu,

že vlastně umí v nějakým způsobem
lípnáložit s tou informací a hodnotit
než u těch mlačích dětí.
Co z toho vyplívá ve vztahu k rodinám?
Třeba podle té americké správy by se mělo věnovat víc
přemýšlení tomu, jak nastavovat hranice
pro děti při používání ternetu nebo sociálních sítí,
když mluvíte o tom českém kontextu,
který tedy si sem tomu správně rozuměle
je možná násilnější nebo i nenávistnější
v nějakém ohledu,
než okolní země, jakým způsobem tady postupovat?
Určitě rodiče by se měli nějakým způsobem
zabývat to v oblasti používání
digitalních médií, děti,
měli by o tom přemýšlet
způsta rodin dá mobil nebo tablet děteti
a už neřeší co tam dělají,
případně se snaží redukovat
jenom ten čas strávený s médii
nebo s telefonem.
Zabývat se jenom tím časem
to není úplně správně,
ten čas jako takový na telefonu
vlze trávit jak smysluplně
nějakou výukou
nebo rozvíjení různých kreativních
oblastí, sledování zájmů
a naopak samozřejmě může
dítě nebo dospívající
vidět ty nebezpečné a negativní věci.
Takže spíše potřeba
skutečně se s dospívajícími
bavit o tom a směřovat je
k tomu, aby to používání
médií bylo řeknu co nejvíce
pozitivní a co nejvíce
pro ně přínosné
a by se naopak co nejvíce omezili
ty možné negativní dopady.
Ta oblast nadměrného
nebo problematického
používání sociálních sítí
a internetu je

poměrně výrazně skoumána
ve světě i u nás
v Čerstve v správě
týmu HBSC
Solomouce došli k závěru,
že jistopamatují správně
solem deseti procent českých
děti má výraznější tendence
k problematickému
používání sociálních sítí
když bych měl říct konkrétněj
co to znamená
tak patrně bych mluvilo
nějakých dopadech na život
a konfliktu s běžným životem
když do spivající
může omezovat svoje setkávání
s přáteli realnými
může omezovat kroušky
může mít horší známky
ve škole, konflikty
z rodinou, z přáteli
případně z partnery
v později, omezování spánku
a kvalityspánku
může to být spojenoji
s depresivními symptomi
a podobně. To jsou věci,
které můžu ukazovat na to
problematické používání sociálních
médií, což se teda může v Česku
týkat patrně až deseti procent
českých a dolescentů.
A je možné tomu nějak
čelit, děti
edukovat, nebo nějak
regulovat, to jakým způsobem
děti sociálních si tě používají?
Ona málo, kdy je
funkční přímo ta redukce
jako taková
většinou, když to používání
skutečně vede k nějaké závislosti
tak ten dospívající si uvědomuje,

že to je pro něho negativní
a často to vidí,
že to je negativní
z kryterii, internetové závislosti
vývá vlastně takzvaný
relaps, nebo
ten člověk se snaží danou závislost
omezit, nebo redukovat
ale nepodaří se mu to a vrátí se
k tomu typu chování, což
nemusí být jenom sociální sítě
ale samozřejmě i gaming
třeba, nebo i gambling
na internetu. Jenom to
samotné omezení a zakazování
většinou nikam nevede, protože studie
taky ukazují, že
omezování vede prostě
k omezení digitalních znalostí
a dovednosti dětí. Takže
spíše jde o to pracovat s tím, jakým
způsobem na dospívající
používá sociální média
aby si to sám uvědomil a pracoval
na to případně navštěvoval
psychologa, protože pokud už
jsou vidět ty negativní dopady
na život a dolescenta
ohledně konfliktů se školou
konfliktů z jeho zájmy
omezování, běžného setkávání
tak už je potřeba potom se tím zabývat
třeba i s psychologii.
Na spořáku vám to dost necinka
kam z penězi, aby byli chráněné
před inflací? Fond monetika
zhodnotí jakoukoliv částku o 6,5%
a to firmám i do mátnostem.
Více na monetika CZ.
Ta správa vyzívá i k zapojení
aktivnějším dalším hráčů,
států, respektive vlád
případně je těch samotných
sociálních sítí.

Vidíte tady prostor i vy, teď konkrátně když mluvíme tom českém prostoru.

To je těžká otázka

k v Česku, ty instituce

nebo různé části ministerste

vse věnují té oblasti

v používání internetu ve školách

a používání internetu a dolescenty

ale je to neská hrozně

roztříštěná oblast, kterou se zabývají

spíš jednotlivci

vámci různých ministerstv

nebo úradu vlády

a určitě by bylo dobré ty znalosti

a výsledky nějakým způsobem

integrovat a snažit se dojít

k nějakému víc společnému

pohledu a řešení

kde třeba ty problémy jsou

a co by se s tím dalo dělat.

A myslím, že třeba u nás chybí

věkové standardy, které

se týkají bezpečného a zdravého

používání internetu a technologii

což je třeba jedna z věcí

kterou by rodiče určitě uvítali

tady třeba v té správě

měchy bělo trošku rozlišení

o jakých dětech a dospívajících

to správám luví

prostě jinak musíme zacházet

s 16-17 letím

a dole s centem a zcela

11-12 letím

ty doporučení pro rodiče

nebo i učitele

prostě musí potom záviset na věku

děti a dospívajících.

A co se týče samotných

zpozvozovatelů sociálních sítí

kde mohou přidat o ně

objevuje se kritika

že používají taktiky

které se snaží udržet uživatelé

co nejdále online
že je de facto nutí k nějakému
závislostnímu, chování
je to tak ve vašich očích
je to oprávněná kritika
a co by měli
tě provozovatelé tedy dělat
jinak ve vztahu kdě tém kdospivajícím.
Z části ta kritika je určitě oprávněná
když je o to aby děti strávili
co nejví z času v té jeho sociálních sítí
je to nějaká soutěž mezi nimi
je poměrně těžké to omezit
protože když to omezi
Evropa a Amerika
tak o to úspěšnější bude
například činsky tiktok
který už teď používá
patrně agresivnější
mechanizmy
a agresivnější strojevé
učení které nabízí
konkrétní obsahy
a uživatel zájem
takže asi přiznám
že si úplně neumím představit
co by jsme mohli my nakázat tým poskytovatelům
aby byli sociální sítě
pro děti lepší
protože když to udělá jeden
neudělá to druhý
a může hrozi to, že dítě
přejde k tým fúvozovkách nebezpečnějším
Samozřejmě se můžeme bavit
o tom, že
ty firmy a poskytovatelé
by měli vyvět automatické metody
které by měli detekovat
násilí
scény obsahující krév
nebo sexuální scény
pro mlačí děti
nesuž víme, že metodistrové
učení a umělej inteligence

jsou tak silné,
že ty automatické metody
vy mohli být poměrně
do budoucna úspěšné zlediska
identifikace těch nebezpečných obsahů
pro děti a do spivající
Na základě těch současných
dat je možné říct,
jak by mělo vypadat zdravé
používání sociálních sítí.
Víme to vůbec, co je ten ideal?
To je zase velice těžká otázka,
co to je zdravé, protože
pro každé dítě a každý věk
zdravé používání sociálních sítí
může vypadat úplně jinak.
Obecně zdravé používání
sociálních sítí je takové, které
nějakým způsobem výhodné
pro velbinga duševní zdraví
a dolescenta.
A teď ten konkrétní obsah
to už prostě si musí každý
za to dosadit sam, protože
děti mají prostě různé zájmy
a vyví se různě
a mají různý
ten základ svého duševního zdraví
takže co je
přesně zdravé, tak to nejde
jednoznačně říct.
Když se vrátím na závěrk té správě
amerického federalního úřadu
zdraví, on nevidává podobné výzvy
příteliš často, měno
podobné výzvy takhle silné.
Ale když se to stané, tak většinou mají
docela zásadní dopad na životy
američanů, byla to varování
u hladně cigaret 60. letech,
HIV a AIDS v 80. letech,
násiví v televize a videohrách
nebo zprísňené sledování
alkoholu za volantem, vlastně i

přísnější tresty. Jak zásadní
společenský dopad může mít podle vás
ta současná správa? Samozřejmě
kášla tím směrem,
že bude omezovat výrazně
používání sociálních sítí
a technologii, což si teda nemyslím
nebo před nimi varovat
tak nějakým způsobem
to musí reflektovat asi Evropa
ale nemyslím si,
že by to bylo tak výrazné
v téhle chvíli.
A to je vše
spondělního vydání
podcastu 559
děkujeme, že nás poslucháte
kdykoli se za námi vrát
tedy všech podcastových aplikací
nase znam zprávy
i na platformu podcasty.cz
Pokud pro nás máte nějaký tip
nebo komentář, pište nám
naše adresa je za minutu 6
zavináč sez.cz
To byla Lenka Kabrálova
Těším se zítra