

Tady je Matěj Skalický a tohle je Vinohradská 12.
Duševní zdraví dětí se v posledních letech stále zhoršuje.
Na počítači mobil nebo tabletů stráví starší školní děti
pro měru přes dvě a půl hodiny deně.
Téměř polovina dotázaných připustila,
že na síti chtráví až příliš mnoho času.
U Védner utahu podepsal zákon, podle kterého mohou nezletilí
po užívat sociální sítě jen se souhlasím rodičů.
Screenagers nebo taky generace Alfa,
život dětí na sociálních sítích,
jaký na ně mají vliv, jak se o nich s nimi bavít
a proč v americkém utahu sociální sítě zakazují?
Čeká nás to i v Evropě.
Tady Filipové datové novinářky Českého rozhlasu.
Dnes je pondělí 3. dubna.
Ahoj Cláro, vítěj ve Vinohradské 12.
Ahoj Matěj, děkuji za pozvání.
Pojďme se bavit o sociálních sítích
a jejich vlivuná psychiku dětí
a americký utach začal omezovat
používání sociálních sítí pro děti.
Tak proč právě z tohoto důvodu?
Ano, má snížit vystavování mladých lidí nebezpečným vlivům,
které sebou ty platformy přináší.
S obodvou zákonu minulí 4. podepsále
republikánský guvernér Spencer Cox
s tím, že je na sebe velice hrdí,
že jutach je prvním státem na světě,
který vlastně takhle razentně zakročuje
proti platformám, které používají v sociální sítě.
Ty zákony vzbudili velkou vlnu kritiky
uženom z toho důvodu, jak jsou navržané.
V těch zákonech se píše,
že například děti nebudou moc původovat sociální platformy
v čase mezi půl 11. večer a půl 7. ráno,
pokud nebudou mít výslovné svolení svých rodičů.
Zároveň sociální sítě budou muset vyžadovat rodičovské
povolení pro lidi, kterým je méně než 18 let
vůbec na to, aby tam mohli mít svoj profil založený.
A to, co je asi jako nejbláznivější,
nebo nídrastičtější, je to, že rodiče by dostali plný přístup
do těch účtů svých dětí.
Co je znamená, že by si mohli číst konverzace.
No to zní docela zásadně. Už to platí.

Má to sečít platit od březnáruku 2024
a teď se očekává velká vlna Žalop.
A nějakých jsou v ní jednání ještě předtím,
že ten zákon přijde v platnost.
V Evropské unie tohle řešíme, nebo neřešíme,
je to jenom záležitost amerického juthu.
Řeší se to vlastně všude posvětě i Evropská unie.
To řeší tak tomu o všem přistopuje trochu jinak.
Od unora 2024 v Evropské unie začne pletit na řízení,
které stanovuje nějaký záklední soubor pravidel
pro provozovatelé sítí. Ta legislativa se menuje
Akt o digitalných službách.
Evropský parlament a Evropská komise si od toho slibují,
že tahle legislativa dá lidem větší kontrolu nad tím,
co vidí online. Zároveň by to mělo
zamezovat nějakému nelegálnímu obsahu na těch sítích,
což v České republice často vyvolává ty reakce,
že se dožijeme vlastně jako cenzury internetu,
což podle mě není pravda.
Ono totiž dává zároveň i nějaký právní rámec
vlastně samotným uživatelům,
jak se na té sociální sítě obrace dve chvíli,
kde nějaký obsah, který oni zveřejně je stažený,
což vlastně do té chvíle není.
Asi každý z nás zažil, kdo je trochu aktivnější na těch sítích,
že mu byl na nějakou dobu zablokovaný profil,
kvůli něčemu nahlášenému, nebo kvůli automatickému
algoritmu nějaké sociální sítě, který usouděli,
že tam je něco v nepořádku.
A byla cesta, jak se s kýmkoliv skontaktovat
a jak se do moc nějaké nápravy.
Dále byt iště ten akt o digitalních službách měl vhránit děti,
protože říká, že by na ně neměla být cílená reklama.
Stejně tak by neměli osobní údaje, které si týkají náboženství,
rasy nebo sexuální orientace,
tedy teď citlivé osobní údaje
neměl by být využívány k cílení té reklamy.
Europosanci přijali pravědla označovaná jako
akt o digitalních službách a akt o digitalních trezích.
Evropská unie díky tomu bude po prvé po dvou deseti letích
výrazně i regulovat internetové prostředí.
Já zemně bude mít svého koordinátora
a digitalních služb, na velké platformy bude dohlížet
přímo Evropská komise, které bude radit

nový Evropský zbor pro digitalní služby.

Já si myslím, že realní světy
pořád lepší než to, co vidíme v tom digitalním zrcadle,
ale nebude to dlouho trva.

PORNOGRAPHY

No, ono je nezpochybnitelné, že na sociálních sítích
se obivují dezinformace, nenávist, pornografie,
vulgární narášky a urážky lidí a tak dále
prostě s tímhle vším se i děti, mládež můžou
dosta do kontaktu.

Je pravda, ale že to na něm může mít
tedy nějaký negativní vliv,
negativní vliv na jich psychiku, točíš, četel jsem
tohle k sloupku v Financial Times,
že chytré telefonie sociální sítě
ničí dětem duševní zdraví.

Je to pravda, je to lež?

Na to si těžko odpovídá.

Do určité míry je to nepochybně pravda,
ale záleží vlastně na každém z nás,
jak těm sociálním sítím přistupujem.
Ten sloupek jsem četla vlastně taky,
a byl to důvod, protože jsem se rozhodla
napsat ten článek.

Na i rozlasu, na základě, kterého
jsme se tady sešli a povídáme se o to?
Myslím si, že to prostě není tak jednoduché.
I odborníci, které jsem v České republice oslovila,
kteří se tímto tématem zabývají,
tak říkají, že sociální sítě
samozřejmě nikdy asi nevznikli s tím,
aby dělali ve společnosti nějaké dobro,
a tak k nim máme přistupovat.
Ale zároveň je to obrovská příležitost
získávat nějaké digitalní kompetence,
je to příležitost, jak se spojovat s lidmi,
které bychom nikdy jako nepodkali
v realném životě.

Musíme prostě se na to koukat trošku racionálně a pragmaticky.
Citujeme z komentáře nazvaného
chytré telefony a sociální média
ničí duševní zdraví dětí.
Pro deník Financial Times ho napsal
John Byrn Murdoch.

Z týnejší se děje něco hodně špatného.
Mezi lety 1994 a 2010 se podíl
bryckých týnejšů, kteří sami sebe
nevnímají jako sympatické,
mírně snížil ze šesti na 4%.
Od roku 2010 se více než z dvojnásobyl.
Podíl těch, kteří si myslí,
že jsou neuspěšní, hodně se trápí
a jsou nespokojení se svým životem
také prudce stoupil.
Počet amerických,
tředoškoloských studentů,
kteří říkají, že jim život
často připadá bezvýznamný
v posledních 12 letech prudce vzrostl
a není to jen v anglosaském světě.
Ve Francie se v poslední dekádě 14.
zvýšila míra deprese mezi 15 až
20 letými.
Kam koli se podíváte duševní zdravý mláde,
že se zhoršuje a výchozí bot
zůstává s nepokojícím způsobem pořád stejný
plus minus rok či dva
děje se to od roku 2010,
kdy se chytré telefony stali běžným zbožím.
Vymuchodem dává ti smysl proč
zrovna teď
se o tom ve finance time spíše,
protože to je asi něco o čem
se možná ví už delší dobu.
Ano, tento fenomen se skou má
našech životů.
Nové kolotěto debaty otevřel
americký výskum, rzykové hochování
mládeže a vlastně i brycký výskum,
který se zaměřoval na podobné aspekty.
Kdy čísla nám ukazuje, že z nějakého
důvodu je mlada generace
více nešťastná nebo
cítí přetrvávající bez naději.
Jsou některé děti náchilnější
k tomu, aby si z těch
sociálních cítí odnesli
nějaké psychické újmy nebo něco takového.

Obecně plecí, že čím jsou
děti mlačí a vstupují do
digitalního světa,
tak tím je větší ryzyko, že
se z nich můžou stát takzvaný
problematiční uživatele.
Je to vlastně kategorie, která se objevuje
v mezinárodní studii, kterou pořádá
nebo kterou organizuje
VHO,
která se vlastně zabývá
chováním dětí, jako obecně a mimo jiné
na sociálních cítích.
A problematický uživatel
s sociálních cítí
se pozná například tak,
že má určitou tendenci ke kompluzivním
chování na těch cítích. Co znamená,
že je online, když vlastně neví proč
a tak zvaně jenom scrolluje
docela bezmyšlenkovitě.
To znamená, že prochází
vlastně ten obsach na sociálních cítích
bezmyšlenkovitě jeden za druhým.
Přesně tak, jenom proto, že vlastně
nemá co dělat, že ho to samozřejmě
přiláka. Problematiční uživatele
se také vyznačují tím,
na příklad kvůli tomu svému
digitalnímu životu zanedbávají
ten svůj realný analogový.
Nevíme glépe to popsat. Co znamená,
že třeba se nepřipravují do školy
nebo nechodí na treningy,
nechodí na kroušky,
omezují kvůli tomu svoj spánek
a taky může docházet k tomu,
že se vlastně s brízkými a z rodinou
hádaají o tom, kolik času
na těch cítích tráví. A to
jsou takové první indikátory, které mohou
a to, že existuje nějaký problém.
Ty si říkala, že čím mlačí dítě tím
rizikovější, to platí za všech okolností,

gender třeba tam nehráje roli?
Hraje tam roli i gender a k tomu se dostanu,
to mi vlastně přišlo úplně nejzajímavější
na tom tématu, když jsem se do něho ponořila.
Ale ano, já jsem si bavila na příklad
s antropoložkou a socioložkou
Michálelous Lusárev,
která vlastně říkala, že
čímom mlačí dítě nastupují do toho
a tak tím to může být rizikovější.
Neplatí to samozřejmě v všech případech,
jsou děti, které jsou ať už
kvůli svému zázimí nebo komunikaci
z rodi, kteří má jako lépe vybaveny
na to, aby se tam mohli pohybovat.
Ale můžeme říct, že v 11 letech,
kdy už většina dětí má nějaký profil
na sociální síti, tak je to v Brezi.
To je čtvrtá třída
základní školi, si tak v rychle
stějí dobře počítám.
Měť k tomu džendru, takže ten taky hraje roli.
Hraje. Já jsem se bavila ještě
s lidmi, kteří pro tu světovou
zdravotnickou organizaci
zpracovávají za Českou Republiku Výskou
o tom chování mladých lidí a dětí
a z jejich dat, které nám poskytl,
jde vidět, že
mezi ty problematické uživatele
se řadí nejvíce dívky
ve věku 13 let.
Máme porovnání i v čase,
kdy jde většina 2018
těch problematických uživatelů
v tom věku 13 let
bylo 7%,
v roce 2022
už je to 13,3%.
Takže vlastně skoro dvojnásobný nárůzd.
Ty důvody?
Například podle
profesora a vývojového psychologa
Davida Šmáhala z Maserekové univerzity.

Jeden z těch důvodů může být to,
že u chlapců se v tomto věku
projevoje spíše tendence
na prostě útěžení a rovnávání se
na nějakým úpoji
v rámci té skupiny.
V jiných studích zase můžeme vědět,
že chlapci tráví mnohem více,
čo jsou hraním počítačových her,
čož jim umožně uspokojit tuhle potřebu.
Zatím čo dívkám se v tomhle věku
docela začíná měnit tělo i psychika
a začíná se vlastně na sebe koukat
dost jiná.
U dívek je překřenom větší tendence
ke komunikací bavení se
válou z vrstevníky.
Více využívajíte sociální sítě,
kde se můžou fotografovat,
kde můžou komentovat, lajkovat
vlastně ty komentáře a lajky sbírat
na základě čeho,
že oni potom zase nějak hodnotí
to, jakými jsou lidmi
a jak se líbí ostatním lidem.
To je právě to, čo tě sociální sítě
chtějí, chtějí, abychom čo nejvíc sdíleli
osobních věcí, chtějí,
abychom čo nejvíc komentovali,
čo jsou a vlastně chtějí, abychom s tak trochu porovnávali.
Ale samozřejmě to nemůžeme říct
nějak dogmaticky,
není to jako kategorické tvrzení,
liší se to jako případ od případu,
ale jednostě možných vysvětlení
může být i to, že dívky
využívají sociální sítě drívě
a jinak než chlapci.
Sociální sítě k tomu,
abychom na nich trávili čo nejvíc
času využívají algorytmy,
mohou i algorytmy hrát nějakou roli
k mladých.
Tak algorytmy hrají obrovskou roli v životě

každého z nás,
bylo to tisíc krát pobsáno,
řeklo se o tom spoustavět
a je to jako věce, kterou se musíme smířit.
U těch mladých lidí je to trochu víc nebezpečné
v tom, že ještě nejsou
hotové osobnosti a mají
níšší míru, takzvané sebe regulace.
Takže nejsou schopni se vlastně říct
wow, uplynili čtyřej hodiny,
kdy jsem jenom koukal na videa
kotiatek.
Takho neudělal a nevím,
jak se teď jako ohledně toho cítí.
Ne, že by to dokázala teda velká část
dospělých, ale jistě si dokážeme
jako představit, že u 11 letých
je to prostě o něco horší.
A ty sociální sítě
s tím počítají, v tom článku zminuju
i práci redaktoru
z Washington Postu, kteří
se dopracovali k interním dokumentům
firmy Metta, která provozuje Facebook
a Instagram.
Ty dokumenty se týkají Facebooku jakož to
přijální sítě na světě,
kdy zjistili, že na začátku
ty algorytmy upřednostňovali
opravdu jako jednoduché
principy nebo jednoduché fungování
té sítě, což znamená,
že zaznamenávali, kolik lejků
má jaký příspěvek, kolik rád byl
zdílený a kolik má komentářů.
Což vedlo k tomu
a všichni si to asi ještě pamatujeme,
že se rozšířili takzvané klikbejtové
velky, které se na těch sítích
nebo na tom Facebooku extrémně šířili
a byly to přesně příspěvky typu
neuvěřitě, co se stalo,
když člověk vyskočilo z okna a potkal
orla, například.

Nebo deset
důvodu, proč jste stále chudí
a tají vám to jako světové banky.
Takové je ty věci, které vás prostě
nutí na to kliknout, protože hraju na veší zvědavost.
Ale vlastně se to docela rychle.
Přijedlo lidé na to přestali klikat
a Facebook musel přijít z nějakou změnou, aby nás tam utržel.
A v roce 2014
se už neměřili
čistě jenom nějaké počty lajků
a sdílení, ale měřila se doba, kterou
vstrávíme čtením nějakého toho příspěvku
nebo doba, jak dlouho koukáme,
na nějaké video.
Co se nám taky za chvíli
převedlo a museli udělat
další kalibraci a větší váhu dostali
příspěvky od lidí, které známe,
nebo klidně od roděných příslušníků
a zajíme na příspěvky,
které byly nějak útočné
nebo polarizující,
protože lidi mají prostě tendenci
více se vělat, když k věcem, které pohoršují
nebo urážejí, než k věcem, kterým
dělají radost.
Takže nám konkrétní příklad, když
některý z mých kamarádů
mi něco nazdílí, nebo respektive
něco on zdílí a to uvidím na své timelinee
ať už je to Instagram, Facebook
nebo velmi podobně asi budou
fungovat další sítě jako Twitter a tak dále
a budou to trávit více
času než u jiných příspěvků, tak ta síť
odhadne, ano
tohle se ti líbí, a ti to budu nabízet víc.
A jenom, abych to přetavilo zpátky
k tomu tématu, které se bavíme,
rizikové je to z toho důvodu,
že když ten obsah bude závadný,
tak tomu dítěti se pak může objevovat
mnohem častěji a tím pádem na něm

může mít negativnější vliv.
A to bylo také popisáno už mnohokrát
vyzdvěhují ty příspěvky,
které mohou být urážlivé
a útočné,
tak váš feed, nebo tvůj feed
prostě ten hlavní prout
správ na těch sociálních sítích
může být do určité míry
nenávistný a vždycky
ty příspěvky budou víc
než něco, co je nekonfliktní.
Takže ano, toto děti může ohrožovat
veřejný vývoj i vnímání světa.
A ty algoritmy se učí, takže
vychází slusáře třeba jako zdurazňovala,
že
ty sociální sítě, když tam přijde člověk,
který je zrovna
akutní depresi, nebo úzkosti
a tráví hodně času tím,
že se kouká na příspěvky ve skupinách,
které se tomu věnují
a můžou to být i skupiny, které
tyhle ty negativní podcity podporují,
tak ten algoritmus se podle toho upraví
a bude ti dál nahazovat
příspěvky, které se budou toho týkat.
Takové jako skratky, která by se asi dole k tomu použití,
že s jakou emocí do těch sociálních sítí vstupuje
tak to se mění s největší pravděpodobností
bude prohlubovat.
A trvá hrozně dlouho, potom
zpátky ten algoritmus přeučit,
třeba na to, že už
je tě lépe, nebo chceš
učinit nějaké konkrétní kroky k své ležbě,
ale pořád vlastně na těch sociálních sítích
budeš vydávat to, co tě trápilo na začátku.
Na druhou stranu s tímhle vším
můžu jako pracovat jako uživatel, když ne,
jako dítě, tak jako rodič toho dítěte
existují mezi
psychologi nebo

těmi mediálními odborníky,
se kterými se zbavila nějaké rady
nebo doporučení, jak k tomu přistupovat.

Jako jestli tak jako futahu, nebo
jako v Evropské unii.

Všichni, třeba vlastně se kterýma
se zbavila, tak se zhodují na tom,
že lepší je ten přístup Evropské unie.
Nezakazovat.

Kdy ne přineslo nic dobrého,
můžeme se všichni podívat na řadu příkladů
a z historie.

To, co je neklíčovější
v rámci jako nástupu těch dětí
do toho digitalního světa, který reálně
tvoří už možná i víc než polovinu
toho, co jako všichni zažíváme,
je to se s těma dětma o tom bavit.

Je potřeba,
a to si mi líbilo před to opět
a zapakovali všichni,
když dítě přijde ze školy,
když to by mělo být, jak bylo ve škole, ale hned by měla následovat otázka
a co se řešilo

na Instagramu nebo
co se s kým se s neská povídal
jako přes nějaké ty digitalní platformy,
protože pro ty děti je to důležité.
A vy tím, že jsi s ním abudete povídat o tom,
tak můžete jako rodič
zistit,

že se třeba schiluje k něčemu špatnému
nebo, že se na těch sítích to dítě
vystavuje něčemu, co
nyní úplně v pořádku.

Třeba teškrťící výzvy, co byli na TikToku nebo.
Přesně tak, přesně tak.

Od strašvícím příkladem je výzva Blackout Challenge,
která se šíjí i na TikToku.

Poměrně čerstvou zkušenost
s tím mají i na základní škole v týništi
na odlicí na Rychnovsku.

Oni se tomu snějí a nikogo z nich nenapadne,
co se může stát a co to může mít

za následky, že ten jejich kamarád by se vůbec třeba nemusel probrat aby mohli jít na pohřeb spolužáky. Ten další velký problém, který je, jak jsem změňovala, většina dětí se založí nějaký profil na sociální síti ve věku 11 let. A to je problematické, nejen z toho pohledu, když se bavíme o nějakým jejich vývoji, ale je to problematické istóvr, že je to protiprávní. Protože ty velké sociální síti mají podmínku minimálně 13 let, takže vyvstává otázka, jak my můžeme mít studie a ukazují, že máme 11 leté kluky a holky, kteří už se hradí mezi problematické uživatele sociálních sítí. A to vysvětlení opět trochu padá asi na rodiče, protože ze studie EU Kids Online, kterou vyhotovil profesor Schmahel, tak vyplývá, že jenom 16% českých rodičů si s dětmi povídá právě o tom, co na těch sociálních sítích dělají a když se teda ptát na to, co tam dělají a co tam zažívají, tak když s tím začít? Jako už před s tím 11. rokem? Ideálně co nejntřív. Vy se tomu nemáte asi jako rodič moc šanci vyhnout. Například, covid tohodně ovlivnil v těch školách, tím, že řada učitelů potřebovala dopravovat nějakým způsobem materiály a úkoly těm dětem. A nejjednodušší způsob, co mohli udělat, bylo založit vocapovou skupinu, ale vocap je svým způsobem sociální síť, kde se lidi združují a když se budeme bavit o nějakých prvňáčcích, kteří už museli být na vocapu, aby se dozvěděl, jaké mají úkoly, tak je to prostě trochu problematické, takže jo, co nejntřív. Takže zákaz sociálních sítí, když se tomuště jednou vrátím na posled na závěr,

nedává žádný smysl.
Je to přesně tak.
Restriktivní zákazy asi nikdy nevedou
těm výsledkům, které si slibujeme ze studii, které vyhotovilo,
například profesor Šmahel vyplývá,
i to, že děti, které jsou nějakým způsobem
vyložené z toho digitálního života,
tak velice rychle přechází o digitální kompetence,
co je znamená, že prostě nestíhají,
nebo těžko se jim potom učí využívat
všechny ty nástroje, které se velice rychle vyví.
A zároveň jiné mezinárodní studie
povokazuje i na to, že děti, které
jsou prostě izolované v rámci toho, že nesmí používat sociální sítě
nebo jim to nějakým způsobem odebráno,
tak vlastně to může mít horsší vliv
na jejich psychické zdraví,
než to, když je užívají v nějaké rozumné míře.
Takže nezakazovat na učice s nimi žít,
na učice být opatrní na sociálních sítích
a vědět, že nevšechno, co tam vidíme,
může být dobré pro náš psychický rozvoj
a pro psychický rozvoj našich dětí.
Moc díky, že jsme to mohli probrat.
Tohle už je všechno z Vinohradské 12
z pravodajského podkástu Českého rozhlasu.
Dnes s klárov Filipovou naší datovou novinářkou
z webu i rozhlas.cz
Probrali jsme jaký vliv, mohou mít sociální sítě na děti
a na dospívající.
Začíná nový týden
a s ním je tu pěti cenových epizod Vinohradské 12.
Slyšeli jste pondělní díl,
ten úterní už chystáme
a vydáme ho jako vždy
po půlnoci ve všech podkástových aplikacích.
Naslyšenou zítra.