

DĚTI A KULT KRÁSY V ONLINE SVĚTĚ (VÝZKUM)

Kamil KOPECKÝ

Téměř 10 tisíc dětí a dospívajících ve věku 10 až 17 let se účastnilo výzkumu Děti a kult krásy v online světě. Cílem bylo zjistit, jak sociální sítě ovlivňují vnímání krásy, proč děti upravují svůj vzhled, zda se respondenti setkali s nějakou formou online zesměšňování a jaký vliv mají tyto faktory na psychiku. Unikátní výzkum, který pomůže správně nastavit prevenci a edukaci, společně uskutečnily Centrum prevence rizikové virtuální komunikace (PRVoK) Pedagogické fakulty s Katedrou psychologie a patopsychologie Pedagogické fakulty Univerzity Palackého a společností O2, jež se aktuálními tématy chování v digitální světě zabývá dlouhodobě v rámci svého programu O2 Chytrá škola.

Děti na sociálních sítích

Sociální sítě jsou pro velkou část českých dětí velmi důležité. Představují pro ně prostor, kde se mohou bavit, komunikovat s přáteli, sebezpřítomovat i tvořit vlastní virtuální identitu prostřednictvím profilů, které samy plní nejrůznějším obsahem. Dominantní platformou, kterou české děti využívají, jsou kromě YouTube hlavně Instagram a TikTok. „Na těchto sítích děti nejčastěji sdílí běžné zážitky ze svého života. Zhruba pětina se zde snaží tvořit vtipný obsah,“ popisuje **Kamil Kopecký** z Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Vytváření a sdílení obsahu jako jsou sebezpoškození nebo násilí přiznalo 0,5 % dětí. Přibližně 1 % dětí pak ve svých příspěvcích tvoří videa, ve kterých hraje hlavní roli marihuana či jiné drogy, u 2 % to je alkohol.

Na sociálních sítích mohou uživatelé své fotografie upravovat za pomoci filtrů. Ty používá pro úpravu fotografií přes 42 % dotázaných. Nejčastěji jimi vylepšují kontrast (25 %), vyhlazují si obličej (10 %) a nebo napodobují make-up (4 %). *„Motivací používat filtry je hlavně zábava. A také to, že chtějí díky nim vypadat lépe než ve skutečnosti,“* vysvětluje **Kamil Kopecký**, podle kterého děti nevnímají upravování fotografií pomocí filtrů ani negativně, ani kladně. Jen zhruba 11 % dětí se úprava fotografií pomocí filtrů vůbec nelíbí.

Děti a vzhled

V období dospívání řeší otázku vzhledu téměř každý. K jeho hodnocení přitom značnou mírou přispívají i nerealistické obrázky či videa ze sociálních sítí a časopisů. *„Jen každé druhé dítě je podle výzkumu spokojené se svým obličejem, spokojenost s vlastním tělem deklarovalo 46 % dětí,“* říká **Kopecký**. Nespokojenost dětí se odráží i v tom, co by na sobě chtěly zlepšit. Zhubnout si přeje něco přes třetinu dětí, více než 30 % by chtělo nabrat svalovou hmotu. Dalšími prostředky ke zlepšení vzhledu byly například změna barvy vlasů či tetování. Přes 8 % dětí by chtělo změnit velikost a tvar svého pozadí či prsou.

Zesměšňování kvůli vzhledu

Šikana může mít mnoho podob. Jednou z nich je i zostuzování ostatních kvůli jejich vzhledu, tzv. **body shaming**. Podobně jako i jiné formy šikany se i tato forma zesměšňování v posledních letech přesunula na internet a stále častěji se s ní setkávají právě děti a dospívající na sociálních sítích. *„V online prostředí čelila posměškům kvůli vzhledu jedna třetina českých dětí, v reálném životě to byla dokonce více než polovina,“* tvrdí Kopecký. Nejčastěji se dětem ostatní posmívali kvůli tělesnému vzhledu (29 %) nebo obličeji a vlasům (26 %). 22 % dětí zažilo urážky kvůli oblečení nebo mobilu (značka, stáří mobilního zařízení). Jen 8 % dětí přitom přiznává, že by se někomu posmívalo v online prostředí, v reálném (offline) prostředí to bylo 13 %.

Důsledky body shamingu

Děti, které se staly obětí body shamingu, přiznávají jak negativní, tak i pozitivní dopady na svou psychiku a chování. Některé dospívající nepříjemné zkušenosti motivovaly pozitivně, což se odrazilo v aktivitách podporujících zdravý životní styl, konkrétně se jednalo o sportovní aktivity, kterým se začalo více věnovat 10 % dětí, na posilování se zaměřilo 5 % dětí. Zhruba 4 % respondentů se začalo zdravě stravovat a 8,4 % dospívajících změnilo styl oblékání a více se zajímá o módní trendy.

„Přes 7 % dětí se však začalo omezovat v jídle a 5 % dětí dokonce redukovalo příjem potravy na minimum. Naopak zvýšení příjmu potravy více než obvykle deklarují 2 % dětí,“ popisuje **Jana Kvintová** z Katedry psychologie a patopsychologie Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. *„Závažným zjištěním je pak přiznání přejídání se a následné vyvracení potravy u 1,3 % dětí. Přes 7 % dětí začalo vnímat své tělo jako „tlusté“, přestože je okolí ujišťovalo o opaku,“* dodává Kvintová.

Pro více než 6 % dětí byla negativní zkušenost v online prostředí spouštěcím mechanismem pro užívání nějakého typu návykové látky, ať už se v obecné rovině jednalo o návykové látky společensky přijatelné, tolerované či nelegální. Užívání psychofarmak na úzkost a depresi přiznává 1,6 % dětí, léků na spaní 1,3 % dětí, kouření cigaret či požívání alkoholických nápojů pak uvádí 3,3 % dospívajících.

U 4 % dětí se také objevily obranné reakce, které lze nazvat psychosomatické. Děti pociťovaly tělesné potíže, jako jsou například bolest hlavy, břicha či pocity na zvracení. *„Poruchy spánku jako citlivý ukazatel psychické nepohody se objevily u 7 % dětí,“* vysvětluje Kvintová.

Alarmující zjištění

Dopady negativní zkušenosti v podobě posměšků a hejtování v online prostředí směřují také do oblasti prožívání. Celkem 25 % dětí se domnívá, že je situace posílila, a staly se tak odolnější. Zbytek dospívajících poukazuje na různé **negativní dopady** v této

oblasti. Vztek a podráždění prožívalo v této souvislosti 22,5 % respondentů, depresivní tendence v podobě smutku/méně radosti 21 % a 10,28 % dospívajících prožívalo pocity úzkosti a 6,22 % strachu. U téměř čtvrtiny dětí se taková zkušenost promítla do jejich sebehodnocení, a to tak, že si méně věří a více o sobě pochybují. Dalším významným zjištěním je, že 15 % dětí reagovalo na negativní chování v online prostředí zaměřené na jejich osobu, tendencemi k perseveraci, tzn. ulpívání na problému, neustálému vracení se k tématu, neschopnosti zapomenout a „trápením se“ nad touto situací.

Velmi alarmujícím zjištěním je, že **každé desáté dítě přiznává sebepoškozující tendence**. 7,54 % dětí uvažovalo o tom, že by raději nebyly, a 4,25 % potvrdilo sebepoškozující aktivity, jako jsou řezání či pálení se na různých částech těla.

Nutná osvěta i prevence

Výzkum jednoznačně potvrdil, že body shaming je problém, na který je třeba reagovat např. prostřednictvím preventivních osvětových aktivit, posilováním sociálních dovedností dětí, ale také zvyšováním jejich psychické odolnosti. Samozřejmostí pak musí být také budování zdravého školního klima, které bude minimalizovat vznik nežádoucích forem chování.

*„Prostřednictvím našich každoročních výzkumů se snažíme identifikovat aktuální rizika v online prostředí a následně je pomáhat řešit,“ říká **Hany Farghali**, ředitel korporátní komunikace a CSR z O2. „Vzdělávací portál www.o2chytraskola.cz proto plánujeme rozšířit také o část zaměřenou na metodické podklady pro učitele, které jim mohou pomoci otevřít téma body shamingu během výuky,“ dodává Farghali. Na webu Bezpečně v síti, který je určen pro širokou veřejnost, již nyní najdou čtenáři články nebo tipy, jak poznat, že jejich dítě není v psychické pohodě, jak citlivě zareagovat na varovné signály i kdy vyhledat odbornou pomoc.*

Více informací naleznete na www.o2chytraskola.cz

Kompletní výzkumná zpráva Děti a kult krávy v online prostředí je ke [stažení zde](#), případně níže.

Prezentace z tiskové konference je ke [stažení zde](#).

