MENRE

Strengthening the mental resilience of youth in dealing with crises presented on social media

Zpráva za Českou republiku

Aktivita 1

Co-funded by the European Union

MMT

Caritas Czech Republic

HAHA

Hajdúsági Hallgatókért és Civilekért Egyesület

MENRE
Strengthening the mental resilience of youth in dealing with crises presented on social media

Obsah

1 Úvod 1

1.1 Východiska a relevance tématu pro cílové skupiny 1

1.2 Cíle výzkumu 1

1.3 Vymezení klíčových pojmů 2

1.3.1 Krizový obsah 2

1.3.2 Psychosociální dopad 2

1.4 Výzkumná metodologie 2

1.5 Zapojené cílové skupiny 3

2 Teoretický rámec 4

2.1 Relevantní psychologické teorie 4

2.1.1 Teorie vysvětlující dopad sociálních sítí na mladé lidi 5

2.1.2 Teorie vztahující se ke zvládání stresu 5

3 Typy krizového obsahu na sociálních sítích 6

3.1 Osobní krize 6

3.2 Sociální krize 7

3.3 Globální krize 7

3.4 Digitální závislost, kyberšikana a tlak sociálních sítí 8

3.4.1 Digitální závislost a nadměrné používání sociálních sítí 8

3.4.2 Kyberšikana, online obtěžování a vrstevnický tlak v digitálním prostoru 8

3.4.3 Emoční manipulace, dezinformace a senzacionalismus 8

4 Psychosociální dopady na mladé lidi 9

4.1 Emoční reakce 9

4.2 Kognitivní dopady 9

4.3 Změny v chování 10

4.4 Sociální dopady 10

5 Pohled pracovníků s mládeží na krizový obsah na sociálních sítích a jeho dopad na mladé lidi 12

5.1 Rostoucí psychosociální zranitelnost 12

5.2 Vysoké vystavení negativnímu a krizovému obsahu 12

5.3 Digitální návyky jako rizikový faktor 13

5.4 Pozorované a doporučené strategie zvládání 13

5.5 Uznávané pozitivní aspekty sociálních sítí 14

5.6 Celková reflexe pracovníků s mládeží 14

6 Příklady dobré vzdělávací praxe 15

6.1 Člověk v tísni 15

6.2 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 15

6.3 Celostátní kampaň „To chce odvahu“ 15

6.4 Další kampaně 16

7 Závěr 17

7.1 Klíčová zjištění zprávy 17

7.1.1 Rozšířené a vysoce vizuální vystavení krizovému obsahu 17

7.1.2 Hluboké emoční a kognitivní dopady 17

7.1.3 Změny v chování: doomscrolling, vyhýbání a aktivismus 18

7.1.4 Vliv sociálních a globálních krizí 18

7.1.5 Nízká mediální gramotnost a omezené podpůrné systémy 18

7.1.6 Ochranné faktory a pozitivní aspekty 18

7.2 Kritická reflexe zprávy 19

7.2.1 Rozdíly v používání platforem ovlivňují vystavení obsahu 19

7.2.2 Selektivní zapojení místo jednotného znepokojení 19

7.2.3 Mladí lidé jsou aktivními konzumenty, nikoli pasivními příjemci 19

7.2.4 Nejistota jako určující emoční zkušenost 19

7.2.5 Strategie zvládání ukazují silné stránky i mezery 20
7.2.6 Limity terénního výzkumu 20
7.2.7 Celková reflexe 20
Reference 20
Příloha I - Analýza a klíčové výsledky dotazníku 23
A. Demografie 23
Věkové rozložení 23
Gender 23
Místo bydliště 23
B. Používání sociálních platforem 23
C. Vystavení krizovému obsahu 24
D. Krize, které mladé lidi nejvíce znepokojují 24
E. Důvody sledování krizového obsahu 24
F. Čas strávený krizovým obsahem 25
G. Emoční dopady 25
H. Vnímání budoucnosti 25
I. Strategie zvládání používané mladými lidmi 25
Příloha II - Protokol rozhovorů s pracovníky s mládeží 26
Polostrukturované otázky pro pracovníky s mládeží 26
1. Profesní zázemí 26
2. Vztah mezi krizovým obsahem a pohodou mladých lidí 26
3. Typy krizového obsahu sledované mladými lidmi 26
4. Pozorované emoční a sociální problémy 26
5. Vliv na obavy a výhled do budoucnosti 26
6. Doporučené strategie zvládání 26
7. Práce s vystavením negativnímu obsahu 27

8. Pozitivní dopady sociálních sítí v době krizí 27

1 Úvod

1.1 Východiska a relevance tématu pro cílové skupiny

V České republice jsou mladí lidé, podobně jako v dalších evropských zemích, stále častěji vystavováni krizovému obsahu na sociálních sítích, zejména v souvislosti s nedávnými globálními událostmi, jako byla pandemie COVID-19, válka na Ukrajině, změna klimatu a rostoucí sociální a politické napětí.

Podle zprávy Národního ústavu duševního zdraví z roku 2023 uvedlo 59 % dospívajících, že se na internetu často setkávají s emočně zatěžujícím obsahem, a téměř třetina uvedla zvýšené projevy úzkosti nebo stresu v souvislosti s konzumací digitálních médií (Národní ústav duševního zdraví 2023: n.p.).

Zpráva Digital Wellbeing společnosti O2 Czech Republic z roku 2022 zároveň upozornila, že 72 % českých teenagerů pravidelně sleduje zprávy o krizích na sociálních platformách, avšak pouze 34 % si věří v rozlišování mezi důvěryhodným a manipulativním obsahem (O2 Czech Republic 2022: n.p.). Šíření dezinformací a nedostatek systematického mediálního vzdělávání v českých školách tak ponechává mnoho mladých lidí bez dostatečných nástrojů pro kritické posouzení informací, které konzumují.

Téma je velmi relevantní pro učitele, pracovníky s mládeží, vzdělavatele i tvůrce politik. Pracovníci s mládeží a další multiplikátoři mohou mladým lidem pomoci zvládat psychologické a sociální dopady krizového online obsahu tím, že jim nabídnou bezpečný prostor pro diskusi, emoční podporu a rozvoj dovedností. Pro tvůrce politik téma zdůrazňuje potřebu rozšiřovat digitální gramotnost a podporu duševního zdraví v rámci národní vzdělávací strategie, jak ukazuje také návrh Ministerstva školství z roku 2023 na začlenění mediální výchovy do kurikula. Práce s emočními a kognitivními dopady krizového obsahu na sociálních sítích je důležitá nejen pro duševní pohodu mladých lidí, ale také pro posilování občanské odolnosti a kritického myšlení.

1.2 Cíle výzkumu

Cílem této zprávy za Českou republiku je představit typy krizového obsahu, se kterými se mladí lidé v České republice setkávají na sociálních sítích, a identifikovat související sociální, emoční a psychické dopady. Zpráva zároveň představuje příklady dobré vzdělávací praxe v České republice, které podporují mladé lidi v kritickém a odpovědném zacházení s digitálním obsahem.

Výzkum realizovaný pro účely této zprávy má přispět k cílené podpoře a přípravě mladých lidí. Na základě tohoto výzkumu konsorcium vypracuje doporučení a navrhne pedagogické postupy, které posílí odolnost mladých lidí a jejich schopnost

kriticky a vědomě pracovat s digitálním obsahem na sociálních sítích, zejména s obsahem vztahujícím se ke krizím nebo emočně náročným tématům.

Výzkum zároveň rozšíří možnosti působení pracovníků s mládeží a pedagogů tím, že jim poskytne specializované poznatky a praktická doporučení. Tyto poznatky podpoří digitální mediální vzdělávání, například při provázení mladých lidí v práci s online obsahem, a podpoří rozvoj kritického myšlení. Doporučení budou navržena tak, aby byla využitelná napříč národními kontexty.

1.3 Vymezení klíčových pojmů

1.3.1 Krizový obsah

Krize jsou situace nebo životní okolnosti, které v daném okamžiku nelze účinně zvládnout. V této zprávě se krizovým obsahem rozumí materiál na sociálních sítích, například příspěvky, obrázky, videa, články nebo příběhy, které představují, komentují nebo reflektují události spojené s výrazným nebezpečím, narušením nebo zátěží. Může jít o přírodní katastrofy, války, pandemie, násilí, politické nepokoje, potíže v oblasti duševního zdraví nebo osobní tragédie.

Krizový obsah bývá často emočně intenzivní a může vyvolávat strach, smutek, hněv nebo úzkost. Může působit silně narušujícím způsobem, protože odráží události, které ohrožují sociální, emoční nebo psychickou stabilitu. Vzhledem ke své znepokojivé povaze se takový obsah často sdílí a rychle šíří, někdy bez dostatečného ověření. Může zahrnovat také grafické obrázky nebo videa. Často je rámován skrze osobní zkušenosti nebo obavy, aby na diváky působil ještě silněji.

1.3.2 Psychosociální dopad

V kontextu této zprávy označuje psychosociální dopad souhrn psychologických a sociálních účinků, které může krizový obsah na sociálních sítích mít na mladé lidi. Popisuje, jak vystavení takovému obsahu ovlivňuje duševní zdraví mladého člověka, jeho emoční pohodu, chování, sociální vztahy a celkové fungování v prostředích, jako je škola, rodina nebo vrstevnické skupiny.

1.4 Výzkumná metodologie

Tato zpráva za Českou republiku vychází ze smíšeného výzkumného designu, který kombinuje desk research s terénním výzkumem mezi mladými lidmi a pracovníky s mládeží v České republice. Cílem bylo zachytit jak širší strukturální kontext, tak žitou zkušenost těch, kterých se krizový obsah na sociálních sítích přímo dotýká.

Desk research

Desk research vycházel z národních a mezinárodních studií, strategických dokumentů a statistických zpráv týkajících se duševního zdraví mladých lidí, digitální pohody, používání sociálních sítí a vystavení krizovému obsahu. Přednost byla dána aktuálním zdrojům z let 2021-2025, včetně zpráv českých veřejných institucí (např. NUDZ, SZÚ), nevládních organizací a mezinárodních organizací. Teoretické rámce a klíčové pojmy, jako je digitální závislost, psychosociální dopad a odolnost, byly syntetizovány jako základ pro kapitoly 2-5.

Terénní výzkum s mladými lidmi (online dotazník)

Pro doplnění desk research o empirická data byl mezi mladými lidmi žijícími v České republice realizován online dotazník. Dotazník se zaměřoval na jejich návyky při používání sociálních sítí, vystavení různým typům krizového obsahu, emoční a kognitivní reakce a strategie zvládání. Dotazník vyplnilo celkem 23 respondentů ve věku přibližně 13-26 let; vzorek byl převážně ženský a tvořili jej zejména mladí lidé z městského prostředí. Nábor probíhal prostřednictvím mládežnických sítí, sociálních sítí a projektových partnerů. Výsledky dotazníku jsou shrnuty v kapitole 6 a vizualizovány v doprovodných grafech.

Terénní výzkum s pracovníky s mládeží (dotazník / polostrukturované rozhovory)

Dále se do krátkého dotazníku a/nebo polostrukturovaného rozhovoru zapojilo 8 pracovníků s mládeží, včetně pedagogů, sociálních pracovníků a lektorů. Byli dotazováni na své pozorování toho, jak krizový obsah na sociálních sítích ovlivňuje mladé lidi, jaké digitální návyky jsou typické, jaká rizika a ochranné faktory vnímají a jaké strategie doporučují v praxi. Jejich kvalitativní poznatky jsou shrnuty v kapitole 7 a v celé zprávě slouží k zasazení výsledků dotazníku a desk research do kontextu.

Analýza dat a limity

Kvantitativní data z dotazníku byla analyzována deskriptivně, tedy pomocí četností a procent, a slouží především k identifikaci vzorců a tendencí, nikoli k reprezentativním závěrům. Odpovědi pracovníků s mládeží byly analyzovány tematicky a začleněny do narativu zprávy. Vzhledem k relativně malým a nereprezentativním vzorkům, zejména u dotazníku pro mladé lidi a rozhovorů s pracovníky s mládeží, je třeba výsledky chápat jako explorativní poznatky. Přesto poskytují cenné indicie o tom, jak mladí lidé v České republice prožívají krizový obsah na sociálních sítích a jak pracovníci s mládeží tyto výzvy vnímají a řeší ve své praxi.

1.5 Zapojené cílové skupiny

Terénní výzkum realizovaný pro tuto zprávu zahrnoval dvě hlavní cílové skupiny: mladé lidi a pracovníky s mládeží. Obě skupiny poskytují vzájemně se doplňující pohledy na vystavení krizovému obsahu na sociálních sítích a na jeho dopady.

Mladí lidé (účastníci dotazníku)

Online dotazníku se zúčastnilo celkem 23 mladých respondentů. Účastníci byli ve věku přibližně 13 až 26 let, přičemž největší koncentrace byla ve věku 17 až 19 let. Vzorek tvořily převážně respondentky a většinou mladí lidé žijící v městském prostředí. Tyto demografické charakteristiky odrážejí použité náborové kanály, například mládežnické sítě, vzdělávací instituce a sociální platformy. Mladí respondenti poskytli poznatky o svých návycích při používání sociálních sítí, vystavení krizovému obsahu, emočních reakcích a strategiích zvládání.

Pracovníci s mládeží (účastníci dotazníku)

Dále bylo prostřednictvím krátkého dotazníku zapojeno osm pracovníků s mládeží, včetně sociálních pracovníků, pedagogů, pracovníků nevládních organizací a mentorů mládeže. Pracují přímo s dospívajícími a mladými dospělými v různých prostředích, například v nízkoprahových a komunitních programech, vzdělávacích institucích nebo online podpůrných iniciativách. Jejich pohled nabízí profesionální interpretaci toho, jak krizový obsah na sociálních sítích ovlivňuje pohodu, chování a digitální návyky mladých lidí, a také výzvy, kterým pracovníci s mládeží při řešení těchto témat čelí.

Obě skupiny společně tvoří empirický základ terénního výzkumu, podporují interpretaci zjištění z desk research a přispívají k vrstevnatému porozumění digitálním zkušenostem mladých lidí v České republice.

2 Teoretický rámec

2.1 Relevantní psychologické teorie

Následující psychologické teorie pomáhají vysvětlit, jak krizový obsah na sociálních sítích působí na mladé lidi. Ukazují, proč může mít tento typ obsahu tak silné emoční, kognitivní a sociální dopady, zejména v citlivých obdobích vývoje.

Teorie kognitivního hodnocení podle Lazaruse a Folkmanové

Tato teorie vysvětluje, jak lidé vyhodnocují stres a jak na něj reagují. Mladí lidé posuzují, zda je krize, například traumatizující obsah online, ohrožující a zda mají zdroje k jejímu zvládnutí. Pokud se cítí bezmocní, emoční zátěž, například úzkost nebo beznaděj, narůstá (Lazarus & Folkman 1984: n.p.).

Kultivační teorie podle Gerbnera

Tato teorie předpokládá, že opakované vystavení médiím formuje vnímání reality. Neustálý krizový obsah může u mladých lidí posilovat dojem, že svět je nebezpečnější nebo beznadějnější, než ve skutečnosti je, což může přispívat k chronickému stresu nebo strachu (Gerbner 1969: n.p.).

Teorie psychosociálního vývoje podle Eriksona

Dospívající se nacházejí ve fázi „identita vs. zmatení rolí“. Vystavení zahlcujícím nebo protichůdným krizovým narativům online může ztěžovat formování stabilního pocitu vlastní identity, zvláště pokud mladí lidé již prožívají osobní obtíže (Erikson 1968: n.p.).

2.1.1 Teorie vysvětlující dopad sociálních sítí na mladé lidi

Následují klíčové psychologické a sociologické teorie, které vysvětlují dopad sociálních sítí na mladé lidi, zejména ve vztahu k emočnímu, kognitivnímu a sociálnímu vývoji.

Teorie užití a uspokojení

Tato teorie předpokládá, že mladí lidé aktivně využívají sociální sítě k naplňování konkrétních potřeb, například potřeby spojení, uznání, zábavy nebo informací (Katz, Blumler & Gurevitch 1973: n.p.). Pokud však sociální sítě používají ke zvládání stresu nebo krizí, mohou jim buď pomoci, například prostřednictvím podpory, nebo uškodit, například vystavením škodlivému obsahu či srovnávání.

Teorie sociálního srovnávání podle Festingera

Mladí lidé se na internetu často srovnávají s vrstevníky nebo influencery. To může vést ke sníženému sebevědomí, nespokojenosti s vlastním tělem nebo zvýšené úzkosti, zejména pokud druhé vnímají jako úspěšnější, atraktivnější nebo méně zasažené krizemi (Festinger 1954: n.p.).

Teorie sociálního učení podle Bandury

Mladí lidé se učí chování pozorováním druhých. Na sociálních sítích mohou napodobovat vrstevníky nebo influencery v tom, jak reagují na krize, jak vyjadřují emoce nebo jak se zapojují do aktivismu či rizikového chování. Tato teorie vysvětluje jak pozitivní, tak škodlivé modelování chování online (Bandura 1977: n.p.).

2.1.2 Teorie vztahující se ke zvládání stresu

Transakční model stresu a zvládání podle Lazaruse a Folkmanové

Tento model přímo vysvětluje, jak mladí lidé vyhodnocují stresující obsah, například válku, klimatické katastrofy nebo násilí na sociálních sítích, a jak volí reakce zvládání. Rozlišuje mezi strategiemi zaměřenými na problém, například omezením času u obrazovky nebo ověřováním faktů, a strategiemi zaměřenými na emoce, například vyhledáním podpory nebo vyjádřením emocí. Je dobře využitelný ve vzdělávání, zejména v mediální gramotnosti a seberegulaci, i v podpoře duševního zdraví, například v poradenství a peer podpoře (Lazarus & Folkman 1984: n.p.).

Teorie psychologické odolnosti

Tato teorie přesouvá pozornost od pouhého snižování stresu k budování dlouhodobé schopnosti zvládání, což je zásadní u mladých lidí opakovaně vystavovaných digitálním krizím. Zdůrazňuje roli ochranných faktorů, jako je sebevědomí, optimismus, podpůrné vztahy a schopnost nacházet smysl. Dobře souzní s prací s mládeží a vzdělávacími intervencemi, jejichž cílem je posilovat emoční odolnost, komunitní podporu a pozitivní rozvoj identity (Masten 2001: n.p.).

3 Typy krizového obsahu na sociálních sítích

Mladí lidé v České republice jsou na sociálních sítích vystaveni široké škále krizového obsahu (Národní ústav duševního zdraví 2023; O2 Czech Republic 2022). Tento obsah se objevuje na platformách, jako jsou Instagram, TikTok, YouTube, Facebook a příležitostně X (Twitter), ačkoli terénní výzkum potvrzuje, že mezi českou mládeží dominují v oblasti vystavení krizovému obsahu zejména Instagram, TikTok a YouTube. Podle dotazníku pro mladé lidi tvoří tyto tři platformy převážnou část času stráveného online, zatímco X je „téměř nepoužívané“. Pracovníci s mládeží potvrzují, že právě tyto platformy jsou hlavními prostředími, kde se dospívající setkávají s krizemi, a to kvůli jejich vizuální, rychlé a algoritmicky řízené povaze.

Následující kategorie shrnují typy krizového obsahu, se kterými se mladí lidé nejčastěji setkávají. Kombinují desk research s empirickými poznatky z dotazníku a rozhovorů s pracovníky s mládeží.

3.1 Osobní krize

Osobní krize označují zatěžující zkušenosti, které se jednotlivců dotýkají přímo, například potíže v oblasti duševního zdraví, násilí, sebepoškozování, rodinné konflikty, šikanu, rozchody nebo obtíže související s identitou. Desk research ukazuje, že tato témata jsou velmi viditelná na TikToku a Instagramu, často ve formě krátkých videí, zpovědních stránek, sdílení influencerů nebo hashtagů týkajících se duševního zdraví (ScienceDirect 2024).

Poznatky z terénního výzkumu:

- Podle dotazníku pro mladé lidi velmi vysoký podíl respondentů uvedl, že se setkává s obsahem týkajícím se osobních krizí, zejména s příspěvky o duševním zdraví, úzkosti, depresi a vztahových nebo rodinných konfliktech.
- Pracovníci s mládeží uvedli, že tyto příspěvky u dospívajících silně rezonují, protože mnozí již sami zápasí s emoční nestabilitou, osamělostí nebo úzkostí. Zaznamenali také, že mladí lidé se často srovnávají s krizovými příběhy druhých online, což může zvyšovat jejich zátěž nebo pocity nedostatečnosti.

- Několik pracovníků s mládeží zdůraznilo, že opakované vystavení narativům o sebepoškozování nebo traumatu může zvyšovat emoční citlivost nebo zahlcení, zejména u již zranitelných mladých lidí.

Celkově patří obsah týkající se osobních krizí mezi kategorie s nejsilnějším emočním dopadem, což potvrzuje desk research i terénní výzkum.

3.2 Sociální krize

Sociální krize zahrnují události nebo podmínky, které ovlivňují komunity nebo skupiny, například ekonomickou zátěž, migraci, politický konflikt, sociální nespravedlnost nebo otázky veřejného zdraví. Desk research ukazuje, že české sociální sítě často zesilují emočně nabité narativy kolem inflace, nejistého bydlení, migrace, růstu cen a dostupnosti služeb v oblasti duševního zdraví (European Education and Culture Executive Agency 2025).

Poznatky z terénního výzkumu:

- V dotazníku pro mladé lidi vysoký podíl respondentů uvedl, že se setkává s obsahem o ekonomické nestabilitě, násilí, migraci a výzvách v oblasti veřejného zdraví. Zvláště častý byl obsah o inflaci a rostoucích cenách, což odráží obavy mladých lidí o budoucnost.
- Na otázku, které krize je osobně nejvíce znepokojují, respondenti vybírali změnu klimatu, válku, duševní zdraví a ekonomickou nestabilitu. To ukazuje, že jejich osobní obavy odpovídají typům sociálních krizí, které dominují jejich online prostředí.
- Pracovníci s mládeží zdůrazňovali, že sociální krize často vyvolávají silné emoční reakce, například hněv, frustraci nebo bezmoc, a mohou přispívat k polarizaci či strachu, zejména pokud je obsah rámován dramatickým jazykem nebo dezinformacemi.

Tato zjištění potvrzují, že sociální krize jsou pro mladé lidi nejen časté, ale také osobně významné a emočně nabité.

3.3 Globální krize

Globální krize zahrnují rozsáhlé události, jako jsou války, přírodní katastrofy, události související s klimatem nebo globální zdravotní hrozby. Desk research ukazuje, že vizuálně dramatický obsah, například záběry z války, povodní, požárů nebo zemětřesení, se na TikToku a Instagramu šíří obzvlášť rychle kvůli algoritmickému zesilování.

Poznatky z terénního výzkumu:

- Dotazník pro mladé lidi ukazuje, že válka a klimatická krize patří mezi nejčastěji vídaná a zároveň nejvíce znepokojující témata. Mnoho respondentů uvedlo

vystavení videím souvisejícím s válkou, zejména s Ukrajinou a Blízkým východem, záběrům klimatických katastrof a globálním sociálně-politickým napětím.

Pracovníci s mládeží uvedli, že krizová videa ze zahraničí často vytvářejí pocit globální nestability a nejistoty ohledně budoucnosti, který mladí lidé zmiňují v rozhovorech v klubech pro mládež nebo ve školách. Zároveň pozorovali, že opakované vystavení násilným nebo katastrofickým obrazům může vést k emočnímu zahlcení nebo vyhýbání.

Několik pracovníků s mládeží zdůraznilo, že dezinformace jsou v obsahu o globálních krizích obzvlášť rozšířené, což mladé lidi činí zranitelnějšími vůči zmatku, strachu nebo emočním extrémům při rozlišování reality od nadsázky (ScienceDirect 2024).

Obě části terénního výzkumu ukazují, že globální krize, zejména válka a změna klimatu, patří mezi klíčové zdroje nejistoty české mládeže.

3.4 Digitální závislost, kyberšikana a tlak sociálních sítí

Dotazník pro mladé lidi a rozhovory s pracovníky s mládeží identifikovaly také průřezové digitální jevy, které samy o sobě fungují jako krizový obsah nebo zesilují emoční stres (Drogy-info.cz 2023; English Radio.cz 2024).

3.4.1 Digitální závislost a nadměrné používání sociálních sítí

Pracovníci s mládeží opakovaně poukazovali na nadměrné scrollování, notifikace a algoritmicky řízené feedy jako na zdroje stresu a emočního zahlcení. Někteří mladí respondenti přiznali, že samotnému krizovému obsahu věnují denně 15-60 minut.

3.4.2 Kyberšikana, online obtěžování a vrstevnický tlak v digitálním prostoru

I když tyto digitální újmy nejsou vždy propojeny s vnějšími krizemi, tvoří součást každodenní online „krizové krajiny“, kterou mnoho dospívajících zažívá. Pracovníci s mládeží popsali kyberšikanu jako častý problém ve školách a mládežnických centrech, který přispívá k úzkosti, sociálnímu stažení a konfliktům.

3.4.3 Emoční manipulace, dezinformace a senzacionalismus

Mladí lidé i pracovníci s mládeží zmiňovali, že krizový obsah bývá často emočně přehnaný, zavádějící nebo navržený tak, aby vyvolával silné reakce. Pracovníci s mládeží označili dezinformace za rostoucí výzvu, zejména v krizových videích, která postrádají kontext nebo vyváženou perspektivu.

4 Psychosociální dopady na mladé lidi

Vystavení krizovému obsahu na sociálních sítích má na mladé lidi významné emoční, kognitivní, behaviorální a sociální dopady. Desk research ukazuje, že opakovaná konzumace znepokojivého digitálního obsahu může zvyšovat úzkost, snižovat pozornost, zesilovat stres, formovat pohled na svět a oslabovat sociální vztahy. Terénní výzkum mezi českou mládeží a pracovníky s mládeží tyto vzorce potvrzuje a ukazuje, jak se projevují v praxi.

4.1 Emoční reakce

Desk research ukazuje, že dospívající v reakci na krizové narativy běžně prožívají úzkost, strach, smutek, bezmoc a emoční otupění. Tyto reakce jsou zvlášť silné, pokud je obsah grafický, opakovaný nebo propojený s globální nestabilitou, například válkou či klimatickými katastrofami (NUDZ 2023).

Poznatky z terénního výzkumu:

- Podle dotazníku pro mladé lidi byla nejčastěji uváděnou emoční reakcí nejistota ohledně budoucnosti, následovaná smutkem, stresem, strachem, zahlcením a emoční únavou.
- Jen velmi málo respondentů uvádělo v souvislosti s krizovým obsahem pozitivní emoce.
- Pracovníci s mládeží potvrdili nárůst emoční nestability a zaznamenali, že mnoho mladých lidí se po opakovaném vystavení krizovým narativům cítí „neustále v napětí“, „sklíčeně“ nebo „bez naděje“.
- Několik pracovníků s mládeží pozorovalo, že emoční zahlcení je zvlášť silné u dospívajících, kteří již řeší obtíže v oblasti duševního zdraví, osamělost nebo nejistotu.

Společná zjištění ukazují, že emoční reakce na krizový obsah patří mezi nejvýznamnější psychosociální dopady identifikované v obou částech výzkumu.

4.2 Kognitivní dopady

Desk research upozorňuje na několik kognitivních důsledků: informační přetížení, sníženou schopnost soustředění, obtíže při rozlišování faktů od dezinformací, zkreslení vnímání rizika a sníženou kognitivní empatii.

Poznatky z terénního výzkumu:

- Mnoho respondentů dotazníku uvedlo, že krizovému obsahu věnuje 15-60 minut denně, což přispívá ke kognitivní zátěži a přemítání.

- Pracovníci s mládeží upozornili, že krizový obsah často vede ke zmatení, obtížím se soustředěním a pocitu „psychického vyčerpání“. Často pozorují, že mladí lidé mají potíže zpracovat protichůdné nebo senzacechtivé informace online.
- Pracovníci s mládeží také zdůraznili zranitelnost mladých lidí vůči dezinformacím a emočně manipulativnímu obsahu, zejména u příspěvků o globálních krizích prezentovaných bez kontextu.
- Někteří odborníci poukázali na to, že mladí lidé někdy po opakovaném vystavení katastrofickému obsahu přebírají katastrofické myšlení, například očekávání nejhorších scénářů.

Tato zjištění ukazují jasný překryv mezi teoretickými očekáváními a skutečnými kognitivními dopady (PMC 2024).

4.3 Změny v chování

Desk research ukazuje, že krizový obsah může vést k chování, jako je doomscrolling, kompulzivní kontrolování obsahu, vyhýbání, stažení, nadměrné zapojení nebo aktivismus (Drogy-info.cz 2023).

Poznatky z terénního výzkumu:

- Dotazník pro mladé lidi ukazuje, že významný počet respondentů je krizovému obsahu vystaven pravidelně a někteří tráví až jednu hodinu denně specificky procházením takových příspěvků. Tento vzorec odpovídá klasickému doomscrollingu.
- Pracovníci s mládeží pozorovali, že mnoho mladých lidí střídá nadměrné zapojení, například intenzivní sledování a neustálé kontrolování obsahu, s vyhýbáním, například vyhýbáním se platformám nebo ztlumováním témat. Obě tendence se často objevují v mládežnických centrech i školách.
- Někteří pracovníci s mládeží zaznamenali během období intenzivního krizového zpravodajství, například eskalace války nebo přírodních katastrof, zvýšené stažení, podrážděnost nebo změny spánkového režimu.
- Pozitivní je, že dotazník i rozhovory ukazují, že někteří mladí lidé reagují aktivismem, sdílením informací nebo podporou vrstevníků, což ukazuje, že krizový obsah může motivovat také ke konstruktivnímu zapojení.

Behaviorální dopady jsou tedy dvojí: mohou být potenciálně škodlivé, ale někdy také aktivují prosociální chování.

4.4 Sociální dopady

Desk research ukazuje, že krizový obsah může ovlivňovat to, jak se mladí lidé vztahují k vrstevníkům, jak interpretují sociální normy, jak vytvářejí komunity nebo jak

se zapojují do občanských diskusí. Může podporovat empatii a solidaritu, ale také zvyšovat polarizaci, srovnávání nebo pocity viny (People in Need 2023).

Poznatky z terénního výzkumu:

- Podle pracovníků s mládeží se krizový obsah často stává tématem rozhovorů mezi vrstevníky. Někdy posiluje solidaritu, například sdílením nápadů na zvládání nebo diskusí o světových událostech, jindy však vytváří napětí, hádky nebo stažení.
- Někteří pracovníci s mládeží uvedli, že krizové narativy zesilují sociální srovnávání, zejména když influenceři prezentují sami sebe jako „silné“, „nedotčené“ nebo „vždy zvládající situaci“.
- Mladí lidé v dotazníku často vybírali krize, které silně souvisejí se sdílenou identitou, například změnu klimatu, válku nebo duševní zdraví, což ukazuje, že krizový obsah může formovat skupinové obavy a kolektivní emoční klima.
- Pracovníci s mládeží také pozorovali, že opakované vystavení negativnímu obsahu může snižovat pocit bezpečí mladých lidí ve veřejném prostoru nebo komunitách a vést k větší nedůvěře, stažení nebo pesimismu vůči společnosti.

Tato kombinovaná zjištění podtrhují, že krizový obsah významně ovlivňuje nejen individuální pohodu, ale také vrstevnickou dynamiku a sociální ukotvení mladých lidí.

Další relevantní zdroje a data (2023-2025)

Podle EU Youth Wiki (European Education and Culture Executive Agency 2025: n.p.) se až 20 % dětí a dospívajících v České republice během života setká s nějakou formou duševní poruchy. Data Státního zdravotního ústavu také ukazují prudký nárůst hlášených psychických obtíží mezi českými dospívajícími v letech 2002 až 2018, s vyšším výskytem u dívek (ČEJPH 2021).

Mezievropská studie z roku 2025 o osamělosti dospívajících, publikovaná v Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, ukázala 104% nárůst hlášené osamělosti mezi českými dospívajícími v letech 2012 až 2018. To odpovídá dřívějším zjištěním, že nadměrné vystavení sociálním sítím a krizovému obsahu souvisí s emoční izolací a sociálním stažením (CAPMH 2025).

Strukturální reforma péče o duševní zdraví v České republice zůstává nedokončená: do konce roku 2023 fungovalo pouze 29 z plánovaných 100 center duševního zdraví. To omezuje dostupnost včasné intervence a psychologické podpory specificky zaměřené na mladé lidi, zejména mimo metropolitní oblasti (Balkan Insight 2025).

Nevládní organizace Nevypusť duši nadále hraje významnou roli ve vzdělávání v oblasti duševního zdraví mladých lidí a ve snižování stigmatizace. Její školní programy se zaměřují na peer podporu, vzdělávání učitelů a včasné rozpoznání obtíží. Organizace také spolupracuje s výzkumnými institucemi na evaluaci dopadu

projektů podporujících gramotnost v oblasti duševního zdraví (Platforma pro transformaci 2023; Nevypusť duši 2025).

Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) koordinuje několik národních grantů zaměřených na odolnost mladých lidí, prevenci a podporu duševního zdraví ve školách. Tyto projekty přispívají k tvorbě evidence-based materiálů pro učitele a pracovníky s mládeží a doplňují iniciativy, jako je MENRE (NUDZ 2025).

5 Pohled pracovníků s mládeží na krizový obsah na sociálních sítích a jeho dopad na mladé lidi

Pracovníci s mládeží hrají klíčovou roli při podpoře mladých lidí v orientaci v krizovém obsahu na sociálních sítích. Jejich poznatky nabízejí profesionální, praxí podložený pohled na to, jak digitální krize ovlivňují dospívající emočně, kognitivně, behaviorálně a sociálně. Následující zjištění vycházejí z dotazníků a polostrukturovaných rozhovorů s osmi pracovníky s mládeží, včetně sociálních pracovníků, pedagogů a pracovníků nevládních organizací z různých prostředí práce s mládeží v České republice.

5.1 Rostoucí psychosociální zranitelnost

Pracovníci s mládeží dlouhodobě pozorují rostoucí míru stresu, nejistoty a emoční nestability mezi dospívajícími. Mladé lidi často popisují jako „zahlcené“, „vysoce citlivé“ nebo „snadno odraditelné“, zejména když jsou vystaveni dramatickým nebo emočně nabitým krizovým narativům.

Několik pracovníků s mládeží uvedlo, že opakované vystavení válce, násilí, klimatickým katastrofám nebo finanční nestabilitě zesiluje již existující psychické obtíže. Mladí lidé, kteří se již potýkají s úzkostí, osamělostí, traumatem nebo školním tlakem, se zdají být zvlášť zranitelní vůči emočnímu zahlcení.

„Už tak se ve svém osobním životě cítí ve stresu - krizový obsah online je další vrstva, kterou nevědí, jak zpracovat.“

— pracovník/pracovnice s mládeží (rozhovor)

Tato pozorování silně odpovídají výsledkům dotazníku mezi mladými lidmi i desk research o narůstajících výzvách v oblasti duševního zdraví českých dospívajících.

5.2 Vysoké vystavení negativnímu a krizovému obsahu

Pracovníci s mládeží potvrzují, že mladí lidé se setkávají s neustálým proudem negativních nebo krizových příspěvků, zejména na Instagramu, TikToku a YouTube. Upozorňují, že algoritmické feedy často upřednostňují obsah týkající se konfliktu,

tragédie nebo politického napětí, protože takové příspěvky vyvolávají silnou emoční angažovanost.

Odborníci zdůraznili, že témata jako válka, změna klimatu, násilí, ekonomická nejistota a potíže v oblasti duševního zdraví dominují feedům dospívajících, se kterými pracují. Tato témata úzce odpovídají tématům identifikovaným v dotazníku pro mladé lidi.

„Každý den vidí něco o válce nebo nějaké katastrofě - i když to nevyhledávají, aplikace jim to ukazují.“

— pracovník/pracovnice s mládeží (rozhovor)

Toto trvalé vystavení přispívá ke zvýšeným obavám, bezmoci nebo pesimismu mezi mladými lidmi.

5.3 Digitální návyky jako rizikový faktor

Pracovníci s mládeží často popisují problematické digitální návyky, zejména doomscrolling, kompulzivní kontrolování obsahu a spoléhání na sociální sítě jako na zdroj neustálých aktualizací. Pozorují, že krizový obsah často spouští cykly obsesivní konzumace následované emočním vyčerpáním.

Mnoho dospívajících postrádá kritické dovednosti potřebné k rozlišení mezi důvěryhodnými informacemi a senzacechtivými nebo manipulativními příspěvky. Pracovníci s mládeží varují, že dezinformace a emoční nadsázka jsou obzvlášť problematické v obsahu týkajícím se globálních krizí.

„Scrollují dlouho do noci a sledují jedno negativní video za druhým. Vyčerpává je to, ale nedokážou přestat.“

— pracovník/pracovnice s mládeží (rozhovor)

Toto chování odpovídá vzorcům zachyceným v dotazníku pro mladé lidi, kde mnoho respondentů uvádělo denní vystavení krizovým příspěvkům v rozsahu 15-60 minut.

5.4 Pozorované a doporučené strategie zvládání

Pracovníci s mládeží popsali kombinaci strategií zvládání, které dospívající používají.

Běžně pozorované strategie mladých lidí:

dávají si pauzu od sociálních sítí,

mluví s přáteli nebo důvěryhodnými dospělými,

odvádějí pozornost offline aktivitami,

ztlumují krizová témata nebo se dočasně vyhýbají platformám,

snaží se ověřovat informace dříve, než jim uvěří nebo je sdílí.

Pracovníci s mládeží považují tyto strategie za užitečné, ale samy o sobě nedostatečné, zejména pokud mladí lidé spoléhají hlavně na vyhýbání. To přináší krátkodobou úlevu, ale nebuduje dlouhodobou odolnost.

Strategie doporučené pracovníky s mládeží:

- učit digitální gramotnost a ověřování faktů,
- vytvářet prostor pro peer podporu a diskusi o zatěžujícím obsahu,
- posilovat rutiny zdravých digitálních návyků, například limity času u obrazovky a večerní hranice,
- pomáhat mladým lidem identifikovat důvěryhodné informační zdroje,
- nabízet strategie emoční regulace, například dýchání, grounding nebo psaní deníku.

Tato odborná doporučení doplňují zjištění z dotazníku a ukazují oblasti, kde mohou intervenovat mládežnické programy a školy.

5.5 Uznávané pozitivní aspekty sociálních sítí

Navzdory obavám pracovníci s mládeží uznávají také pozitivní aspekty sociálních sítí pro mladé lidi:

- přístup ke vzdělávacím zdrojům a informacím o krizích,
- příležitosti k solidaritě, aktivismu a komunitnímu zapojení,
- prostor pro kreativitu, zkoumání identity a vzájemnou podporu,
- možnost sdílet zkušenosti s duševním zdravím a nacházet porozumění mezi vrstevníky.

Někteří pracovníci s mládeží uvedli, že krizový obsah může mladé lidi posilovat v informovanosti, sociální citlivosti a reflexi globálních událostí, pokud mají podporu a nástroje ke zvládání emoční zátěže.

5.6 Celková reflexe pracovníků s mládeží

Pracovníci s mládeží se shodují, že krizový obsah se stal významným faktorem formujícím emoční svět, chování a pohled dospívajících na svět. Mladé lidi popisují jako zranitelné, ale zároveň schopné odolnosti v závislosti na dostupných podpůrných systémech.

Jejich poznatky potvrzují hlavní zjištění desk research i dotazníku pro mladé lidi:

- krizový obsah je všudypřítomný,
- emoční dopad je významný,
- digitální návyky ovlivňují zranitelnost,

- podpůrné vztahy a digitální gramotnost působí ochranně,
- dlouhodobá odolnost vyžaduje cílené vedení.

Pracovníci s mládeží zdůrazňují potřebu strukturovaných vzdělávacích intervencí, které kombinují mediální gramotnost, povědomí o duševním zdraví, peer podporu a bezpečné prostory pro zpracování digitálního obsahu. To vše odpovídá cílům projektu MENRE.

6 Příklady dobré vzdělávací praxe

Příklady dobré praxe v České republice kombinují kritickou mediální gramotnost, budování emoční odolnosti, občanské zapojení a digitální well-being. Využívají partnerství mezi školami, nevládními organizacemi, veřejnými institucemi a organizacemi pracujícími s mládeží a vytvářejí komplexní programy, které se zaměřují nejen na kognitivní, ale také na emoční a sociální rozměry krizového obsahu na sociálních sítích.

6.1 Člověk v tísni

Člověk v tísni prostřednictvím svého vzdělávacího programu realizuje aktivity zaměřené na globální krize, mediální gramotnost, sociální spravedlnost a dialog s mladými lidmi. Workshopy kombinují faktické poznatky s diskusí o emočním dopadu. Fóra pro mladé lidi podporují aktivní občanství a kritickou práci s médii. Od roku 2001 organizace realizuje vzdělávací program Jeden svět na školách, který přispívá k výchově odpovědných mladých lidí, kteří se orientují v současném světě a přistupují k informacím otevřeně a kriticky (People in Need 2023: n.p.).

6.2 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Ministerstvo podporuje rozvoj kurikula, které začleňuje mediální gramotnost a sociálně-emoční učení do formálního vzdělávání. Moduly dalšího vzdělávání učitelů zahrnují také reakce na zátěž mladých lidí spojenou s digitálními médii a krizovým obsahem.

Skupina expertů vedená Národním pedagogickým institutem ČR ve spolupráci s Partnerstvím pro vzdělávání 2030+ vytvořila definici „digitálního well-beingu“. Reaguje tím na rostoucí potřebu podpory duševního zdraví mladých lidí v digitální době. První otázky a odpovědi mají být zveřejněny NPI ČR na webu digitalizace.rvp.cz do srpna 2025. Následovat má akční plán pro školy a instituce pracující s mládeží (Brdička et al. 2025: n.p.).

6.3 Celostátní kampaň „To chce odvahu“

V září a říjnu 2025 byla v České republice spuštěna celostátní kampaň „To chce odvahu“, kterou realizoval Nadační fond Flaminia a organizace Nevypusť duši s

veřejnou podporou prezidentského páru. Kampaň podporuje zejména mladé lidi v tom, aby otevřeně mluvili o duševním zdraví a včas vyhledali pomoc. Její hlavní sdělení reaguje na zjištění, že přibližně 70 % teenagerů se bojí požádat o pomoc ze strachu z odmítnutí, a rámuje vyhledání pomoci jako projev síly, nikoli slabosti (Nadační fond Flaminia/Nevypusť duši 2025).

Kampaň využila mediální mix s vysokým dosahem a zaměřením na mladé lidi, včetně tvůrců na sociálních sítích, celostátních médií a prezenčních akcí navázaných na Světový den duševního zdraví 10. října. Podle oficiální tiskové zprávy zaznamenal web projektu v prvních týdnech přibližně 3,7 milionu návštěv od 2,65 milionu unikátních uživatelů, zatímco příspěvky na sociálních sítích zasáhly přibližně 1,8 milionu účtů (Nadační fond Flaminia/Nevypusť duši 2025).

Relevance pro MENRE: „To chce odvahu“ představuje aktuální český příklad dobré praxe v destigmatizující komunikaci zaměřené na vyhledání pomoci, který je vhodný pro práci s mládeží i školy. Jednoduchá výzva kampaně, tedy mluvit o tom a říct si o pomoc, a její důvěryhodná institucionální partnerství mohou být ve workshopech využity k modelování podpůrných vrstevnických reakcí, vedení diskuse o bariérách vyhledání pomoci a propojení žáků s ověřenými zdroji a krizovými linkami. Materiály kampaně zároveň poskytují srozumitelné podněty pro třídní reflexi a hraní rolí, například jak podpořit kamaráda nebo kamarádku, kteří se trápí.

Návrhy pro využití pedagogy a pracovníky s mládeží: (1) využít vybraná videa a články z kampaně k zahájení strukturované diskuse o bariérách a mýtech spojených s vyhledáním pomoci; (2) společně vytvořit lokální „mapu pomoci“ zahrnující školní, obecní a online služby; (3) realizovat peer mikro-kampaň, v níž studenti připraví krátká laskavá sdělení v duchu kampaně; (4) začlenit krátké ověřování faktů o dezinformacích v oblasti duševního zdraví šířených na sociálních sítích a propojit je s nácvikem strategií emoční regulace ve třídě (Nadační fond Flaminia/Nevypusť duši 2025; People in Need 2023: n.p.).

6.4 Další kampaně

Budování emoční odolnosti a well-beingu mladých lidí je v České republice pokrýváno především nevládními organizacemi pracujícími s mládeží prostřednictvím kampaní a různých iniciativ. Mezi nejznámější patří:

Kampaň a projekt „Můj Mindset“ (Můj Mindset 2024: n.p.)

Projekt byl zahájen v roce 2016 a zaměřuje se na zdravotnické a sociální střední školy.

Zaměřuje se na destigmatizaci duševního zdraví mezi středoškoláky ve zdravotnickém sektoru.

Jde o projekt nevládní organizace podporovaný mimo jiné Ministerstvem zdravotnictví a Národním ústavem duševního zdraví.

Kampaň „Nevypusť duši“

Začala v létě 2015 jako iniciativa dvou studentek a později se stala nevládní organizací.

Podporuje téma duševního zdraví ve společnosti se zvláštním zaměřením na mladé lidi a jejich potíže v oblasti duševního zdraví související se studiem.

Iniciativa byla inspirována britskou praxí.

Podporuje ji Národní ústav duševního zdraví.

Projekt a aplikace „Nepanikař“ (Nepanikař 2025: n.p.)

Mobilní aplikace zdarma pomáhá uživatelům a poskytuje rychlou první psychologickou pomoc.

Nabízí online poradenství a terapii. Realizuje také kurzy krizové intervence a workshopy pro školy a firmy.

7 Závěr

7.1 Klíčová zjištění zprávy

Tato zpráva ukazuje, že krizový obsah na sociálních sítích představuje významný a rostoucí vliv na životy, emoce a pohodu mladých lidí v České republice. Kombinace desk research, výsledků dotazníku mezi mladými lidmi a pohledů pracovníků s mládeží ukazuje několik konzistentních vzorců.

7.1.1 Rozšířené a vysoce vizuální vystavení krizovému obsahu

Desk research dokládá, že čeští dospívající se pravidelně setkávají s emočně nabitým obsahem o válce, násilí, změně klimatu, přírodních katastrofách a socioekonomickém napětí. Národní statistiky ukazují, že 59 % dospívajících často vidí emočně zatěžující obsah, zatímco přibližně 72 % sleduje krizové zprávy na sociálních platformách (Národní ústav duševního zdraví 2023; O2 Czech Republic 2022).

Terénní výzkum tato zjištění potvrzuje: téměř všichni respondenti dotazníku uvedli, že se v posledních šesti měsících setkali s krizovými příspěvky, zejména na Instagramu, TikToku a YouTube, které pracovníci s mládeží rovněž označují za hlavní vektory vystavení krizovému obsahu.

7.1.2 Hluboké emoční a kognitivní dopady

Napříč všemi zdroji dat má krizový obsah zřetelný emoční dopad. Mladí lidé často prožívají nejistotu, smutek, stres, strach a emoční únavu. Pracovníci s mládeží uvádějí rostoucí emoční nestabilitu a zvýšený pocit zranitelnosti mezi dospívajícími.

Z kognitivního hlediska mladí lidé zápasí s informačním přetížením, dezinformacemi a obtížemi se soustředěním, zejména pokud krizové příspěvky obsahují dramatický, protichůdný nebo alarmující obsah. Dotazníky i rozhovory poukazují na silný pocit globální a budoucí nejistoty.

7.1.3 Změny v chování: doomscrolling, vyhýbání a aktivismus

Desk research a poznatky pracovníků s mládeží potvrzují vzorce doomscrollingu a kompulzivního kontrolování obsahu. Dotazník ukazuje, že mnoho mladých lidí denně tráví 15-60 minut konzumací krizových příspěvků. Pracovníci s mládeží pozorují cykly nadměrného zapojení následované stažením nebo vyhýbáním, často způsobené emočním vyčerpáním. Zároveň menšina dospívajících reaguje aktivismem, podporou vrstevníků nebo hlubším sociálním zapojením.

7.1.4 Vliv sociálních a globálních krizí

Mladí lidé jsou zvlášť ovlivněni obsahem týkajícím se války, změny klimatu a ekonomické nejistoty. Tato témata se výrazně objevují jak v dotazníku pro mladé lidi, kde patří mezi hlavní obavy, tak v pozorování pracovníků s mládeží, kteří je uvádějí jako dominantní témata v rozhovorech a chování mladých lidí. Krizový obsah tak formuje nejen individuální emoce, ale i širší kolektivní emoční klima ve vrstevnických skupinách.

7.1.5 Nízká mediální gramotnost a omezené podpůrné systémy

Desk research upozorňuje na přetrvávající mezery v digitální a mediální gramotnosti, přičemž pouze 34 % českých teenagerů si věří v rozlišování spolehlivého obsahu od manipulativního. Pracovníci s mládeží tuto zranitelnost potvrzují: mladí lidé často obtížně ověřují informace nebo rozpoznávají emoční manipulaci.

Tyto dopady jsou zesilovány nedostatečnou dostupností podpory duševního zdraví. Národní data ukazují, že 40 % žáků 9. tříd vykazuje středně těžké až těžké depresivní příznaky a 30 % zažívá úzkosti, zatímco služby v oblasti duševního zdraví zůstávají obtížně dostupné.

7.1.6 Ochranné faktory a pozitivní aspekty

Navzdory rizikům nabízejí sociální sítě také významné příležitosti:

- přístup ke spolehlivým informacím,

zapojení do občanských témat,

sdílení zkušeností s duševním zdravím,

účast v podpůrných vrstevnických komunitách.

Pracovníci s mládeží zdůrazňují, že mladí lidé mohou projevovat odolnost, zejména pokud jsou podporováni mediálním vzděláváním, bezpečnými prostory a důvěryhodnými vztahy.

7.2 Kritická reflexe zprávy

Ačkoli se zjištění této zprávy napříč desk research a terénním výzkumem shodují, několik kritických reflexí pomáhá výsledky zasadit do kontextu a ukazuje limity i důsledky pro budoucí práci.

7.2.1 Rozdíly v používání platforem ovlivňují vystavení obsahu

Terénní výzkum ukazuje, že vystavení krizovému obsahu se soustředí na tři platformy, tedy Instagram, TikTok a YouTube, zatímco odborná literatura v desk research často předpokládá širší používání platforem. Tento rozdíl ovlivňuje formu i intenzitu vystavení, protože tyto platformy silně spoléhají na vizuální, rychlý a emočně spouštějící obsah.

7.2.2 Selektivní zapojení místo jednotného znepokojení

Ačkoli se mladí lidé setkávají s širokou škálou krizí, výsledky dotazníku ukazují, že emočně se nejvíce obávají změny klimatu, války, duševního zdraví a ekonomické nejistoty. Toto selektivní zapojení naznačuje, že dospívající nereagují na všechny krizové narativy stejně; upřednostňují témata, která vnímají jako osobně relevantní. Desk research, který se často zaměřuje na míru vystavení, tuto selektivní emoční váhu spíše přehlíží.

7.2.3 Mladí lidé jsou aktivními konzumenty, nikoli pasivními příjemci

Na rozdíl od předpokladů některých výzkumů, že mladí lidé se s krizovým obsahem setkávají hlavně náhodně, terénní data ukazují, že mnoho dospívajících krizové informace aktivně vyhledává, aby porozuměli světu a své budoucnosti. Tato aktivita komplikuje vztah mezi vystavením a zranitelností: mladí lidé jsou zároveň motivovaní i zahlcení.

7.2.4 Nejistota jako určující emoční zkušenost

Zatímco desk research zdůrazňuje úzkost, strach a smutek jako hlavní emoční dopady, terénní výzkum přináší specifičtější téma: všudypřítomnou nejistotu ohledně budoucnosti. Tento emoční tón je silně přítomen v odpovědích mladých lidí i v

pozorování pracovníků s mládeží a může mít dlouhodobé dopady na duševní pohodu a občanské zapojení.

7.2.5 Strategie zvládání ukazují silné stránky i mezery

Mladí lidé využívají kombinaci zdravých strategií, například pauzy, rozhovory nebo ověřování informací, a méně účinných strategií, například vyhýbání a stažení. Desk research zdůrazňuje potřebu budování odolnosti, ale rozhovory ukazují, že vyhýbání je nejběžnější strategií: krátkodobě účinnou, ale dlouhodobě nedostatečnou. Bez strukturované podpory zůstávají mladí lidé zranitelní vůči emočnímu zahlcení a dezinformacím.

7.2.6 Limity terénního výzkumu

Zjištění z terénního výzkumu je třeba interpretovat jako indikativní, nikoli reprezentativní:

- vzorek mladých lidí (n=23) je malý a převážně městský,
- vzorek pracovníků s mládeží (n=8) odráží různé profesní zkušenosti, ale početně je omezený.

Konzistence napříč oběma skupinami přesto posiluje platnost zjištění.

7.2.7 Celková reflexe

Desk research a terénní výzkum společně ukazují, že krizový obsah na sociálních sítích je strukturální realitou digitálního života dospívajících. Mladí lidé se v tomto prostoru pohybují se směsí zájmu, zranitelnosti a odolnosti. Účinná podpora vyžaduje:

- propojenou mediální a emoční gramotnost,
- bezpečné a důvěryhodné vztahové prostředí,
- včasnou podporu duševního zdraví,
- praktické dovednosti zvládání.

Tyto faktory tvoří základ pro další kroky projektu MENRE při navrhování vzdělávacích intervencí, které skutečně odpovídají potřebám mladých lidí v České republice.

Reference

Balkan Insight (2025): Czech Psychiatric Care Reform Down but Perhaps Not Out. Dostupné online: https://balkaninsight.com/2025/06/25/czech-psychiatric-care-reform-down-but-perhaps-not-out (cit. 21.10.2025).

Bandura, A. (1977): Social Learning Theory. Prentice Hall. Dostupné online: https://www.learning-theories.com/social-learning-theory-bandura.html (cit. 21.10.2025).

Brdička, B.; Národní pedagogický institut ČR (2025): Definice digitálního wellbeingu je na světě: Pomůže školám lépe pečovat o zdraví žactva a učitelstva. NPI ČR. Dostupné online: https://press.npi.cz/tema/definice-digitalniho-wellbeingu-je-na-svete-pomuze-skolam-lepe-pecovat-o-zdravi (cit. 21.10.2025).

Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health (2025): Loneliness Trends among European Adolescents. Dostupné online: https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-025-00884-7 (cit. 21.10.2025).

ČEJPH (2021): Psychological Complaints and Trends among Adolescents 2002-2018. Central European Journal of Public Health. Dostupné online: https://cejph.szu.cz/pdfs/cjp/2021/04/04.pdf (cit. 21.10.2025).

Drogy-info.cz (2023): Report on Digital Addictions in the Czech Republic. National Monitoring Centre for Drugs and Addiction. Dostupné online: https://www.drogy-info.cz/en/publications/annual-reports/report-on-digital-addictions-in-the-czech-republic-2023/ (cit. 21.10.2025).

English Radio.cz (2024): One in Ten Czech Children Show Signs of Digital Media Addiction. Dostupné online: https://english.radio.cz/one-ten-czech-children-show-signs-digital-media-addiction-study-finds-8860982 (cit. 21.10.2025).

Erikson, E. H. (1968): Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company. Dostupné online: https://www.learning-theories.com/eriksons-stages-of-development.html (cit. 21.10.2025).

European Education and Culture Executive Agency (2025): Youth Wiki - Mental Health (Czech Republic). EACEA. Dostupné online: https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/czechia/75-mental-health (cit. 21.10.2025).

Festinger, L. (1954): A Theory of Social Comparison Processes. Stanford University Press. Dostupné online: https://www.communicationtheory.org/social-comparison-theory/ (cit. 21.10.2025).

Gerbner, G. (1969): Cultivation Theory. Dostupné online: https://www.communicationtheory.org/cultivation-theory/ (cit. 21.10.2025).

iRozhlas (2025): Říct si o pomoc, to chce odvahu - Kampaň k duševnímu zdraví. Dostupné online: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/rict-si-o-pomoc-chce-

odvahu-hlasa-kampan-k-dusevniho-zdravi-zapojil-se-i_2509061609_jho (cit. 21.10.2025).

Katz, E.; Blumler, J. G.; Gurevitch, M. (1973): Uses and Gratifications Theory. Dostupné online: https://www.communicationtheory.org/uses-and-gratifications-theory/ (cit. 21.10.2025).

Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984): Stress, Appraisal, and Coping. Springer. Dostupné online: https://positivepsychology.com/lazarus-and-folkman-stress-and-coping-theory/ (cit. 21.10.2025).

Masten, A. S. (2001): Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist. Dostupné online: https://psycnet.apa.org/fulltext/2001-10904-001.html (cit. 21.10.2025).

Můj Mindset (2024): Official Website of the Můj Mindset Initiative. Dostupné online: https://www.mujmindset.cz (cit. 21.10.2025).

Nadační fond Flaminia; Nevypusť duši (2025): Tisková zpráva - To chce odvahu. Dostupné online: https://tochceodvahu.cz/tiskova-zprava.pdf (cit. 21.10.2025).

Nadační fond Flaminia; Nevypusť duši (2025): Tisková zpráva - Výsledky kampaně. Dostupné online: https://tochceodvahu.cz/tiskova-zprava-2.pdf (cit. 21.10.2025).

Národní ústav duševního zdraví (2023): Monitoring a posilování duševního zdraví dětí a adolescentů. NUDZ. Dostupné online: https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni (cit. 01.07.2025).

Nepanikař (2025): Official Website and App Information. Dostupné online: https://nepanikar.eu (cit. 21.10.2025).

Nevypusť duši (2025): School and Community Mental Health Programmes. Dostupné online: https://nevypustdusi.cz/ (cit. 21.10.2025).

O2 Czech Republic (2022): Digital Wellbeing Report - Youth and Crisis News Consumption. O2. Dostupné online: https://www.o2.cz (cit. 21.10.2025).

People in Need (2023): Media Literacy at Elementary and High Schools. JSNS.cz. Dostupné online: https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/vyzkumy/stav-medialniho-vzdelavani-na-zs-a-ss (cit. 21.10.2025).

Platforma pro transformaci (2023): NGOs Submission on Mental Health Awareness and Prevention. Dostupné online: https://www.platformaprotransformaci.cz/wp-content/uploads/2023/07/20230717_NGOs-Submission-HRC.pdf (cit. 21.10.2025).

PMC - National Center for Biotechnology Information (2024): Problematic Social Media Use and Adolescent Mental Health. Dostupné online: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11522145/ (cit. 21.10.2025).

Praha školská (2025): To chce odvahu! Nová kampaň upozorňuje na důležitost duševního zdraví. Dostupné online: https://www.prahaskolska.eu/to-chce-odvahu-nova-kampan-upozornuje-na-dulezitost-dusevniho-zdravi/ (cit. 21.10.2025).

ScienceDirect (2024): Risky Online Behaviour and Mental Health Correlations among Czech Adolescents. Elsevier. Dostupné online: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958824001179 (cit. 21.10.2025).

Příloha I - Analýza a klíčové výsledky dotazníku

Tato příloha shrnuje kvantitativní výsledky dotazníku pro mladé lidi realizovaného v České republice v rámci terénního výzkumu MENRE. Online dotazníku se zúčastnilo celkem 23 mladých lidí ve věku přibližně 13-26 let.

A. Demografie

Věkové rozložení

Respondenti byli ve věku od rané adolescence po mladou dospělost, s nejvyšší koncentrací mezi 17 a 19 lety. To odpovídá typickému zapojení do programů pro mladé lidi a použitým náborovým kanálům.

Gender

Vzorek byl převážně ženský, s menším zastoupením mužských a nebinárních respondentů.

Místo bydliště

Většina účastníků žila ve městech, následovala menší města; z venkovských oblastí pocházelo jen velmi málo respondentů. To podporuje pozorování, že vystavení krizovému obsahu je formováno digitálními prostředími typickými pro městskou mládež.

B. Používání sociálních platforem

Výsledky dotazníku ukazují, že mladí lidé primárně používají:

- Instagram - nejvyšší denní zapojení,
- YouTube - široce využívaný pro informace a zábavu,

TikTok - hlavní platforma pro krátký krizový obsah,

Facebook - používán příležitostně,

X (Twitter) - touto věkovou skupinou „téměř nepoužívaný“.

Tento vzorec potvrdili pracovníci s mládeží, kteří uvedli, že většina krizového obsahu se objevuje na vizuálně orientovaných platformách, jako jsou TikTok a Instagram.

C. Vystavení krizovému obsahu

Účastníci byli dotazováni, s jakými typy krizí se na sociálních sítích setkali v posledních šesti měsících. Nejčastěji uváděli tato témata:

válka a ozbrojený konflikt (Ukrajina, Blízký východ),

klimatické katastrofy a extrémní počasí,

násilí a kriminalita,

ekonomická nejistota (inflace, ceny, životní náklady),

obsah týkající se duševního zdraví,

politické napětí a sociální rozdělení.

Téměř všichni respondenti se pravidelně setkali alespoň s jedním typem krizového obsahu.

D. Krize, které mladé lidi nejvíce znepokojují

Na otázku, které krize je osobně znepokojují, mladí lidé vybrali:

změnu klimatu,

válku,

výzvy v oblasti duševního zdraví,

ekonomickou nestabilitu.

To ukazuje silnou emoční vazbu mezi tím, co vidí online, a tím, čeho se obávají ve vlastním životě.

E. Důvody sledování krizového obsahu

Respondenti nejčastěji sledují krizový obsah proto, že chtějí:

zůstat informovaní o světových událostech,

porozumět tomu, jak mohou krize ovlivnit jejich budoucnost,

dozvědět se více o globálních problémech,

sledovat osobní příběhy nebo vysvětlení,

uspokojit zvědavost.

Pouze velmi malá část respondentů uvedla, že se krizovým informacím zcela vyhýbá.

F. Čas strávený krizovým obsahem

Denní čas strávený sledováním nebo čtením krizových příspěvků:

- většina respondentů: 15-30 minut denně,
- menší, ale významná skupina: až 60 minut,
- několik respondentů: více než jedna hodina, typicky během velkých krizí.

Tento čas je navíc k obecnému času u obrazovky.

G. Emoční dopady

Nejčastěji uváděné emoční reakce zahrnují:

- nejistotu ohledně budoucnosti (nejvyšší),
- smutek,
- stres,
- strach,
- zahlcení,
- emoční vyčerpání nebo otupění.

Tato zjištění silně odpovídají pozorováním pracovníků s mládeží.

H. Vnímání budoucnosti

Významná část respondentů uvedla pesimismus nebo pocit nestability ohledně své osobní budoucnosti v důsledku krizového obsahu.

I. Strategie zvládání používané mladými lidmi

Nejčastější strategie:

- rozptýlení,
- pauzy od sociálních sítí,
- rozhovor s vrstevníky nebo členy rodiny,
- omezování vystavení obsahu,
- snaha ověřovat informace.

Méně časté strategie:

- vyhledání odborné podpory v oblasti duševního zdraví,
- fyzické cvičení,
- úplné vyhýbání se krizovému obsahu.

Tyto strategie ukazují určitou míru uvědomění, ale také spoléhání na krátkodobou úlevu spíše než na dlouhodobé budování odolnosti.

Příloha II - Protokol rozhovorů s pracovníky s mládeží

Tato příloha představuje polostrukturovaný rozhovorový scénář použitý pro terénní výzkum s pracovníky s mládeží. Cílem rozhovorů bylo prozkoumat vnímané sociální, emoční, kognitivní a behaviorální dopady krizového obsahu na mladé lidi a porozumět odborným pozorováním, obavám a doporučeným strategiím zvládání ze strany pracovníků s mládeží.

Následující otázky byly použity ve všech rozhovorech (n = 8). Tazatelé mohli v případě potřeby klást doplňující otázky.

Polostrukturované otázky pro pracovníky s mládeží

1. Profesní zázemí

Jak se podle vás z odborného pohledu v čase mění psychosociální vývoj mladých lidí?

2. Vztah mezi krizovým obsahem a pohodou mladých lidí

Domníváte se, že existuje vztah mezi konzumací krizového obsahu na sociálních sítích a sociální a emoční pohodou dnešní mládeže? Tazatelé podle potřeby vysvětlili pojmy „sociální a emoční pohoda“ a „krizový obsah“, aby bylo zajištěno jednotné porozumění.

3. Typy krizového obsahu sledované mladými lidmi

S jakými typy krizového obsahu se podle vaší zkušenosti mladí lidé setkávají na sociálních sítích? Sdíleli s vámi někdy mladí lidé takový obsah nebo o něm s vámi mluvili?

4. Pozorované emoční a sociální problémy

Jaké sociální nebo emoční problémy u mladých lidí v souvislosti s krizovým obsahem na sociálních sítích pozorujete?

5. Vliv na obavy a výhled do budoucnosti

Jak podle vaší zkušenosti krizový obsah na sociálních sítích ovlivňuje obavy mladých lidí a jejich pohled na budoucnost?

6. Doporučené strategie zvládání

Jaké strategie zvládání byste na základě své zkušenosti doporučili mladým lidem, kteří se potýkají se stresem nebo úzkostí souvisejícími s krizovým obsahem?

7. Práce s vystavením negativnímu obsahu

Jaké strategie znáte nebo používáte k přerušení či zvládání trvalého vystavení negativnímu obsahu?

8. Pozitivní dopady sociálních sítí v době krizí

Jaké pozitivní dopady mohou podle vaší zkušenosti mít sociální sítě v době krizí? Možné aspekty zahrnují přímou komunikaci s přáteli nebo rodinou, pocit komunity, emoční nebo sociální podporu, sdílení pomoci, zapojení do charitativní činnosti, přístup k praktickým informacím, vědeckou komunikaci o krizových tématech nebo uvolnění a zábavu, například humorná videa.

MENRE

Strengthening the mental resilience of youth in dealing with crises presented on social media

ID projektu: 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460

Doba trvání projektu: 01/05/2025 – 30/06/2026

Spolufinancováno Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie. Evropská unie za ně nenese odpovědnost.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons Attribution 4.0 International License