



MENRE

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

Nadnárodní zpráva z Německa, České republiky a
Maďarska

Aktivita 1

MENRE – POSILOVÁNÍ DUŠEVNÍ ODOLNOSTI MLADÝCH LIDÍ PŘI
ZVLÁDÁNÍ KRIZÍ PREZENTOVANÝCH NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Období realizace projektu: 01/05/2025 – 30/06/2026



Co-funded by
the European Union



 **Caritas**
Czech Republic


Hajdúsági Hallgatókért és
Civilkért 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 Výzkumné cíle	3
1.3 Definice klíčových pojmů	4
1.3.1 Krizový obsah	4
1.3.2 Psychosociální dopad	5
1.4 Výzkumná metodologie	5
1.5 Zapojené cílové skupiny	6
2 Teoretický rámec	6
2.1 Relevantní psychologické teorie	6
2.2. Teorie vysvětlující dopad sociálních sítí na mladé lidi	7
2.3. Teorie vztahující se ke zvládnání stresu	8
3. Krize identifikované během desk research ve třech zemích	8
3.1 Osobní krize	8
3.2 Sociální krize	10
3.3 Globální krize	12
4. Užívání sociálních sítí mladými lidmi a konzumace krizového obsahu ve třech zemích	14
4.1. Užívání sociálních sítí	14
4.2. Prohlížení krizového obsahu na sociálních sítích:	15
4.3. Nejčastěji vídaný krizový obsah na sociálních sítích:	16
4.4 Proč mladí lidé sledují krizový obsah	17
4.5. Krize, které mladé lidi nejvíce znepokojují	18
5. Výsledky dotazníkového šetření mezi mladými lidmi	19
5.1 Emoční a psychologické reakce	19
5.2 Kognitivní dopady	22
5.3 Změny chování	23
5.4 Sociální dopady	25
5.5. Strategie zvládnání	26
5.6. Představa mladých lidí o budoucnosti	27
6. Vnímání krizového obsahu na sociálních sítích a jeho dopadů na mladé lidi pracovníky s mládeží	28
6.1. Obecný duševní stav mladých lidí	28
6.2. Dopad krizového obsahu viděného na sociálních sítích na duševní zdraví mladých lidí	28
6.3. Strategie zvládnání mezi mladými lidmi	29



MENRE

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

6.4. Doporučení učitelů a pracovníků s mládeží	30
6.5. Pozitivní dopady sociálních sítí	30
6.6. Klíčová zjištění z rozhovorů	31
6.6.1. Německo	31
6.6.2. Maďarsko	35
6.6.3. Česká republika	38
7. Příklady dobré vzdělávací praxe	41
7.1. Posilování resilience jako podpora mladých lidí při zvládnání krizového obsahu prezentovaného na sociálních sítích.	42
7.2. Posilování mediální gramotnosti v kontextu dezinformací	42
7.3. Kreativní přístupy k práci s krizovým obsahem	43
8. Závěr	52
8.1. Klíčová zjištění desk research	52
8.2. Klíčová zjištění terénního výzkumu	53
8.3. Kritická reflexe zprávy	55
Zdroje:	57



MENRE

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

1. Úvod

1.1 Východiska a relevance tématu pro cílové skupiny

Tento dokument byl připraven organizací HAHA Association pro projekt MENRE – POSILOVÁNÍ DUŠEVNÍ ODOLNOSTI MLADÝCH LIDÍ PŘI ZVLÁDÁNÍ KRIZÍ PREZENTOVANÝCH NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460, který je spolufinancován z programu Erasmus+ Evropské unie.

Ve všech třech zemích se duševní zdraví mladých lidí v poslední době zhoršilo, zejména od pandemie Covid-19. Dospívající v Německu čelí psychickým výzvám v dosud nebývalém rozsahu a počet diagnóz psychických poruch od začátku pandemie významně roste. Zpráva DAK „Children and Young People“ (Witte et al. 2023) zdůrazňuje, že problémy v oblasti duševního zdraví jsou rozšířené a stále častěji se dotýkají dospívajících, zejména dívek. Řada studií a zpráv (např. Witte et al. 2023; Schnetzer et al. 2024; WHO 2024) upozorňuje na souvislost mezi současnou vysokou psychickou zátěží mladých lidí a množstvím krizí, k nimž došlo od pandemie COVID-19 a které vyvolaly pocity dlouhodobé nestability, bezmoci a nejistoty. Duševní stav mladých lidí v Maďarsku byl hodnocen také v Maďarském výzkumu mládeže 2024, podle něhož je jeden z pěti mladých Maďarů ve věku 15–34 let méně spokojen se svým životem. Osaměle se cítí 19 % dívek a 11 % chlapců. Zároveň 75 % chlapců a 53 % dívek uvedlo, že se cítí dobře sami se sebou. Užívání sociálních sítí je velmi rozšířené: mladí lidé na nich tráví nejméně 4 hodiny denně, přičemž nadměrné užívání je častější u dívek (38 %). Podle výzkumníků může být nadměrné užívání sociálních sítí jedním z důvodů, proč pouze 53 % dívek uvedlo, že se cítí dobře ve vlastním těle (Pető 2025:27-28).

Podle předchozích výzkumů zatěžují mladé lidi ve třech zemích zapojených do projektu MENRE velmi podobné krize, zejména válka, klimatická krize a otázky obživy. Mladé lidi v Německu nejvíce znepokojuje válka, špatná ekonomická situace (např. inflace), změna klimatu, bydlení a sociální polarizace (Albert et al. 2024; Schnetzer et al. 2024). Mladí lidé mají také tendenci vnímat globální vývoj se



MENRE

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

zvýšenými obavami. Nejvíce ohroženi jsou dospívající bez stabilního rodinného zázemí, děti a mladí lidé žijící jako uprchlíci a mladí lidé sociálně marginalizovaní v důsledku chudoby či jiných faktorů (Peter and Asbrand 2025). V České republice jsou mladí lidé stále více vystaveni 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 maďarské studie z roku 2022 zvýšila konzumace obsahu na sociálních sítích souvisejícího s virem COVID-19 a rusko-ukrajinskou válkou pocity beznaděje a izolace, vyvolala smutek ze ztráty rovnováhy a předvídatelnosti a zpochybnila víru mladých lidí ve svět, společnost a bezpečí. Časté byly pocity strachu a úzkosti, negativní myšlenky a deprese (Guld – Balázs 2022:35).

Významná část mladých lidí se o globálních krizích dozvídá ze sociálních sítí. Podle zprávy českého Národního ústavu duševního zdraví z roku 2023 (Národní ústav duševního zdraví 2023) 59 % dospívajících uvedlo, že se na internetu často setkávají s emočně zatěžujícím obsahem, a téměř třetina hlásila zvýšené příznaky úzkosti nebo stresu v souvislosti s konzumací digitálních médií. Sedmdesát dva procent českých teenagerů pravidelně sleduje krizové zprávy na sociálních sítích, ale pouze 34 % si je jistých, že dokáže rozlišit spolehlivý obsah od manipulativního (O2 Czech Republic 2022). Jedním z rizik krizového obsahu konzumovaného na sociálních sítích je, že se na těchto platformách mohou objevovat také fake news, zavádějící informace, fámy a falešné obrázky či deepfake videa vytvořená umělou inteligencí. Mladí lidé však nemusí mít dovednosti a znalosti potřebné k jejich odfiltrování. Například v českých školách chybí systematické vzdělávání v mediální gramotnosti, takže mnozí mladí lidé nemají nástroje pro kritické vyhodnocování informací, které konzumují. Návrh českého Ministerstva školství z roku 2023 usiluje o začlenění mediální výchovy do kurikula. Zvládání emočních a kognitivních dopadů krizového obsahu na sociálních sítích je důležité nejen pro duševní pohodu mladých lidí, ale také pro posilování občanské odolnosti a kritického myšlení.

Dalším rizikem šíření krizového obsahu na sociálních sítích je skutečnost, že mladí lidé jsou krizím vystaveni intenzivněji než kdy dříve, bez filtrů, často bez kontextu a



MENRE

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

bez odpovídající interpretace. To má významný dopad na jejich duševní pohodu, pocit bezpečí a optimismus ohledně budoucnosti (Schnitzer et al. 2024; Kixmüller 2024). Rostoucí počet studií poukazuje na souvislost mezi zvyšující se psychickou zátěží a rostoucím užíváním digitálních médií, protože problematické a neuvážené užívání sociálních sítí může mít negativní vliv na duševní pohodu mladých lidí (viz: WHO 2024).

Učitelé a pracovníci s mládeží hrají důležitou roli při interpretaci krizového obsahu, a tím i při snižování jeho negativních psychických dopadů. V době společenských a globálních krizí s přímými lokálními dopady fungují školy a další sociální instituce jako klíčové stabilizační struktury (Peter and Asbrand 2025). Učitelé a další odborníci potřebují vědět, jaký obsah mladí lidé na sociálních sítích konzumují, a rozumět jeho dopadům, aby mohli poskytovat účinnou pomoc a pomoci rozhodovacím aktérům rozvíjet vhodná opatření a strategie komunikace krizového řízení – včetně kampaní k tématu a případného zapojení peer pomocníků, jejichž účinnost potvrdil mezinárodní výzkum (viz Pavarini et al. 2023).

Předběžná výzkumná zjištění proto ukazují, že sociální sítě hrají ve všech třech zemích významnou roli v tom, jak se mladí lidé dozvídají zprávy o krizích. Tyto zprávy, včetně fake news, mohou mít výrazně negativní dopad na duševní zdraví mladých lidí. Školský systém mladé lidi nepřipravuje na to, jak těmto dopadům čelit a jak rozlišovat mezi nepravdivými a spolehlivými informacemi. Existuje proto velká potřeba iniciativ tohoto typu, rozvoje kvalitních pedagogických praxí a zapojení učitelů a pracovníků s mládeží.

1.2 Výzkumné cíle

Cílem této nadnárodní zprávy je představit typy krizového obsahu, s nimiž se mladí lidé v Německu, České republice a Maďarsku setkávají na sociálních sítích, a identifikovat související sociální, emoční a duševní dopady. Zpráva se rovněž snaží poukázat na příklady dobré vzdělávací praxe v těchto třech zemích, které podporují mladé lidi v kritickém a odpovědném užívání digitálního obsahu.



MENRE

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

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 posilují odolnost mladých lidí a jejich schopnost kriticky a vědomě pracovat s digitálním obsahem na sociálních sítích, zejména s obsahem týkajícím se krizí nebo emočně náročných témat.

Tento výzkum dále pomůže rozšířit možnosti práce pracovníků s mládeží a pedagogů tím, že jim poskytne specializované znalosti a praktická doporučení. Tyto poznatky podpoří digitální mediální vzdělávání, například vedení mladých lidí při nakládání s online obsahem, a rozvoj kritického myšlení. Doporučení budou koncipována tak, aby byla použitelná napříč národními kontexty.

Tento online výzkum čerpá z široké škály zdrojů, včetně vědeckých studií, výsledků šetření, novinářských článků a rozhovorů. Tyto materiály společně pomáhají osvětlit diskurz týkající se krizového obsahu na sociálních sítích a jeho dopadů na mladé lidi. Zároveň slouží jako základ pro rozvoj vzdělávacích nabídek a formulaci doporučení pro projekt MENRE.

1.3 Definice klíčových pojmů

1.3.1 Krizový obsah

Krizy jsou situace nebo životní okolnosti, které v daném okamžiku nelze účinně zvládnout. V tomto dokumentu označuje krizový obsah materiál na sociálních sítích, například příspěvky, obrázky, videa, články nebo příběhy, které představují, diskutují nebo reagují na události spojené s významným nebezpečím, narušením nebo utrpením. Může jít o přírodní katastrofy, války, pandemie, násilí, politické nepokoje, psychické obtíže nebo osobní tragédie.

Krizový obsah bývá často emočně intenzivní a může vyvolávat strach, smutek, hněv nebo úzkost. Může být silně zneklidňující, protože odráží události, které narušují sociální, emoční nebo duševní stabilitu. Kvůli své znepokojivé povaze je takový obsah často sdílen a rychle se šíří, někdy bez odpovídajícího ověření. Může

obsahovat také grafické obrázky nebo videa. Často je rámován prostřednictvím osobních zkušeností nebo obav, aby na diváky působil silněji emocionálně.

1.3.2 Psychosociální dopad

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

1.4 Výzkumná metodologie

V rámci Aktivity 1 projektu MENRE byl jako první krok proveden rozsáhlý desk research. Online výzkum čerpá z široké škály zdrojů, včetně vědeckých článků a studií, výsledků šetření, akademických časopiseckých článků a rozhovorů s odborníky, ale také novinových článků dokládajících mediální přítomnost tématu. Přehled se zaměřil na mezinárodní zdroje s cílem zmapovat diskurz kolem krizového obsahu na sociálních sítích. Tyto materiály společně pomáhají osvětlit diskurz týkající se krizového obsahu na sociálních sítích a jeho dopadů na mladé lidi. Zároveň slouží jako základ pro rozvoj vzdělávacích nabídek a formulaci doporučení pro projekt MENRE.

Ve druhém kroku se do studie na základě dotazníku společně vytvořeného konsorciem zapojilo 15 mladých lidí v Německu, 15 v Maďarsku a 23 mladých lidí z České republiky. Anonymizované dotazníky byly distribuovány v papírové i online podobě. Účast v šetření byla dobrovolná.

Ve třetím kroku byli pomocí sady otázek připravené konsorciem dotazováni 4 pracovníci s mládeží v Německu, 5 učitelů a pracovníků s mládeží z Maďarska a 8 pracovníků s mládeží z České republiky. Pracovníci s mládeží obdrželi popis projektu a vodítka k rozhovoru e-mailem a mohli se dobrovolně rozhodnout, zda se rozhovoru zúčastní. Rozhovory byly vedeny telefonicky a/nebo osobně a nebyly nahrávány. Během rozhovorů bylo pořizování poznámek omezeno na minimum, aby se



MENRE

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

pozornost soustředila na samotný rozhovor. Po rozhovorech byly zpracovány podrobné paměťové záznamy s cílem uchovat co nejvíce informací.

1.5 Zapojené cílové skupiny

Do našeho výzkumu byly zapojeny dvě cílové skupiny: mladí lidé a pracovníci s mládeží.

Mladí lidé

Dotazníkového šetření se dobrovolně zúčastnilo celkem 53 mladých lidí ze tří zemí. Mladí lidé byli ve věku 13 až 26 let; respondenti v Německu byli ve věku 14 až 17 let, většina respondentů v České republice ve věku 17 až 19 let a většina respondentů v Maďarsku ve věku 19 až 22 let.

Pracovníci s mládeží

Celkem bylo provedeno 17 rozhovorů s pracovníky s mládeží a učiteli ze tří zemí. Pro rozhovory byli vybráni účastníci se zkušeností s prací s mladými lidmi, kteří zároveň projevili otevřenost vůči tématu.

2 Teoretický rámec

2.1 Relevantní psychologické teorie

Níže uvedené psychologické teorie pomáhají vysvětlit, jak na mladé lidi působí krizový obsah na sociálních sítích. Umožňují porozumět tomu, proč má tento typ obsahu na mladé lidi tak silné emoční, kognitivní a sociální dopady, zejména v citlivých obdobích vývoje.

Teorie kognitivního hodnocení podle Lazaruse a Folkmanové

Tato teorie vysvětluje, jak lidé hodnotí stres a jak na něj reagují. Mladí lidé posuzují, zda je krize (např. traumatický obsah online) ohrožující a zda mají zdroje k jejímu zvládnutí. Pokud se cítí bezmocní, emoční tíseň (např. úzkost nebo beznaděj) se zvyšuje (Lazarus & Folkman 1984).

Kultivační teorie podle Gerbnera



MENRE

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

Tato teorie předpokládá, že opakované vystavení mediálnímu obsahu utváří vnímání reality. Neustálý krizový obsah může u mladých lidí vytvářet přesvědčení, že svět je nebezpečnější nebo beznadějnější, než ve skutečnosti je, což může přispívat k chronickému stresu nebo strachu (Gerbner 1969).

Teorie psychosociálního vývoje podle Eriksona

Dospívající se nacházejí ve fázi „identity vs. zmatení rolí“. Vystavení zahlcujícím nebo protichůdným krizovým narativům online jim může ztěžovat vytvoření stabilního pocitu vlastní identity, zejména pokud už sami procházejí osobními obtížemi (Erikson 1968).

2.2. Teorie vysvětlující dopad sociálních sítí na mladé lidi

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

Teorie užívání a uspokojení potřeb

Tato teorie předpokládá, že mladí lidé aktivně používají sociální sítě k naplnění konkrétních potřeb – například potřeby spojení, potvrzení, zábavy nebo informací (Katz et al. 1973). Pokud jsou však sociální sítě používány ke zvládnutí stresu nebo krize, mohou pomoci (například prostřednictvím podpory), ale také škodit (například vystavením škodlivému obsahu nebo srovnávání).

Teorie sociálního srovnávání podle Festingera

Mladí lidé se online často srovnávají s vrstevníky nebo influencery. To může vést k nižšímu sebevědomí, nespokojenosti s tělem nebo zvýšené úzkosti, zejména pokud vnímají ostatní jako úspěšnější, atraktivnější nebo emočně méně zasažené krizemi (Festinger 1954).

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, vyjadřují emoce



MENRE

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

nebo se zapojují do aktivismu či rizikového chování. Tato teorie vysvětluje pozitivní i škodlivé vzorce chování modelované online (Bandura 1977).

2.3. Teorie vztahující se ke zvládnání stresu

Transakční model stresu a zvládnání podle Lazaruse a Folkmanové

Tento model přímo vysvětluje, jak mladí lidé hodnotí stresující obsah (například válku, klimatické katastrofy nebo násilí na sociálních sítích) a jak volí strategie zvládnání. Zdůrazňuje rozdíl mezi strategiemi zaměřenými na problém (např. omezení času u obrazovky, ověřování faktů) a strategiemi zaměřenými na emoce (např. vyhledání podpory, emoční vyjádření). Je dobře použitelný jak ve vzdělávání (mediální gramotnost, seberegulace), tak v podpoře duševního zdraví (poradenství, peer podpora) (Lazarus & Folkman 1984).

Teorie psychologické resilience

Tato teorie přesouvá pozornost od pouhého snižování stresu k budování dlouhodobé schopnosti zvládat zátěž, což je zásadní pro mladé lidi opakovaně vystavené digitálním krizím. Zdůrazňuje roli ochranných faktorů, jako je sebeúcta, optimismus, podpůrné vztahy a hledání smyslu. Dobře odpovídá práci s mládeží a vzdělávacím intervencím zaměřeným na posilování emoční odolnosti, komunitní podpory a pozitivního rozvoje identity (Masten 2001).

3. Krize identifikované během desk research ve třech zemích

Během desk research jsme identifikovali tři hlavní typy krizí: osobní krize, sociální krize a globální krize. V jednotlivých národních zprávách jsme v rámci desk research identifikovali následující krize:

3.1 Osobní krize

Osobní krize jsou mezi mladými lidmi přítomny ve všech třech zemích a mladí lidé se s nimi setkávají také na sociálních sítích. Literatura, kterou jsme analyzovali, však přikládá těmto krizím v každé zemi odlišnou váhu. Zatímco v Německu vystupují do popředí traumatické zkušenosti a problémy duševního zdraví, výzkum v Maďarsku se



MENRE

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

zaměřuje na strach ze ztráty sociálního statusu, strach z toho, že člověk o něco přijde, úzkosti a různé závislosti. Výsledky jsou níže rozděleny podle zemí.

Německo:

Traumatické zkušenosti

Zkušenost se může stát traumatickou tehdy, když situace přesáhne schopnost jednotlivce ji zvládnout a vyvolá pocit zahlcení. Často vede k intenzivní emoční zátěži, doprovázené pocity bezmoci, strachu a hrůzy. V dnešní digitální době nabývá mediální gramotnost a riziko traumatu prostřednictvím digitálních médií stále většího významu. Děti a dospívající jsou vystaveni široké škále obsahu a sociálních interakcí, které mohou mít potenciálně traumatizující účinky. Na sociálních sítích existují stovky účtů věnovaných traumatu, často s jasnými barvami, roztomilými zvířaty a afirmacemi.

Problémy duševního zdraví

Podle Sittenauer (2025) lze v tomto žánru na sociálních sítích nalézt celé spektrum současného slovníku vztahujícího se k duševnímu zdraví a sebepoznání. Rozšířené používání pojmů jako „trauma“, individualizované zaměření na self-care a ústup do soukromé sféry však vyvolávají obavy. Problematická je také komercializace a monetizace online obsahu prostřednictvím newsletterů a merche. Na jedné straně tyto „sladce“ laděné komunity kurátorují obsah, který algoritmy posílají do timeline pod hlavičkou duševního zdraví, neurodiverzity a obecné pohody. Často jde o popisy příznaků, které podporují sebediagnostiku ADHD nebo autismu, nebo o traumatická videa cizích lidí, po nichž se diváci cítí zneklidněně a rozrušeně.

Maďarsko:

Ztráta sociálního statusu

Ztráta sociálního statusu je považována za osobní krizi, za pocit bezcennosti, který může být u mladých lidí vyvolán také tím, že obdrží méně lajků, než očekávali, někdo je zablokuje, odhlásí se z jejich odběru, vidí příspěvky, z nichž byli vyloučeni, nebo jsou vystaveni veřejné kyberšikaně (Silk et al. 2024).



MENRE

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

FOMO (Fear of Missing Out)

Další osobní krizí je u mladých lidí takzvaný fenomén FOMO. Během desk research poukázaly předchozí studie na téma FOMO mezi mladými lidmi. Fear of Missing Out označuje pocit, že mladí lidé o něco důležitého přicházejí, pokud se nezapojují do interakcí na sociálních sítích nebo pokud ostatní zažívají smysluplné zážitky či se dozvídají věci, kterých se oni neúčastní (Grúz – Fekete 2022:78).

Úzkosti

Úzkost a napětí vyplývající z obav z budoucnosti nebo ze stavu životního prostředí a jeho dopadu na lidské zdraví a bezpečí. Mohou být vyvolány také zpravodajstvím v médiích (Prisniakova et al. 2024).

Osobní závislosti

V předchozím desk research se mezi osobními krizemi objevovaly také osobní závislosti, např. alkohol, užívání drog, závislost na sociálních sítích nebo závislost na hazardu (Pillók – Székely 2022).

Česká republika:

Osobní krize označují tíživé zkušenosti, které jednotlivce přímo zasahují, například psychické obtíže, násilí, sebepoškozování, rodinné konflikty, šikanu, rozpad vztahů 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).

3.2 Sociální krize

Druhou velkou skupinu krizí tvoří sociální krize. Mezi nimi hrají ve všech třech zemích mezi mladými lidmi významnou roli ekonomické krize (problémy s obživou a bydlením, inflace a rostoucí ceny). Migrační krize je rovněž přítomna na sociálních sítích ve všech třech zemích, je tématem pro mladé lidi a tyto zprávy mají dopad na jejich duševní stav. Zajímavé je, že ze tří zemí je téma emigrace výraznější mezi mladými lidmi v Maďarsku, což může mít ekonomické i politické důvody. Podle



MENRE

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

výzkumu je u mladých lidí v Maďarsku a Německu významný strach z války, který se často odráží také na sociálních sítích, zejména v souvislosti s rusko-ukrajinskou válkou. Výsledky jsou níže rozděleny podle zemí.

Německo:

Ekonomické krize

Studie „SINUS-Jugendstudie“ (Calmbach et al. 2024) zkoumá politické obavy mladých lidí. Není překvapivé, že respondenti často odkazují na témata aktuálně výrazně přítomná v médiích, i když tato témata nemusí nutně odrážet jejich osobní pocit zasažení (2024: 156).

Uprchlícké a migrační krize

V akademické literatuře zatím existuje jen málo výzkumů o tom, jak sociální sítě zobrazují krize, jako je migrace nebo uprchlické krize, a jak to ovlivňuje vnímání mladých lidí. V kontextu migrace jsou mediální příspěvky často diskutovány obecně, aniž by byly zohledněny nebo zahrnuty individuální uživatelské zprávy.

Válka

Podle Calmbach et al. (2024: 164-165) vyvolala ruská agresivní válka proti Ukrajině u dospívajících silné emoční reakce, včetně strachu, úzkosti, hluboké empatie vůči Ukrajincům a nepochopení důvodů konfliktu. V těchto reakcích nejsou téměř žádné významné rozdíly podle genderu, úrovně vzdělání nebo sociálního zázemí.

Maďarsko:

Ekonomické krize

Patří sem krize bydlení, potíže s dostupností bydlení, chudnutí, nezaměstnanost (Pillók – Székely 2022), inflace a bezdomovectví.

Násilné incidenty

Na sociálních sítích se mohou objevovat také pouliční násilí, kriminalita, demonstrace, obtěžování a šikana.

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

Emigrace

Podle našeho desk research patří emigrace (Pillók – Székely 2022) z ekonomických a/nebo politických důvodů mezi krize, které mladí lidé vidí na sociálních sítích. V našem vlastním výzkumu jsme pro to nenašli důkazy. Jiné studie však ukazují, že významná část mladých Maďarů plánuje odejít ze země, přičemž mezi maďarskými vysokoškolskými studenty toto číslo dosahuje až 45 % (Bodnár 2025). Vedle ekonomických potíží hraje mezi důvody emigrace významnou roli také sociální klima v Maďarsku (Szilasi et al. 2024).

Války, humanitární krize, migrace

Války, v poslední době rusko-ukrajinská válka (Lau et al. 2024), války na Blízkém východě (Lau et al. 2024), humanitární krize (Kreutzer et al. 2025), uprchlické krize a hladomory jsou rovněž častými krizovými tématy na sociálních sítích.

Česká republika:

Sociální krize zahrnují události nebo podmínky ovlivňující 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 nabitě narativy týkající se inflace, nejistoty bydlení, migrace, rostoucích cen a dostupnosti služeb v oblasti duševního zdraví (European Education and Culture Executive Agency 2025).

3.3 Globální krize

Třetí hlavní skupinou krizí identifikovaných během desk research jsou globální krize. Mezi nimi jsou ve všech třech zemích přítomna témata související s klimatickou krizí a přírodními katastrofami. Každé z těchto témat je výrazně zastoupeno také na sociálních sítích a ovlivňuje duševní zdraví mladých lidí. Výsledky jsou níže rozděleny podle zemí.

Německo:

Přírodní katastrofy



MENRE

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

Krizový obsah týkající se přírodních katastrof je na sociálních sítích široce sdílen. Sociální sítě jsou také vědomě využívány jako nástroje krizového řízení.

Klimatická krize

Obsah zobrazující hořící lesy, rozbouřené povodně, ničivé bouře a paralyzující sucha vystavuje mladé lidi důsledkům změny klimatu na sociálních sítích, i když jimi nejsou přímo zasaženi. Důkazy z řady studií ukazují, že mladí lidé se změny klimatu stále více obávají (např. Kaman et al., 2025). Podle výzkumu mládeže SINUS „Climate Anxiety“ (BARMER 2024/2025) zažívají klimatickou úzkost zejména mladí lidé.

Teroristické útoky

V přehledu online materiálů jsou teroristické útoky (Reinemann et al. 2018, Langner 2023) diskutovány především v kontextu radikalizace mládeže a extremismu. Je dobře známo, že se mladí lidé s takovým obsahem na sociálních sítích setkávají. Mnohem méně se však diskutuje o tom, jak vystavení obsahu týkajícímu se teroristických útoků ovlivňuje obecné duševní zdraví dospívajících nebo jejich důvěru v budoucnost. Stejně tak se jen zřídka zkoumá, jak mladí lidé takový obsah vnímají jako formu krize.

Maďarsko:

Globální pandemie

Podle našeho desk research se na sociálních sítích výrazně objevují také negativní zprávy o virech. Například Covid-19 (Vaccaro-Witt et al. 2025; AlSumait et al. 2025), H1N1, ptačí chřipka a virus slintavky a kulhavky – posledně jmenovaný způsobil v Maďarsku v letech 2024/2025 vážné problémy.

Klimatická krize a přírodní katastrofy

Přírodní katastrofy, jako jsou lesní požáry (García et al. 2024), sucho, rekordní teploty, vlny veder, povodně, silné bouře, tání polárního ledu, zemětřesení a otázky změny klimatu se často objevují na sociálních sítích a mladí lidé se s nimi často setkávají a obávají se jich.



MENRE

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

Environmentální a ochranná krize

Jaderné havárie (Lau et al. 2024), havárie ropných tankerů, úhyny ryb, odpadkové ostrovy v oceánech, ničení flóry a fauny, vymírání druhů, degradace životního prostředí a týrání zvířat patří rovněž mezi často zmiňovaná krizová témata na sociálních sítích.

Česká republika:

Globální krize zahrnují rozsáhlé události, jako jsou války, přírodní katastrofy, klimatické události nebo globální zdravotní hrozby. Desk research ukazuje, že vizuálně dramatický obsah – záběry z války, povodně, požáry, zemětřesení – se kvůli algoritmickému zesilování šíří obzvláště rychle na TikToku a Instagramu.

4. Užívání sociálních sítí mladými lidmi a konzumace krizového obsahu ve třech zemích

4.1. Užívání sociálních sítí

Užívání sociálních sítí je typické pro mladé lidi dotazované ve všech třech zemích, přičemž nejčastější je 1–2 hodiny denně. Mezi mladými lidmi v Německu a Maďarsku jsou nejoblíbenějšími platformami TikTok, Instagram a YouTube, zatímco mezi mladými lidmi v České republice je nejpoužívanější Instagram. Zajímavé je, že TikTok není u mladých lidí dotazovaných v České republice typicky využíván. Nejméně používanou platformou ve všech třech zemích bylo X. Výsledky jsou níže shrnuty podle zemí.

Německo:

Pokud jde o užívání sociálních sítí, v odpovědích převažují možnosti „nikdy“ a „několikrát týdně“. Facebook a X jsou nejméně používané, zatímco Instagram a TikTok jsou mezi respondenty nejoblíbenější. Významná část respondentů používá Instagram více než 3 hodiny denně. Většina respondentů používá sociální sítě 1–2 hodiny denně, zejména TikTok, Instagram a YouTube. Druhou nejčastější kategorií bylo 3–4 hodiny užívání sociálních sítí denně, nejčastěji Instagramu. Někteří mladí



MENRE

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

lidé uvedli, že tráví více než 4 hodiny denně na Instagramu (4 odpovědi), TikToku (1 odpověď) a YouTube (1 odpověď), což z této kategorie činí třetí nejčastější kategorii z hlediska denního užívání médií. Delší doba užívání sociálních sítí vyžaduje rozvoj dovedností potřebných pro kritickou interpretaci a hodnocení obsahu.

Maďarsko:

Většina mladých lidí dotazovaných v Maďarsku tráví prohlížením sociálních sítí 1–2 nebo 3–4 hodiny denně. Nejčastěji používají Instagram, TikTok a YouTube a nejméně X. Sedm respondentů používá Instagram 1–2 nebo 3–4 hodiny denně a jeden respondent jej používá více než 4 hodiny denně. Pět respondentů používá TikTok 1–2 hodiny denně a šest respondentů 3–4 hodiny denně. Jedenáct respondentů používá YouTube alespoň 1–2 hodiny denně, z toho 4 uživatelé více než 3 hodiny. Většina používá Facebook 1–2 hodiny denně (8 respondentů) nebo několikrát týdně (6 odpovědí).

Česká republika:

Podle výsledků dotazníkového šetření v České republice mladí lidé ze sociálních platform používají především Instagram, přičemž většina respondentů jej používá 1–2 hodiny denně. Většina respondentů používá Facebook a YouTube několikrát týdně. Většina TikTok nepoužívá, pouze několik respondentů na něm tráví 1–2 hodiny denně, ale není to typické. Platforma X se téměř nepoužívá. Jen několik respondentů používá Instagram a YouTube 3–4 hodiny denně, ale ani to nebylo typické.

4.2. Prohlížení krizového obsahu na sociálních sítích:

Z mladých lidí dotazovaných ve třech zemích tráví nejvíce času prohlížením krizového obsahu na sociálních sítích mladí lidé v Německu; třetina respondentů mu věnuje 1–2 hodiny denně. Celkově však byla ve všech třech zemích nejčastější konzumace krizového obsahu v rozsahu 10–30 minut denně. Výsledky jsou níže shrnuty podle zemí.

Německo:



MENRE

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

Pět respondentů tráví konzumací krizového obsahu 1–2 hodiny denně, zatímco dalších pět nikdy nepřemýšlelo o tom, kolik času mu věnují. Stejný počet respondentů odhadl, že na sociálních sítích sleduje krizový obsah přibližně 30 minut až 1 hodinu denně. Výsledky poukazují na nízkou míru uvědomění si užívání mediálních služeb souvisejících s krizovým obsahem.

Maďarsko:

Většina respondentů tráví konzumací krizového obsahu na sociálních sítích méně než 30 minut denně. Pět respondentů uvedlo, že mu věnují 10–30 minut denně, a pět respondentů méně než 10 minut denně. Dva lidé však odpověděli, že tímto obsahem tráví 30–60 minut denně.

Česká republika:

Drtivá většina respondentů v České republice také tráví konzumací krizového obsahu na sociálních sítích 10–30 minut denně (13 respondentů), přičemž druhou nejčastější odpovědí bylo méně než 10 minut denně (5 uživatelů).

4.3. Nejčastěji vídaný krizový obsah na sociálních sítích:

Mladí lidé dotazovaní ve všech třech zemích se na sociálních sítích nejčastěji setkávají s krizovým obsahem souvisejícím s osobními krizemi, válkami a duševním zdravím. Výsledky jsou níže shrnuty podle zemí.

Německo:

Podle dotazníků projektu MENRE vyplněných mladými lidmi jsou nejčastěji sledovanými tématy na sociálních sítích příběhy o osobních krizích (např. nemoc, trauma, ztráta) a války a ozbrojené konflikty (např. Rusko–Ukrajina, Blízký východ), přičemž obě témata získala 9 odpovědí. Následovala migrace a uprchlické situace (8 odpovědí). Třetím nejčastějším krizovým obsahem byly problémy duševního zdraví (např. deprese, úzkost, emoční vyčerpání, ADHD) a násilné činy (např. nehody, pouliční loupeže, násilné protesty, nepokoje, úmrtí), vždy se 7 odpověďmi.

Maďarsko:



MENRE

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

Drtivá většina mladých lidí v Maďarsku se na sociálních sítích nejčastěji setkává s příspěvky o různých osobních krizích (např. nemoc, trauma nebo ztráta) a o válce (13 a 13 odpovědí). Následují témata duševního zdraví (např. deprese, úzkost, emoční vyčerpání, ADHD), přírodní katastrofy (např. zemětřesení, hurikány), násilné činy (např. nehody, loupeže, protesty, pouliční násilí) a obsah o politické nestabilitě (12 odpovědí u každého tématu). Často také vídají příspěvky související s klimatickou krizí (10 respondentů) a obsahem o týrání zvířat (9 respondentů). Více než polovina respondentů se setkává se zprávami o školní šikaně, ekonomické krizi, environmentálních katastrofách a migrantech (vždy 8 respondentů).

Česká republika:

Drtivá většina mladých lidí v České republice, podobně jako v Maďarsku, se nejčastěji setkává s příspěvky na sociálních sítích o různých osobních krizích (např. nemoc, trauma nebo ztráta) a o válce (22 a 22 odpovědí). Následují – rovněž ve vysoké míře podobné maďarským výsledkům – témata duševního zdraví (např. deprese, úzkost, emoční vyčerpání, ADHD) a obsah o politické nestabilitě (21 odpovědí u obou). Dále následují příspěvky o klimatické krizi a násilných činech (např. nehody, loupeže, protesty, pouliční násilí) (20 a 20 respondentů). Nejnižší podíl se setkává s krizovým obsahem zobrazujícím školní šikanu (10 respondentů).

4.4 Proč mladí lidé sledují krizový obsah

V dotazníkovém šetření MENRE jsme se také ptali, proč mladí lidé sledují krizový obsah. Mladí lidé dotazovaní v České republice a Maďarsku konzumují krizový obsah na sociálních sítích především proto, aby byli dobře informováni. U mladých lidí v Německu byl tento důvod až na druhém místě; nejčastěji sledují příspěvky k tomuto tématu proto, že se krizový obsah často objevuje v jejich news feedu. Třetím nejčastějším důvodem u mladých lidí v Německu a Maďarsku bylo emoční zapojení. Výsledky jsou níže shrnuty podle zemí.

Německo: Nejčastěji zvoleným důvodem sledování krizového obsahu bylo „protože se často sdílí v mém news feedu“ (6 odpovědí), což ukazuje na silný vliv algoritmů sociálních sítí na přístup k takovému obsahu. Druhou nejčastější odpovědí bylo



MENRE

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

„abych zůstal/a informován/a o tom, co se děje ve světě“ a „protože se mě to emočně dotýká“ (obě 5 odpovědí). Dalšími nejčastějšími důvody (vždy 4 odpovědi) byly „protože to ovlivňuje můj vlastní život nebo budoucnost“ a „abych se cítil/a propojen/a s ostatními, kterých se to týká“.

Maďarsko: Nejčastější odpovědí bylo být dobře informován/a o dění ve světě (10 odpovědí), následovala zvědavost ohledně těchto témat, emoční zapojení a přesvědčení, že tyto události ovlivňují jejich život/budoucnost (vždy 8 odpovědí). Nejméně častými odpověďmi byla touha lépe porozumět složitým problémům a diskutovat o těchto tématech s přáteli (vždy 2 odpovědi).

Česká republika: Podobně jako v Maďarsku mladí lidé v České republice sledují obsah na sociálních sítích související s krizemi proto, že chtějí být dobře informováni o světovém dění (21 respondentů), následoval důvod, že krize ovlivňují jejich vlastní život a budoucnost (15 respondentů). Motivací pro většinu respondentů byla také snaha lépe porozumět daným problémům.

4.5. Krize, které mladé lidi nejvíce znepokojují

Náš výzkum se rovněž zabýval tím, které krize mladé lidi nejvíce znepokojují. Zde jsme v každé zemi získali odlišné výsledky. Mladí lidé dotazovaní v Německu se nejvíce obávají osobních krizí (např. nemoci) a válek, mladí lidé v Maďarsku se nejvíce obávají šikany a násilí ve školách a mladí lidé v České republice se nejvíce obávají válek a klimatické krize. Rozdíly mohou být ovlivněny specifickými faktory jednotlivých zemí a kromě zpráv také krizemi, o nichž se mluví v osobních rozhovorech (např. s rodinou, přáteli, ve škole), a osobními zkušenostmi. Výsledky jsou níže shrnuty podle zemí.

Německo: Sedm respondentů uvedlo osobní krize (např. nemoc, trauma, ztráta) a války a ozbrojené konflikty (např. Rusko–Ukrajina, Blízký východ) jako hlavní zdroj obav. Druhým nejvíce znepokojivým tématem byly problémy duševního zdraví (např. deprese, úzkost, emoční vyčerpání, ADHD), se šesti odpověďmi. Třetí nejvíce znepokojivou krizí byla klimatická krize (např. sucho, rekordní teploty, vlny veder, povodně, silné bouře, lesní požáry, tání polárního ledu). Nejméně zmiňovanými



MENRE

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

tématy byly přírodní katastrofy (např. zemětřesení, hurikány, pandemie) a týrání zvířat, obě uvedená v jedné odpovědi, zatímco pandemie nezískaly žádnou odpověď.

Maďarsko: Dotazovaní mladí lidé se nejvíce obávali šikany ve škole (10 respondentů) a násilných činů (9 respondentů). Významný byl také podíl těch, kteří se obávají týrání zvířat, problémů duševního zdraví a environmentálních problémů (vždy 8 respondentů). Maďarští mladí lidé se nejméně obávali válek (6 odpovědí) a ekonomické krize (4 respondenti).

Česká republika: Mladí lidé v České republice se nejvíce obávali válek a ozbrojených konfliktů (18 respondentů), těsně následovaných obavami z klimatické krize (16 respondentů). Politická nestabilita a polarizace byly také zdrojem obav pro významný podíl respondentů (12 respondentů). Čeští mladí lidé se nejméně obávali šikany ve škole (6 respondentů) a přírodních katastrof (4 respondenti).

5. Výsledky dotazníkového šetření mezi mladými lidmi

Kaman et al. (2025) zkoumali, jak globální krize stále více ovlivňují duševní zdraví dětí a dospívajících, přičemž upozornili, že longitudinální výzkum tohoto tématu je stále omezený. Cílem jejich populační longitudinální studie bylo zkoumat vývoj duševního zdraví mladých lidí v obdobích globálních krizí. Autoři uvádějí, že duševní zdraví dětí a dospívajících se na začátku pandemie COVID-19 výrazně zhoršilo, v následujících letech se postupně zlepšovalo, ale na podzim 2024 zůstávalo horší než před pandemií. Zároveň vzrostly obavy z války, ekonomické nestability a klimatické krize. Rizikové faktory, jako nízké vzdělání rodičů a duševní problémy rodičů, byly spojeny s horšími výsledky v oblasti duševního zdraví, zatímco osobní, rodinné a sociální zdroje vykazovaly ochranný účinek.

5.1 Emoční a psychologické reakce

Emoce a emoční reakce hrají klíčovou roli ve strategiích platform, jako jsou TikTok a Instagram. Aplikace sociálních sítí využívají skutečnosti, že lidé jsou obecně řízeni emocemi. Když něco vyvolá emoční reakci, ať pozitivní nebo negativní, snadněji se



MENRE

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

necháme ovlivnit k rozhodnutím, která nemusí být v našem nejlepším zájmu. Emoční obsah zároveň může výrazně zvýšit zapojení uživatelů (Nigratschka 2025).

Digitální konzumace a neustálý proud negativních zpráv mohou vést k tomu, co výzkumníci označují jako „chronické duševní přetížení“. Část publika se v důsledku příznaků přetížení od zpráv odvrací a zažívá takzvanou „únavu ze zpráv“ a v extrémnějších případech „news burnout“, tedy stav úplného vyčerpání způsobený příliš intenzivní konzumací zpráv. Mladší lidé, kteří často používají sociální sítě, uvádějí, že se kvůli mediální konzumaci cítí duševně vyčerpaní a vyhořelí. Mnozí popisují pocity zahlcení, vyčerpání a emoční prázdnoty (Kramp and Weichert 2022).

Na sociálních sítích jsou mladí lidé často neúmyslně vystaveni násilnému nebo znepokojivému obsahu. Takové vystavení může vést k úzkosti, depresi a dalším problémům duševního zdraví, zejména pokud obsah není odpovídajícím způsobem zpracován nebo reflektován. Může v divácích vyvolávat rozrušení a znepokojení. Krizový obsah na sociálních sítích v kombinaci s rozsáhlým užíváním médií může zesílit emoční reakce, například zvýšením podrážděnosti a výkyvů nálad v důsledku nedostatku spánku. Může také přispívat k emočnímu vyčerpání, zejména v důsledku nočního scrollování a dlouhodobého vystavení emočně intenzivnímu nebo znepokojivému materiálu.

Dospívající, kteří již zažívají psychickou zátěž, jsou vůči negativním dopadům sociálních sítí obzvláště zranitelní. Například zvýšené sociální srovnávání nebo silné emoční reakce na online zpětnou vazbu mohou prohlubovat stávající problémy, jako je nízké sebevědomí nebo sociální stažení. Nereflektované nebo nadměrné užívání sociálních sítí proto může přispívat k dalšímu zhoršování psychické pohody (Arand 2025).

„SINUS-Jugendstudie“ (Calmbach et al. 2024:170) ukazuje, že dospívající používají různé strategie zvládnání, například v reakci na politické krize. Bylo pozorováno, že někteří dospívající zvládají situaci vyhýbáním nebo potlačováním, zejména chlapci. Ústředním motivem je sebeochrana před emočním přetížením, častěji uváděná u dospívajících s vyšší úrovní vzdělání. Občas se objevuje fatalistický postoj, například



MENRE

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

přesvědčení, že politické problémy stejně nelze změnit. Zároveň někteří dospívající používají připouštění a vyjadřování emocí jako strategii zvládnání, například pláč nebo sebeuklidňování, aby zpracovali negativní pocity a znovu získali pocit kontroly.

Ačkoli jsou častěji uváděny negativní emoční reakce, je důležité poznamenat, že krizový obsah nevyvolává vždy stejné emoce a reakce závisí na osobních a sociálních zdrojích. Podle Petera (2023: 28) dospívající vykazují různorodé spektrum emočních reakcí na socioekologické krize, například klimatickou krizi. Mohou zahrnovat negativní pocity, jako je strach, hněv, smutek nebo frustrace, ale také pozitivní emoce, jako je naděje a pocit sounáležitosti. Intenzitu a typ těchto emočních reakcí ovlivňují individuální faktory, včetně porozumění krizi, osobních postojů, vnímané sociální podpory a emočních dovedností.

Podle „SINUS-Jugendstudie“ (Calmbach et al. 2024: 158) vyvolávají politické nebo sociální krize u mnoha mladých lidí silné emoční reakce, které mohou vést k proaktivnímu jednání. Často se cítí nejistě, znepokojeně nebo zahlceně, což často vyvolává touhu proměnit tento emoční neklid v konkrétní kroky. Tyto emoční impulzy se projevují nejen jako empatie nebo solidarita s postiženými, ale také jako potřeba „něco dělat“ namísto pasivity. Toto emoční zapojení často představuje výchozí bod dalších reakcí.

Peter (2023: 28) upozorňuje, že empirické důkazy o rozšířeném výskytu emočních reakcí na socioekologické krize existují především ve vztahu k takzvané „klimatické úzkosti“, tedy obavám a strachům souvisejícím s klimatickou krizí a jejími důsledky.

Výzkum mládeže SINUS „Climate Anxiety“ (BARMER 2024/2025) zdůrazňuje, že klimatická úzkost je mezi dospívajícími rozšířená a neměla by být podceňována. Zároveň však zdůrazňuje, že pro naprostou většinu nejde o duševní poruchu, ale o přirozenou reakci na reálnou hrozbu. Výzkum také poukazuje na to, že tato reakce může mít pozitivní účinky. V ideálním případě nevede k paralýze, ale motivuje mladé lidi zabývat se hrozbou změny klimatu a podnikat kroky proti ní.

V rámci výzkumu MENRE jsme rovněž hodnotili psychologické dopady konzumace krizového obsahu na sociálních sítích na mladé lidi. Ve všech třech zemích mladí lidé



MENRE

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

při setkání s takovým obsahem nejčastěji pociťují smutek. Níže uvádíme příslušnou část výzkumu rozdělenou podle zemí.

Německo

Podle výsledků šetření MENRE většina mladých lidí uváděla emoční reakce na otázku „Jak na vás osobně působí krizový obsah na sociálních sítích?“ Nejčastěji zvolenou odpovědí bylo „vyvolává ve mně smutek“ (10 odpovědí), následovalo „cítím se zahlceně“ (8 odpovědí) a „cítím zklamání“ (7 odpovědí).

Maďarsko:

Dotazovaní maďarští mladí lidé se při sledování krizového obsahu na sociálních sítích nejčastěji cítí smutní (8 odpovědí), následovala úzkost a obavy (6 odpovědí). Časté jsou také pocity zklamání a deziluze z politických institucí a demokratických procesů, ale také pocit dobré informovanosti (obojí 6 odpovědí).

Česká republika: Podobně jako v dalších dvou zemích většina dotazovaných mladých lidí v České republice při setkání s krizovým obsahem pociťuje smutek (13 respondentů), ale časté jsou také pocity zahlcení (11 respondentů).

5.2 Kognitivní dopady

Krizový obsah na sociálních sítích může mít kognitivní dopady a ovlivňovat zpracování informací. Například vystavení různorodým osobním příběhům může prohlubovat porozumění a povědomí o otázkách duševního zdraví nebo sociálních problémech. Může také zpochybňovat stávající přesvědčení a podporovat nuancovanější uvažování o vlastních zkušenostech nebo zkušenostech druhých.

Vnímání krizí jako neustále přítomných může měnit způsob, jakým jednotlivci zpracovávají informace a posuzují rizika. U dospívajících se může rozvíjet zkreslený obraz světa, v němž se nebezpečí jeví jako bezprostřední a neuniknutelné, i když jím nejsou přímo zasaženi. To může vést k ruminaci, potížím se soustředěním nebo problémům s rozlišováním mezi skutečnými a vnímanými hrozbami a může posilovat negativní myšlenkové vzorce.



MENRE

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

Krizový obsah na sociálních sítích v kombinaci s rozsáhlým užíváním médií může zesilovat kognitivní dopady, jako je snížená koncentrace, kratší rozsah pozornosti a zhoršená paměť, zejména ve školním nebo učebním prostředí. Tyto účinky jsou často umocněny nedostatkem spánku, který dále zhoršuje rozhodování a schopnost řešit problémy. Kognitivní únava a narušené cirkadiánní rytmy mohou nakonec přispívat k horším studijním výsledkům.

V návaznosti na emoční reakce zdůrazněné výše ve „SINUS-Jugendstudie“ (2024: 158) se ukazují i kognitivní dopady: mnoho dospívajících přemýšlí o své roli ve společnosti a o významu globálních událostí. Kriticky se zabývají sociálními otázkami, zpochybňují mocenské struktury a aktivně vyhledávají informace o tématech, jako je změna klimatu nebo sociální spravedlnost. Toto mentální zapojení může podporovat také pocit odpovědnosti a vlastní účinnosti, i když se jejich dopad zdá malý.

Konzumace krizového obsahu může mít racionální důvody a také kognitivní přínosy, pokud k ní příjemci přistupují z neemocionální perspektivy. V šetření MENRE respondenti ve všech třech zemích zdůrazňovali důležitost dobré informovanosti při konzumaci obsahu na sociálních sítích souvisejícího s krizemi. Nejvyšší podíl byl mezi mladými lidmi v České republice (17 respondentů), zatímco v Německu a Maďarsku byl nižší, ale stále dosahoval jedné třetiny. Největší podíl dotazovaných mladých lidí v České republice a Maďarsku sleduje krizový obsah na sociálních sítích právě proto, aby byli informováni o událostech ve světě (10 respondentů v Maďarsku, 21 respondentů v České republice). U respondentů v Německu byla tato motivace výrazně nižší (5 respondentů).

5.3 Změny chování

Vystavení krizovému obsahu může vyvolat také změny chování. Spuštěné obavy mohou vést k vyhybavému chování, například k úplnému stažení se od konzumace zpráv (tzv. „news fatigue“) nebo k obsesivnímu vyhledávání novinek (tzv. „doomscrolling“).



MENRE

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

Krizový obsah na sociálních sítích může v kombinaci s intenzivním užíváním médií vyvolávat u mladých lidí změny chování. Patří mezi ně nepravidelný spánkový režim, například ponocování nebo probouzení během noci kvůli kontrole oznámení a novinek. Mnozí dospívající uvádějí vyhýbání se povinnostem, včetně školních úkolů nebo každodenních rutin, kvůli únavě nebo přetrvávajícímu rozptýlení. Kompulzivní kontrolování a návykové scrollování, které často pokračuje i při únavě nebo už v posteli, odráží silnou touhu zůstat informován, což může dále narušovat zdravé rutiny.

Normalizace mezilidských konfliktů a podpora sdílení osobních nebo sociálních sporů online může vést dospívající k tomu, že stále častěji zveřejňují soukromé konflikty na sociálních sítích namísto toho, aby je řešili soukromě a tváří v tvář. Tím se z pasivních konzumentů stávají aktivními účastníky toho, jak jsou konflikty a krize v digitálním prostředí vedeny.

Podle „SINUS-Jugendstudie“ (Calmbach et al., 2024: 158) se obavy ze změny klimatu, diskriminace nebo inflace často promítají do pozorovatelných činů. Dospívající projevují angažovanost například jízdou na kole, recyklací, nákupem z druhé ruky, sdílením příspěvků nebo účastí v diskusích a demonstracích. V souvislosti s diskriminací mnozí zasahují přímo nebo informují dospělé. Krizový obsah na sociálních sítích může podporovat propojení a podporu, vyhledávání pomoci, self-care a proaktivní zapojení.

Výsledky šetření MENRE ukazují, že krizový obsah mladé lidi jen zřídka motivuje k jednání. Pouze 1 účastník z řad mladých lidí v Německu odpověděl, že krizový obsah viděný na sociálních sítích jej motivuje k akci nebo participaci. Mezi maďarskými respondenty byl podíl těch, které krize viděné na sociálních sítích motivují k jednání, o něco vyšší, ale stále velmi nízký (3 respondenti). Podíl mladých lidí v České republice, kteří se cítili motivováni, byl podobný jako v Maďarsku (7 respondentů).

Mezi mladými lidmi, kteří vyplnili dotazník, neexistují důkazy, že by sledování krizového obsahu podporovalo pozitivní zapojení nebo proaktivní chování. Tyto výsledky mohou naznačovat, že i když má krizový obsah na mladé lidi emoční



MENRE

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

dopad, tato obava nevede k aktivnímu zapojení nebo participaci. To má důležité dopady pro pedagogickou a mediálně vzdělávací praxi: odborníci si musí uvědomit, že pouhá znalost krizových informací automaticky nevede k jednání nebo aktivismu. K podpoře akčně orientovaného přístupu jsou místo toho zapotřebí podpůrné rámce, jako je reflexe, dialog a zasazení informací do kontextu.

5.4 Sociální dopady

Na sociální úrovni mohou obavy související s krizovým obsahem na sociálních sítích vést ke stažení z vrstevnických interakcí nebo k nárůstu online zapojení na úkor osobního kontaktu. Krizový obsah na sociálních sítích v kombinaci s rozsáhlým užíváním médií může podporovat sociální důsledky, jako je ústup od offline vztahů, zejména když noční zapojení do sociálních sítí nahrazuje osobní interakce. Může také narušovat zavedené rodinné nebo vrstevnické rutiny, například společná jídla či smysluplné rozhovory, a vést k rostoucí závislosti na digitálním potvrzení, která může postupně oslabovat hodnotu podpůrných systémů v reálném životě.

Podle „SINUS-Jugendstudie“ (2024: 158) se sociální dopady mohou projevovat také prostřednictvím jednání: mladí lidé ovlivňují své okolí, otevírají rozhovory, zvyšují povědomí o problémech a motivují vrstevníky k zapojení. Jejich angažovanost přispívá k větší viditelnosti sociálních problémů a posiluje sdílený pocit odpovědnosti. Naopak strach a obavy mohou rovněž mobilizovat solidaritu, jak bylo uvedeno výše, a vést mladé lidi k aktivismu nebo účasti v online osvětových kampaních. Takové zapojení však není vždy udržitelné a v některých případech může prohlubovat pocity společenského rozdělení nebo přispívat k emočnímu vyhoření. Sdílení krizového obsahu může přispívat ke vzniku vrstevnických podpůrných sítí a online komunit. Ty podporují pocit sounáležitosti a kolektivní identity, mohou posilovat marginalizované hlasy a sociální vazby.

Podle výsledků dotazníkového šetření MENRE byli mladí lidé ve všech třech zemích méně nakloněni udržování osobních vztahů (např. s přáteli a členy rodiny) a vyhledávání pomoci u druhých při zvládnání dopadů krizového obsahu na sociálních sítích. Snažili se tedy primárně využívat individuální techniky ke zmírnění negativních



MENRE

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

duševních dopadů krizí, i když několik odborníků na podporu mládeže v našem dotazníkovém šetření považovalo sociální vztahy, propojení s druhými a pocit sdíleného osudu za velmi účinné mechanismy zvládnání.

5.5. Strategie zvládnání

V šetření MENRE jsme se mladých lidí také ptali, jak se uklidňují a zlepšují si náladu, když se cítí vystresovaní, úzkostní nebo zahlcení obsahem týkajícím se krizí na sociálních sítích (např. válka, změna klimatu nebo inflace). Nejčastější odpovědi se lišily podle zemí, ale společné bylo, že poslech hudby byl ve všech třech zemích první nebo druhou nejčastější odpovědí. Lze tedy říci, že hudba je pro mnoho mladých lidí účinným nástrojem snižování úzkosti. Mladí lidé v Německu sledují především filmy nebo seriály, v Maďarsku poslouchají hudbu a v České republice nejčastěji chodí do přírody. Níže uvádíme příslušnou část našeho výzkumu rozdělenou podle zemí.

Německo: Nejčastější odpovědí bylo „sleduji filmy, televizní pořady nebo seriály“ (4 odpovědi). Druhou nejčastější odpovědí bylo „poslouchám hudbu“ (3 odpovědi). Odpovědi „starám se o sebe (např. odpočívám, dobře jím)“, „mluvím s někým nebo požádám o pomoc“ a „snažím se najít něco vtipného (např. memy nebo videa)“ zvolili vždy 2 respondenti.

Nejčastější strategií zvládnání mezi mladými lidmi v Maďarsku byl poslech hudby (9 respondentů), následovaný péčí o sebe (např. dbáním na správnou výživu a odpočinek) a pozitivním myšlením (7 respondentů). Mezi další časté strategie patřily pohyb a sport, čas strávený se zvířaty a pobyt v přírodě (vždy 6 respondentů). Nejméně častými strategiemi bylo požádat druhé o pomoc (2 respondenti), modlitba a meditace (1 respondent) a hledání něčeho vtipného (např. vtipná videa a memy). Podobně jako u respondentů v Německu byl čas strávený s rodinou a přáteli strategií používanou minimálním počtem mladých lidí v Maďarsku (4 respondenti).

Česká republika: Největší podíl dotazovaných českých mladých lidí uvedl jako strategie zvládnání pobyt v přírodě (16 respondentů), poslech hudby (15 respondentů) a čas strávený s rodinnými příslušníky/přáteli (14 respondentů). Nejméně oblíbenými



MENRE

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

strategiemi byly čas strávený se zvířaty (4 respondenti) a modlitba/meditace (1 respondent).

Na základě odpovědí lze říci, že mladí lidé ve všech třech zemích preferují rozptýlení. Používají především mechanismy odvádění pozornosti, například sledování (více) videí nebo poslech hudby. To naznačuje, že mnoho dospívajících reguluje své emoce tím, že se dočasně vzdálí od obsahu vyvolávajícího stres nebo smutek, spíše než aby jej přímo konfrontovali nebo zpracovali. Z těchto výsledků lze vyvodit, že mladí lidé se při zahlcení automaticky neobracejí na podpůrné sítě (např. přátele, rodinu nebo odborníky). V dotazníku pouze jeden respondent uvedl „trávení času s přáteli nebo rodinou“ jako mechanismus zvládnání stresu, úzkosti nebo zahlcení způsobeného krizovým obsahem na sociálních sítích. Mnoho mladých lidí spoléhá na krátkodobé strategie zvládnání, které poskytují okamžitou úlevu od stresu, ale nemusí přispívat k dlouhodobé odolnosti. To zdůrazňuje potřebu mediální gramotnosti, tréninku emoční regulace a podpůrných prostorů, kde lze krizový obsah diskutovat a zasazovat do kontextu.

5.6. Představa mladých lidí o budoucnosti

V rámci výzkumu MENRE jsme se také ptali, jak mladí lidé vidí svou vlastní budoucnost. V každé zemi jsme na tuto otázku získali odlišné odpovědi. Němečtí a čeští mladí lidé měli tendenci být pesimističtější, zatímco maďarští mladí lidé byli optimističtější. Podle zemí jsme získali následující výsledky: mezi německými respondenty byly nejčastějšími pocity ohledně budoucnosti nejistota, zmatení a bezmoc (vždy 5 odpovědí), stejně jako pocit, že věci jdou špatným směrem (5 odpovědí). Zajímavé je, že 4 respondenti uvedli, že se budoucností nezabývají. Drtivá většina respondentů v Maďarsku je ohledně budoucnosti optimistická navzdory krizím často vídaným na sociálních sítích. Většina (9 respondentů) zvolila odpověď „cítím naději, že se věci zlepší“. Významný podíl českých respondentů se kvůli krizím cítil pesimisticky nebo nejistě ohledně své osobní budoucnosti.



MENRE

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

6. Vnímání krizového obsahu na sociálních sítích a jeho dopadů na mladé lidi pracovníky s mládeží

Pracovníci s mládeží považovali téma projektu MENRE za velmi důležité, protože digitální prostor zaujímá významnou část životního světa mladých lidí a přebírá řadu funkcí, jako je utváření identity, které dříve plnila rodina nebo rodiče.

6.1. Obecný duševní stav mladých lidí

Učitelé a pracovníci s mládeží dotazovaní ve všech třech zemích se domnívají, že se duševní stav mladých lidí v posledních letech zhoršil. Mezi mladými lidmi jsou časté deprese, frustrace, nedostatek koncentrace a nepozornost. Ve školních situacích se méně dokážou soustředit, jsou neklidnější než předchozí generace a méně vytrvalí při dokončování úkolů. Někteří to přičítají lockdownům během Covidu, jiní návyku na rychlé podněty a neustálou digitální přítomnost. Někteří se domnívají, že dnešní dospívající mají omezené sociální vztahy a v důsledku toho méně rozvinuté sociální dovednosti, což přispívá ke zvýšené sociální izolaci. Mnoho dospívajících se také bojí účastnit se situací v reálném životě. Respondenti v Německu a České republice uvedli, že mladí lidé mají pocit, že musí neustále kontrolovat telefon, a to i ve chvílích, kdy to nemá žádný smysl a kdy by vědomá přítomnost byla naopak prospěšná. Charakterizuje je takzvaný doomscrolling. Děti a teenageři jsou stále nejistější, depresivnější a konfliktnější, mají omezené seberegulační dovednosti a malou představitost při zvládnání obtížných situací. Respondenti v České republice zdůraznili také emoční nestabilitu.

6.2. Dopad krizového obsahu viděného na sociálních sítích na duševní zdraví mladých lidí

Pedagogové a pracovníci s mládeží dotazovaní ve všech třech zemích pozorují, že vliv sociálních sítí sílí a stal se pro mnoho dospívajících hlavním referenčním bodem, který významně ovlivňuje jejich duševní pohodu. Sociální sítě bombardují mladé lidi intenzivním a zhuštěným obsahem, včetně krizových témat, která mají negativní dopad na jejich duševní zdraví. Respondenti v České republice a Maďarsku



MENRE

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

zdůraznili roli algoritmů, které často upřednostňují obsah zahrnující konflikty, tragédie nebo politické napětí, protože takové příspěvky vyvolávají silné emoční reakce. Respondenti v Německu a České republice upozornili, že mnoho mladých lidí nezpochybňuje to, co na sociálních sítích vidí, a proto věří věcem, které nejsou pravdivé. Ve všech třech zemích respondenti zjistili, že krizový obsah vyvolává především úzkost, obavy z budoucnosti a pocity nejistoty a že mladí lidé se těmito informacemi cítí zahlceni a zažívají frustrující pocit bezmoci. To vše má silný dopad na jejich emoční a duševní pohodu. Maďarští respondenti mezi dopady zmiňovali také odkládání založení rodiny a vnímají u mladých lidí určitý druh neustálého, nevysvětlitelného neklidu. Protože sociální sítě mají v životech mladých lidí tak významné místo, je třeba jejich dopady zohledňovat u všech mladých lidí. Tento dopad se však může u jednotlivců lišit a nemusí mít na každého stejně negativní vliv. Respondenti v Německu zdůraznili, že psychosociální dopad konzumace krizového obsahu silně závisí na osobnostní struktuře každého dospívajícího a na vzorcích chování naučených v rodinném prostředí. Respondenti v České republice uvedli, že mladí lidé, kteří se již potýkají s úzkostí, osamělostí, traumatem nebo studijním tlakem, se zdají být obzvláště zranitelní vůči emočnímu přetížení.

6.3. Strategie zvládání mezi mladými lidmi

Mladí lidé se často cítí zahlceni, protože ještě nejsou schopni některé otázky zvládat. Nemají odpovědi ani vhodné strategie zvládání, protože ještě nemají potřebné znalosti nebo mentální „rámce“ či struktury typické pro dospělé ve středním věku. Respondenti v Německu uváděli sebepoškozování a užívání drog. Zároveň existují také dobré příklady mladých lidí, kteří o těchto otázkách mluví doma a dostávají podporu od rodičů při interpretaci obsahu. Ve všech třech zemích respondenti uvedli, že mladí lidé s nimi jen zřídka mluví o krizovém obsahu, který vidí na sociálních sítích. Většina si tyto pocity nechává pro sebe a zůstává se svými emocemi izolovaná. Většina dospívajících o těchto tématech nemluví ani se svými rodinami, takže při konfrontaci s takovým obsahem zůstává bez ochrany a emoční podpory. Respondenti v České republice a Maďarsku zmínili, že se mladí lidé někdy sami



MENRE

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

snaží omezit konzumaci takového obsahu, dát si pauzu od online aktivit a najít si něco jiného.

6.4. Doporučení učitelů a pracovníků s mládeží

Odborníci dotazovaní ve všech třech zemích uváděli podobná doporučení. Jedním z nich je rozvoj mediální gramotnosti, aby mladí lidé dokázali sami posoudit, zda je krizový obsah, který vidí, skutečný nebo nepravdivý. Součástí mediální gramotnosti je také porozumění fungování algoritmů, protože jejich ovlivňování může omezit výskyt krizového obsahu. Pracovníci s mládeží a učitelé ve všech zemích rovněž doporučovali vědomě omezovat konzumaci tohoto typu obsahu, případně vyzkoušet „digitální detox“, kdy mladí lidé nekonzumují žádný obsah na sociálních sítích. Ve všech zemích byla mezi doporučeními také sociální strategie zvládnání: mluvit o tématu s druhými a vyhledat pomoc odborníků. Velmi důležité by byly také rozhovory s důvěryhodnými dospělými, jako jsou školní sociální pracovníci, pracovníci s mládeží, učitelé nebo členové rodiny. Respondenti v Maďarsku zdůraznili také učení individuálních technik snižujících úzkost (např. relaxace, mindfulness) a zavádění offline aktivit, které mladé lidi odvádějí od obrazovek, jako je chůze, sport nebo společné aktivity typu rukodělných činností. Respondenti v České republice zdůraznili také výuku strategií emoční regulace.

6.5. Pozitivní dopady sociálních sítí

Ve všech třech zemích se dotazovaní učitelé a pracovníci s mládeží shodli, že kromě negativních dopadů mají sociální sítě také mnoho pozitivních účinků a mohou pomáhat vyvažovat negativní dopady konzumace krizového obsahu. Sociální sítě mohou v krizových situacích poskytovat rychlý přístup k informacím (např. o stavu přátel a členů rodiny). Respondenti v Německu zdůraznili, že sociální sítě mohou usnadňovat sociální interakci, pomáhat lidem poznávat různé úhly pohledu a motivovat k akci (např. organizování protestů, charitativních iniciativ a fundraisingových kampaní). Respondenti v Maďarsku a České republice zdůraznili propojení s lidmi, kteří sdílejí podobné hodnoty, a organizování podpůrných komunit. Respondenti v Maďarsku také zdůraznili, že sociální sítě mohou lidem v krizových

obdobích pomoci relaxovat sdílením zábavného obsahu (např. vtipných memů a videí) a zároveň poskytovat strategie zvládnání krizí.

6.6. Klíčová zjištění z rozhovorů

Níže je uvedeno shrnutí klíčových zjištění z rozhovorů rozdělené podle zemí:

6.6.1. Německo

Mladí lidé jsou neustále vystaveni krizovému obsahu, který u nich vyvolává úzkost a obavy a silně ovlivňuje jejich emoční pohodu. Panuje vysoká míra nejistoty ohledně budoucnosti a mnozí často působí zmateně nebo nepozorně. Když jsou dospívající na sociálních sítích neustále konfrontováni s krizovým obsahem, často se cítí bezmocní, což může dále posilovat pesimistický pohled na budoucnost.

Pracovníci s mládeží považovali téma projektu MENRE za velmi důležité, protože digitální prostor zaujímá významnou část životního světa mladých lidí a přebírá řadu funkcí, jako je utváření identity, které dříve plnila rodina nebo rodiče. Jeden pracovník s mládeží to popsal následovně:

„Velmi důležité téma. Je alarmující, jak se digitální média dále vyvíjejí. Když si vzpomenu na své vlastní mládí, chodili jsme ven a trávili čas s přáteli a rodinou. Dnes mnoho mladých lidí žije ve své vlastní digitální bublině a mezi sebou si jen velmi málo vyměňují zkušenosti.“

Pokud jde o proměny psychosociálního vývoje mladých lidí v čase, dotazovaní pracovníci s mládeží se shodli, že dnešní dospívající mají méně sociálních kontaktů a v důsledku toho méně sociálních dovedností. Jedna školní sociální pracovníce uvedla, že podle její zkušenosti mnoho mladých lidí tráví velmi málo času venku a má velmi omezenou interakci tváří v tvář. To přispívá k rostoucí sociální izolaci. V souvislosti s duševním zdravím si všimla, že mnoho dospívajících se zdá mít strach účastnit se situací v reálném světě. Cítí potřebu neustále kontrolovat telefony, a to i ve chvílích, kdy to nemá žádný účel a kdy by vědomá přítomnost byla ve skutečnosti prospěšná. Podle další respondentky se vliv sociálních sítí na psychosociální vývoj mladých lidí v průběhu času výrazně zvýšil. Vliv sociálních sítí nadále roste a stal se



MENRE

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

pro mnoho dospívajících hlavním referenčním bodem, který významně utváří jejich duševní pohodu. Děti a teenageři podle ní působí stále nejistěji, depresivněji a jsou více zatíženi konflikty, mají omezenou seberegulaci a malou představivost při zvládání obtížných situací.

Další pracovník s mládeží uvedl, že mladí lidé sledují mnoho nesmyslných videí, z nichž některá spadají do krizového obsahu. Pozoroval, že hlavním problémem je, že ještě nejsou schopni reflektovat, co sledují. Také se rychle otupují a chybí jim empatie jako sociální kompetence.

„Mladí lidé jsou ve skutečnosti online až příliš mnoho a myslím, že sledování všech těchto věcí – násilných videí nebo obsahu ukazujícího mladé lidi, kteří si chtějí ublížit – rozhodně ovlivňuje jejich psychiku. Často nejsou doprovázeni ani vedeni. Mladí lidé, se kterými pracuji, nemají rodiče, kteří by se zeptali: Na co se díváš? Proč se na to díváš? Sledují spoustu nesmyslů od ostatních a mám pocit, že to také snižuje jejich empatii. Otupují.“

V souvislosti mezi konzumací krizového obsahu na sociálních sítích a sociální a emoční pohodou mladých lidí dotazovaní pracovníci s mládeží uváděli, že mnoho dospívajících je takovému obsahu vystaveno nepřetržitě, což může vyvolávat strach a obavy a významně ovlivňovat jejich emoční stav. Panuje vysoká míra nejistoty ohledně budoucnosti a mnoho mladých lidí často působí roztěkaně nebo nepřítomně.

Další respondent vysvětlil, že sociální sítě zjednodušují tvorbu názorů tím, že nabízejí rychlé odpovědi na složité otázky, což může vytvářet dočasný pocit uklidnění. Zároveň si dospívající stále více uvědomují komplexitu a pluralitu světa. Nekonečné scrollování stránkou „For You“ bylo popsáno jako znepokojivý každodenní jev.

Jedna pracovnice s mládeží zdůraznila, že podle jejího názoru psychosociální dopad konzumace krizového obsahu silně závisí na osobnostní struktuře každého dospívajícího. Mnozí nezpochybňují to, co vidí na sociálních sítích, nebo o tom jen zřídka mluví s ostatními. Jejich náchylnost k ovlivnění se také liší člověk od člověka. Kromě toho si nesou naučené vzorce chování z rodinného prostředí.



MENRE

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

Rozhovorový průvodce se pracovníků s mládeží také ptal na jejich zkušenosti s typy krizového obsahu, který mladí lidé konzumují na sociálních sítích, a na to, zda s nimi dospívající někdy takový obsah sdíleli nebo o něm diskutovali. Jeden pracovník s mládeží vyjmenoval několik typů krizového obsahu, který mladí lidé konzumují, včetně války, suicidality, sebepoškozování, užívání návykových látek, údajně politických témat, trestných činů páchaných cizinci, všech forem rasismu, ableismu, antisemitismu a sexismu, žen jako terčů, fantazií o sexuálním násilí, násilných fantazií a klimatických katastrof. Rozhovory ukazují, že pracovníci s mládeží se domnívají, že mladí lidé o takovém obsahu s ostatními mluví jen zřídka a zůstávají s ním sami.

Někteří pracovníci s mládeží uvedli, že s nimi mladí lidé o krizovém obsahu mluvili. Například jedna respondentka uvedla, že vedli rozhovory o válce na Ukrajině nebo penzijní krizi a také o regionálních tématech, například o případu „Fabian“. Někdy jí mladí lidé také vyprávějí o znepokojivých videích, která viděli na TikToku. Obecně však mladí lidé o krizovém obsahu, s nímž se setkávají, mluví jen zřídka. Většina si jej nechává pro sebe a zůstává se svými pocity izolovaná. Podle pracovnice s mládeží většina dospívajících tato témata neprobírá ani se svými rodinami, což znamená, že jim při práci s tímto obsahem chybí ochrana a emoční podpora.

Na otázku „Jaké sociální nebo emoční problémy pozorujete u dospívajících v souvislosti s krizovým obsahem na sociálních sítích?“ odpovídali pracovníci s mládeží konzistentně. Uváděli, že mladí lidé často působí depresivně, frustrovaně a bezmocně a často se cítí zahlceni, protože nevědí, jak si s určitým obsahem poradit. Chybí jim odpovědi, protože ještě nemají potřebné znalosti. Mnozí zažívají strach z budoucnosti, strach z druhých lidí, strach z odmítnutí, strach z nemoci, strach z neuznání a strach z deportace. Jeden pracovník s mládeží uvedl: „Vidím, že jsou neustále konfrontováni s takovým obsahem, který často vyvolává pocity bezmoci. To následně posiluje pesimistické vize budoucnosti.“

V rozhovorech byli pracovníci s mládeží výslovně dotázáni, jaké strategie zvládání by doporučili dospívajícím, kteří zažívají stres nebo úzkost v důsledku krizového obsahu



MENRE

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

na sociálních sítích. Odpovědi byly do značné míry konzistentní. Mezi hlavní doporučení patřil rozvoj mediální gramotnosti, zapojení do reflektivních osobních rozhovorů a kritické hodnocení informačních zdrojů.

Jeden pracovník s mládeží zdůraznil nutnost mnohostranného přístupu, který kombinuje posilování mediální gramotnosti, facilitované osobní rozhovory a účast na kreativních aktivitách. Doporučená opatření zahrnovala záměrné digitální detoxy, plánované přestávky a případně dočasný přechod k analogové konzumaci zpráv, aby se zpomalila rychlost příjmu informací a podpořilo vědomé zacházení s obsahem. Stejně důležité byly rozhovory s důvěryhodnými dospělými, jako jsou školní sociální pracovníci, pracovníci s mládeží nebo členové rodiny. Respondentka dále zdůraznila význam rozvíjení povědomí o dezinformacích a fake news.

Dalším doporučením bylo vyhledat spojence nebo podpůrné vrstevníky, aby si mladý člověk uvědomil, že v tíživých myšlenkách nebo problémech není sám.

Pokud jde o konkrétní strategie, jak přerušit nebo lépe zvládat vystavení trvale negativnímu obsahu, respondenti uvedli, že velmi účinnou strategií je zpochybňování a kritická reflexe toho, co člověk vidí. Mnoho mladých lidí však předpokládá, že obsah, se kterým se setkávají, je skutečný. Podle respondentů sociální sítě ne vždy prezentují informace přesně a obsahují značné množství dezinformací, včetně falešných videí generovaných AI. Vývoj těchto technologií probíhá tak rychle, že je obtížné držet krok. Vyjádřili obavu, že odborníci často již nejsou schopni mladé lidi vybavit vhodnými strategiemi nebo je dostatečně chránit, protože jim chybí potřebné znalosti. Zmíněny byly také strategie, jako je omezování obsahu v zařízeních, diskuse o obsahu, mazání aplikací a nastavení regulovaných časů používání.

Na závěr rozhovorů pracovníci s mládeží zdůraznili několik pozitivních účinků krizového obsahu na sociálních sítích. Patřilo mezi ně usnadnění sociální interakce, rychlý přístup k informacím, vystavení různým perspektivám a motivace k účasti na demonstracích nebo charitativních iniciativách. Uvedli také, že sociální sítě mohou přinášet konstruktivní obsah, například crowdfundingové kampaně podporující sociální odpovědnost. Takové iniciativy mohou posilovat občanské zapojení a



MENRE

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

prosociální chování mladých lidí. Krize mohou navíc inspirovat kreativní výzvy, které reagují na pocity bezmoci a zároveň podporují motivaci a společenskou participaci. Jeden pracovník s mládeží však zdůraznil, že tyto pozitivní účinky vznikají pouze tehdy, pokud je sledovaný obsah aktivně reflektován.

6.6.2. Maďarsko

Současná situace: Nikdy dříve se s problémy duševního zdraví nepotýkalo tolik mladých lidí a tento trend se od pandemie Covid ještě zesílil, jak zdůraznilo několik respondentů. Jedním z důvodů je, že komunikace se z velké části přesunula na sociální sítě. Dalším důvodem může být to, že mladí lidé jsou citlivější a otevřenější vůči sociálním otázkám, lépe zastupují své vlastní zájmy a lépe formulují své potřeby. Mladí lidé, jejichž osobnost se stále vyvíjí, se jen obtížně vyrovnávají s negativním obsahem, který je zahlcuje. Děti jsou dnes často neklidnější, hůře se soustředí a jsou méně vytrvalé při dokončování úkolů. Často jsou méně obratné v jemné motorice. Zároveň mají velmi silnou vazbu na online svět: často jsou tam mentálně přítomné, i když by měly dělat něco jiného. Jejich chování a vývojovou dynamiku nejméně formovalo vystavení rychlým podnětům a neustálé digitální přítomnosti.

Celkově se psychosociální vývoj mladých lidí zhoršil, existují však individuální rozdíly. Někteří reagují na krizový obsah jedním, jiní strachem a další jej odrážejí, popírají a snaží se jej ignorovat. Takový obsah blokují. Mají tendenci nechávat řešení a zvládnutí situace na druhých.

Všichni respondenti se shodli, že existuje souvislost mezi konzumací krizového obsahu na sociálních sítích a sociální a emoční pohodou mladých lidí. Globální politické konflikty a klimatická úzkost rovněž ovlivňují pohodu mladých lidí. Obsah o krizích často zahlcuje studenty nekontrolovaným způsobem a vyvolává u nich úzkost. V tomto ohledu jsou mnohem více zatíženi, protože prostřednictvím sociálních sítí dostávají mnohem více informací o krizích než například jejich rodiče nebo prarodiče. Mladí lidé nejsou připraveni zpracovávat zprávy o globálních krizích a nemají dostatečné nástroje (emoční ani interpretační) pro psychologické zpracování. Mnoho mladých lidí se s krizovým obsahem setkává ve velmi mladém věku, často bez



MENRE

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

jakéhokoli filtrování. To u nich může vyvolávat nejistotu, úzkost nebo přehnaný pocit zkázy. Jsou zahlceni: hůře relaxují, jsou netrpělivější a rychleji přecházejí mezi emočními stavy. Krizový obsah, který vidí na sociálních sítích, pro ně představuje další emoční zátěž v už tak podnětově bohatém prostředí.

Naši respondenti zmiňovali téměř stejné krize, které podle jejich zkušenosti mladí lidé vidí na sociálních sítích. Patří mezi ně: válka, environmentální katastrofy, přírodní katastrofy a politické incidenty (protesty, demonstrace). Objevují se také změna klimatu, ekonomická nestabilita, krize související s obživou a bydlením, krize identity, politická radikalizace a politické napětí. Mladí lidé také vidí krátká videa týkající se epidemií, nehod a různých „dramatických“ zpráv. Podle našich respondentů s učiteli o těchto tématech mluví jen zřídka, ale čas od času se to stává. Platí to zejména v obdobích významných krizí (například po vypuknutí rusko-ukrajinské války).

Naši respondenti se v souvislosti s krizovým obsahem viděným na sociálních sítích setkali u mladých lidí s různými sociálními/emočními problémy. Většina z nich zmiňovala úzkost. Jedním ze spouštěčů je neustálý pocit nejistoty způsobený krizemi, který vede k úzkosti, zejména kvůli vnímané nejistotě budoucnosti. Běžné je také odkládání založení rodiny kvůli vnímané nebezpečnosti světa a nejistotě budoucnosti. Podle zkušenosti jednoho respondenta se mezi mladými lidmi objevuje také myšlenka „nulového vyhynutí“. Objevuje se i skrytá agrese. Typické je také to, že mladí lidé mají potíže „vypnout“, protože sociální sítě jsou v jejich životě nepřetržitě přítomné a neustále je bombardují obsahem. Pocit bezmoci vzniká také tehdy, když mladí lidé cítí, že nemají na události žádný vliv. To může snadno vést k demotivaci ve vzdělávání a plánování budoucnosti. Neustálý negativní obsah a srovnávání vlastního života s životy druhých může vést k problémům se sebeúctou a dokonce k depresi. Jeden respondent pozoroval, že mladí lidé jsou nevysvětlitelně napjatí, neklidní a nejistí. Podle něj k tomuto trvalému neklidu mohou přispívat znepokojivé události viděné na sociálních sítích. Mladí lidé se snáze rozruší, jsou citlivější na konflikt a někdy se obtížněji přeladují z jedné situace do druhé.



MENRE

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

Podle našich respondentů mladé lidi nejvíce znepokojují dopady změny klimatu. Zprávy na toto téma ovlivňují nejen jejich náladu, ale také jejich cíle, rozhodnutí a dokonce celkový postoj k životu. Kvůli nejisté budoucnosti se objevují také obavy o obživu a bydlení.

Učitelé a pracovníci s mládeží, s nimiž jsme vedli rozhovory, navrhovali několik strategií zvládnání. Jeden z nich doporučil individuální snižování úzkosti, rozvoj emočního uvědomění a sebepoznání a využívání relaxačních technik. Několik respondentů zmiňovalo potřebu skutečných offline zkušeností, osobních rozhovorů s vrstevníky, budování sociálních vztahů a zapojení do podpůrných komunit (např. sportovních, uměleckých, zájmových či náboženských). Čím více offline zkušeností mladí lidé mají, tím snáze se mohou odpoutat od úzkosti, kterou na ně online svět často přenáší. Jeden respondent uvedl, že blízkost druhých lidí, propojení s ostatními a „skutečný život“ mladé lidi vždy uklidňují. Pokud je situace vážná, mladí lidé zároveň potřebují vyhledat odbornou pomoc. Jeden z respondentů navrhl, aby mladí lidé vystoupili ze své komfortní zóny, zažili, že dokážou zvládnout nečekané situace, a tím zvýšili své sebevědomí. Někteří zdůrazňovali roli politického jednání a význam veřejného zapojení: najít další lidi s podobnými zájmy a jednat společně. Podle jejich zkušenosti společné jednání zlepšuje duševní zdraví a snižuje izolaci. Několik respondentů uvedlo, že by mladí lidé měli omezit vystavení krizovému obsahu na sociálních sítích. Je důležité, aby věděli, jak média fungují a jakou roli hrají algoritmy při doporučování takového obsahu. Jinými slovy, pro zvládnání situace je nezbytná také mediální gramotnost.

Odborníci, s nimiž jsme hovořili, méně často uváděli strategie prevence dlouhodobých negativních dopadů. Zmiňovali výrazné omezení krizového obsahu a zdůrazňovali, že faktický obsah je méně problematický, zatímco zaujatý obsah je nežádoucí. Účinné může být také „učit“ algoritmus doporučovat mladým lidem pozitivní obsah. To však rovněž vyžaduje mediální uvědomění. Někteří respondenti doporučovali vést si deník emocí, praktikovat autogenní trénink a mindfulness cvičení, sportovat a otevřeně osobně komunikovat. Podle zkušenosti jednoho respondenta může být účinná i krátká procházka, drobné tvoření, osobní rozhovor



MENRE

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

nebo jakákoli jednoduchá každodenní činnost. Důležité je také zavádět offline návyky, které odvádějí od obrazovky, například společné hry, společná večeře nebo trochu pohybu. Cokoli, co mladé lidi vrací do přítomnosti a vytrhává je ze spirály sociálních sítí.

V rozhovoru jsme se ptali také na pozitivní dopady sociálních sítí. Podle respondentů mezi ně může patřit přímá komunikace se známými, přáteli a členy rodiny, pocit komunity s druhými, získávání praktických a užitečných informací, vytváření komunitní soudržnosti, posilování solidarity a formování podpůrných komunit. Dále možnosti propojit se s lidmi, kteří sdílejí podobné hodnoty nebo prožívají podobné potíže. Někteří uváděli, že sociální sítě demokratizují vyjadřování názorů, protože i mladí lidé mohou nechat zaznít svůj hlas a sdílet své myšlenky a iniciativy. V krizových situacích mohou také poskytovat ujištění, protože si mohou kdykoli ověřit, zda jsou jejich přátelé a rodinní příslušníci v pořádku. Dávají jim pocit, že nejsou sami a že existuje někdo, s kým mohou sdílet své pocity. Sociální sítě mohou mladým lidem také pomoci se zasmát prostřednictvím vtipných videí, memů nebo krátkého hravého obsahu. Poskytují také užitečné nápady a tipy, jak pomáhat druhým a zapojit se do charitativních iniciativ. V nejistých situacích mohou poskytovat užitečné informace. Někteří upozornili, že existuje obsah na sociálních sítích výslovně věnovaný zvládání krizí, který představuje pozitivní příklady a strategie.

6.6.3. Česká republika

Pracovníci s mládeží hrají zásadní roli při podpoře mladých lidí v orientaci v krizovém obsahu na sociálních sítích. Jejich poznatky nabízejí odbornou, praxí podloženou perspektivu na to, jak digitální krize ovlivňují dospívající emočně, kognitivně, behaviorálně a sociálně. Níže uvedená 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.

Pracovníci s mládeží konzistentně pozorují rostoucí úroveň stresu, nejistoty a emoční nestability u dospívajících. Mnozí popisují mladé lidi jako „zahlcené“, „vysoce citlivé“

nebo „snadno odraditelné“, zejména při vystavení dramatickým nebo emočně nabitým krizovým narativům.

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

„Už tak se cítí ve svém osobním životě ve stresu – krizový obsah online jen přidává další vrstvu, kterou nevědí, jak zpracovat.“ – pracovník s mládeží (rozhovor)

Tato pozorování silně souzní jak s výsledky šetření mezi mladými lidmi, tak s desk research o rostoucích výzvách v oblasti duševního zdraví českých dospívajících.

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 posouvají obsah zahrnující konflikt, tragédii nebo politické napětí, protože takové příspěvky vyvolávají silné emoční zapojení.

Odborníci zdůraznili, že témata jako válka, změna klimatu, násilí, ekonomická nejistota a psychické obtíže dominují feedům dospívajících, s nimiž pracují. Tato témata úzce odpovídají tématům identifikovaným v šetření mezi mladými lidmi.

„Každý den vidí něco o válce nebo nějaké katastrofě – i když to nevyhledávají, aplikace jim to ukazují.“ – pracovník s mládeží (rozhovor)

Toto trvalé vystavení přispívá u mladých lidí ke zvýšeným obavám, bezmoci nebo pesimismu.

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

Mnoha dospívajícím chybí kritické dovednosti pro rozlišování mezi spolehlivými informacemi a senzacechtivými nebo manipulativními příspěvky. Pracovníci s



MENRE

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

mládeží varují, že dezinformace a emoční zveličování jsou zvláště problematické u obsahu týkajícího se globálních krizí.

„Scrolluji do pozdní noci, sleduji jedno negativní video za druhým. Vyčerpává je to, ale nedokážou přestat.“ – pracovník s mládeží (rozhovor)

Toto chování odráží vzorce zachycené také v šetření mezi mladými lidmi, kde mnoho respondentů uvádělo každodenní vystavení krizovým příspěvkům konkrétně v rozsahu 15–60 minut.

Pracovníci s mládeží popsali kombinaci zvládacích strategií, které dospívající používají. Pozorované běžné strategie mladých lidí:

- Dělat si přestávky od sociálních sítí
- Mluvit s přáteli nebo důvěryhodnými dospělými
- Rozptýlit se offline aktivitami
- Ztlumit krizová témata nebo dočasně vyhýbat se platformám
- Zkoušet ověřovat informace předtím, než jim uvěří nebo je sdílejí

Pracovníci s mládeží považují tyto strategie za užitečné, ale samy o sobě nedostatečné, zejména pokud mladí lidé spoléhají hlavně na vyhýbání, které poskytuje krátkodobou úlevu, ale nebuduje dlouhodobou odolnost. Strategie doporučené pracovníky s mládeží:

- Učit digitální gramotnosti a ověřování faktů
- Poskytovat prostory peer podpory pro diskusi o znepokojivém obsahu
- Posilovat rutiny zdravých digitálních návyků (limity času u obrazovky, noční hranice)
- Pomáhat mladým lidem identifikovat důvěryhodné informační zdroje
- Nabízet strategie emoční regulace (dýchání, grounding, journaling)

Tato odborná doporučení doplňují zjištění ze šetření a ukazují oblasti, v nichž mohou zasahovat programy pro mládež a školy. Navzdory svým obavám pracovníci s mládeží uznávají také pozitivní stránky sociálních sítí pro mladé lidi:

- Přístup ke vzdělávacím zdrojům a informacím o krizích
- Příležitosti pro solidaritu, aktivismus a komunitní zapojení
- Prostory pro kreativitu, zkoumání identity a vzájemnou podporu
- Možnost sdílet zkušenosti s duševním zdravím a najít vrstevnické porozumění

Někteří pracovníci s mládeží uvedli, že krizový obsah může mladé lidi posilovat v tom, aby byli informovaní, sociálně vnímaví a více reflektovali globální události – pokud mají podporu a nástroje ke zvládnutí emoční zátěže.

Pracovníci s mládeží se jednoznačně shodují, že krizový obsah se stal významným faktorem utvářejícím emoční svět, chování a pohled na svět dospívajících. Popisují mladé lidi jako zranitelné, ale zároveň schopné resilience – v závislosti na podpůrných systémech, které mají k dispozici. Jejich poznatky potvrzují hlavní zjištění desk research i šetření mezi mladými lidmi:

- Krizový obsah je všudypřítomný
- Emoční dopad je významný
- Digitální návyky ovlivňují zranitelnost
- Podpůrné vztahy a digitální gramotnost působí ochranně
- Dlouhodobá odolnost vyžaduje záměrné vedení

Pracovníci s mládeží zdůrazňují potřebu strukturovaných vzdělávacích intervencí, které propojují mediální gramotnost, povědomí o duševním zdraví, peer podporu a bezpečné prostory pro zpracování digitálního obsahu – tedy prvky, které odpovídají cílům projektu MENRE.

7. Příklady dobré vzdělávací praxe

Zde uvedené příklady dobré vzdělávací praxe vycházejí z širšího diskurzu kolem krizového obsahu na sociálních sítích. Z tohoto diskurzu byly identifikovány tři typy vzdělávacích nabídek jako příklady dobré praxe, které zároveň odpovídají doporučením pracovníků s mládeží získaným během rozhovorů pro tuto zprávu.

7.1. Posilování resilience jako podpora mladých lidí při zvládnání krizového obsahu prezentovaného na sociálních sítích.

Tyto vzdělávací nabídky velmi dobře odpovídají cílům projektu MENRE. Ve všech třech zemích existují užitečné iniciativy ve všech třech oblastech. V Německu v oblasti rozvoje resilience vyniká iniciativa JFF – Jugend Film Fernsehen e. V. v Mnichově, zatímco v Maďarsku se rozvoj resilience objevuje spíše v různých projektech podporovaných EU a ve školních hodinách, pokud učitel považuje téma za důležité a probírá jej s mladými lidmi. Mladí lidé zároveň mohou vyhledat osobní poradenství u pracovníků s mládeží a odborníků na duševní zdraví a vzdělávací instituce organizují dramatické programy pro mladé lidi, které rovněž rozvíjejí resilienci. V České republice se rozvoj resilience objevuje především jako součást kampaní realizovaných státními organizacemi a nevládními organizacemi spolu s dalšími cíli.

7.2. Posilování mediální gramotnosti v kontextu dezinformací

Ve všech třech zemích existují také iniciativy zaměřené na rozvoj mediálního povědomí mladých lidí. V Německu v této oblasti zahajují iniciativy vládní i občanské organizace, především prostřednictvím workshopů, kde se mladí lidé mohou naučit základy mediální gramotnosti. Země se také zapojila do programu Safer Internet iniciovaného Evropskou komisí a v rámci tohoto programu probíhají lekce mediální gramotnosti. V Maďarsku existuje mnoho lekcí mediální gramotnosti pro mladé lidi, většinou realizovaných občanskými organizacemi v rámci projektů financovaných Evropskou unií, ale mohou se s nimi seznámit také jako s volitelným předmětem ve škole. Státní média rovněž provozují studio mediálního povědomí, mediální povědomí se však rozvíjí i prostřednictvím kampaní a existují webové stránky a stránky na sociálních sítích věnované tomuto tématu. K dispozici jsou také videa na TikToku, pokud influencer považuje za důležité rozebírat ve svých videích různé aspekty mediálního povědomí. V České republice je rozvoj mediální gramotnosti rovněž výrazným tématem různých kampaní, například v rámci kampaně organizace Člověk v tísni.



MENRE

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

7.3. Kreativní přístupy k práci s krizovým obsahem

Mezi různými kreativními přístupy existují v Německu a České republice iniciativy, které slouží ke zvýšení občanského zapojení a vyjádření komunitní solidarity. Mohou k tomu sloužit také platformy sociálních sítí, jako je TikTok. V Německu využívá vzdělávací projekt RISE kreativní metody k rozvoji mediální gramotnosti mladých lidí. Podobné projekty existují také v Maďarsku, se silným důrazem na gamifikaci, například ve formě „fake news Tinderu“, únikových místností nebo generátorů fake news vytvořených organizací HAHA Association. Státem provozovaná studia mediálního povědomí také nabízejí příležitosti k plnění kreativních úkolů. K dispozici jsou knihy o mediálním povědomí, výukové materiály a webové stránky. Různé školní programy, například dny žákovských rad, rovněž nabízejí příležitosti k aktivitám mediální gramotnosti, včetně představení metod práce s krizovým obsahem za účasti odborníků v dané oblasti. Pro učitele jsou k dispozici také knihy a online výukové materiály. V České republice organizují školy, státní organizace (např. ministerstva a odbory školství), občanské organizace a organizace pracující s mládeží kreativní programy – především kampaně – zaměřené na rozvoj mediální gramotnosti mladých lidí ve vztahu ke krizovému obsahu a na řešení problémů duševního zdraví způsobených tímto obsahem. K dispozici jsou také workshopy, vzdělávací materiály a kurikula. V rámci kampaně „To chce odvalu“ jsou například iniciovány strukturované diskuse, vytváří se místní „mapa pomoci“ školních, obecních a online služeb, realizují se cvičení na ověřování faktů a spouštějí se mikrokampaně na podporu studentů.

Níže je uveden přehled vzdělávacích iniciativ podle zemí:

Německo:

JFF – Jugend Film Fernsehen e. V. z Mnichova se otázkám souvisejícím s médií věnuje teoreticky i prakticky již od roku 1949. Jeho interdisciplinární výzkumný tým zkoumá současné mediální fenomény a složité procesy, jimiž děti a dospívající pracují s médií. Praktické oddělení rozvíjí inovativní projekty, které účastníky



MENRE

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

podporují v kreativní práci s médii a v tom, aby se je naučili používat sebevědomě a samostatně.

V roce 2023 JFF nabídlo pětidenní kurz „Emphasis on fostering resilience“ zaměřený na děti a dospívající ve věku 10 až 19 let. Vzdělávání je prakticky orientované a umožňuje pedagogickým pracovníkům v oblasti služeb pro děti a mládež rozvíjet a rozšiřovat mediálněpedagogické kompetence prostřednictvím různých online a offline formátů. Ústřední součástí kurzu je vývoj a realizace mediálněvzdělávacího praktického projektu v pracovním prostředí účastníků. To zahrnuje reflexi mediálněpedagogických podmínek příslušných institucí. Cílovou skupinou kurzu byli pedagogičtí pracovníci v oblasti služeb pro děti a mládež v Bavorsku, kteří pracují s dětmi a dospívajícími školního věku.

Pro dospívající je posuzování důvěryhodnosti krizového obsahu stále obtížnější, i když si často věří, že jej dokážou posoudit. Je proto zásadní, aby se mladí lidé naučili identifikovat dezinformace a rozlišovat redakční obsah od názorových příspěvků. Pomáhá také porozumět tomu, že mnoho příspěvků je záměrně navrženo tak, aby přitahovalo kliknutí, spouštělo emoce a často bylo pečlivě inscenováno. V návaznosti na tento diskurz vznikly mediálněvzdělávací nabídky zaměřené specificky na identifikaci a kritické posuzování dezinformací.

V oblasti fake news a dezinformací online výzkum identifikoval širokou škálu vzdělávacích nabídek. Poskytují je jak vládní, tak občanskí aktéři. Kromě toho byla vytvořena řada materiálů, které zvyšují povědomí o dezinformacích a vybavují odborníky i mladé lidi dovednostmi potřebnými ke kritickému posuzování informací a orientaci v „informační džungli“.

Německo se také účastní „Safer Internet Day“, osvětové iniciativy zahájené v roce 1999 jako součást „Safer Internet Programme“ Evropské komise. V rámci aktivit koordinovaných klicksafe je každoročně nabízeno mnoho akcí a vzdělávacích programů zaměřených na dezinformace a digitální gramotnost.

Konkrétní příklad vzdělávací nabídky v oblasti fake news a dezinformací poskytuje Servicestelle Kinder- und Jugendschutz organizace fjp>media, sdružení mladých



MENRE

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

tvůrců médií v Sasku-Anhaltsku. Projekt „Fake News - Tracking Down False Information“ zahrnuje tříhodinový workshop, který může probíhat online i osobně. Vybavuje mladé lidi metodami a nástroji podporujícími kritický přístup k mediálnímu obsahu. Účastníci se učí o různých formách a příčinách dezinformací a na základě vlastních zkušeností a příkladů rozvíjejí a diskutují možné strategie, jak s nimi zacházet. V praktické části zjišťují, jak snadno lze obsah manipulovat tím, že sami vytvářejí „fake news“, a tím porozumějí naléhavé potřebě silné informační gramotnosti. Workshop se zaměřuje na dezinformace a mediální manipulaci, politické dimenze fake news a využití digitálních a analogových nástrojů.

Platformy sociálních sítí poskytují mladým lidem různé příležitosti k vyjadřování emocí a zapojení do mezilidské výměny. V obdobích krize jsou projevy solidarity na těchto kanálech obzvlášť viditelné. Platformy, jako je TikTok, umožňují uživatelům reagovat na obsah druhých a kreativně jej reinterpretovat, což nabízí produktivní cestu k projevení empatie a komunitní podpory. Když děti a dospívající mohou vyjadřovat solidaritu, zaujímat postoje a aktivně se účastnit online diskurzu, zažívají formu vlastní účinnosti, která pro ně v offline prostředí nemusí být tak dostupná.

Na tomto základě desk research identifikoval RISE – „Youth Perspectives Against Extremism“ (JFF) jako slibnou iniciativu, kterou by bylo možné adaptovat na krizový obsah. RISE je mediálněvzdělávací projekt vyvinutý JFF (Jugend Film Fernsehen e. V.), který podporuje mladé lidi v tvorbě vlastních mediálních artefaktů (např. filmů, videí) a v kritické reflexi extremistického nebo sociálně-politického obsahu. Ačkoli se projekt přímo nezaměřuje na krizový obsah na sociálních sítích, jeho struktura a pedagogické materiály jej činí vhodným pro adaptaci. Doprovodné zdroje poskytují pedagogům a pracovníkům s mládeží metodické vedení pro facilitaci diskusí a podporu kritického myšlení o radikálním nebo citlivém obsahu online.

Maďarsko:

V Maďarsku není rozvoj mediálního povědomí povinnou součástí základního kurikula ve školách. Je však nabízen jako volitelný předmět v rámci předmětu „Film a mediální kultura“. Téma se objevuje také v předmětech „maďarský jazyk a literatura“



MENRE

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

a „výtvarná kultura“. Existují také střední školy s mediálním zaměřením, kde je rozvoj mediálního povědomí rovněž zdůrazňován.

Učitelé mohou v rámci školních hodin zvyšovat povědomí mladých lidí o vhodném používání sociálních sítí v různých krizových situacích a rozvíjet kritický postoj k obsahu na sociálních sítích. Předávání znalostí může probíhat v rámci předmětů souvisejících s různými krizovými situacemi (např. v dějepise v souvislosti s válkou), ale také v samostatném předmětu zaměřeném výhradně na mediální povědomí. Může probíhat také během školních hodin a/nebo mimoškolních aktivit za účasti pracovníků s mládeží. Učitelé i pracovníci s mládeží mohou pro efektivní předávání znalostí využívat gamifikační metody doplněné výhodami, které nabízí umělá inteligence.

Příklad: práci učitelů mohou podporovat plány hodin, které zahrnují aktivity mediálního povědomí rozdělené do jednotlivých lekcí. Takové plány lze najít na několika maďarských webových stránkách (např. buvosvolgy.hu) a byly publikovány také v knihách, například v knize Digi dili od Gergő Fegyvernekiho. Součástí plánu hodiny může být také analýza mediálního obsahu vztahujícího se k probíranému tématu (např. filmů). Do aktivit vedených učiteli nebo pracovníky s mládeží lze zahrnout také cvičení sebepoznání. Během nich mladí lidé sdílejí vlastní pozitivní a negativní zkušenosti, reakce, strategie zvládání a příklady dobré praxe související s krizovými situacemi, které viděli na sociálních sítích.

Možné jsou také projektové metody: v tomto případě mají studenti během praktických lekcí vedených učiteli nebo pracovníky s mládeží realizovat předem definovaný projekt.

Příklad projektových metod lze najít v knize Digi dili od Gergő Fegyvernekiho. Příklady zahrnují natočení krátkého filmu, navržení deskové hry nebo flash mobu či vytvoření plakátů a fotografií (Fegyverneki 2023). Mohly by se zaměřit na krizové situace objevující se na sociálních sítích a jejich psychologické dopady. Kniha „Media Detective – Let's Debunk Fake News!“ vydaná HABA Association (Kenyeres 2018) také obsahuje nápady pro učitele v oblasti mediálního povědomí.



MENRE

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

Školní akce, jako jsou odborné dny a dny žákovských rad (Fegyverneki 2023), mohou rovněž zahrnovat dopady krizových situací na sociálních sítích, kolem nichž mohou učitelé, pracovníci s mládeží nebo další odborníci organizovat pro studenty různé aktivity.

Dalším příkladem jsou interaktivní přednášky o mediálním povědomí organizované HAHA Association v znevýhodněných komunitách v rámci „Media Detective Road Show“. Během projektu EU „Media Detective for Young People“ byly vytvořeny výukové materiály v angličtině, maďarštině, rumunštině a slovenštině, které jsou dostupné na webu mediadetektiv.hu.

Zvyšovat povědomí mladých lidí o rizicích používání sociálních sítí v krizových situacích prostřednictvím hravých aktivit (např. únikových místností, kvízů, deskových her, rolových her). Hravou formou je učit rozpoznávat rozdíly mezi spolehlivými a nespolehlivými zdroji, emoční, kognitivní, behaviorální a sociální dopady krizového obsahu na sociálních sítích a seznamovat je se způsoby, jak předcházet negativním dopadům a zmírňovat ty, které již nastaly. Dalším důležitým cílem hravých aktivit může být zvyšování povědomí o pozitivních strategiích zvládnutí. Znalosti lze získávat prostřednictvím osobního objevování hravou formou, což přispívá k hlubšímu zapamatování informací. Hravé formy zahrnují využití platforem založených na umělé inteligenci, virtuální reality a různých simulačních her. Využití těchto nových a atraktivních technologií pro vzdělávací účely vytváří u mladých lidí větší závěsek a nadšení.

Konkrétním příkladem je úniková místnost vytvořená HAHA Association, která je založena na tématu fake news. Mladí lidé musí rozpoznat fake news a další typy nepravdivých informací, aby získali informace potřebné k nalezení číselné kombinace umožňující únik z místnosti. Kniha Digi dili od Gergő Fegyvernekiho obsahuje také konkrétní návrhy pro učitele, jak různá témata zpracovávat hravou formou (Fegyverneki 2023).

Spouštění kampaní na sociálních sítích k tématům souvisejícím s konkrétními krizovými situacemi za účasti odborníků a mladých lidí. Cílem je poskytovat přesný,



MENRE

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

vědecky podložený, užitečný a nápomocný obsah namísto nepřesných, zavádějících a nepravdivých informací, které se někdy na sociálních sítích během krizových situací objevují. Mohlo by jít například o stránku o ochraně životního prostředí a změně klimatu, která průběžně vyvrací nepravdivé informace k tématu, pokud možno způsobem odpovídajícím potřebám mladých lidí (např. v krátkých videích), srozumitelným a mladistvým stylem, s užitečnými odkazy a dalšími informacemi, které pomohou poskytovat přesné informace a uklidňovat lidi v krizových situacích.

Konkrétní příklady: V Maďarsku se několik webových stránek a stránek na sociálních sítích věnuje podpoře vědomého a kritického postoje k sociálním sítím. Patří mezi ně urbanlegends.hu, alhirvadasz.hu a facebooková stránka *Médiamanipuláció* (Mediální manipulace). Web „Médiadetektív“ organizace HAHA Association také obsahuje vzdělávací videa, kvízy o fake news a databázi fake news na mediadetektiv.hu.

Organizace bezplatného poradenství pro mladé lidi v krizových situacích za účasti pracovníků s mládeží a odborníků na duševní zdraví. Během těchto setkání je důraz kladen na individuální, osobní a na míru šitou pomoc ke zmírnění negativních dopadů krizových situací.

Knihy určené k rozvoji povědomí a kritického myšlení učitelů a studentů ve vztahu k informacím šířeným v digitálním světě.

Konkrétním příkladem je kniha *Digi dili* od Gergő Fegyvernekiho, která obsahuje praktické informace, metodická doporučení a podrobné plány hodin pro rozvoj mediálního povědomí mladých lidí a jejich ochranu před online riziky. Kniha „*Média Detektív – Buktassuk le az álhíreket!*“ (Media Detective – Let's Debunk Fake News!) vydaná HAHA Association (Kenyeres 2018) také obsahuje nápady pro učitele v oblasti mediálního povědomí.

Několik webových stránek nabízí konkrétní výukové materiály a plány hodin pro učitele zaměřené na rozvoj mediálního povědomí studentů. Patří mezi ně buvosvolgy.hu, ideaalapitvany.hu a alhirvadasz.hu. Web „Media Detective“ organizace HAHA Association nabízí také plány hodin, vzdělávací videa, kvízy a databázi fake news na mediadetektiv.hu.



MENRE

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

Během dramatizace mohou studenti sehrávat různé scény související s používáním sociálních sítí v krizích. To lze doplnit technikami digitálního storytellingu, kdy se k ilustraci tématu používají také digitální nástroje. Mohou sehrávat scény, natáčet krátké filmy nebo vytvářet komiksy. Toto řešení lze také kombinovat s projektovou metodou (Fegyverneki 2023).

Nejvýznamnějším výukovým studiem a mediálněvzdělávacím workshopem v Maďarsku je Bűvösvölgy Media Literacy Center, které funguje jako národní síť s přítomností v několika velkých městech a v hlavním městě.

Televele Media Education Workshop Association se zaměřuje na mediální výchovu malých dětí. Pomáhá rodičům a pedagogům rozvíjet mediální gramotnost prostřednictvím hodin, workshopů a publikací.

Národní mediální studia, například maďarská státní média, organizují návštěvy studií a redakcí; tuto možnost nabízejí také některé místní televize (např. Debrecen Television). Tyto odborně vedené návštěvy studií a redakcí poskytují příležitost hlouběji porozumět tomu, jak média fungují, a rozvíjet kritické vnímání mediálního obsahu.

Česká republika:

Příklady dobré praxe v České republice kombinují kritickou mediální gramotnost, budování emoční resilience, občanské zapojení a digitální wellbeing. Využívají partnerství mezi školami, nevládními organizacemi, státními institucemi a mládežnickými organizacemi k vytváření celostních programů, které se zabývají nejen kognitivními, ale také emočními a sociálními dimenzemi krizového obsahu na sociálních sítích.

Člověk v tísní (PIN) prostřednictvím svého oddělení pro vzdělávání a mládež realizuje vzdělávací programy zaměřené na globální krize, mediální gramotnost, sociální spravedlnost a dialog mladých lidí. Workshopy propojují faktické znalosti s diskusí o emočním dopadu. Jejich fóra pro mládež podporují aktivní občanství a kritické zacházení s médii. Od roku 2001 realizují vzdělávací program „Jeden svět na



MENRE

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

školách“, který přispívá k výchově odpovědných mladých lidí, kteří se orientují v dnešním světě a přistupují k informacím otevřeně a kriticky (People in Need 2023).

České Ministerstvo školství podporuje rozvoj kurikul začleňujících mediální gramotnost a sociálně-emoční učení do formálního vzdělávání. Moduly pro vzdělávání učitelů zahrnují reakce na tíseň mladých lidí související s digitálními médii a krizovým obsahem.

Skupina odborníků vedená Národním pedagogickým institutem České republiky (NPI ČR) ve spolupráci s Partnerstvím pro vzdělávání 2030+ vytvořila definici „digitálního wellbeingu“. Reaguje tak na rostoucí potřebu podpory duševního zdraví mladých lidí v digitální éře. První otázky a odpovědi budou NPI ČR zveřejněny na webu digitalizace.rvp.cz do srpna 2025. Následovat bude akční plán pro školy a instituce pracující s mládeží (Brdička et al. 2025).

Národní kampaň „To chce odvahu“: V září–říjnu 2025 byla v České republice spuštěna celostátní kampaň „To chce odvahu“ organizovaná Nadačním fondem Flaminia a organizací Nevypusť duši s veřejnou podporou prezidentského páru. Kampaň povzbuzuje zejména mladé lidi, aby otevřeně mluvili o duševním zdraví a včas vyhledali pomoc. Její klíčové sdělení reaguje na zjištění, že přibližně 70 % teenagerů se bojí požádat o pomoc kvůli strachu z odmítnutí, a rámuje vyhledání pomoci jako projev síly, nikoli slabosti (Nadační fond Flaminia/Nevypusť duši 2025).

Kampaň využila vysoce dosahový, na mladé orientovaný mediální mix (tvůrci na sociálních sítích, celostátní earned media a prezenční akce navázané na Světový den duševního zdraví 10. října). Podle oficiální tiskové aktualizace zaznamenal web projektu během prvních týdnů přibližně 3,7 milionu návštěv od přibližně 2,65 milionu unikátních uživatelů, zatímco příspěvky na sociálních sítích dosáhly přibližně 1,8 milionu účtů (Nadační fond Flaminia/Nevypusť duši 2025).

Relevance pro MENRE: „To chce odvahu“ nabízí aktuální český příklad dobré praxe komunikace zaměřené na destigmatizaci a vyhledávání pomoci, vhodné pro práci s mládeží a školy. Jednoduchá výzva k akci kampaně (mluvit o tom; požádat o pomoc) a její důvěryhodná institucionální partnerství mohou být využity ve workshopech k



MENRE

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

modelování podpůrných vrstevnických reakcí, vedení diskusí o bariérách vyhledávání pomoci a propojování studentů s ověřenými zdroji a krizovými linkami. Materiály kampaně také poskytují srozumitelné podněty pro třídní reflexi a hraní rolí (např. jak podpořit kamaráda, který se trápí).

Návrhy implementace pro pedagogy a pracovníky s mládeží: (1) využít vybrané klipy a články kampaně k zahájení strukturované diskuse o bariérách a mýtech souvisejících s vyhledáváním pomoci; (2) společně vytvořit místní „mapu pomoci“ školních, obecních a online služeb; (3) realizovat peer podpůrnou mikrokampaň, v níž studenti vytvoří krátká, laskavě laděná sdělení navazující na tón kampaně; (4) začlenit krátké cvičení ověřování faktů o dezinformacích v oblasti duševního zdraví šířících se na sociálních sítích a spojit je se strategiemi emoční regulace procvičenými ve třídě (Nadační fond Flaminia/Nevypusť duši 2025; People in Need 2023).

Další kampaně: Budování emoční resilience a wellbeingu mladých lidí je v České republice většinou pokrýváno nevládními organizacemi pracujícími s mládeží prostřednictvím kampaní a různých iniciativ. Mezi nejznámější patří:

Kampaň a projekt „Můj Mindset“ (Můj Mindset 2024): vznikla v roce 2016 a zaměřuje se na střední zdravotnické školy. Soustředila se na destigmatizaci duševního zdraví mezi středoškolskými studenty ve zdravotnictví. Jde o projekt nevládní organizace podporovaný mimo jiné Ministerstvem zdravotnictví a Národním ústavem duševního zdraví.

Kampaň „Nevypusť duši“: vznikla v létě 2015 jako iniciativa dvou studentek a později se stala nevládní organizací. Podporuje témata duševního zdraví ve společnosti se zvláštním zaměřením na mladé lidi a jejich duševní obtíže spojené se studiem. Iniciativa byla inspirována Spojeným královstvím a podporována Národním ústavem duševního zdraví.

Projekt a aplikace „Nepanikař“ (Nepanikař 2025): mobilní aplikace, která uživatelům zdarma pomáhá a poskytuje první rychlou psychologickou pomoc. Nabízí online

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

8. Závěr

8.1. Klíčová zjištění desk research

Ve všech třech zemích se duševní zdraví mladých lidí v poslední době zhoršilo, zejména od pandemie Covid-19. Podle předchozích výzkumů mladé lidi ve třech zemích zatěžují velmi podobné krize, především válka, klimatická krize a otázky obživy. Významná část mladých lidí se o globálních krizích dozvídá ze sociálních sítí, které jsou proto důležitým zdrojem krizového obsahu ve všech třech zemích. Během desk research jsme identifikovali tři typy krizí, které jsou přítomné v myslích mladých lidí a kterých se obávají: osobní krize, sociální krize a globální krize.

Osobní krize jsou mezi mladými lidmi přítomny ve všech třech zemích a mladí lidé se s nimi setkávají také na sociálních sítích. V Německu jsou výrazné traumatické zkušenosti a problémy duševního zdraví, zatímco v Maďarsku vystupují do popředí strach ze ztráty sociálního statusu, strach z toho, že člověk o něco přijde, úzkosti a různé závislosti.

Mezi sociálními krizemi hrají ve všech třech zemích mezi mladými lidmi významnou roli ekonomické krize (problémy s obživou a bydlením, inflace a rostoucí ceny). Migrační krize je rovněž přítomna na sociálních sítích ve všech třech zemích. Ze tří zemí je téma emigrace nejvýraznější mezi mladými lidmi v Maďarsku. Podle výzkumu je u mladých lidí v Maďarsku a Německu významný strach z války, který je také často zmiňován na sociálních sítích, zejména v souvislosti s rusko-ukrajinskou válkou.

Mezi globálními krizemi jsou ve všech třech zemích mezi mladými lidmi přítomna témata související s klimatickou krizí a přírodními katastrofami. Každé z těchto témat je výrazně přítomné také na sociálních sítích a ovlivňuje duševní zdraví mladých lidí.



MENRE

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

8.2. Klíčová zjištění terénního výzkumu

Výsledky terénního výzkumu potvrdily a doplnily výsledky desk research. Dotazovaní učitelé a pracovníci s mládeží ve všech třech zemích se domnívají, že se duševní zdraví mladých lidí v posledních letech zhoršilo. Mezi mladými lidmi jsou časté deprese, frustrace, nedostatek koncentrace a nepozornost. Ve školních situacích se méně dokážou soustředit, jsou neklidnější než předchozí generace a méně vytrvalí při dokončování úkolů. Někteří to přičítají lockdownům během Covidu, jiní návyku na rychlé podněty a neustálé digitální přítomnosti.

Pedagogové a pracovníci s mládeží dotazovaní ve všech třech zemích pozorují, že vliv sociálních sítí sílí, stává se nejsilnějším referenčním bodem pro mnoho dospívajících a významně ovlivňuje jejich duševní pohodu. Sociální sítě bombardují mladé lidi intenzivním a zhuštěným obsahem, včetně krizových témat, která mají negativní dopad na jejich duševní zdraví. Tyto zprávy, včetně fake news, mohou mít významně negativní dopad na duševní zdraví mladých lidí. Školský systém mladé lidi nepřipravuje na to, jak těmto dopadům čelit a jak rozlišovat mezi nepravdivými a spolehlivými informacemi. Existuje proto velká potřeba iniciativ tohoto typu, rozvoje dobrých pedagogických praxí a zapojení učitelů a pracovníků s mládeží. Učitelé a pracovníci s mládeží hrají důležitou roli při interpretaci krizového obsahu, a tím i při snižování negativních psychických dopadů.

Užívání sociálních sítí je typické pro mladé lidi dotazované ve všech třech zemích, většinou v rozsahu 1–2 hodiny denně. Mezi mladými lidmi v Německu a Maďarsku jsou nejpoužívanějšími platformami TikTok, Instagram a YouTube, zatímco mezi mladými lidmi v České republice je nejpoužívanější Instagram. Nejméně používanou platformou ve všech třech zemích bylo X. Ve třech zkoumaných zemích mladí lidé typicky konzumují krizový obsah 10–30 minut denně, přičemž nejvíce času takovému obsahu věnují mladí lidé v Německu. Mladí lidé dotazovaní ve všech třech zemích se na sociálních sítích nejčastěji setkávají s krizovým obsahem souvisejícím s osobními krizemi, válkami a duševním zdravím.



MENRE

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

Mladí lidé dotazovaní v České republice a Maďarsku konzumují krizový obsah na sociálních sítích primárně proto, aby zůstali dobře informováni. U mladých lidí v Německu byl tento důvod až na druhém místě; příspěvky na toto téma sledují hlavně kvůli častému výskytu krizového obsahu v jejich news feedu. Třetím nejčastějším důvodem u mladých lidí v Německu a Maďarsku bylo emoční zapojení.

Mladí lidé dotazovaní v Německu se nejvíce obávali osobních krizí (např. nemoci) a válek, v Maďarsku se nejvíce obávali šikany a násilí ve školách a v České republice se nejvíce obávali válek a klimatické krize. Rozdíly mohou být ovlivněny specifickými faktory jednotlivých zemí a kromě zpráv také krizemi probíranými v osobních rozhovorech (např. s rodinou, přáteli, ve škole) a osobními zkušenostmi.

Během výzkumu jsme hodnotili psychologické, kognitivní, behaviorální a sociální dopady krizového obsahu viděného na sociálních sítích. Psychologickým dopadem nejčastěji vyvolaným krizovým obsahem ve všech třech zemích byl mezi dotazovanými mladými lidmi smutek. Dotazovaní učitelé a pracovníci s mládeží ve všech třech zemích zjistili, že krizový obsah u mladých lidí vyvolává především úzkost, obavy z budoucnosti a pocit nejistoty; mladí lidé se těmito informacemi také cítí zahlceni a zažívají frustrující pocit bezmoci. Mezi kognitivními dopady při konzumaci krizového obsahu dominoval pocit dobré informovanosti. Z hlediska změn chování je ve všech třech zemích typické, že krizový obsah mladé lidi jen zřídka motivuje k jednání. Mezi mladými lidmi, kteří vyplnili dotazník, neexistují důkazy, že by sledování krizového obsahu podporovalo pozitivní zapojení nebo proaktivní chování. Při zkoumání sociálních vlivů jsme zjistili, že mladí lidé ve všech třech zemích byli méně nakloněni udržování osobních vztahů (např. s přáteli a členy rodiny) nebo vyhledávání pomoci u druhých při zvládání dopadů krizového obsahu na sociálních sítích. Proto se primárně snažili využívat individuální techniky ke zmírnění negativních duševních dopadů krizí.

Nejčastější strategie zvládání negativních duševních dopadů způsobených krizovým obsahem se v jednotlivých zemích lišily. Mladí lidé v Německu primárně sledují filmy nebo seriály, v Maďarsku poslouchají hudbu a v České republice nejčastěji chodí do



MENRE

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

přírody. Společné je, že ve všech třech zemích se poslech hudby ukázal jako první nebo druhá nejčastěji používaná strategie. Hudba je proto pro mnoho mladých lidí účinným nástrojem snižování úzkosti. Mladí lidé ve všech třech zemích dávají přednost rozptýlení, například sledování (více) videí nebo poslechu hudby.

Pracovníci s mládeží a pedagogové dotazovaní ve všech třech zemích uváděli podobná doporučení. Jedním z nich je rozvíjet mediální gramotnost, aby mladí lidé mohli sami rozhodnout, zda je krizový obsah, který vidí, skutečný nebo falešný. Součástí mediální gramotnosti je porozumění fungování algoritmů, což lze využít k omezení výskytu krizového obsahu. Ve všech zemích bylo doporučeno také vědomě omezovat konzumaci takového obsahu, případně vyzkoušet „digitální detox“. Doporučení ve všech zemích zahrnovala také sociální strategie zvládnání: mluvit o tématu s druhými a vyhledat pomoc odborníků.

8.3 Kritická reflexe zprávy

Kritická reflexe desk research

Současný výzkum psychologických dopadů krizového obsahu na sociálních sítích se primárně zaměřuje na krátkodobé duševní a emoční dopady u dospívajících. Dlouhodobé dopady, jako je rozvoj různých dovedností zvládnání, resilience a formování stabilního pohledu na svět, zůstávají kvůli nedostatku longitudinálních studií nedostatečně prozkoumány. Řada studií navíc identifikovala souvislosti mezi užíváním sociálních sítí, vystavením krizovému obsahu a psychickou tísní, avšak stanovení kauzálních vztahů zůstává obtížné. Je možné, že dospívající, kteří již zažívají psychickou zátěž, se sociálním sítím věnují častěji a že samotný obsah plně nevysvětluje pozorovanou tíseň, zejména vzhledem k obtížnosti odlišení krizového obsahu od jiných materiálů na sociálních sítích.

Intervence běžně navrhované v literatuře, například zavádění přísnějších limitů pro užívání médií nebo rozvoj individualizovaných strategií správy obsahu, mají tendenci zdůrazňovat osobní odpovědnost. Tyto přístupy však často opomíjejí strukturální a společenské faktory, které ovlivňují užívání médií a duševní zdraví. Účinné strategie by proto měly zohledňovat také systémové faktory, včetně posilování a šíření



MENRE

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

programů mediální gramotnosti a rozšiřování institucionálních podpůrných služeb. Kombinace intervencí na individuální a strukturální úrovni je nezbytná ke zmírnění potenciálně nepříznivých dopadů krizového obsahu na sociálních sítích a k podpoře dlouhodobé psychické pohody dospívajících.

Kritická reflexe terénního výzkumu

Dotazníky a rozhovory poskytují smysluplné explorativní poznatky o tom, jak mladí lidé prožívají krizový obsah na sociálních sítích. Několik metodologických omezení, zejména malý vzorek, spoléhání na sebehodnocená data a omezená rozmanitost perspektiv, však vyžaduje opatrnou interpretaci. Dotazníku se zúčastnilo pouze 53 mladých účastníků a bylo provedeno 17 rozhovorů s pracovníky s mládeží ze tří zemí. Ačkoli tato data poskytují cenné indikace, malý vzorek omezuje zobecnitelnost zjištění, která by proto měla být vnímána jako explorativní, nikoli reprezentativní pro širší populaci mladých lidí.

Informace shromážděné o užívání sociálních sítí a vystavení krizovému obsahu jsou navíc založeny výhradně na sebehodnocení. Dospívající často podhodnocují nebo nadhodnocují čas u obrazovky a bez objektivních dat o užívání zůstává přesnost těchto odhadů nejistá. Způsob, jakým účastníci popisovali své strategie zvládnání, mohl být také ovlivněn sociální žádoucností.

Data z rozhovorů je třeba interpretovat s podobnou opatrností. Protože rozhovory byly vedeny výhradně s pracovníky s mládeží a učiteli, představují poznatky odborné interpretace zkušeností mladých lidí, nikoli vlastní výpovědi mladých lidí. Ačkoli tyto perspektivy poskytují cenné kontextové porozumění, jsou zprostředkovány vnímáním dospělých. Rozhovory se samotnými dospívajícími by mohly tyto pohledy doplnit, zpřesnit nebo zpochybnit.



MENRE

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

Zdroje:

Albert, M., Quenzel, G., de Moll, F., Leven, I., McDonnell, S., Rysina, A., Schneekloth, U. Wolfert, S. (2024): Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.

AlSumait, L. - AlFarhan, A. - AlHeneidi, H. (2025): AI framework for DRIVE model based mental health detection in text: a case study on how coping strategies are expressed during COVID-19. Peerj Computer Science, 11, e2828

Arand, J. (2025): Jugendliche mit psychischen Erkrankungen surfen mehr und anders. Available online: <https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/soziale-medien-psychische-krankheiten-jugendliche-100.html> accessed 07.20.2025.

Bandura, A. (1977): Social Learning Theory. Prentice Hall. Available online: <https://www.learning-theories.com/social-learning-theory-bandura.html> accessed 10.21.2025.

Bodnár, Zsolt (2025): Már a magyar egyetemisták 45 százaléka tervezi, hogy külföldre költözik. <https://qubit.hu/2025/11/22/mar-a-magyar-egyetemistak-45-szazaleka-tervezi-hogy-kulfoldre-koltozik> accessed 12.07.2025.

Brdička, B.; Národní pedagogický institut ČR (2025): Definice digitálního wellbeingu je na světě: Pomůže školám lépe pečovat o zdraví žactva a učitelstva. NPI ČR. Available online: <https://press.npi.cz/tema/definice-digitalniho-wellbeingu-je-na-svete-pomuze-skolam-lepe-pecovat-o-zdravi>. accessed 10.21.2025.

Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, Ch., Wisniewski, N. (2024): Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für Politische Bildung. Available online: <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/549130/wie-ticken-jugendliche-sinus-jugendstudie-2024/> accessed 07.20.2025.

Erikson, E. H. (1968): Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company. Available online: <https://www.learning-theories.com/eriksons-stages-of-development.html> accessed 10.21.2025.

European Education and Culture Executive Agency (2025): Youth Wiki – Mental Health (Czech Republic). EACEA. Available online: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/czechia/75-mental-health> accessed 10.21.2025.

Fegyverneki Gergő (2023): Digi dili az iskolában. Módszertani ötletek és NET-KRESZ a digitális világ felfedezéséhez. Netedukáció Kft.

Festinger, L. (1954): A Theory of Social Comparison Processes. Stanford University Press. Available online: <https://www.communicationtheory.org/social-comparison-theory/> accessed 10.21.2025.

García, Y.E. - Villa-Pérez, M.E. - Li, K. - Montesinos-López, J.C. - Nuño, M. (2024): Wildfires and social media discourse: exploring mental health and emotional wellbeing through Twitter. *Frontiers in Public Health*, 12.

Gerbner, G. (1969): Cultivation Theory. Available online: <https://www.communicationtheory.org/cultivation-theory/> accessed 10.21.2025.

Grúz László – Fekete Balázs (2022): A magyarországi fiatalok negyedik legégetőbb problémája: baráti társaságok, közösségek hiánya. In: Pillók Péter – Székely Levente (szerk.): *Kívánj tized!* A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség. pp. 71-85.

Guld Ádám – Balázs Andrea (2022): „Nem volt elég a pandémia, most még egy háború is kitört a szomszédunkban.” Az orosz-ukrán háborús konfliktus befogadói interpretációja Z generációs fiatalok körében. *Szabad Piac Gazdaság-, társadalom- és bölcsészettudományi folyóirat* 2022/2. szám pp. 30-44. https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac_kiadvany_2022_2szam.pdf accessed 07.09.2025.



MENRE

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

Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A-K., Reiß, F., Behn, S., Ravens-Sieberer, U. (2025): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 68, 670-680. Available online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-025-04045-1> accessed 07.20.2025.

Katz, E.; Blumler, J. G.; Gurevitch, M. (1973): Uses and Gratifications Theory. Available online: <https://www.communicationtheory.org/uses-and-gratifications-theory/> accessed 10.21.2025.

Kenyeres Attila (2018): "Média Detektív – Buktassuk le az álhíreket!" HABA Egyesület, Debrecen.

Kixmüller, J. (2024): Durch Social Media erleben sie Krisen näher als früher: Warum Jugendliche sich kaum noch auf die Zukunft freuen. Tagesspiegel 05.05.2024. Available online: <https://www.tagesspiegel.de/wissen/warum-jugendliche-sich-kaum-noch-auf-die-zukunft-freuen-durch-social-media-erleben-sie-krisen-deutlich-naher-als-fruher-11596262.html> accessed 07.20.2025.

Kramp, L., & Weichert, S. (2022). Wie resilient sind wir im Netz. Abschlussbericht zur Grundlagenstudie „Digitale Resilienz in der Mediennutzung“ (S. 38). VOCER Institut für Digitale Resilienz.

Kreutzer, T. - Orbinski, J. - Appel, L. - Boone, E. - Vinck, P. (2025): Ethical implications related to processing of personal data and artificial intelligence in humanitarian crises: a scoping review. BMC Medical Ethics, 26(1), 49.

Langner, J. (2023): Forschungsbefunde zur Radikalisierung junger Menschen zum islamistischen Extremismus. Bundeszentrale für politische Bildung. Available online: <https://www.bpb.de/themen/infodienst/543290/forschungsbefunde-zur-radikalisierung-junger-menschen-zum-islamistischen-extremismus/> accessed 07.20.2025.



MENRE

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

Lau, S. S., Fong, J. W., van Rijsbergen, N., McGuire, L., Ho, C. C., Cheng, M. C., & Tse, D. (2024). Emotional responses and psychological health among young people amid climate change, Fukushima's radioactive water release, and wars in Ukraine and the Middle East, and the mediating roles of media exposure and nature connectedness: a cross-national analysis. *The Lancet Planetary Health*, 8(6), e365-e377.

Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. Available online: <https://positivepsychology.com/lazarus-and-folkman-stress-and-coping-theory/> accessed 10.21.2025.

Masten, A. S. (2001): *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. *American Psychologist*. Available online: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2001-10904-001.html> accessed 10.21.2025.

Můj Mindset (2024): Official Website of the Můj Mindset Initiative. Available online: <https://www.muymindset.cz> accessed 10.21.2025.

Nadační fond Flaminia; Nevypusť duši (2025): Tisková zpráva – To chce odvahy. Available online: <https://tochceodvahu.cz/tiskova-zprava.pdf> accessed 10.21.2025.

Nadační fond Flaminia; Nevypusť duši (2025): Tisková zpráva – Výsledky kampaně. Available online: <https://tochceodvahu.cz/tiskova-zprava-2.pdf> accessed 10.21.2025.

Národní ústav duševního zdraví (2023): Monitoring a posilování duševního zdraví dětí a adolescentů. NUDZ. Available 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> accessed 07.01.2025.

Nepanikař (2025): Official Website and App Information. Available online: <https://nepanikar.eu> accessed 10.21.2025.

Nevypusť duši (2025): School and Community Mental Health Programmes. Available online: <https://nevypustdusi.cz/> accessed 10.21.2025.



MENRE

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

Nigratschka, C. (2025): Dark Patterns bei Social Media: Kinder im Bann der Apps: Was dagegen hilft', ZDF Heute. Available online: <https://www.zdfheute.de/ratgeber/gesundheit/tik-tok-psyche-kinder-umgang-100.html> accessed 07.20.2025.

O2 Czech Republic (2022): Digital Wellbeing Report – Youth and Crisis News Consumption. O2. Available online: <https://www.o2.cz> accessed 10.21.2025.

Pavarini, G. - Reardon, T. - Hollowell, A. - Pinfold, V. - Singh, I. (2023): Online peer support training to promote adolescents' emotional support skills, mental health and agency during COVID-19: Randomised controlled trial and qualitative evaluation. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 32(6), pp. 1119–1130.

People in Need (2023): Media Literacy at Elementary and High Schools. JSNS.cz. Available online: <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/vyzkumy/stav-medialniho-vzdelavani-na-zs-a-ss> accessed 10.21.2025.

Peter, F. (2023): Psychische Konsequenzen der sozial-ökologischen Krisen für Jugendliche Zur Bedeutung emotionaler Reaktionen für das psychotherapeutische Setting. *à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung*, 18(2), 28. Available online: https://psychosozial-verlag.de/resources/openaccess_pdf/32341.pdf accessed 07.20.2025.

Peter, F., Asbrand, J. (2025): Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen Krisenlagen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 74, 297-315. Available online: [peter-asbrand-2025-unterstuetzung-junger-menschen-in-gesellschaftlichen-krisenlagen-gemeinsam-verantwortung-fuer-die.pdf](https://www.psychosozial-verlag.de/resources/openaccess_pdf/peter-asbrand-2025-unterstuetzung-junger-menschen-in-gesellschaftlichen-krisenlagen-gemeinsam-verantwortung-fuer-die.pdf) accessed 07.20.2025.

Pető Dóra (2025): Fialok és az egészség. In: Kiss-Kozma Georgin – Székely Levente (szerk.): *Ifjúság '24 – Jelentés az ifjúságügyről*. Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium. pp.25-29. <https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/ifjusag24-jelentes-az-ifjusagugyrol> accessed 07.09.2025.



MENRE

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

Pillók Péter – Székely Levente (szerk.): Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség. pp. 71-85. https://ifjusagitanacs.hu/wp-content/uploads/2023/01/Kivanj-tized_B5_WEB.pdf accessed 07.09.2025.

Prisniakova, L. - Aharkov, O. - Agapova, I. - Aleshchenko, O. (2023): Environmental anxiety and its impact on the mental health of the individual. E3s Web of Conferences, 452, 01009

Reinemann, C., Nienierza, A., Fawzi, N., Riesmeyer, C., Neumann, N. (2018): Jugend - Medien – Extremismus. Wo Jugendliche mit Extremismus in Kontakt kommen und wie sie ihn erkennen. Wiesbaden: Springer VS

Schnetzer, S., Hampel, K., Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie 2024 – Jugend in Deutschland: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber. Kempten: Simon Schnetzer.

ScienceDirect (2024): Risky Online Behaviour and Mental Health Correlations among Czech Adolescents. Elsevier. Available online: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958824001179> accessed 10.21.2025.

Silk, J.S. - Sequeira, S.L. - James, K.M. - Choukas-Bradley, S. - Ladouceur, C.D. (2024): The Role of Neural Sensitivity to Social Evaluation in Understanding “for Whom” Social Media Use May Impact Emotional Health During Adolescence. Affective Science, 5(4), pp. 366–376.

Sittenauer, A. (2025): Traumabewältigung auf Social Media. Plüsch und Selbsthilfe. TAZ. 27.03.2025. Available online: <https://taz.de/Traumabewaeltigung-auf-Social-Media/!6074498/> accessed 07.20.2025.

Szilasi, Judit – Luu, Lan Anh Nguyen – Fülöp, Márta (2024): „Áldjon vagy verjen sors keze, itt élned, halnod kell” – Új megközelítés a magyarországi kivándorlás motívumainak feltárásában. Magyar Pszichológiai Szemle 79(2). <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00116>.

Vaccaro-Witt, G.F. - Bernal, H. - Guerra Heredia, S. - Cabrera, F.E. - Peláez, J.I. (2025): Effect of Informational Divergence on the Mental Health of the Population in Crisis Situations: A Study in COVID-19. *Societies*, 15(5), 118.

Witte, J., Zeitler, A., Hasemann, L., Diekmannshemke, J. (2023): DAK-Kinder- und Jugendreport 2023: Gesundheit und Gesundheitsversorgung während und nach der Pandemie (Datenzeitraum: 2017-2022). DAK-Gesundheit: Berlin. Available online: https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023_45524 accessed 07.20.2025.

WHO (2024) Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Neuer WHO-Bericht zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf. Regional Office for Europa. Available online: <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> accessed 07.20.2025.



MENRE

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

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

Období realizace 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 nenesse odpovědnost.



Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons Attribution 4.0 International License [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)