MENRE

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

Přehledová zpráva o projektu

Aktivita 4

Co-funded by the European Union

Obsah

1 Úvod 1
1.1 Relevance projektu na národní a evropské úrovni 1
1.2 Cíle projektu 3
1.3 Cílové skupiny 3
2 Nadnárodní spolupráce a evropská přidaná hodnotaTransnational Cooperation and European Added Value 4
3 Projektové aktivity a výsledky 4
3.1 Zkoumání dopadu obsahu o krizích na sociálních sítích mezi mladými lidmi 4
3.2 Setkání partnerů v Praze 5
3.3 Ověřování výsledků v praxi – lokální workshopy 6
3.4 Finalizace a sdílení výsledků 7
4 Získané poznatky 8
4.1 Úspěšné přístupy a příklady dobré praxe 8
4.2 Zjištěné výzvy a limity 9
4.3 Poučení pro budoucí projekty a partnerství 10
6 Doporučení a další kroky 10
6.1 Doporučení pro partnerské organizace 10
6.2 Doporučení pro tvůrce politik a zainteresované aktéry 11
6.3 Doporučení pro budoucí projekty a iniciativy 11
6.4 Doporučení pro dlouhodobou spolupráci a rozvoj kapacit 12
7 Závěr 13
Zdroje 14

1 Úvod

Krize, jako jsou války, klimatická úzkost, přírodní katastrofy, šikana, nemoc a výzvy v oblasti duševního zdraví, jsou prostřednictvím sociálních sítí stále častěji přítomné v každodenním životě mnoha mladých lidí. V důsledku digitalizace a algoritmicky řízeného šíření obsahu jsou témata související s krizemi dostupná neustále a mohou ovlivňovat to, jak mladí lidé vnímají sami sebe, společnost i svou budoucnost.

Trvalé vystavení negativnímu nebo znepokojivému digitálnímu obsahu může mít sociální, emoční i psychické dopady, včetně stresu, úzkosti, nejistoty a pocitu bezmoci. Sociální sítě se zároveň staly jedním z hlavních zdrojů informací a komunikace pro mladé lidi, a proto jsou digitální mediální gramotnost, kritické myšlení a emoční odolnost zásadními kompetencemi.

Projekt na tyto výzvy reaguje tím, že zkoumá vztah mezi mladými lidmi, sociálními sítěmi a digitálním obsahem souvisejícím s krizemi. Zabývá se tím, jak takový obsah na mladé lidi působí a jak je lze podpořit v rozvoji odolných způsobů reakce.

Zvláštní pozornost je věnována posilování pedagogických přístupů, digitální mediální výchově a postupům zaměřeným na rozvoj odolnosti. Projekt zároveň zdůrazňuje důležitou roli pracovníků s mládeží a pedagogů při podpoře mladých lidí v tom, aby se v digitálním prostředí pohybovali vědoměji, kritičtěji a odpovědněji.

1.1 Relevance projektu na národní a evropské úrovni

Výzvy spojené s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích se neomezují na jednu zemi, ale dotýkají se mladých lidí napříč Evropou. Neustálé vystavení negativnímu digitálnímu obsahu může u mladých lidí v mnoha evropských zemích přispívat k úzkosti, stresu, nejistotě a deziluzi. Rostoucí psychická zranitelnost mladých lidí může mít širší společenské důsledky, včetně nižšího optimismu ohledně budoucnosti, klesající důvěry v instituce a rizika sociálního vyloučení či stažení se z občanské participace. Posilování odolnosti mladých lidí, kritického myšlení a digitální mediální gramotnosti proto není pouze národní, ale také evropskou otázkou.

Projekt přispívá k evropským vzdělávacím a mládežnickým cílům podporou mezinárodní spolupráce, výměny dobré praxe a rozvoje pedagogických přístupů, které mladým lidem pomáhají pracovat s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích kriticky a informovaně. Prostřednictvím nadnárodní spolupráce projekt posiluje kompetence pracovníků s mládeží, pedagogů a organizací v Evropě, a tím přispívá k budování odolnější, lépe informované a sebevědomější evropské komunity.

Projekt přispívá k horizontálním prioritám programu Erasmus+ tím, že se věnuje digitální transformaci prostřednictvím rozvoje digitální připravenosti, odolnosti a kapacit. Podporuje mladé lidi v tom, aby s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích zacházeli kriticky, informovaně a zdravě, a zároveň posiluje kompetence pracovníků s mládeží a pedagogů.

Projekt přispívá také k dalším prioritám programu Erasmus+, například ke zvyšování kvality, inovací a uznávání práce s mládeží. Děje se tak prostřednictvím pedagogických postupů, vzdělávacích metod a praktických nástrojů, které podporují odolnost mladých lidí, jejich výhled do budoucna a klíčové kompetence.

Studie z Německa ukazují, že intenzivní užívání sociálních sítí může být u mladých lidí spojeno s výzvami v oblasti duševního zdraví, jako jsou úzkost, stres a deprese. Podle studie „Jugend in Deutschland 2024“ se duševní zdraví mladých lidí v Německu v posledních letech výrazně zhoršilo (Schnetzer et al. 2024). Zároveň jsou mladí lidé v Německu stále častěji konfrontováni s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích, včetně témat, jako jsou klimatická změna, válka, ekonomická nejistota, šikana a výzvy v oblasti duševního zdraví. Kvůli algoritmům řízeným umělou inteligencí a neustálé dostupnosti digitálních médií se může negativní a emočně zatěžující obsah opakovaně zobrazovat, zesilovat a stát se trvalou součástí každodenního života mladých lidí.

V České republice je toto téma vysoce relevantní vzhledem k rostoucím obavám o duševní pohodu dětí a mladých lidí i ke stále významnější roli sociálních sítí v jejich každodenním životě. Čeští dospívající jsou pravidelně vystaveni krizovému obsahu online, včetně války, klimatické změny, násilí, šikany, sociální nejistoty, dezinformací a obsahu souvisejícího s duševním zdravím. Mladí lidé v České republice proto potřebují podporu v porozumění tomu, jak fungují algoritmy sociálních sítí, jak může obsah související s krizemi ovlivňovat emoce a postoje a jak rozlišovat spolehlivé informace od manipulativního nebo škodlivého obsahu. Projekt na tuto potřebu reaguje posilováním mediální gramotnosti, kritického myšlení, emoční odolnosti a zdravých strategií zvládání.

Výzkumy ukazují, že duševní zdraví mladých lidí v Maďarsku představuje smíšený obraz. Zároveň mladí lidé často používají sociální sítě. Na sociálních sítích tráví alespoň 4 hodiny denně, přičemž nadměrné užívání je častější u dívek (38 procent). Podle nereprezentativních výsledků výzkumu Národního úřadu pro média a informační komunikace (NMHH) jsou mezi lidmi ve věku 16–24 let nejoblíbenějšími sociálními platformami TikTok a YouTube (Pető 2025). Vysoká expozice obsahu na sociálních sítích může znamenat, že se mladí lidé setkávají s příspěvky o krizových situacích, někdy i s násilným obsahem, který není určen pro jejich věkovou skupinu. Na těchto platformách se mohou objevovat také fake news, dezinformace, fámy a falešné obrázky či deepfake videa vytvořená umělou inteligencí. Všechny tyto vlivy je mohou společně vystavovat zvýšenému stresu a způsobovat depresi a úzkost. Podle maďarské studie z roku 2022 konzumace obsahu na sociálních sítích týkajícího se viru Covid-19 a rusko-ukrajinské války zvyšovala pocity beznaděje a izolace, vyvolávala smutek ze ztráty rovnováhy a předvídatelnosti a zpochybňovala jejich víru ve svět, společnost a bezpečí. Časté byly pocity strachu a úzkosti, negativní myšlenky a deprese. Podle výzkumu se krize u mladých Maďarů často týkají problémů prožívaných v jejich vlastním osobním životě a otázek, které jejich osobní život ohrožují (Guld – Balázs 2022).

1.2 Cíle projektu

Projekt usiluje o lepší porozumění obsahu souvisejícímu s krizemi, se kterým se mladí lidé setkávají na sociálních sítích, a jeho sociálním, emočním a psychickým dopadům na jejich duševní pohodu a pohled do budoucna. Na základě tohoto porozumění rozvíjí příklady dobré praxe, pedagogické přístupy, vzdělávací metody a praktické nástroje k posílení odolnosti mladých lidí, mediální gramotnosti, strategií zvládání a dovedností kritického myšlení.

Projekt se také snaží zvyšovat povědomí o psychosociálních dopadech obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích mezi mladými lidmi, pedagogy, pracovníky s mládeží, partnerskými organizacemi, zainteresovanými aktéry a tvůrci politik. Podporuje mladé lidi v tom, aby se znepokojivým digitálním obsahem zacházeli všímavěji, zdravěji a informovaněji.

Projekt dále posiluje kompetence a organizační kapacity partnerských organizací, pracovníků s mládeží a pedagogů prostřednictvím mezinárodní spolupráce, výměny dobré praxe a přenosu znalostí.

1.3 Cílové skupiny

Primární cílovou skupinou projektu jsou mladí lidé ve věku 12 až 25 let, protože sociální sítě hrají v každodenním životě mnoha mladých lidí v této věkové skupině ústřední roli a mohou mít významný vliv. V tomto kontextu projekt usiluje o posílení odolnosti mladých lidí, mediální gramotnosti, strategií zvládání a dovedností kritického myšlení. Tím jsou podporováni v tom, aby s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích zacházeli všímavě, informovaně a zdravě.

Sekundární cílové skupiny zahrnují pracovníky s mládeží, pedagogy, multiplikátory a odborníky pracující s mladými lidmi. Projekt tyto skupiny podporuje poskytováním specializovaných znalostí, praktických nástrojů, pedagogických přístupů a doporučení pro práci s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích. Relevantní zainteresovaní aktéři a tvůrci politik jsou oslovováni prostřednictvím diseminačních aktivit na místní, národní a evropské úrovni. Cílem je zvýšit povědomí o tématu a podpořit budoucí vzdělávací a mládežnické přístupy.

2 Nadnárodní spolupráce a evropská přidaná hodnota

Výzvy spojené s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích se dotýkají mladých lidí napříč Evropou, a proto vyžadují nadnárodní přístup. Spolupráce mezi partnerskými organizacemi z různých evropských zemí umožňuje výměnu zkušeností, odborných znalostí, vzdělávacích přístupů a příkladů dobré praxe v oblasti mládeže, sociálních sítí, odolnosti a duševní pohody.

Nadnárodní spolupráce posiluje organizační kapacity partnerských organizací a podporuje vzájemné učení mezi pracovníky s mládeží, pedagogy a odborníky pracujícími s mladými lidmi. Různé národní perspektivy a zkušenosti přispívají k širšímu porozumění tomu, jak obsah související s krizemi v digitálním prostředí působí na mladé lidi v různých společenských a kulturních kontextech.

Projekt vytváří evropskou přidanou hodnotu tím, že rozvíjí přenositelná doporučení, pedagogické přístupy a praktické nástroje, které lze uplatnit i mimo zúčastněné země. Přispívá také k posilování evropské spolupráce v oblasti práce s mládeží, digitální mediální gramotnosti, duševní pohody a kritického myšlení.

Prostřednictvím diseminačních aktivit na regionální, národní a evropské úrovni projekt přispívá k širšímu povědomí, dialogu a budoucí vzdělávací praxi týkající se obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích a odolnosti mladých lidí v Evropě.

3 Projektové aktivity a výsledky

3.1 Zkoumání dopadu obsahu o krizích na sociálních sítích mezi mladými lidmi

Byly shromážděny a analyzovány existující zdroje a zjištění byla doplněna o terénní výzkum realizovaný v rámci projektu ve třech zapojených zemích. V rámci terénního výzkumu MENRE bylo dotazováno celkem 53 mladých lidí ve věku 13 až 26 let. Kromě toho bylo provedeno 17 rozhovorů s pracovníky s mládeží a učiteli.

Cílem sběru dat bylo zahrnout jak perspektivy mladých lidí, tak hodnocení odborníků. Zaměřili jsme se na obsah související s krizemi, se kterým se mladí lidé setkávají ve svém každodenním digitálním životě, včetně obsahu souvisejícího s válkou, katastrofami, násilím, osobními krizemi, jako jsou nemoc, trauma nebo ztráta, a také s tématy týkajícími se duševního zdraví. Zjištění ukazují, že obsah související s krizemi je pro mnoho mladých lidí běžnou součástí používání sociálních sítí. Mladí lidé často používají sociální sítě jednu až dvě hodiny denně, zejména platformy jako TikTok, Instagram a YouTube. Obsah související s krizemi proto není okrajovým jevem: ve všech třech zemích byl nejčastějším odhadem čas vystavení takovému obsahu přibližně 10 až 30 minut denně; v Německu měly odhady

tendenci být vyšší. Mladí lidé se nejčastěji setkávají s obsahem souvisejícím s osobními krizemi, válkou a ozbrojenými konflikty a také s výzvami v oblasti duševního zdraví, jako jsou úzkost, deprese a emoční vyčerpání. Důležitým zjištěním je, že mladí lidé tento typ obsahu ne vždy aktivně vyhledávají. Často se jim místo toho objevuje ve feedech, protože je sdílen, komentován nebo zesilován mechanismy platforem.

Kontakt s obsahem souvisejícím s krizemi může mít různé sociální, emoční a psychické dopady. V šetření MENRE byl jako nejčastější reakce identifikován smutek. Mladí lidé dále uváděli pocity zahlcení, úzkosti a obav. Odborníci také popisovali vzorce, jako je noční scrollování, emoční vyčerpání a takzvaný doomscrolling, tedy pokračující konzumace negativního obsahu i ve chvíli, kdy je prožíván jako znepokojivý.

Zároveň se ukázalo zásadní napětí: ačkoli obsah související s krizemi může vyvolávat silné emoční reakce, nevede automaticky k aktivnímu zvládání, pozitivnímu zapojení nebo vyhledání podpory. Mnoho mladých lidí se tyto dojmy nejprve snaží zpracovat samo. Jako strategie zvládání uváděli především rozptýlení, například hudbu, seriály, videa nebo venkovní aktivity. Odborníci však upozorňovali, že převážně vyhýbavé strategie samy o sobě nestačí k budování dlouhodobé psychické odolnosti.

Tato aktivita také přinesla důležité poznatky o tom, jak může obsah související s krizemi na sociálních sítích působit na mladé lidi a jaké formy podpory jsou potřebné. Mezi zvláště relevantní přístupy patří podpora mediální gramotnosti, ověřování faktů, porozumění algoritmům, zdravé digitální hranice, bezpečný prostor pro diskusi, vrstevnická podpora a metody emoční regulace. Celkově tato aktivita pomohla partnerům lépe porozumět tomu, jak obsah související s krizemi na sociálních sítích ovlivňuje mladé lidi a jaký typ podpory potřebují. Propojila poznatky založené na výzkumu s praktickými perspektivami mladých lidí a odborníků. Rozhovory s pedagogy a pracovníky s mládeží poskytly další cenný kontext. Mladí lidé reagovali na dotazník pozitivně a uvedli, že se zabývá skutečným a relevantním tématem, protože se na sociálních sítích často setkávají se znepokojivým obsahem, který může ovlivňovat jejich duševní zdraví. Zjištění byla užitečná a informativní nejen pro projekt MENRE, ale mohou sloužit také jako základ pro budoucí projekty a vzdělávací iniciativy.

3.2 Setkání partnerů v Praze

Nadnárodní partnerské setkání, které se uskutečnilo v Praze, a hostila ho Charita Česká republika, spojilo zástupce partnerských organizací. Setkání se zaměřilo na výměnu národních perspektiv, zkušeností a příkladů dobré praxe souvisejících s vystavením mladých lidí obsahu souvisejícímu s krizemi na sociálních sítích, digitální mediální gramotností, odolností a duševní pohodou. Partneři diskutovali o tom, jak takový obsah působí na mladé lidi v různých národních kontextech a jak je pracovníci s mládeží a pedagogové mohou podporovat v tom, aby s ním zacházeli kriticky, zdravě a informovaně.

Ústřední část setkání byla věnována společné metodické práci a přípravě lokálních workshopů. Partneři koordinovali odpovědnosti, diskutovali cíle workshopů a cílové skupiny a zkoumali možné aktivity a metody sběru zpětné vazby od účastníků. Setkání rovněž

podpořilo rozvoj pedagogických a praktických materiálů určených k ověření v lokálních workshopech.

Jedním z důležitých výstupů byla přeměna počátečních projektových zjištění do praktických vzdělávacích přístupů. Partneři se dokázali posunout od analýzy a diskuse ke konkrétnímu plánování lokálních workshopů, pedagogických materiálů a doporučení pro pracovníky s mládeží a pedagogy pracující s mladými lidmi na tématu obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích.

Osobní setkání posílilo odbornou spolupráci mezi partnerskými organizacemi a přispělo ke sdílenému porozumění dalším krokům projektu. Vytvořilo také synergie pro řešení výzev identifikovaných v předchozí aktivitě a představilo vzdělávací a workshopové metody, které lze využít v budoucích projektech.

3.3 Ověřování výsledků v praxi – lokální workshopy

Partneři realizovali lokální workshopy s mladými lidmi ve všech třech zemích za zapojení pracovníků s mládeží a podpůrných odborníků. Celkovým cílem bylo otestovat společně vytvořené vzdělávací materiály a dále je rozvíjet na základě zkušeností z workshopů tak, aby je později mohli využívat další odborníci a pracovníci s mládeží.

Konkrétními cíli workshopů bylo posílit mediální gramotnost mladých účastníků, jejich emoční regulaci a dovednosti zvládání stresu. Zároveň byli povzbuzováni k tomu, aby rozvíjeli vlastní projektové nápady v reakci na krize, se kterými se setkávají online. Všechny tyto aspekty směřovaly k posílení odolnosti mladých lidí při práci s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích.

Workshopy se zaměřily na tři hlavní oblasti. Zaprvé účastníci dále rozvíjeli mediální gramotnost ve vztahu k obsahu souvisejícímu s krizemi na sociálních sítích. Zvláštní pozornost byla věnována typickým znakům obsahu souvisejícího s krizemi a rozlišování mezi spolehlivými a nepravdivými informacemi. Zadruhé se učili techniky emoční regulace a zvládání stresu. Zatřetí vytvářeli mini-projekty pro své vrstevníky, které měly podpořit vrstevnické skupiny při zpracování obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích a povzbudit mladé lidi k aktivnímu jednání.

Workshopy také poskytly rámec pro diskusi o digitálních nástrojích, které mohou podporovat vědomé používání médií a upevňovat učení z workshopů. Digitální nástroje byly identifikovány jako užitečná a dostupná podpůrná opatření, protože mohou mladým lidem pomoci získat větší kontrolu nad obsahem, který vidí online. Nástroje pro sledování času u obrazovky a připomínky času spánku mohou mladým lidem pomoci nastavit pevná časová okna pro sociální sítě a omezit doomscrolling. Filtry obsahu v rámci sociálních platforem mohou uživatelům pomoci skrývat znepokojivé nebo spouštěcí výrazy a zároveň je podporovat ve sledování pozitivních, uklidňujících nebo užitečných účtů. Nástroje pro ověřování faktů a mediální gramotnost mohou mladým lidem dále pomoci porovnávat

informace z různých zdrojů, snáze rozpoznávat fake news a spoléhat se na důvěryhodné zpravodajské platformy, fact-checkingové weby a oficiální informační zdroje.

Po workshopech provedly partnerské organizace, zapojení pedagogové a pracovníci s mládeží i mladí účastníci evaluace ve všech třech zemích. Zpětná vazba ukázala, že workshopy byly úspěšně realizovány a že plánovaných cílů bylo dosaženo. Účastníci zlepšili svou schopnost kriticky posuzovat obsah související s krizemi na sociálních sítích, rozlišovat mezi skutečnými a falešnými zprávami a používat techniky emoční regulace a zvládání stresu. Mladí účastníci považovali workshopy za užitečné a relevantní pro své každodenní zkušenosti. Vyjádřili zájem zapojit se v budoucnu do podobných programů. Zapojení odborníci rovněž hodnotili workshopy jako užitečné a účinné při posilování dovedností mladých lidí a jejich schopnosti reflektovat vlastní zkušenosti se sociálními sítěmi.

3.4 Finalizace a sdílení výsledků

V této aktivitě partnerské organizace převedly metodiky workshopů, zkušenosti a doporučení vzniklé v předchozích aktivitách do praktické metodické sady. Metodická sada poskytuje pedagogické postupy navržené tak, aby posilovaly schopnost mladých lidí pracovat s obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích.

Metodická sada ukazuje, jak lze mladé lidi podporovat při zvládání emočně náročného digitálního obsahu. Zaměřuje se na posilování odolnosti prostřednictvím emočního uvědomění, gramotnosti v oblasti fake news, strategií emoční regulace a aktivního digitálního zmocnění. Díky praktickým a přizpůsobitelným pedagogickým přístupům podporuje pedagogy, pracovníky s mládeží, učitele a facilitátory v pomoci mladým lidem orientovat se v obsahu souvisejícím s krizemi kriticky, zdravě a informovaně.

Metodická sada je strukturována do čtyř praktických pedagogických modulů: emoční uvědomění, gramotnost v oblasti fake news, emoční pohoda a emoční regulace a digitální zmocnění. Tyto moduly lze používat samostatně nebo je propojit do komplexního workshopového programu. Materiály jsou určeny pro práci s mladými lidmi a lze je využít v různých vzdělávacích prostředích a prostředích práce s mládeží. Každý modul obsahuje základní informace a praktické aktivity, které podporují kritickou reflexi, emoční uvědomění, aktivní participaci a zdravější návyky při konzumaci médií.

Pro podporu implementace obsahuje každá aktivita vzdělávací cíle a očekávané výstupy učení vztahující se ke znalostem, dovednostem a postojům. Aktivity lze přizpůsobit podle věkové skupiny, vzdělávacího kontextu a dostupného času. Celkově metodická sada poskytuje praktický zdroj pro řešení psychosociálních dopadů obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích a pro posilování odolnosti mladých lidí v digitálním prostředí.

4 Získané poznatky

4.1 Úspěšné přístupy a příklady dobré praxe

1. Relevance pro různé skupiny mladých lidí

Projekt ukázal, že mladí lidé s různými profily jsou obsahem souvisejícím s krizemi na sociálních sítích ovlivňováni různými způsoby. Workshopy zároveň ukázaly, že díky vhodnému přizpůsobení konkrétním cílovým skupinám dokázalo konsorcium vytvořit metodiky, které byly relevantní, dostupné a smysluplné pro různé skupiny mladých lidí.

2. Participativní a neformální vzdělávací metody

Jedním z úspěšných přístupů bylo využití participativních a neformálních vzdělávacích metod. Tyto metody pomohly vytvořit bezpečný a otevřený prostor, v němž mohli mladí lidé diskutovat o citlivých tématech souvisejících s krizemi, sociálními sítěmi a duševní pohodou. Projekt potvrdil, že mladým lidem prospívají interaktivní aktivity, kde mohou sdílet své názory, reflektovat vlastní online chování a diskutovat o strategiích zvládání v podpůrném prostředí.

3. Přizpůsobení potřebám a schopnostem účastníků

Workshopy také zdůraznily význam přizpůsobování aktivit potřebám a schopnostem účastníků. Mladí lidé s dalšími podpůrnými potřebami zvláště oceňovali pohybové aktivity, které jim poskytly dostupnější a praktičtější přístup k tématu. To potvrdilo, že různé skupiny mladých lidí lze posilovat způsobem orientovaným na jejich potřeby prostřednictvím flexibilního a inkluzivního přizpůsobení představených metod.

4. Mediální gramotnost a zvládání stresu

Aktivity podporující mediální gramotnost a zvládání stresu byly rovněž označeny za zvláště užitečné a účinné. Workshopy zaměřené na obsah související s krizemi na sociálních sítích pomohly mladým lidem lépe porozumět tomu, jak takový obsah může ovlivňovat jejich emoce, myšlenky a chování a jak na něj mohou reagovat zdravěji a reflektivněji. Jedním z příkladů dobré praxe byla praktická výuka technik emoční regulace a zvládání stresu. Účastníkům poskytla konkrétní nástroje pro práci se znepokojivým obsahem v jejich každodenním digitálním životě.

5. Metoda mini-projektů a vrstevnické učení

Dalším důležitým příkladem dobré praxe bylo využití metody mini-projektů. Tento přístup podpořil mladé lidi v aktivním rozvíjení vlastních nápadů, jak pomoci vrstevníkům zpracovávat obsah související s krizemi na sociálních sítích. Posílil participaci, pocit vlastnictví, kreativitu a vrstevnické učení a zároveň umožnil účastníkům prakticky a smysluplně uplatnit to, co se naučili.

6. Pedagogické pokyny a budoucí využití

Vypracování podrobných pedagogických pokynů bylo zvláště přínosné, protože poskytlo strukturovaný základ pro budoucí aktivity a podpořilo přenos dobré praxe i mimo kontext projektu.

Partnerské organizace chtějí příklady dobré praxe získané v projektu MENRE nadále uplatňovat v budoucích iniciativách.

4.2 Zjištěné výzvy a limity

Projekt přinesl cenné explorativní poznatky o tom, jak mladí lidé prožívají obsah související s krizemi na sociálních sítích. Zároveň však bylo identifikováno několik výzev a limitů.

1. Metodologické limity

Výzkumná zjištění je třeba interpretovat opatrně. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 53 mladých lidí a ve třech zemích bylo provedeno 17 rozhovorů s pracovníky s mládeží a učiteli. Přestože tato data nabízejí smysluplné poznatky, malá velikost vzorku omezuje zobecnitelnost výsledků.

Data o používání sociálních sítí a vystavení obsahu souvisejícímu s krizemi byla navíc založena na sebehodnocení. Mladí lidé mohou svůj čas u obrazovky a množství obsahu souvisejícího s krizemi, se kterým se setkávají, podhodnocovat nebo nadhodnocovat. Sociální žádoucnost mohla také ovlivnit to, jak účastníci popisovali své strategie zvládání.

Zjištění z rozhovorů je také třeba chápat jako odborné perspektivy, nikoli jako přímé výpovědi samotných mladých lidí. Rozhovory s mladými lidmi mohly přinést další poznatky.

2. Rozmanitost potřeb účastníků

Klíčovou výzvou bylo přizpůsobení navrženého konceptu workshopů různému věku, zázemí a podpůrným potřebám účastníků. Projekt ukázal, že metody workshopů musí být flexibilní a přizpůsobené každé skupině.

3. Citlivost tématu

Diskuse o krizích, duševním zdraví, šikaně nebo negativním online obsahu mohou být pro mladé lidi emočně náročné. Proto bylo důležité vytvořit respektující a bezpečnou atmosféru, která účastníkům umožnila věnovat se tématu, aniž by se cítili zahlceni.

4. Rychle se měnící prostředí sociálních sítí

Trendy na sociálních sítích, mechanismy platforem a algoritmy se neustále mění. To znamená, že vzdělávací materiály a workshopové metody musí zůstat flexibilní, aktuální a přizpůsobitelné novým digitálním realitám.

5. Politická citlivost témat souvisejících s krizemi

Práce s dezinformacemi a obsahem souvisejícím s krizemi může být politicky citlivá. Témata, jako jsou válka, klimatická změna, migrace, sociální nejistota, veřejné instituce nebo důvěra v média, mohou vést ke kontroverzním diskusím.

Z tohoto důvodu bylo nutné, aby se aktivity vyhýbaly jednostranným interpretacím a místo toho podporovaly kritické myšlení, ověřování zdrojů, respektující dialog a samostatnou reflexi.

4.3 Poučení pro budoucí projekty a partnerství

Klíčovým poučením je význam propojení různých typů odbornosti v rámci partnerství. Projekt těžil ze zapojení organizací se silnými zkušenostmi v tématech souvisejících s projektem. Budoucí partnerství by měla nadále propojovat komplementární kompetence, aby bylo možné komplexní témata řešit z různých perspektiv.

Projekt také ukázal, že témata související se sociálními sítěmi, krizemi a psychickou odolností by měla být uchopována prostřednictvím praktických, mladým lidem blízkých a participativních metod. Mladí lidé potřebují prostor nejen k přijímání informací, ale také k vyjádření emocí, sdílení zkušeností a kritické reflexi digitálního obsahu. V budoucích projektech by mladí lidé měli být do navrhování aktivit zapojováni ještě aktivněji.

Dalším důležitým poučením je potřeba nadále rozvíjet praktické nástroje a metodickou podporu pro pracovníky s mládeží a pedagogy. Jasné metodiky pomáhají odborníkům otevírat citlivá témata, podporovat emoční reflexi a pracovat s mladými lidmi bezpečným a strukturovaným způsobem.

5 Doporučení a další kroky

5.1 Doporučení pro partnerské organizace

Partnerské organizace by měly ve své práci nadále považovat duševní zdraví mladých lidí a dopady sociálních sítí za důležité priority. Budoucí aktivity by měly zahrnovat projekty, workshopy a vzdělávací akce, které podporují duševní pohodu mladých lidí, posilují dovednosti zvládání stresu a podporují zdravější způsoby práce s obsahem souvisejícím s krizemi online.

Doporučuje se také, aby partnerské organizace dále začleňovaly mediální gramotnost, gramotnost v oblasti fake news, kritické myšlení, psychickou odolnost a participaci mladých lidí do své pravidelné práce s mládeží. Výsledky projektu, včetně metodické sady a metodik workshopů, by měly být využívány a přizpůsobovány v budoucích lokálních aktivitách, vzdělávacích programech a prostředích práce s mládeží.

Důležitá je také pokračující spolupráce mezi partnerskými organizacemi. Výměna zkušeností, metod a příkladů dobré praxe může pomoci posílit kvalitu budoucích iniciativ a podpořit koordinovanější reakci na výzvy, kterým mladí lidé v digitálním prostředí čelí.

6.2 Doporučení pro tvůrce politik a zainteresované aktéry

Tvůrci politik a zainteresovaní aktéři by měli uznat dopad obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích na duševní pohodu, odolnost a budoucí perspektivy mladých lidí. Je zapotřebí větší podpora preventivních vzdělávacích programů, které propojují digitální mediální gramotnost, gramotnost v oblasti fake news, emoční odolnost, kritické myšlení a dovednosti zvládání stresu.

Doporučuje se poskytovat silnější podporu mládežnickým organizacím, organizacím občanské společnosti, odborníkům v oblasti práce s mládeží a poskytovatelům neformálního vzdělávání, kteří s mladými lidmi na těchto tématech pracují. To zahrnuje financování projektů, workshopů a vzdělávacích iniciativ podporujících duševní zdraví, mediální gramotnost, zdravější způsoby práce s obsahem souvisejícím s krizemi online a rozvoj kapacit jak mladých lidí, tak pracovníků s mládeží, pedagogů a vyučujících, kteří s nimi pracují.

Tvůrci politik a zainteresovaní aktéři by také měli podporovat rozvoj a šíření jasných metodik a praktických nástrojů pro odborníky. Pracovníci s mládeží, pedagogové a odborníci v oblasti práce s mládeží potřebují metodickou podporu pro to, jak diskutovat o dezinformacích, obsahu souvisejícím s krizemi a citlivých společenských tématech vyváženě, nepolarizujícím způsobem a přiměřeně věku. Celkově by budoucí politiky a priority financování měly klást větší důraz na prevenci, duševní pohodu, mediální gramotnost a budování odolnosti v digitálním prostředí.

5.3 Doporučení pro budoucí projekty a iniciativy

Budoucí projekty by měly rozvíjet praktičtěji orientované metodiky pro pracovníky s mládeží, pedagogy a facilitátory. Ty by měly poskytovat jasnou podporu v tom, jak bezpečně, vyváženě a věku přiměřeně otevírat obsah související s krizemi, dezinformace, emoce, skupinové diskuse a politicky citlivá témata.

Mladí lidé by měli být aktivněji zapojováni do navrhování aktivit, aby nástroje a metody odrážely jejich skutečné online zkušenosti, potřeby a obavy. Participativní a neformální vzdělávací přístupy by měly zůstat ústřední, protože mladým lidem dávají prostor sdílet své názory, reflektovat své digitální chování a rozvíjet vlastní nápady.

Budoucí iniciativy by měly nadále klást do centra své práce duševní zdraví mladých lidí a dopad sociálních sítí. Aktivity by měly posilovat emoční uvědomění, zvládání stresu, odolnost, mediální gramotnost a kompetence při práci s obsahem souvisejícím s krizemi a fake news. Možnými oblastmi zaměření budoucích projektů mohou být klimatická úzkost, obsah související s válkou, online nenávist, šikana, vliv algoritmů a role influencerů při utváření názorů mladých lidí.

A konečně, mini-projekty vedené mladými lidmi, které vznikly během lokálních workshopů, by měly být podporovány jako návazné aktivity nebo samostatné iniciativy, aby mladí lidé mohli své nápady uvést do praxe.

5.4 Doporučení pro dlouhodobou spolupráci a rozvoj kapacit

Dlouhodobá spolupráce mezi partnerskými organizacemi by měla být udržována prostřednictvím pravidelné výměny, společného plánování a průběžného sdílení dobré praxe. Projekt MENRE ukázal, že nadnárodní spolupráce je cenná pro řešení komplexních témat, jako jsou obsah související s krizemi na sociálních sítích, psychická odolnost, mediální gramotnost a participace mladých lidí. Partnerské organizace by měly nadále využívat a přizpůsobovat výsledky projektu, zejména metodickou sadu, metodiky workshopů a pedagogické materiály. Tyto zdroje mohou podporovat budoucí aktivity s mladými lidmi a poskytovat společný základ pro další spolupráci. Partnerské organizace mohou tento proces dále podpořit sdílením výsledků projektu prostřednictvím svých vzdělávacích aktivit, sítí, workshopů a online platforem.

Rozvoj kapacit by se měl zaměřit na posilování kompetencí pracovníků s mládeží, pedagogů, učitelů a facilitátorů v oblasti mediální gramotnosti, gramotnosti v oblasti fake news, facilitace citlivých diskusí, psychické odolnosti, emoční regulace, zvládání stresu a participativních metod. Odborníci potřebují praktickou metodickou podporu pro to, jak bezpečně, vyváženě a věku přiměřeně otevírat obsah související s krizemi, dezinformace, emoční reakce, stres a politicky citlivá témata.

Budoucí spolupráce by měla zahrnovat příležitosti pro vrstevnické učení, školení a výměnu metod mezi organizacemi. To může odborníkům pomoci zlepšovat facilitační dovednosti, rozvíjet nové vzdělávací přístupy a účinněji reagovat na měnící se digitální realitu, které mladí lidé čelí.

Mladí lidé by měli zůstat aktivně zapojeni do budoucí spolupráce a aktivit zaměřených na rozvoj kapacit. Jejich perspektivy jsou zásadní pro zajištění toho, aby metody a nástroje zůstaly relevantní, praktické a propojené s jejich skutečnými online zkušenostmi.

Duševní zdraví mladých lidí a související dopady sociálních sítí by měly nadále zůstat ústřední prioritou. To zahrnuje realizaci projektů, workshopů a vzdělávacích akcí, které posilují duševní pohodu, dovednosti zvládání stresu, mediální gramotnost a odolné způsoby práce s obsahem souvisejícím s krizemi online. Partnerské organizace mohou tento proces podpořit zaváděním opatření na rozvoj kapacit, aby bylo možné takové iniciativy úspěšně realizovat i v budoucnu.

Celkově by dlouhodobá spolupráce a rozvoj kapacit měly směřovat k posilování organizačních kapacit, podpoře odborníků v jejich vzdělávací práci a rozvoji psychické odolnosti a mediální gramotnosti mladých lidí v digitálním prostředí.

6 Závěr

Projekt MENRE se věnoval velmi relevantnímu a aktuálnímu tématu: dopadu obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích na duševní pohodu, odolnost a digitální chování mladých lidí. Projekt ukázal, že mnoho mladých lidí se pravidelně setkává se znepokojivým obsahem online a potřebuje praktickou podporu, aby takový obsah dokázali zpracovávat zdravým, kritickým a informovaným způsobem.

Přidaná hodnota projektu spočívá v kombinaci výzkumu, praktických workshopů, evaluace mladými lidmi a nadnárodní spolupráce. Propojením různých partnerských organizací a národních perspektiv projekt vytvořil širší porozumění tomu, jak mladí lidé prožívají obsah související s krizemi v digitálním prostředí a jaké typy podpory jsou potřebné.

Klíčovou silnou stránkou MENRE byla jeho praktická orientace. Projekt převedl zjištění do vzdělávacích aktivit, workshopových metod a metodické sady, kterou mohou využívat pracovníci s mládeží, pedagogové, učitelé a facilitátoři. Tyto zdroje podporují odborníky při otevírání témat mediální gramotnosti, emoční regulace, gramotnosti v oblasti fake news, digitálního zmocnění a psychické odolnosti s mladými lidmi.

Projekt také vytvořil přidanou hodnotu tím, že dal mladým lidem prostor reflektovat vlastní online zkušenosti, vyjadřovat emoce, diskutovat o strategiích zvládání a rozvíjet vlastní nápady prostřednictvím mini-projektů. Tento participativní přístup posílil relevanci a praktickou využitelnost výsledků projektu.

Celkově MENRE přispěl ke zvýšení povědomí o psychosociálních dopadech obsahu souvisejícího s krizemi na sociálních sítích a poskytl praktické nástroje pro podporu mladých lidí v digitálním prostředí. Výsledky projektu nabízejí cenný základ pro budoucí vzdělávací práci, další spolupráci mezi partnerskými organizacemi a budoucí iniciativy zaměřené na duševní pohodu, mediální gramotnost a odolnost mladých lidí. Zkušenosti získané během projektu budou zároveň začleněny do návrhu a realizace budoucích projektů.

Zdroje

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, s. 30–44. https://uni-milton.hu/wp-content/uploads/2023/02/szabadpiac_kiadvany_2022_2szam.pdf citováno 07.09.2025.

Pető D. (2025): Fiatalok és az egészség. In: Kiss-Kozma Georgin – Székely Levente (eds.): Ifjúság ’24 – Jelentés az ifjúságügyről. Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium, s. 25–29. https://ifjusagkutatointezet.hu/kiadvany/ifjusag24-jelentes-az-ifjusagugyrol citováno 07.09.2025.

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

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 nenese odpovědnost.

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