

Univerzita Karlova
Fakulta humanitních studií

Řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích



Sociální sítě a péče o duševní zdraví mladých

Diplomová práce

Bc. Romana Dobrocká

Vedoucí práce: Mgr. Petr Vrzáček

Praha 2023

Univerzita Karlova
Fakulta humanitních studií

Program řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích

Bc. Romana Dobrocká

Sociální sítě a péče o duševní zdraví mladých

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Petr Vrzáček

Praha 2023

Vyhlasenie

Prehlasujem, že som predkladanú prácu spracovala samostatne a použila len uvedené pramene a literatúru. Súčasne dávam súhlas na to, aby táto práca bola sprístupnená v príslušnej knižnici UK a prostredníctvom elektronickej databázy vysokoškolských kvalifikačných prác v repozitári Univerzity Karlovej a používaná na študijné účely v súlade s autorským právom.

V Námestove dňa 27. júna 2023

Romana Dobrocká

Podakovanie

Rada by som poďakovala Mgr. Petrovi Vrzáčkovi za vedenie diplomovej práce, chápaný prístup a povzbudenie a Mgr. Martinovi Heřmanskému, Ph.D. za konzultácie ohľadom netradičnej metódy zberu dát.

Zo srdca ďakujem mojej najbližšej rodine, mamine za možnosť štúdia, podporu mojich snov a ambícií a môjmu Máriovi úplne za všetko, hlavne za to, že robí môj svet radostnejším.

Abstrakt

Môj osobný názor je, že vnímanie sveta súčasnou perspektívou a prispôsobovanie sa mu predstavuje kontinuum života.

Cieľom diplomovej práce je rozanalyzovať hlavné komunikované témy duševného zdravia na vybraných sociálnych sieťach a preskúmať sociálne siete z hľadiska e-sociálnej práce.

Teoretická časť diplomovej práce všeobecne charakterizuje sociálne siete, pojednáva o vzťahu sociálnych sietí s duševnými problémami mladých ľudí a jednotlivo rozoberá nástrahy, ktoré so sebou používanie sociálnych sietí prináša. Ďalej diplomová práca charakterizuje duševné problémy mladých ľudí, ktorým sa venuje zo súčasnej perspektívy a nadväzuje ich na spojitosť so sociálnymi sieťami. Podkapitola sociálnej práce determinuje jej potrebu a možnosti. Koniec teoretickej časti nahliada na sociálnu identitu a potrebu komunity v živote dospievania.

Cieľ diplomovej práce je vymedzený štyrmi výskumnými otázkami a sleduje štyri sociálne siete: Twitch, Instagram, Facebook a TikTok. Metóda kvalitatívneho výskumu je uskutočnená pomocou netnografie s dopĺňujúcim rozhovorom. Výsledky výskumu implikujú: identifikáciu hlavných tém komunikovaných na sociálnych sieťach, sledujú spôsob poskytovania podpory duševného zdravia na sociálnych sieťach, nachádzajú podobnosti a rozličnosti medzi sociálnymi sieťami a hľadajú možnosti využitia sociálnych sietí ako prostriedku poskytovania podpory duševného zdravia.

Kľúčové slová:

Sociálne siete, duševné zdravie, e-sociálna práca, kybersociálna práca, netnografia, mladí ľudia, Twitch, Instagram, Facebook, TikTok

Abstract

Perceiving the world from the perspective of the present and adapting to it represents the continuum of life.

The aim of the graduate thesis is to analyse the mainly communicated topics on mental health on selected social networks and to examine social networks from the point of view of e-social work.

The theoretical part characterizes social networks in general, discusses the relationship of social networks with mental health problems of young people and individually discusses the pitfalls that the use of social networks brings with it. Furthermore, the research offers insight into the characteristics of young people's mental health problems, deals with them from a contemporary perspective, and connects them with the specific social networks. The subchapter of social work determines need of e-social work and its possibilities. The end of the theoretical part looks at social identity and the need for community in the life of adolescence.

The aim of the research is defined by four research questions and follows four social networks: Twitch, Instagram, Facebook and TikTok. The qualitative research combines netnography with an additional interview. The results of the research include identification of the mainly communicated topics on social networks, possible ways of mental health support provision, insights into differences and similarities between selected social networks, and possibilities of using them as means of providing mental health support.

Keywords:

Social networks, mental health, e-social work, cyber-social work, netnography, young people, Twitch, Instagram, Facebook, TikTok

Obsah

Abstrakt	5
Abstract	6
1. Úvod	2
2. TEORETICKÁ ČASŤ	5
2.1 Sociálne siete a duševné problémy mladých ľudí	5
2.1.1 Sociálne siete	9
2.1.2 Rozdiel v pojmoch sociálne siete a sociálne médiá	10
2.1.3 Typy sociálnych sietí	11
2.2 Nástrahy sociálnych sietí	13
2.2.1 FOMO	14
2.2.2 Nespavosť	15
2.2.3 Narušenie vnímania vlastného tela	15
2.2.4 Vnímanie dezinformácií	16
2.2.5 Kyberšikana	17
2.2.6 Závislosť na sociálnych sieťach	19
2.3 Duševné problémy mladých ľudí	22
2.3.1 Úzkostné poruchy	22
2.3.2 Depresia	23
2.3.3 Užívanie psychoaktívnych látok	24
2.3.4 Poruchy príjmu potravy	25
2.3.5 ADHD	26
2.3.6 Sebapoškodzovanie	27
2.3.7 Samovražedné správanie	29
2.4 Sociálna práca a duševné zdravie mladých ľudí	32
2.4.1 E-sociálna práca na sociálnych sieťach	35
2.4.2 Online terénna práca	36
2.5 Sociálna identita a potreba komunity	37
3. Praktická časť	39
3.1 Úvod do praktickej časti	39
3.2 Metodika výskumu	40
3.2.1 Metóda výskumu	40
3.2.2 Výber vzorky	40
3.2.3 Terén	41
3.2.4 Metóda zberu dát	41

3.2.5	Etické aspekty výskumu.....	43
3.2.6	Technika analýzy dát.....	46
3.2.7	Pozicionalita výskumníka	46
3.2.8	Povaha záznamu pozorovania	47
3.2.9	Miera zúčastnenia.....	48
3.2.10	Priebeh výskumu	48
3.2.11	Vstupné príspevky.....	49
3.2.12	Aktívne vyhľadávanie	50
3.3	Doplňujúci rozhovor.....	52
3.3.1	Oslovenie účastníčky výskumu.....	53
3.3.2	Metóda zberu dát.....	53
3.3.3	Tematické okruhy rozhovoru	54
3.3.4	Pozicionalita výskumníka	54
3.3.5	Analýza rozhovoru	54
3.3.6	Etické aspekty výskumu.....	55
3.4	Výsledky výskumu	55
3.4.1	Témy duševného zdravia komunikované na sociálnych sieťach	55
3.4.2	Záver výsledkov výskumu	66
3.5	Zhrnutie	73
3.5.1	Limity výskumu	76
3.5.2	Odporúčania	78
4.	Záver.....	79
5.	Použitá literatúra	81
	Bibliografia.....	81
	Internetové zdroje.....	90

1. Úvod

Predstavte si nasledujúcu situáciu: vidíte dospievajúce dieťa v metre, na autobusovej zastávke, vonku na lavičke, či na rodinnej oslave. Čo ich spája? Telefón v ruke. Telefón, v ktorom sa ukrýva úplne nový svet, ktorým mladý človek žije. Tento svet je plný pozitív a výhod, no tiež negatív a nástrah. Je to svet, z ktorého sa mnohé odvíja a s ktorým už dnešní mladí ľudia vyrastajú. Je im prirodzený a je im po boku počas ich dospievania. Čo ich učí? Čo ich trápi? V rukách majú „celý svet“.

Sociálne siete sa stali platformami, na ktorých nájdeme doslova, všetko. Vždy som inklinovala k rozvíjaniu duševného zdravia a som si vedomá problémov, ktorým sa musí mladý človek prispôbovať a cestu, ktorú si musí hľadať. Ako je možné im na tejto ceste pomôcť a čo ich trápi?

Táto diplomová práca sa zameriava na skúmanie fenoménu vybraných sociálnych sietí a tém duševných problémov, ktoré sú na nich mladými ľuďmi komunikované. Sledovanie prináša hlbšie porozumenie súčasnej situácie, sociálnych sietí a duševných problémov, s ktorými sa stretávajú.

Problém, ktorému sa v diplomovej práci venujem, je narastajúci výskyt duševných problémov u mladých ľudí a ich prejav na sociálnych sieťach. S veľkou používatel'nosťou sociálnych sietí sa otvára priestor aj pre prejav duševného stavu, na ktorom mladí ľudia hľadajú odpovede na svoje otázky, podporu rovesníkov, komunitu, či nové priateľstvá. Zároveň však narastá obava, čo v prípade, že na dané otázky dostanú nevhodné odpovede, dostanú sa do negatívnej komunity či objavia priateľstvá, ktoré ovplyvnia ich vzorce správania neadekvátne? Porozumenie tejto problematike vnímam ako opodstatnené z dôvodu šírenia povedomia, preskúmania tohto stavu a navrhnutie primeraných opatrení na podporu mladých ľudí v svete sociálnych sietí.

Pri skúmaní súvislostí medzi sociálnymi sieťami a duševným zdravím mladých ľudí existuje množstvo teórií a výskumov, ktoré sú v práci spomínané v jej teoretickej časti. Snažím sa v nej poukázať na dôležitosť sociálnych interakcií, vplyve sociálnych sietí na duševné zdravie a vzťahom medzi nimi.

Snažila som sa, aby jednotlivé kapitoly prinášali vysvetlenia relevantných štúdií, prinášali zväčšenie povedomia o problematike a poukázali na spojitosti. V prvej kapitole preto uvádzam súčasný stav duševného zdravia mladých ľudí a citujem výhody a nevýhody sociálnych sietí. Sociálne siete charakterizujem pre upresnenie pojmov a vysvetľujem

základné štyri, na ktoré je práca orientovaná. Sú nimi: Facebook, Twitch, Instagram a TikTok. V ďalších podkapitolách sa venujem perspektíve nástrah sociálnych sietí, medzi ktoré patrí napríklad FOMO, nespavosť, narušenie vnímania vlastného tela, vnímanie dezinformácií, kyberšikana, či závislosť na sociálnych sieťach.

Nasledujúcou podkapitolou sa snažím poukázať na duševné problémy mladých ľudí, ktoré jednotlivo uvádzam na základe charakteristík, či dostupných výskumov v spojitosti so sociálnymi sieťami. Úzkostné poruchy, depresia, užívanie psychoaktívnych látok, poruchy príjmu potravy, ADHD, sebapoškodzovanie, či aktuálne štatistiky samovražedného správania sú témami, o ktorých píšem.

Tému sociálnych sietí v spojení s mladými ľuďmi a ich duševným zdravím tak vnímam ako veľmi aktuálnu, podstatnú pre budúcnosť a potrebnú pre súčasnosť. S nadviazaním na pomoc prelínam diplomovú prácu so sociálnou prácou a e-sociálnou prácou v ďalšej podkapitole.

Záverom teoretickej časti demontujem opodstatnenie sociálnej identity a potrebu komunity v živote mladých ľudí. Nové prostredie sociálnych sietí predstavuje rozvoj jedinečných a nových kultúrnych svetov, ktoré sa stávajú hybnou silou spoločenských aj individuálnych foriem vzťahov, umožňujú vznik nových identít aj novú štruktúru globálneho kultúrneho prostredia.

Dáta sú v praktickej časti získavané pomocou kvalitatívnej metódy zberu dát, ktorou je netnografia doplnená rozhovorom. Hlavné výskumné otázky, ktorých sa diplomová práca drží, sú:

1. Aké témy v oblasti duševného zdravia mladých ľudí sú na sociálnych sieťach Instagram, Facebook, Twitch a TikTok komunikované?
2. Ako je na sociálnych sieťach Instagram, Facebook, Twitch a TikTok poskytovaná podpora duševného zdravia?
3. Ako môžu sociálne siete slúžiť ako prostriedok poskytovania podpory a prínosných informácií týkajúcich sa duševných problémov mladých ľudí?
4. Aké sú identifikované podobnosti a rozličnosti naprieč sociálnymi sieťami Instagram, Facebook, Twitch a TikTok?

Výsledky výskumu opisujem v závere výsledkov a diskusii. Verím, že výsledky budú mať prínos nie len pre oblasť sociálnej práce, ale prinesú aj výraznejšie porozumenie dôležitosti duševných problémov mladých ľudí v spojitosti s digitálnym prostredím.

Celkovým cieľom tejto práce je prispieť k lepšiemu porozumeniu, poukázaniu na e-sociálnu prácu a jej uplatnenie v oblasti sociálnej práce prispôsobujúcej sa výzvam digitálnej doby.

2. TEORETICKÁ ČASŤ

2.1 Sociálne siete a duševné problémy mladých ľudí

Sociálne siete a duševné problémy mladých ľudí budú v diplomovej práci komunikované ako platformy, ktoré pokrývajú široké spektrum nie len pozitív ale aj negatív. So zameraním na mladých ľudí, ktorých vekové vymedzenie je od 12 do 20 rokov, sa v práci pojednáva o jednotlivých nástrahách, možnostiach, aj problémoch v spojení s odvetvím sociálnej práce a e-sociálnej práce.

Aby som sa v práci dokázala priblížiť čo najviac, poďme sa na súčasnú spoločnosť pozrieť z dvoch perspektív, ktoré ponúka Kopinec (2020). Jeho rozdelenie spoločnosti sa skladá z dvoch skupín: *digitálnych imigrantov* a *digitálnych domorodcov*. Medzi *digitálnych imigrantov* patria ľudia, ktorí sa novodobým trendom museli počas svojho života prispôbiť, adaptovať sa s príchodom technológií a digitalizácie. *Digitálni domorodci* sú členovia spoločnosti, ktorí s technológiami vyrastali a nemuseli sa s nimi zoznamovať až v dospelom živote, boli ich súčasťou (Kopinec 2020). Digitálni domorodci sú mladí ľudia v období dospievania, ktoré predstavuje kritické obdobie. Dospievanie je považované za stresujúce vývinové obdobie, počas ktorého si mladí ľudia budujú a formujú svoju sebaúctu. S rozvojom internetu však prišli nové výzvy pre mladých ľudí po mimo samotného náročného obdobia dospievania (Lavoie 2023). Nástrahy súčasnosti však nemusia predstavovať nezvratnosť osudu, ale ich prijatie a adaptácia zložiek pomoci mladým ľuďom, pre čo najkvalitnejší život.

Pre dospievajúcich sú sociálne médiá a internet takmer všadeprítomné. Sociálne médiá majú aj množstvo pozitív: vytvárajú sociálne väzby, zvyšujú sebavedomie, pocit príslušnosti a pod. Medzi negatívne aspekty, ktoré so sebou používanie sociálnych médií prináša patrí napríklad zvyšovanie úzkosti a depresie, vystavovanie sa riziku kyberšikany¹, závislosť na sociálnych médiách, a pod. Väčší dôraz by sa mal klásť na zabezpečovanie bezpečného používania sociálnych médií ako prvku súčasnej doby (O'Reilly 2022).

Výhody používania sociálnych médií mladými ľuďmi z pohľadu sociálnej práce je možné definovať z viacerých perspektív: a) umožňujú udržiavať kontakt s rodinou, priateľmi a kamarátmi, s ľuďmi, ktorí zdieľajú rovnaké záujmy, nápady, fotky a vtipné

¹ Kyberšikana predstavuje formu online agresie, zameranej na konkrétnych jednotlivcov, ako sú rovesníci či známi mladí ľudia. Predstavuje škodlivejšiu formu v porovnaní s náhodnými nepriateľskými komentármi uverejnenými online (Naslund 2020)

zážitky, b) poskytujú príležitosť zapájať sa do rôznych verejnoprospešných prác a projektov prostredníctvom e-dobrovoľníctva, c) dokážu rozvíjať individuálnu a kolektívnu tvorivosť, d) podporujú vzdelávacie príležitosti v technologickom pokroku pomocou vytvárania blogov, videí, stránok, kreatívnych fotografií a pod. (Elsayed 2021).

Používanie sociálnych médií tak môže otvárať nové dvere možností pre mladých ľudí a ich kreatívne myslenie, príležitosti naučiť sa nové veci, spoznať nové záujmy, budovať tolerantné a rešpektujúce prostredie, nachádzať nové informácie podstatné pre globálny a humanitárny pokrok, môžu pomôcť viesť konštruktívny dialóg, no tiež podporovať identitu a sociálne zručnosti. Obrovská podstata však záleží v typu informácií a príspevkov, ktoré sú vyhľadávané. Ich prezeranie na sociálnych médiách predstavuje voľbu (Elsayed 2021). Napríklad, sociálne médiá umožňujú funkciu „nahlásiť“, či kliknutie na tlačidlo „nemám záujem“, podľa ktorých algoritmus stanovuje a prispôsobuje príspevky, ktoré ďalej ponúka. Vyhnúť sa určitým tipom príspevkov po zvažení kritickým myslením, možné je. Mladých ľudí je preto potrebné vzdelávať v oblasti bezpečného používania sociálnych médií vrátane sociálnych sietí, pre čo najefektívnejšie využívanie ich pozitív (Elsayed 2021).

V rámci výhod, či pozitív, Rideout a Fox uskutočnili v roku 2018 štúdiu s názvom *Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the U.S.*, ktorej výsledkom bolo, že mladí ľudia s depresívnymi symptómami preferujú komunikáciu na sociálnych médiách viac, než pri osobnom stretnutí. Iné štúdie tento názor podporujú tým, že niektorí jednotlivci skutočne vyhľadajú odbornú pomoc radšej online ako osobne. V kvalitatívnej štúdie z roku 2010 od autora Schranka, účastníci výskumu so schizofréniou opisovali výhody online prostredia ako: anonymita, väčšia pravdepodobnosť stretnutia s ľuďmi, ktorí trpia niečím podobným, redukcia strachu vďaka prístupu k veľkému množstvu informácii online (Naslund 2020).

Využitie sociálnych sietí opisuje vedecká štúdia s názvom *A collaborative approach to identifying social media markers of schizophrenia by employing machine learning and clinical appraisals*, vedenej Birnbaumom v roku 2017, ktorá hovorí o tom, že je možné využívať novodobé technológie aj ako nástroj, ktorý dokáže vyhodnotiť jedinečné online komunikačné vzorce a nájsť tak skupinu s diagnózou schizofrénie, napríklad na sociálnej sieti Twitter. Podľa iných štúdií je tiež možné nájsť vzorce správania používateľov tabaku, so symptómami depresie a úzkosti, či samovražedných sklonov. Potenciál využitia dostupných online údajov pre lepšie pochopenie nástupu a následného priebehu duševnej choroby je veľký. Dodržiavanie etických zásad je však nevyhnutné. Bolo by potrebné, aby

neboli údaje za žiadnych okolností identifikovateľné a aby jednotlivca žiadnym spôsobom neprezradili a nepoškodili (Naslund 2020).

Medzi negatívne aspekty používania sociálnych médií patria vyhrážky a obťažovanie, medzi ktoré patrí posielanie sexuálnych správ (nazývané tiež ako sexting). Mladí ľudia sa môžu nechať jednoducho nalákať a odoslať svoje nahé, či polonahé fotky, ktoré v prípade zverejnenia na sociálnych médiách, vážnym spôsobom narúšajú integritu dospelujúcej osoby a zapríčiňujú množstvo problémov. Podľa štúdie vykonanej v celej Európe, ktorej autormi sú Livingstone a Haddon z roku 2009 bolo zistené, že: päť z desiatich dospelujúcich ľudí prezradilo svoje osobné údaje, štyria z desiatich boli svedkami online pornografie, dvaja z desiatich sa stali obeťami šikanovania a jeden z desiatich sa stretol s osobou, ktorú prvý krát stretol online. So zvýšenou dostupnosťou jednak digitálnych technológií a vysokorýchlostného pripojenia v súčasnosti je pravdepodobné, že tieto čísla sú momentálne oveľa vyššie (Thompson 2021).

Medzi ďalšie negatívne aspekty z pohľadu sociálnej práce patrí prejavenie depresie v dôsledku trávenia množstva času na sociálnych médiách (Elsayed 2021). Až 45 % mladých ľudí uvádza, že sú online skoro stále, priemerne sa môže časovo jednať o hodnotu 7,5 hodín denne, hlavne trávených na sociálnych médiách (Dekkers 2022). Nebezpečenstvo použitia ohrozujúcich stránok a blogov, ktoré môžu poskytovať a propagovať škodlivé informácie ohľadom závislosti, deštruktívneho správania či sebaškodovania. Nedostatočné skúsenosti s bezpečným používaním stránok na internete a sociálnych sieťach umožňujú prístup k zneužitiu citlivých údajov pomocou „digitálneho odtlačku prsta“². Mladí ľudia v období svojho dospievania tiež zažívajú konflikt svojich hodnôt, hľadajú si svoju vlastnú identitu a vlastnú príslušnosť k nejakej skupine a snažia sa niekam sa zaradiť. Objavovanie informácií na sociálnych médiách výrazne formuje charakterové hodnoty a určuje smerovanie (Elsayed 2021).

V používaní sociálnych sietí sa nachádza určitá irónia. Zmyslom sociálnych sietí bolo spájanie ľudí s ostatnými, avšak v skutočnosti napomáhajú ľuďom cítiť sa osamelejšie a depresívnejšie (Hunt 2018). Ďalšou významnou zložkou negatív sociálnych sietí je narastajúca potreba ich používania a s tým spojené riziko závislosti. Jedná sa o pomerne novovznikajúci duševný problém, vyskytujúci sa najmä medzi dospelujúcimi. Používanie

² Podľa Phoenixa (2021) znamená digitálny odtlačok prsta (ang. Digital fingerprint) výpočtový proces používaný na identifikáciu a sledovanie internetových používateľov a zariadení online, ktoré môžu narušiť súkromie.

sociálnych médií má vplyv na kognitívne, behaviorálne a emočné úrovne mladých ľudí. Majú vplyv na pocit osamelosti, vznik depresie, úzkosti a zníženie sebahodnotenia (van den Eijnden 2016).

John A. Naslund (2020) z katedry Globálneho zdravia a sociálnej medicíny na Harvarde, uviedol vo svojej štúdií zhrnutia spojitosti medzi sociálnymi médiami a duševným zdravím. Cituje rôzne štúdie, ktoré danú problematiku skúmali. Napríklad, štúdia z roku 2017 pod vedením Birnbauma priniesla výsledok, že 97 % dospelých a mladých dospelých vo veku 12 až 21 rokov, ktorí trpeli psychotickými poruchami a poruchami nálady, používali sociálne média viac ako 2,5 hodiny denne. Podobné dáta spracovala aj štúdia Aschbrenner a kol. z roku 2019. 98 % mladých ľudí vo vzorke 13-18 rokov z komunitných centier duševného zdravia používalo sociálne média.

Naslund (2020) vytvoril zhrnutie množstva štúdií, ktoré sa problematikou duševného zdravia a sociálnych médií zaoberali. Rozdelil ich na potenciálne výhody a výzvy. Vytvorila som z nich pre prehľadnosť dve tabuľky: viď Tab. č.1 a Tab. č.2.

Výhody	
Sociálna interakcia	Online forma môže predstavovať zjednodušenie sociálneho fungovania
	Anonymita uľahčujúca spojenie bez strachu zo stigmatizácie
	Mladí ľudia s duševnými problémami často vytvárajú online vzťahy
	Jedinci s depresívnymi symptómami môžu preferovať komunikáciu online viac ako osobne
	Online konverzácie nevyžadujú okamžité reakcie a neverbálnu stránku komunikácie
Rovesnícka podpora (ang. peer support)	Online komunita rovesníkov môže pomôcť vyhľadávať informácie, diskutovať, zdieľať skúsenosti, zvládať či uľahčovať náročné obdobia
	Jedinci s duševnými poruchami môžu založiť nové vzťahy a cítiť sa menej osamelo
	Zvyšujú sociálne prepojenie a môžu jednotlivca počas zotavovania posilniť
	V takýchto komunitách je možná rôzna forma podpory: informačná, emocionálna, skúsenostná, sociálna, vedomostná
	Jednotlivci s duševnými poruchami môžu vyhľadať odbornú pomoc

Sociálne služby	Mobilné aplikácie môžu predstavovať potenciál sledovania symptómov, prevencie recidívy, môžu pomôcť stanovovať ciele
	Digitálne intervencie s uzdravenými jedincami ako forma zacielenia na určitú duševnú poruchu

Tab. č.1 (Naslund 2020)

Výzvy	
Vplyv na príznaky	Časté navštevovanie sociálnych médií môže mať za následok signifikantne zvýšené riziko depresívnych príznakov, úzkosti, zvýšené riziko samovrážd a celkovo zhoršeniu existujúceho duševného stavu
	Tlak porovnávania sa a jeho následky
	Sociálne médiá nahrádzajú osobné interakcie a môžu prispieť k väčšej osamelosti
	Zúčastňovanie sa chatovacích ³ miestností môže viesť k zhoršeniu príznakov duševných problémov u mladých ľudí s psychotickými poruchami
Nepriateľské interakcie	Kyberšikana
	Online obťažovanie
Dôsledky	Riziká narušenia súkromia, dôverností,
	Zavádzajúce informácie
	Stigma a posudzovanie

Tab. č.2 (Naslund 2020)

2.1.1 Sociálne siete

Čo je pod pojmom sociálnej siete myslené a prečo sa stali témou tejto diplomovej práce? Sociálne siete predstavujú novodobý fenomén, ktorý sa pre ľudstvo stal neoddeliteľnou súčasťou života. Znamenajú komunikačné kanály, ktoré slúžia na zdieľanie informácií, tvorbu vzťahov a poskytujú širokú škálu možností. Predstavujú skupinu internetových aplikácií, ktoré umožňujú vytváranie a výmenu obsahu vytvoreného

³ „Chat je spôsob rozhovoru dvoch alebo viacerých ľudí prostredníctvom internetu, pri ktorom sa repliky jednej strany okamžite zobrazujú na monitoroch všetkých ostatných diskutujúcich. Diskutuje sa v miestnostiach, ktoré môžu, ale nemusia mať nosnú tému (nezáväzný pokec, flirt, zoznamka...)“ (SME tech 2002 a.)

registrovanými používateľmi. Generácia mladých ľudí tak vyrastá v dobe, v ktorej sú technológie podstatnou súčasťou. Byť online sa stalo normou, určitým tipom statusu quo. Rodičia si mnohokrát myslia, že je bezpečnejšie byť online, ako sa túlať vonku (Kuss 2017), je tomu skutočne tak?

Používanie sociálnych médií sa stalo, ako som už spomínala celosvetovým fenoménom. S rozširovaním prístupu na internet rastie aj počet používateľov sociálnych sietí, ktoré už dávno prenikli do našej spoločnosti. Sociálne médiá sa stali populárnymi a používanými z dvoch hlavných dôvodov: a) umožňujú spojenie s ostatnými ľuďmi rýchlo a pomocou viacerých možností, b) umožňujú riadiť dojem, ktorí pomocou sociálnych sietí vytvárajú jednotlivci na ostatných (Meshi 2015).

Toto nové prostredie predstavuje rozvoj jedinečných a nových kultúrnych svetov, ktoré sa stávajú hybnou silou spoločenských aj individuálnych foriem vzťahov, umožňujú vznik nových identít aj novú štruktúru globálneho kultúrneho prostredia (Macit 2018). Tak sa aj sociálne siete stali prostriedkom formovania vlastnej identity. Prezentovať sa online a vytvárať o sebe povedomie v dištančnej forme, môže byť jednoduchšie ako offline⁴ a v skutočnom živote (Kuss 2017). Ako to, že sa tak rýchlo rozšírili a sú takými obľúbenými? Medzi dôvody popularity býva radená základná ľudská potreba, ktorou je sebavyjadrenie a sociálna podpora. Sociálne siete ponúkajú a poskytujú viaceré možnosti ich naplnenia (Kuss 2017). Keďže mladosť v období človeka predstavuje kritický bod a čas rozvoja vlastnej identity a určuje priestor na vnímanie sociálnych noriem. Z tohto hľadiska je vnímanie sociálnych sietí veľmi podstatné, pretože môžeme spoznať ich dôležitosť aj z inej perspektívy a to, formovanie spoločnosti. Obzvlášť vzhľadom na ich popularitu, napr. v USA navštevuje sociálne siete každodenne až 90 % mladých ľudí (Lin 2016).

2.1.2 Rozdiel v pojmoch sociálne siete a sociálne médiá

Pojmy sociálne siete a sociálne médiá nepredstavujú synonymá, akoby sa na prvý pohľad mohlo javiť.

Sociálne médiá zahŕňajú širokú škálu online možností a činností, ako napríklad vytváranie obsahu, jeho zdieľanie, či rôzne spolupráce na jeho tvorbe. Medzi sociálne médiá sú radené sociálne aplikácie, weblogy, obsahové komunity (ako napríklad YouTube),

⁴ Offline znamená stav bez pripojenia k internetu, neaktívne pripojenie (SME tech 2002 b.)

samotné sociálne siete, či virtuálne herné svety a virtuálne sociálne svety (Second Life). Na prezeranie sociálnych médií nie je nevyhnutné mať vytvorený osobný profil (Kuss 2017).

Sociálne siete sú virtuálne komunity, kde používatelia na základe vytvorených individuálnych profilov komunikujú, zdieľajú, komentujú príspevky, audiovizuálny obsah a selektujú ich na základe svojich osobných záujmov. Sociálne siete sú špecifický typ sociálnych médií a preto nepredstavujú synonymá. Medzi sociálne siete je tiež radené mikroblogovanie, ktoré predstavuje formu tradičného blogovania s tým rozdielom, že správy sú krátke a ich zmyslom je zdieľanie s publikom autora. Publikum pozostáva zo „sledovateľov“ a príkladom mikroblogovania je napríklad Twitter. Ďalším prvkom sociálnych sietí sú online zoznamky. Vytvorením individuálneho verejného profilu môžu členovia navzájom komunikovať, vďaka čomu je online zoznamovanie čoraz populárnejšie (Kuss 2017). Sociálne siete predstavujú podkategóriu sociálnych médií (Ricciardelli 2020).

V skratke môže používanie sociálnych médií viesť k trom aspektom: narušenie fyzickej a psychickej pohody jedinca, výskytu kyberšikany, závislosti (Giumetti 2022).

2.1.3 Typy sociálnych sietí

Typy sociálnych médií a sociálnych sietí, už boli uvedené aj v predchádzajúcej podkapitole. Táto podkapitola sa venuje uvedeniu štyroch sociálnych sietí, ktorých popis je cieľom diplomovej práce a ich základným charakteristikám. Ich podstatným vlastnostiam sa venujem z pohľadu čitateľa, pretože vnímam, že síce je ich rozšírenosť všadeprítomná, niektoré typy nemusia byť automaticky známe.

TikTok

TikTok sa spočiatku javil ako zábavná sociálna sieť, s videami tancujúcich ľudí, ktorá sa stala medzi mladými ľuďmi veľmi populárna. Instagram bol zameraný na fotky, Twitch na streamovanie⁵ dlhých videí, YouTube na viac minútové videá. TikTok priniesol nový druh krátkych, pár sekundových videí, ktorými sa neskôr inšpirovali aj ostatné platformy. Dnes je však TikTok vnímaný ako platforma, ktorá je dokonca zakazovaná medzi štátnymi inštitúciami a kritizovaná za nebezpečný a život ohrozujúci obsah, ktorí šíri v podstate medzi deťmi. Jedná sa o Čínsku sociálnu sieť, ktorá v roku 2020 prekročila 2 miliardy

⁵ Stream znamená nepretržité vysielanie audiovizuálneho materiálu medzi zdrojom a konečným užívateľom (IT slovník 2022 a.)

používateľov. V krajinách EU ju používa až 125 miliónov užívateľov. Keďže zásady TikToku vychádzajú z krajiny, ktorá nemá demokratický režim, nemusí rešpektovať určité zákony a je tiež vnímaný za hrozbu zo získavania citlivých informácií. Dokonca, Český úrad pre kybernetickú informačnú bezpečnosť uvádza, že TikTok je bezpečnostná hrozba a vo funkciách verejných služieb ju neodporúča používať. Niektoré krajiny (USA, Lotyšsko, Dánsko, Kanada, Nový Zéland) ho zakázali používať na firemných, či pracovných zariadeniach. India ho zakázala používať aj bežným užívateľom (Maťková 2023).

Táto sociálna sieť je veľmi zaujímavá. Algoritmus TikToku je totiž optimalizovaný tak, aby svojho užívateľa udržal online čo najdlhšiu dobu. Aj ostatné aplikácie využívajú princíp tohto algoritmu, na TikToku je však ešte lepšie konfigurovaný. Svojim obsahom ovplyvňuje psychické a fyzické zdravie, je totiž návykový. Nebezpečnou funkciou sociálnych sietí je tiež „prihriatie“ určitého obsahu, ktorý bude zobrazovaný svojim používateľom. Miliardy ľudí by tak boli schopní vidieť v priebehu pár minút žiadaný obsah (Maťková 2023).

Algoritmus sociálnych sietí funguje v podstate na sledovaní toho, čo užívateľa zaujme, či video dopozera, koľkokrát pozerať zopakuje, ako rýchlo ho preklikne a pod. Sú to v podstate metriky a konfigurácie, podľa ktorých sociálna sieť ponúka užívateľovi ďalší obsah. Konfigurácia je optimalizovaná na trávenie viac času na sociálnej sieti (Maťková 2023).

Twitch

Twitch je sociálna sieť, ktorej špecifikom je online live streaming (slovensky živé vysielanie). Bol založený v roku 2011. Jedná sa o pomerne nový mediálny žáner, ktorý ma bezprecedentný nárast po celom svete. Charakteristikou Twitchu je streamovacia služba. Tie umožňujú prezeranie videí v reálnom a teda skutočnom čase. Online streamy ponúkajú špeciálnu kombináciu viacerých foriem médií – vysielanie živého videa a zároveň zdieľané chatovacie miestnosti na komunikáciu s ostatnými používateľmi. Typicky vyzerá streamovanie ako video moderované streamerom či vysielateľom, ktorý zároveň zdieľa obsah, pre ktorý sa rozhodne, ako napríklad hranie videohier, aktivity z každodenného života, či čokoľvek iné. Diváci môžu v reálnom čase komentovať a odpovedať v chatovacej miestnosti, ktorá je súčasťou streamu. Počas svojho vysielania sa môže streamer zapojiť aj do dialógu a interakcií s divákmi. Participatívna a interaktívna povaha tejto formy sociálnych médií, spája tradičné formy médií a hry (Wang 2021). Obsah, ktorý je vysielaný je veľmi rôznorodý.

V otázkach, prečo sa stali streamy také populárne, prečo jednotlivcov lákajú a čo motivuje jednotlivcov zapájať sa do streamu a komentovať zostáva teoretická medzera. Avšak, vysoká úroveň interakcie na streame znamená rozmanitejšiu formu komunikácie, ktorá je zaujímavejšia ako len sledovanie mediálneho obsahu (Wang 2021)

Instagram

Instagram vstúpil na trh sociálnych sietí v roku 2010. Táto sociálna sieť slúži na zdieľanie fotografií a videí. Ponúka možnosti tvorby videí a funguje prostredníctvom hashtagov⁶, ktoré sú určitou funkciou vyhľadávania (Chan 2020). Jej princípom boli v minulosti fotky, no po náraste popularity TikToku sa tiež orientuje na krátke videá a spája aj online live streaming, ktorý však nie je prioritou tejto platformy a jedná sa skôr o plánovanú a ojedinelú, než obvyklú záležitosť.

Facebook

Facebook bol založený v roku 2004 a medzi jeho hlavné funkcie patrí tvorba statusov, nahrávanie fotografií a videí, komentovanie a reagovanie na príspevky ostatných a nosí prvenstvo medzi sociálnymi médiami (Chan 2020). Medzi jeho funkcie tiež patrí možnosť prihlásenia do samotného Instagramového účtu, či prihlasovanie do niekoľkých ďalších aplikácií a online účtov. Predstavuje to pomerne jednoduchý systém a nahrádza manuálne prihlasovanie a vytváranie nových účtov na každom mieste. Ľudia, ktorí by napríklad rozmýšľali nad vymazaním Facebookového účtu a uskutočňovali prihlasovanie do iných aplikácií pomocou Facebook prihlásenia, by mohli stratiť svoje údaje a históriu aj iných účtov, čo komplikuje dôvod odstránenia tejto sociálnej siete aj v prípade, že samotný Facebook už viac používateľa nevyužívajú (Brown 2020).

2.2 Nástrahy sociálnych sietí

V tejto podkapitole sa budem venovať preskúmaniu spojenia medzi užívaním sociálnych sietí a duševnými problémami u mladých ľudí, s použitím dostupných výskumov a štúdií. Napriek tomu, že sociálne siete poskytujú množstvo pozitívnych vplyvov, ich negatívne aspekty môžu byť závažné, najmä v súvislosti s duševným zdravím mladých ľudí.

⁶ „Hashtagy označujú anglické slovo skladajúce sa z *hash* a *tag*, *hash* je anglické pomenovanie pre mriežku (#) a *tag* označuje kľúčové slovo za mriežkou.“ (Berešík 2016).

Medzi najbežnejšie duševné problémy mladých ľudí patrí: úzkosť a depresia, nespavosť, či samotná závislosť na sociálnych sieťach. Nástrahy sociálnych sietí môžu tkvieť v poklese sebaúcty, menejcennosti, rozvoja úzkosti a depresie, poruchy príjmu potravy.

Online interakcie so sebou nesú množstvo paralelných problémov, ako je napríklad digitálne šikanovanie, porovnávanie sa s ostatnými a vystavovanie sa násilníckym obsahom. Výskyt sebapoškodzujúceho správania bol zaznamenaný najmä u tých adolescentov, ktorí sa intenzívne zúčastňujú na sociálnych médiách, majú nízke sebavedomie a majú problémy s reguláciou emócií. Vzhľadom na to, že používanie sociálnych médií medzi adolescentmi neustále narastá, je dôležité venovať pozornosť týmto zisteniam a zvýšiť povedomie o rizikách používania sociálnych médií (Smith 2022).

2.2.1 FOMO

V posledných rokoch narástol efekt FOMO (Fear of Missing Out), ktorý v preklade znamená strach z premeškania. Patrí medzi negatívne aspekty sociálnych sietí a sociálnych médií. FOMO postihuje až 72 % jedincov (skúmaná bola vzorka mladých dospelých). Je charakteristický ako všadeprítomná obava z toho, že jedinec nemá neustále spojenie s tým, čo robia ostatní online. Predstavuje formu úzkosti. Nebyť v dianí a nebyť online je pre mladých ľudí zložitá. Najnovšie trendy sú totiž s používaním sociálnych sietí v súvislosti, či sa jedná o najaktuálnejšiu hudbu, slovné spojenia, typy fotiek a pod. Jedinci s vysokou úrovňou zažívaného aspektu FOMO môžu zažívať problémy so spánkom, zníženým výkonom v škole, či iné negatívne účinky na psychickú a fyzickú pohodu a spôsobuje pocity osamelosti (Yin 2023).

FOMO je definované ako prenikavá obava z toho, že jedinec prichádza o obohacujúce skúsenosti iných, ktorých nie je súčasťou. Je spájaný so silnou túžbou vedieť o tom, čo robia iní. Nedostatok týchto podnetov a informácií môže v jedincovi spôsobovať frustráciu, príznaky stresu a nepokoj. Na zníženie týchto nepríjemných pocitov jedinca so zvýšenou hladinou FOMO majú jedinci tendenciu neustále svoje zariadenia kontrolovať a aktualizovať. Z krátkodobého hľadiska prináša neustála kontrola pocit úľavy, no z dlhodobého hľadiska môže podporovať vznik závislosti. Mladší ľudia majú tendenciu byť na tento aspekt náchyľnejší, než sú starší ľudia (Brailovskaia 2023). V súčasnosti predstavujú sociálne siete základný informačný tok, na ktorých mladí ľudia získavajú informácie

o podujatiach, časoch stretnutí, udalostiach a pod. (Hunt 2018). Preto môže byť komplikované odpojenie od sociálnych sietí.

2.2.2 Nespavosť

Medzi používaním sociálnych sietí a kvalitou spánku boli zistené súvislosti. Viacnásobné používanie sociálnych sietí je spojené s obsedantnou kontrolou svojich účtov na sociálnych sieťach, čo môže mať negatívny vplyv na spánok a jeho kvalitu.

Štúdia s názvom *The association between social media use and sleep disturbance among young adults* poukázala na problém v spojení so sociálnymi sieťami, ktorým je nespavosť užívateľov. Mladí ľudia, ktorí trávia online množstvo času, majú vysokú tendenciu výskytu nespavosti. Čas strávený pred obrazovkou tiež ovplyvňuje kvalitu spánku a narúša spánkovú hygienu (Levenson 2016).

S vyššou mierou používania sociálnych sietí je spájaná tiež obsedantná kontrola niektorých účtov na sociálnych sieťach, napríklad Facebooku. Jedinci, ktorí používali sociálne siete najviac, mali tendenciu horšieho spánku. Jeho nedostatok vedie k zvýšeniu stresu, úzkosti a zníženému sústredeniu počas dňa (Garett 2018).

Nedostatok spánku spôsobuje rôzne zdravotné problémy. Môže viesť k riziku viacerých ochorení, medzi ktoré sú radené: obezita, diabetes, hypertenzia a depresia. Nedostatok spánku tiež ovplyvňuje kognitívne reakcie ako je pamäť či koncentrácia (Vorvick 2022). Medzi ďalšie negatívne vplyvy je radené tiež zvýšené riziko kardiovaskulárnych ochorení, duševných problémov či zhoršeniu imunitného systému (Olson 2018).

2.2.3 Narušenie vnímania vlastného tela

Sociálne siete a ich vplyv na vnímanie krásy a vlastného obrazu tela sa stali aktuálnym a závažným problémom súčasnosti. Jednou z funkcionalít sociálnych sietí sú skrášľovacie filtre, ktoré sa v poslednej dobe stávajú stále pokročilejšími a dokonalejšími. Ich problematika tkvie v ťažkosti rozpoznať realitu krásy. Nerealistické ideály obrazu tela môžu mať negatívny vplyv na sebavedomie a duševné zdravie.

Jednou z funkcionalít sociálnych sietí sú spomínané skrášľovacie filtre, ktoré môže používateľ využívať pri fotografovaní či zaznamenávaní videa. Jedným zo zaujímavých a aktuálnych je filter s názvom *Bold Glamour*, ktorý sa na sociálnej sieti TikTok vyskytuje ako veľmi pokročilý. Vlastnosťou tohto filtra je, že je úplne dokonalý. Nevyskytuje sa pri jeho používaní žiadna chyba, ako pri ostatných. Niekedy bolo totiž možné po dotknutí určitej časti tváre vidieť, ako daný filter z tváre spadol a znova nabehol. Priamo pri tomto sa to však nevyskytuje. Užívateľ sa môže akokoľvek hýbať, utierať, filter vyzerá skutočne realisticky. Predstavuje to však veľký problém, pretože premení ženskú tvár to určitého súčasného ideálu krásy a mení pritom tvár na nepoznanie. Následkami preto môže byť skresľovanie reality a normalizácia nereálneho vzhľadu (Bezák 2023).

Vnímanie krásy je pominuteľné a mení sa naprieč rôznymi kultúrami, krajinami, či vierovyznaniami. Sociálne siete však vnímanie krásy zmenili a vystavovanie sa na platformách sociálnych sietí, nie len neškodným pridaním, či prezeraním fotografií. Ich používanie môže mať negatívny vplyv na sebavedomie užívateľov a vnímanie vlastného obrazu. Sledovanie ostatných užívateľov online môže viesť k tendencii porovnávať sa a vnímať svoj vlastný vzhľad odlišne. Štúdie poukázali na fakt, že časté používanie sociálnych sietí môže viesť k nerealistickým ideálom obrazu tela, čo môže spôsobovať stavy úzkosti, depresie, poruchy príjmu potravy, či telesnú dysmorfickú poruchu (ang. body dysmorphic disorder) (Laughter 2023).

Dokonca aj minimálne zúčastňovanie sa na sociálnych sieťach a vnímanie ich obsahu, môže narušiť vnímanie ľudskej príťažlivosti. Užívateľ ani nemusí venovať jednotlivým príspevkom veľkú pozornosť. Malé, avšak časté vnímanie tohto obsahu ovplyvňuje subjektívne vnímanie krásy. Porovnávanie vlastného vzhľadu v takomto rozsahu, môže viesť k zníženiu sebaúcty, nespokojnosti s vlastným obrazom tela ale tiež so zhoršením duševného zdravia, anorexie, bulímie, výskytom samovražedných myšlienok. Skreslenie prirodzeného vzhľadu funguje cez filtre, ktoré zachádzajú až do extrémov (Laughter 2023).

2.2.4 Vnímanie dezinformácií

Dezinformácie na sociálnych sieťach predstavujú ďalší závažný problém. Vo veľmi včasnom veku totiž dokážu jednotliví tvorcovia ovplyvňovať svoje maloleté publikum. Obsah vyskytujúci sa na sociálnych sieťach formuje vnímanie mladých ľudí a ich nazeranie

na svet. Generačná medzera v spoločnosti je obrovská. Mladí ľudia vyrastajú v prostredí, ktoré je častokrát veľmi odlišné až starším generáciám cudzie. Novodobý fenomén vyrastajúcich mladých ľudí predstavuje výzvy pre budúcu spoločnosť (Bezák 2023).

Rozvoj technológií umožňuje prístup k informáciám bezhraničných možností. Výnimkou nie sú deti. Už informácie neposkytujú len rodičia, škola či kamaráti, majú v rukách k dispozícii v podstate všetko. Zdieľanie nekvalitných, neoverených či až nepravdivých informácií je na sociálnych médiách častou záležitosťou. Dôležitosť rozoznávania medzi zavádzajúcimi a kvalitnými informáciami je zásadný (O'Reilly 2022).

Vzdelávanie kritického myslenia sa stáva čoraz potrebnším. Podľa aktuálne vydané štúdie majú mladí ľudia tendenciu dôverovať viac obrázkom z určitým typom informácií, ktoré si našli sami, ako stránkam a textu, ktoré odporúčali dospelí. Dôvera detí v informácie uvedené na internete sa stáva ohrozujúcimi. S dospelievajúcim vekom sú však jedinci kritickejší a viac zvažujú zdroje informácií. Tieto zistenia majú dôležitý vplyv na to, ako sa deti učia a ako vzťahujú dôveru k informačným zdrojom na internete. Avšak, potreba kontroly a dozoru nad používaním internetu je značná. Prístup ku ktorým majú možnosť dostať online je potrebné preverovať a znižovať ich dôveru v dezinformácie. Deti a dospelievajúcich je možné naučiť stratégiám hodnotenia spoľahlivosti informácií získaných z internetu. Detská konceptualizácia a úsudky o spoľahlivosti informácií získaných online predstavujú výzvu do budúcnosti (Tong 2023).

2.2.5 Kyberšikana

Kyberšikana je forma agresie, zneužívania a šikanovania, ktorá sa uskutočňuje pomocou digitálnych technológií, najmä prostredníctvom internetu a sociálnych médií. To môže zahŕňať posielanie urážlivých správ alebo obrázkov, šírenie falošných informácií o osobe, vytváranie falošných profilov alebo zdieľanie citlivých informácií bez súhlasu osoby. Vzostup kyberšikany neustále rastie (Mohammad Saif 2023). Znamená opakované a úmyselné poškodzovanie jedinca. Medzi jej prejavy môže patriť posielanie zastrážujúcich správ, šírenie upravených a ponižujúcich fotografií, zverejňovanie nevhodného, urážlivého obsahu, či zneužitie celého profilu danej osoby (Doležalová 2021). S rozmachom sociálnych médií a sociálnych sietí sa rozšírila aj kyberšikana. Podľa vedeckej štúdie Sampasa-Kanyinga a Hamiltona majú napríklad mladí dospelí v Kanade až 5,5 násobne vyššiu

pravdepodobnosť, že zažijú šikanu len vďaka tomu, že sú používateľmi sociálnych médií (Giumetti 2022).

Hrozba šikany je tiež v tom, že jedinec sa nemusí cítiť v bezpečí ani doma, ako tomu môže byť pri klasickej šikane, ktorej forma prebieha v škole, či vonku. Motívom k jej vykonávaniu môžu byť rôzne dôvody, spomínané sú však: pomsta, upútanie pozornosti, túžba ovládať, nuda,... (Doležalová 2021).

I keď táto forma šikany neznamena fyzické ubližovanie, pre psychické a emocionálne zdravie jedincov je škodlivé, narúšajúce a problematické. Následky kyberšikany sa líšia podľa vospelosti či rozsahu, no častými dôsledkami môžu byť neurotické ťažkosti, posttraumatická stresová porucha, zníženie sebavedomia, depresia či depresívne stavy. Čo je však potrebné dať do pozornosti je zvýšené riziko samovrážd. Existujú rôzne spôsoby, ako sa prejavia následky kyberšikany u detí a dospievajúcich, ale je dôležité venovať pozornosť vtedy, keď jedinec stráca chuť do jedla, má problémy so sústredením, mení nálady a je často smutný či agresívny, trpí bolesťami hlavy a brucha (Doležalová 2021).

Proti kyberšikane sa nevie obeť jednoducho brániť a môže zastihnúť jedinca bez ohľadu na vekové rozmedzie, avšak ohniskom sa stávajú mladí ľudia od 11 – 18 rokov (Giumetti 2022).

Kyberšikana má vplyv na psychické zdravie, sociálnu interakciu, izoláciu, či zhoršenie vzťahov v škole a rodine. Pre obeť kyberšikany môže tento jav spôsobiť vážne a dlhodobé následky (Mohammad Saif 2023).

Podľa autorov je potrebné zamerať sa nie len na liečenie a pomoc obetiam kyberšikany, ale tiež zmeny nastavenia spoločnosti, ktoré k tomuto problému vedú. Prevencia a vzdelávanie v oblasti sociálnych a digitálnych zručností je základom, ktorý vedie k internetovej bezpečnosti (Mohammad Saif 2023). Mladých ľudí je preto potrebné v danej problematike neustále vzdelávať, vysvetľovať a upozorňovať na opatrnosť pri zaobchádzaní v online svete (Doležalová 2021). Je potrebné zlepšiť ochranu obetí kyberšikany no tiež poskytovanie podpory a pomoci. Viditeľnosť kyberšikany v online priestore je veľká, priamo s ňou súvisí. Je potrebné vzdelávať mladých ľudí aj v rámci upozorňovania na kyberšikanu, keď ju vidia. Zasiahnutie totiž môže zmierniť negatívne psychologické dôsledky pre jej obeť. Kyberšikane je potrebné venovať osobitú pozornosť a hľadať spôsoby ako jej predchádzať a ako ju riešiť (Giumetti 2022).

2.2.6 Závislosť na sociálnych sieťach

Sociálne siete predstavujú atraktívne médium. Ich používanie je v súčasnosti normalizované a s neustále narastajúcim používaním sa zvyšuje riziko vzniku závislosti. Byť online, je návykové.

Závislosť na internete môže mať významné negatívne účinky na život mladých ľudí, medzi ktoré sú radené: pokles fyzického a duševného zdravia, medziľudských vzťahov a akademických výkonov (Yen 2014). Závislosť má sama o sebe negatívny vplyv na mentálne zdravie. Závislosť od internetu charakterizuje Lin (2016) ako osobitú psychiatrickú liečbu, stav úzko spojený s depresiou.

Stále viac mladých ľudí nadužíva sociálne siete a sociálne médiá a zhoršujúca sa situácia so závislosťou na nich stále nie je dostatočne preskúmaná. Výsledky štúdie s názvom *An exploration of the role played by attachment factors in the formation of social media addiction from a cognition-affect-conation perspective* ukazujú, že závislosť na sociálnych sieťach je určená emocionálnou a funkčnou väzbou jednotlivca na danú platformu sociálnej siete. Toto pripútanie je ovplyvnená vnútornou aj vonkajšou motiváciou. Vnútnu motiváciu môžu predstavovať vtipné príspevky a vonkajšiu motiváciu informovanosť, či byť v obraze (Xu 2023).

Závislosť na internete neznamena priamu závislosť na internete ako takom, ale na online aktivite, ktorú sú zvyknutí vykonávať. Hlavne ide o trávenie času na sociálnych médiách alebo hranie online hier. Tieto aktivity vyvolávajú nutkavé tendencie (van den Eijnden 2016).

Závislosť na sociálnych sieťach dokazujú štatistické a lekárske výskumy, uskutočnené za posledné roky. Poukazujú tiež na súvislosť používania sociálnych médií a vzniku či rozvoju rôznych psychologických problémov. Výskumy, ktoré to dokazujú, sú vedené na zmenách chemických pohybov, fyziologického správania mozgu a nervového systému. Používanie sociálnych médií môže viesť k závislosti podobne, ako užívanie drog, alkoholu, či cigariet, na základe podobných biologických a psychologických symptómov. Táto forma závislosti súvisí s látkou zvanou dopamín. Dopamín je neurochemická látka, vytvorená v rôznych častiach mozgu a súvisí s mozgovými funkciami, ako je myslenie, spánok, nálada, pozornosť či motivácia. Dopamín je zodpovedný za pocity potešenia, je tzv. hormón šťastia (Macit 2018).

Pre súčasnú dobu je používanie sociálnych sietí normalizované. Podľa štúdie z roku 2021, ktorú vykonala spoločnosť Pew Research Center, používa sociálne siete až 90 % ľudí vo veku od 18-29 rokov v USA (Auxier 2021). A s neustále narastajúcim používaním sociálnych sietí sa súbežne zvyšuje riziko vzniku závislosti.

Závislosť môže byť definovaná ako nekontrolované používanie sociálnych sietí s negatívnymi dôsledkami na psychické a fyzické zdravie jednotlivca (Lin 2016).

Štúdie dokazujú, že závislosť na sociálnych sieťach sa prejavuje rôznymi spôsobmi, medzi ktoré napríklad patria: používanie sociálnych sietí aj napriek negatívnym dôsledkom, nedostatočné ovládanie svojich emócií, vznik úzkosti, depresie, zasahovanie do sociálnych väzieb (Pantic 2014). Fyzické problémy, ktoré dlhodobé sedenie pred telefónom, či počítačom spôsobujú napríklad problémy s chrbticou, bolesť hlavy či samotnú nespavosť. Samotná nespavosť je veľmi dôležitá (Turel 2012). Zásah do spánkových vzorcov totiž ovplyvňuje náladu ľudí. Nejde však len o náladu. Na sociálnych sieťach sa vyskytuje množstvo obsahu, ktorý môže byť pre niektorých užívateľov nebezpečný a môže vyvolať rôzne psychické problémy. Môže tiež dôjsť k zhoršeniu sebavedomia či sebaúcty

Okrem toho, niektoré štúdie poukazujú na fakt, že používanie sociálnych sietí môže mať negatívne vplyvy na kognitívne schopnosti mladých ľudí, že prílišné používanie sociálnych sietí môže zapríčiniť zhoršenie pozornosti či sústredenia (Kuss 2017).

Kedy však vzniká závislosť a kedy používanie sociálnych sietí značí u jednotlivca problém? Na určenie závislostí je vhodné využiť model komponentov internetovej závislosti (angl. Internet addiction components model), ktorý je založený na modely komponentov závislosti podľa Griffithsa z roku 2005 (Griffiths's components of addiction). Tento model predstavuje teoretický rámec, ktorý sa zameriava na špecifickú formu závislosti, v tomto prípade, internetovú. Rozdeľuje internetovú závislosť do hlavných komponentov, medzi ktoré patrí:

1. *Významnosť* (angl. Salience) – zaujatie internetom, predstavuje nadmernú dôležitosť ktorú jednotlivec pripisuje internetovej aktivite, ktorá hrá v jeho živote väčšiu rolu, než ostatné záujmy či aktivity (Kuss 2017)
2. *Zmena nálady* (angl. Mood modification), ako napríklad nepokoj, náladovosť, podráždenosť pri pokuse obmedziť či zastaviť používanie internetu, či depresia (Dowling 2009)
3. *Tolerancia* (angl. Tolerance) potreba tráviť dlhší čas online na dosiahnutie spokojnosti (Dowling 2009), zvýšené množstvo času a energie zapojenej do aktivít

na sociálnych sieťach s cieľom dosiahnuť rovnaké pocity a stav mysle ako došlo v počiatočných fázach používania (Kuss 2017)

4. *Kontrola* (angl. Control) – schopnosť nebyť online sa stáva náročnou, nad používaním sociálnych sietí sa stráca kontrola (Kuss 2017)
5. *Abstinenčný syndróm* (angl. Withdrawal) značí negatívne symptómy, ktoré sa objavujú pri odstavení od internetu (Dowling 2009), môže spôsobovať negatívne psychologické a niekedy fyziologické symptómy (Kuss 2017)
6. *Recidíva* (angl. Relapse) – abstinenčný syndróm vedie k obnoveniu problémového správania (Kuss 2017)
7. *Konflikt* (angl. Conflict) znamená spor so svojim okolím (Dowling 2009), problémové správanie vedie k intrapsychickým (konflikt v subjektívnom vnútri jednotlivca) a medziľudským konfliktom (problémy v sociálnom prostredí vrátane vzťahov, vzdelávania, práce,...) (Kuss 2017)

Konceptuálny prístup nadmerného používania internetu je možné vnímať ako behaviorálnu závislosť, podobnú patologickému hráčstvu. Nadmerné používanie internetu narúša kontrolu impulzov, ktorá síce nezahŕňa užitie omamnej látky, avšak zdieľa charakteristiky látkovej závislosti (Dowling 2009).

Štúdiá vykonaná na Pennsylvánskej univerzite v roku 2018 zistila, že obmedzenie času na sociálnych sieťach už na 30 minút denne, vedie k zvýšeniu fyzickej a psychickej pohody. Vyššia miera používania Facebooku súvisí s nižším sebavedomím a vyššou osamelosťou a vyššia miera používania Instagramu koreluje s problémami s obrazom tela. Záleží však na spôsobe používania sociálnych sietí. Používateľ môže byť pasívnym, iba prehliadajúcim pridaný obsah alebo angažovaným používateľom, ktorý príspevky uverejňuje, komentuje a pod. Jedna zo štúdií bola zameraná na absenciu od Facebooku po dobu jedného týždňa. Našli sa merateľné zložky zlepšenia duševnej pohody, avšak jedinci vyvrátili dlhodobé obmedzenie či úplnú absenciu na Facebooku (Hunt 2018). Vnímanie potreby zúčastňovať sa diania na sociálnych sieťach môže viesť k nutkavým pocitom používania sociálnych sietí, ktorých symptómy sú tradične spojované so závislosťou (Kuss 2017).

Medzi faktory prospievajúce k vzniku závislosti na sociálnych sieťach sú radené: náchylnosť mladých ľudí o pozornosť, súťaž, atraktivita príspevkov lákajúca pozornosť, ale tiež fenomén FOMO (Fear of Missing Out) teda strach z toho, že by mohli niečo dôležité

zmeškať v prípade, že nebudú sledovať príspevky na sociálnych sieťach (Brailovskaia 2023). Algoritmus sociálnych sietí je na druhej strane nastavovaný tak, aby svojich používateľov zapájal čo v najvyššej možnej miere a aby teda online trávili čo najviac času. Algoritmy umožňujú nekonečné prehliadanie obsahu tým, že používateľa schválne udržiavajú na platforme.

2.3 Duševné problémy mladých ľudí

2.3.1 Úzkostné poruchy

Podľa svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sú úzkostné poruchy charakteristické nadmerným strachom a obavami, ktorých symptómy sú dostatočne závažné na to, aby súviseli s utrpením či výrazným zhoršením fungovania jednotlivca v bežnom živote. Typy úzkostných porúch: a) generalizovaná úzkostná porucha (charakteristická nadmerným strachom), b) panická porucha (charakteristická záchvatmi paniky), c) sociálna úzkostná porucha (nadmerný strach a obavy v sociálnych situáciách), či d) separačná úzkostná porucha (charakteristická nadmerným strachom z odlúčenia, ku ktorým má osoba hlboké citové puto) a iné (WHO 2022). K roku 2019 trpelo úzkostnými poruchami 301 miliónov ľudí, vrátane 58 miliónov detí a dospelých.

Používanie sociálnych sietí má významný súvis s výskytom symptómov úzkostných porúch u mladých ľudí. Nejde len o samotné používanie internetu ako využívanie vyhľadávačov či e-mailov, tie podobný efekt nemajú (Yen 2014). Vedecký článok s názvom *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults* (Kross 2013) ukázal, že používanie Facebooku môže mať negatívny vplyv na náladu, či sebaúctu užívateľov. Tento vplyv nazývajú autori štúdie názvom: *sociálna porovnávací úzkosť*. Predstavuje fenomén, v ktorom si ľudia porovnávajú svoje a životy iných, čo môže viesť k pocitu nespokojnosti až depresie.

Medzi používaním internetu a vznikom úzkostnej poruchy u mladých ľudí je možné nájsť koreláciu. Záleží však od typu internetovej aplikácie. Používanie sociálnych médií má väčšiu súvislosť so vznikom úzkostnej poruchy u žien aj u mužov. U mužov je v tomto súvisle hranie videohier a u žien prevláda súvislosť s používaním sociálnych sietí. Podstatná je dôležitosť vzťahu medzi používaním internetu a úzkostnými príznakmi u mladých ľudí,

ktoré je potrebné sledovať, rozvíjať účinné intervencie na zlepšenie duševného zdravia mladej populácie (Lavoie 2023).

2.3.2 Depresia

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) charakterizuje depresiu ako poruchu, charakteristickú pretrvávajúcim smútkom a nedostatkom záujmu, či nadšenia z predtým príjemných, či naplňujúcich činností. Sprevádzajú ju pocity smútku, podráždenia a prázdnoty. Môže narušiť spánok, chuť do jedla, spôsobiť únavu, ospalosť a slabú koncentráciu. Depresia môže výrazne ovplyvňovať fungovanie jednotlivca v plnohodnotnom živote. Príčiny vzniku depresiu vznikajú komplexom sociálnych, biologických a psychologických faktorov. Ľudia trpiaci depresiou sú tiež vystavení zvýšenému riziku samovrážd (WHO 2022).

K roku 2019 trpelo depresiou 280 miliónov ľudí, vrátane 23 miliónov detí a dospievajúcich (WHO 2022).

Správa WHO z roku 2022 uvádza, že pandémia COVID-19 spôsobila celosvetový nárast úzkosti a depresie o 25 % v porovnaní s predpandemickým obdobím. Tento nárast je alarmujúcou ukázkou potreby investovať do duševného zdravia viac. Tieto údaje sú založené na prieskume uskutočnenom v 47 krajinách WHO, ktoré zahŕňali približne 80 % svetovej populácie. Prieskum zistil, že pandémia mala negatívny vplyv na duševné zdravie takmer všetkých, a to nielen kvôli priamemu vplyvu ochorenia COVID-19, ale aj kvôli jej sociálnym a ekonomickým dopadom.

Čo sa však týka spojenia mladých ľudí a sociálnych sietí, vedecká štúdia *Association between social media use and depression among US young adults* (Lin 2016), mapovala užívateľov sociálnych sietí a ich fyzickú a duševnú pohodu. Hodnotila depresiu v spojení s používaním sociálnych sietí na viacerých platformách, v náhodne reprezentatívnej vzorke mladých ľudí.

Táto štúdia demonštruje silné a významné súvislosti medzi používaním sociálnych sietí a depresiou v reprezentatívnej vzorke mladých ľudí v USA. Autori zistili, že mladí ľudia, tráviaci na sociálnych sieťach najviac času priemerne denne, mali výrazne väčšiu pravdepodobnosť depresie v porovnaní s ostatnými. Medzi používaním sociálnych sietí a depresiou existovala lineárna súvislosť spojená s dysreguláciou nálady. Pasívna

konzumácia obsahu na sociálnych sieťach má za následok pokles väzieb a premostenie sociálneho kapitálu do zvýšenej osamelosti. Viaceré štúdie spájajú používanie sociálnych sietí s poklesom subjektívnej fyzickej a duševnej pohody, nálady, či životnej spokojnosti. Vysoko idealizované prostredie sociálnych sietí vyvoláva pocity závidosti a skreslené presvedčenie o lepšom živote ostatných, viac úspešnejšom či šťastnejšom. Závidlivé pocity majú tendenciu rásť k pocitu vlastnej menejcennosti či depresii (Lin 2016).

Štúdia so sebou však nesie aj svoje limity a možné otázky. Naznačuje, že je možná vyššia tendencia používania sociálnych sietí deprimovanejšími jedincami. Deprimovaní jedinci so zníženým pocitom vlastnej hodnoty sa môžu jednoduchšie obracať na interakcie na sociálnych sieťach. Následne môžu jednotlivci trpieť pocitom viny, nutkania pokračovania v začarovanom kruhu užívateľa. Zvýšenie expozície na sociálnych sieťach tiež zvyšuje riziko kyberšikany (Lin 2016).

Zistenia ohľadom spojitosti depresie a sociálnych sietí prinášajú podstatné výsledky, na ktoré je potrebné reagovať. Zistenie maladaptívnych vzorcov správania môžu viesť k dysregulácii nálady, či identifikácie ohrozených jedincov. Keďže sa stali sociálne siete integrovanou súčasťou ľudskej interakcie, je dôležité upozorňovať na rovnováhu v používaní sociálnych sietí. Je možné ich využívať aj pozitívne, napríklad na skríning depresie či šírenie cielených vzdelávacích metód a informácií na liečenie depresie (Lin 2016).

2.3.3 Užívanie psychoaktívnych látok

Spolu s nárastom používania sociálnych médií narástlo aj rizikové správanie v spojení s užívaním návykových látok. Je potrebné vziať do úvahy, že každodenný život mladých ľudí je ovplyvňovaný obsahom, ktorý je na sociálnych médiách vystavovaný. Vnímanie napríklad obrázkov či videí s užívaním návykovej látky rovesníkmi, môže ovplyvňovať rozvoj pozitívnych postojov k tomuto správaniu a ďalej k jeho normalizovaniu. Mladí ľudia sa tak so snahou zapadnúť a prijať určitú sociálnu identitu môžu nechať jednoduchšie zlákať rizikových správaním (Boniel-Nissim 2022).

Psychoaktívne drogy sú látky, ktoré ovplyvňujú psychické procesy, napríklad vnímanie, vedomie, kognitívne vedomie, náladu a emócie (WHO 2023).

Psychoaktívne drogy v roku 2022 užilo približne 270 miliónov ľudí, čo predstavuje približne 5,5 % svetovej populácie vo veku 15-64 rokov. Odhaduje sa, že 35 miliónov ľudí je postihnutých poruchami užívania drog (WHO 2023). Potreba vyššieho povedomia o rizikách medzi rodičmi a pedagógmi je obrovská (Romer 2017).

Užívanie návykových látok môže predstavovať formu samoliečby, pri ktorej jednotlivci používajú látky na reguláciu svojich emócií a zmiernenie úzkosti. V dôsledku tohto cyklu samoliečby a dezinhibičných účinkov psychoaktívnych látok môžu samovražedné myšlienky a správanie eskalovať. Intenzita komorbidného užívania látky môže zvýšiť riziko samovrážd u dospelujúcich so súbežnou depresiou (Berny 2022).

Vedecký príspevok *Differential Predictors of Suicidal Ideation and Suicide Attempts: Internalizing Disorders and Substance Use in a Clinical Sample of Adolescents* uviedol štúdie, ktoré u vysoko rizikových vzoriek adolescentov zistili ukazovatele samovrážd, ktorými bolo všeobecné užívanie návykových látok, alkoholu a nelegálnych drog (Berny 2022).

2.3.4 Poruchy príjmu potravy

Porovnávanie seba a ostatných na sociálnych sieťach, môže u mladých ľudí viesť k negatívnym emocionálnym reakciám a problémom s duševným zdravím. Medzi takéto príznaky je radená aj neistota tela (Sharma 2022). Poruchy príjmu potravy charakterizuje Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) ako mentálnu anorexiu a mentálnu bulímiu, ktoré zahŕňajú abnormálne jedenie, výrazné obavy o telesnú hmotnosť a jeho tvar. Tieto poruchy môžu významne narušiť a poškodiť fungovania tela. Mentálna anorexia častokrát začína už počas dospievania a je spojená s predčasnou smrťou v dôsledku zdravotných komplikácií či samovraždou. Jedinci trpiaci mentálnou bulímiou majú vyššiu tendenciu užívania návykových látok a zdravotných komplikácií. K roku 2019 trpelo poruchami príjmu potravy 14 miliónov ľudí vrátane takmer 3 miliónov detí a dospelujúcich (WHO 2022).

Vplyv sociálnych médií je častokrát považovaný za dôvod rozvoja poruchy príjmu potravy (Ricciardelli 2020). Avšak, sociálne médiá sa môžu javiť aj užitočne. Instagramové videá, fotky, príspevky a slogany o boji s touto poruchou poskytujú rady a nástroje na podporu a pomoc. Nemusí tomu tak vždy byť, no štúdia z roku 2022 s názvom *Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery community users and*

their reasons for engagement, sledovala práve tento jav. Online komunita môže ľuďom s touto poruchou poskytnúť bezpečný priestor na diskusiu, či podporu. Tento priestor poskytuje priestor na získanie informácií aj pre ľudí, ktorí na zmenu ešte nie sú pripravení. Komunita, ktorá poskytuje užitočné a dobré rady ako s poruchou bojovať, môže mnohým dopomôcť k prvému kroku v liečbe, k pripravenosti na zmenu. Ľudia s poruchami príjmu majú totiž tendenciu nevyhľadávať odbornú pomoc či jej hľadanie neustále oddiaľovať. Online komunity tak poskytujú výhodné nástroje na pomoc a podporu ľudí, ktorí sa pokúsili vyhľadať príspevky pod určitým hashtagmi či v určitých skupinách. Komunita na sociálnych médiách, v tomto prípade na Instagrame, môže mať množstvo výhod a sociálnej podpory na zotavovanie pre jednotlivca. Avšak, tak ako môže sociálna sieť pomôcť, nedostatok moderácie Instagramových príspevkov a zdieľaných informácií v online komunitách môže zotaveniu zabrániť, spomaliť ho, či zastaviť (Au 2022).

2.3.5 ADHD

ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) je charakterizovaná ako porucha pozornosti s hyperaktivitou (Dekkers 2022). Jedná sa o veľmi rozšírenú psychiatrickú poruchu, ktorá postihujúcu hlavne deti a mladších ľudí. Jej stav je charakterizovaný nepozornosťou (neschopnosť udržať pozornosť), hyperaktivitou (nadmerný pohyb neprimeraný pre dané prostredie) či impulzivitou (unáhlené činy, ku ktorým dochádza bez premyslenia). Odhaduje sa, že 8,4 % detí a 2.5 % dospelých trpí ADHD (Elmaghraby 2022).

Niektoré biopsychosociálne mechanizmy vysvetľujú koexistenciu závislosti na internete a ADHD (Yen 2014). Používanie sociálnych médií môže súvisieť s rozvojom symptómov ADHD (Dekkers 2022). ADHD predstavuje najbežnejšiu psychiatrickú poruchu u mladých ľudí so závislosťou na internete. Závislosť na internete je totiž sprevádzaná rýchlosťou a okamžitou odmenou, ktorá poskytuje rýchlu stimuláciu, ktorú majú ľudia s ADHD tendenciu vyhľadávať. Hranie hier, výhra, postup na vyššiu úroveň sú príkladom. Mladí ľudia s ADHD sú pre závislosť na internete zraniteľnejší (Yen 2014).

2.3.6 Sebapoškodzovanie

Fenomén nesamovražedného sebapoškodzovania u mladých ľudí je možné definovať ako akékoľvek úmyselné zranenie jednotlivcom.

Častokrát je spôsobované vnútornou bolesťou či stresom a môže slúžiť ako spôsob vyrovnávania sa s negatívnymi emóciami. Sebapoškodzovanie zahŕňa rôzne formy. Štúdie dokazujú, že ženy majú vyššiu pravdepodobnosť nesamovražedného sebapoškodzovania, ako muži. Ďalej je pojednávaná súvislosť používania sociálnych médií a sebapoškodzujúcim správaním mladých ľudí. Normalizácia tohto správania na sociálnych médiách a sociálnych sieťach vedie k zvýšenej pravdepodobnosti jeho vykonávania. Preto sú potrebné opatrenia, ako je automatické rozpoznávanie a odstraňovanie obsahu, ktorý propaguje sebapoškodzovanie. No taktiež je dôležité zlepšiť vnímanie sebapoškodzovania odborníkmi a ukázať verejnosti, že aj jedinci trpiaci touto poruchou sú ľudia, ktorí len potrebujú pomoc.

Sebapoškodzovanie predstavuje termín, ktorý popisuje akékoľvek poškodenie tela či zranenie, ktoré bolo spôsobené jednotlivcom zámerné. Často sa vyskytuje ako prejav vnútornej bolesti alebo stresu. Mladí ľudia sa pomocou sebapoškodzovania snažia vyrovnávať so silnými emóciami, ktorými sa cítia byť prenasledovaní, či zvládať bolesť a nepríjemné pocity. Nemusí predstavovať pokus o samovraždu či volanie o pozornosť. Sebapoškodzovanie môže byť vnímané ako spôsob vyrovnávania s nepríjemnými myšlienkami a pocitmi. Medzi sebapoškodzovanie najčastejšie patrí rezanie, pálenie alebo nesmrtiace predávkovanie. Môže tu tiež byť radené akékoľvek správanie spôsobujúce zranenie a bez ohľadu na to, či ide o zanedbateľné, či až rizikové ublíženie (The truth about self-harm 2006). Nebýva nezvyčajným javom že jednotlivci, ktorí sa sebapoškodzujú, majú vysoký stupeň kritického nazerania na vlastnú osobu. Sebapoškodzovanie sa najčastejšie prejavuje ako spôsob zvládania intenzívnych emócií, ako sú napríklad úzkosť, depresia, či pocity prázdnoty. Za zmienku však stoja aj stresujúce situácie či nepríjemné pocity, vrátane fyzickej bolesti (Pearce 2022).

Existuje niekoľko príčin sebapoškodzovania u mladých ľudí. Sebapoškodzovanie je možné nájsť u pacientov s diagnostikovanou úzkosťou či v spojitosti s užívaním návykových látok a závislosťou, ale aj psychickými poruchami ako sú poruchy osobnosti, hraničné poruchy osobnosti (Bresin 2015).

Sebapoškodzovanie môže byť spôsobom, ako spracovávať bolesť a emócie, ktoré nie sú pre jednotlivca len ťažko zvládnuteľné, ale tiež intenzívne (Klonsky 2009). Muži a ženy

regulujú svoje emócie rôznymi spôsobmi, na čo odkazuje množstvo výskumov. Tento fakt môže prispievať k odlišnostiam v psychopatológii mužov a žien. Pravdepodobnosť nesamovražedného sebapoškodzovania je však u žien vyššia (Bresin 2015).

Sebapoškodzovanie, či už fyzické alebo psychické, sa stáva neustále bežnejším javom u mladých ľudí. Vedecké štúdie ukazujú, že táto forma správania môže byť prejavom rôznych duševných ochorení, ako napríklad depresie, úzkosti, posttraumatického stresového syndrómu či hraničnej poruchy osobnosti. Medzi prejavy sebapoškodzovania nie sú radené len škrabance a rezanie kože, ale tiež sebaudieranie, či sebabitie (Klonsky 2009). Poudel (2022) tiež uvádza zasahovanie do hojacej sa rany.

V štúdií s názvom *The functions of self-injury in young adults who cut themselves* z roku 2009 bolo zistené, že nesamovražedné sebapoškodzovanie sa u jednotlivcov spája so zlepšením afektívnej valencie a znížením aktívneho vzrušenia. Tendencia cítenia smútku a frustrácie pred sebapoškodzovaním sa po sebapoškodení zmenila na úľavu či pokoj. Tieto afektívne zmeny posilňujú správanie a vedú k zvýšeniu frekvencie sebapoškodzovania. Často sa vyskytuje u adolescentov a mladých dospelých. Výsledky štúdie ukázali, že nesamovražedné sebapoškodzovanie je často motivované potrebou regulovať vlastné emócie a zlepšiť svoj afektívny stav. Jednotlivci, ktorí mu podliehajú, majú zvýšenú náchylnosť na samotnú reguláciu afektu, ale tiež nízkemu pocitu sebahodnoty. Je preto dôležité venovať pozornosť nesamovražednému sebapoškodzovaniu a zamerať sa na prevenciu a jeho liečbu, s ktorými môže súvisieť rad psychologických problémov (Klonsky 2009).

Sebapoškodzovanie a normalizovanie danej problematiky sa na sociálnych sieťach vyskytuje. Boli vykonané rôzne výskumy a štúdie, ktoré dané prostredie skúmali, najčastejšie YouTube, Twitter a Instagram. Popularita sebapoškodzovania na Instagrame sa napríklad niesla v duchu hashtagov, ktorými jednotliví užívatelia označovali tému svojho príspevku. Medzi používaním sociálnych médií adolescentmi a sebapoškodzovaním existuje silná súvislosť. Používanie sociálnych médií môže mať negatívny vplyv na duševné zdravie a môže k samotnému sebapoškodzujúcemu správaniu prispieť (Smith 2022).

So súvisiacim rozmachom sociálnych médií a sociálnych sietí, súvisí aj sebapoškodzovanie prezentované na týchto platformách. Predstavujú totiž veľmi nápomocný, avšak zároveň veľmi nebezpečný nástroj. V štúdií z roku 2011 bolo skúmané sebapoškodzujúceho správania na platforme YouTube. Bolo zistené, že v danom roku bolo na YouTube veľké množstvo videí, týkajúcich sa sebapoškodzovania. Pre osoby so sklonom

k takémuto správaniu tak videá predstavovali zdroj informácií. Pre ostatných dochádzalo k normalizácii takého správania, ktorá ho súčasne posilňuje. Normalizácia určitého správania vedie tiež k zvýšenej pravdepodobnosti jeho vykonávania. Okrem toho autori uvádzajú, že videá na tému úmyselného sebapoškodzovania na YouTube majú rôzne zdroje a kvalitu informácií, čo môže mať vplyv na to, ako sú tieto informácie vnímané a aký vplyv majú na rozhodovanie osôb s úmyselným sebapoškodzovaním (Lewis 2011).

Platformy sociálnych médií zohrávajú kľúčovú úlohu pri šírení informácií o duševnom zdraví a psychickej a fyzickej pohode. Čoraz viac výskumov uvádza, že mladí ľudia získavajú pri sebapoškodzovaní informácie zo sociálnych médií, ako z komunikačného kanálu (Lewis 2011).

Vo väčšine štúdií bola zdôrazňovaná potreba zlepšenia vnímania danej poruchy odborníkmi. Sebapoškodzovanie je problém, o ktorom je potrebné upovedomovať verejnosť a ukázať, že aj jedinci, ktorí sa sebapoškodzujú, sú ľudia, ktorí touto poruchou trpia (Pearce 2022). Zlepšenie vnímania odborníkmi by mohlo priniesť zlepšujúce výsledky samotnej liečby, čo predstavuje významnú výzvu pre poskytovateľov zdravotnej starostlivosti (Smith 2022). Liečba sebapoškodzovania je náročná. Avšak pochopenie dôvodov sebapoškodzovania by mohlo viesť k zlepšeniu liečby (Bresin 2015).

Sociálne médiá však pracujú na navrhovaní rámcov, ktoré dokážu obsah automaticky rozpoznať a vymazať (Lewis 2011).

2.3.7 Samovražedné správanie

Súvislosť medzi nesamovražedným sebapoškodzovaním a samovražedným správaním existuje a nevylučuje sa. Problematika samovrážd a sebapoškodzovania sú vážne, a sú považované medzi hlavné problémy verejného zdravia. Na Slovensku došlo k medziročnému nárastu samovrážd mladistvých o 72 %. Faktory stúpajúceho trendu samovrážd u detí a adolescentov stále zostávajú nedostatočne preštudované. Problematika je vážna a alarmujúca.

Emmerová (2018): „Samovražednosť zaraďujeme medzi sociálno-patologické javy. Samovražda alebo suicídium znamená vlastné úmyselné sebausmrtenie. Ide o násilné konanie s úmyslom dobrovoľne ukončiť svoj život. Môže ísť o dokonané samovraždy, ale aj o samovražedné (suicidálne) pokusy.“

Nesamovražedné sebapoškodzovanie, samovražedné myšlienky a samovražedné správanie sú u mladých ľudí hlavnými problémami verejného zdravia (Auerbach 2021).

Samovražda sa na rozdiel od nesamovražedného sebapoškodzovania týka ubližujúceho správania za úmyslom ukončiť svoj život (Poudel 2022). Správanie jedinca, ktoré súvisí so samovražedným správaním je: a) samovražedné myšlienky, b) samovražedný plán, c) hrozba samovraždy, d) pokus o samovraždu.

Samovražedné myšlienky sú také, kedy jedinec premýšľa o správaní, ktoré by ukončilo jeho život. Samovražedný plán uvažuje o metóde, hrozba samovraždy sa týka akéhokoľvek verbálneho aj neverbálneho konania, ktoré plán o samovražde oznamuje. Pokus o samovraždu je zapojenie sa do sebapoškodzujúceho správania u ktorého je úmysel umrieť (Poudel 2022). Medzi metódy samovraždy sú radené spôsoby ako užitie liekov, obesenie, skok z výšky, použitie strelnej zbrane a pod (Emmerová 2018).

Priemerný vek začiatku sebapoškodzovania je 13 rokov a najčastejšou formou sebapoškodzovania je rezanie. Zvýšené riziko samovrážd nastáva v období od 15-19 rokov. Samovraždy predstavujú druhú najčastejšiu príčinu úmrtia mladých ľudí po celom svete. I keď nesamovražedné sebapoškodzovanie nezahrňa samovražedné úmysly, sebapoškodzovanie a samovražda bývajú medzi dospievajúcimi v korelácii (Smith 2022). Síce existuje spojitosť medzi nesamovraženým sebapoškodzovaním a pokusom o samovraždu, nie je to pravidlo. Nie všetci, ktorí sa sebapoškodzujú majú tendenciu pokusu o samovraždu a funguje to aj naopak. Nie všetci, ktorí sa o samovraždu pokúsili vykazovali známky nesamovražedného sebapoškodzovania (Poudel 2022). I keď nesamovražedné sebapoškodzovanie nie je vykonávané za úmyslom samovraždy, je však rizikovým faktorom, ktorý k nej môže viesť (Emmerová 2018).

Psychosociálne faktory, z ktorých najdôležitejšie sú osobnostné črty, sa považujú za kľúčové príčiny samovražedného správania u detí a adolescentov. Medzi tieto faktory patria: a) beznádejné pocity, ktoré sa najčastejšie spájajú s depresívnymi poruchami a negatívnymi skúsenosťami z detstva, predstavujú významný rizikový faktor, b) impulzivita, najmä v prípade spojenia s agresívnym správaním a psychopatológiou, zvyšuje riziko samovražedného konania, c) vysoká úroveň perfekcionizmu sa spája so zvýšeným rizikom samovražedných myšlienok a pokusov o samovraždu (Trebatická 2022).

Ďalšími psychosociálnymi rizikovými faktormi sú kognitívne faktory, medzi ktoré je radená kognitívna rigidita. Táto forma kognitívneho chovania vedie k dichotomickému mysleniu, ktoré predstavuje kategorizovanie. Kategorizovanie všetkých životných

skúseností na „dobré/zlé“, či „úspech/neúspech“, môže mať negatívny vplyv na schopnosť riešiť problémy a následne zvýšiť riziko samovražedného správania (Trebatická 2022).

Medzi hlavné faktory súvisiace a prispievajúce k samovražednému správaniu je nesamovražedné poškodzovanie a prítomnosť psychickej poruchy. Trebatická (2022): „U mladších jedincov sa riziko samovraždy spája s nespavosťou, zaťaženosťou, disharmonickým osobnostným vývinom, zneužívaním návykových látok a nedávnymi konfliktami s ich okolím.“ Emmerová (2018): „Samovraždy a samovražedné pokusy detí a mládeže predstavujú vážny problém. Je to jav multifaktoriálne podmienený.“

Samovražedné správanie je zložitý komplex správania spojený s viacerými rizikovými faktormi ako je sociálna izolácia, psychické poruchy, užívanie alkoholu a psychoaktívnych látok a negatívne udalosti v rodine (Trebatická 2022). Samovražedné správanie je obtiažné pochopiť, aj napriek neustálemu pokroku v neurovede. Vedecké štúdie zdôrazňujú rolu genetiky, rôznych stresorov či depresiu (Poudel 2022). Trebatická (2022) však uvádza: „Prítomnosť psychickej poruchy je hlavným rizikovým faktorom.“ Genetická prítomnosť rodinného príslušníka, ktorý spáchal samovraždu zvyšuje percento riziku samovražedného správania u detí o 2,3-15 krát (Trebatická 2022).

K roku 2020 bola samovražda druhá najčastejšia príčina smrti mladých ľudí vo veku 10-14 rokov v USA. Samovražedné myšlienky nie sú medzi adolescentmi ojedinelé. Vo veku 13-18 rokov v USA vážne premýšľalo nad samovraždou až 19 % mladých ľudí. Podstatnou metódou na kontrolu a identifikáciu mladých ľudí s rizikom samovraždy je preventívny skríning samovražedných myšlienok. Riziko samovraždy je medzi dospelými identifikované ako problém verejného zdravia (Aalsma 2022). Samovražedné správanie mladých ľudí je neustále narastajúcim problémom. V USA sa miera samovrážd adolescentov vo veku 14-18 rokov zvýšila od roku 2009 do 2018 o 62 %. Samovražda sa tak stala druhou najčastejšou príčinou smrti v tejto vekovej skupine. Miera vykonaných samovrážd však nezahŕňa aj myšlienky o samovražednom správaní či pokusoch, ktorých miera každoročne rastie tiež (Berny 2022). Jedná sa o vážny problém po celom svete. U mladých ľudí vo veku 15-29 predstavuje podľa WHO štvrtú najčastejšiu príčinu úmrtia vo svete (Trebatická 2022).

Samovraždy v Slovenskej republike vykazujú najaktuálnejšie výsledky takto: Národné centrum zdravotníckych informácií uvádza (NCZI 2022): „V najmladších vekových kategóriách u žien došlo k významnému medziročnému nárastu. Počet samovražedných pokusov vzrástol oproti predchádzajúcemu roku 2,3-násobne vo vekovej

skupine 0 – 14 rokov a v skupine 15 – 19 rokov sa zvýšil 1,5-násobne.“ A tiež: „K výraznému medziročnému nárastu o 72,7 % došlo v počte samovrážd u mladistvých vo vekovej skupine 15 – 19 rokov, kde bolo dokonaných 19 samovrážd (12 mužov a 7 žien).“

Samovraždy mladistvých v Českej republike za posledné tri roky (od roku 2022) narástli o viac ako 110 %. Prispieť k tomu mala pandémia COVID-19 ale tiež kyberšikana. Systém prevencie čelí nedostatku profesionálnej pomoci, ktorá je po pandémii tak potrebná (Koudelová 2022).

Od začiatku pandémie sa zhoršilo duševné zdravie nie len, ale aj mladých ľudí a vážnym spôsobom narástla aj problematika samovrážd (Koudelová 2022).

Prevencia samovrážd v sebe zahŕňa tri úrovne: a) primárnu (vykonáva sa v škole, v rodine a je určená najmä rizikovým skupinám či jedincom, b) sekundárnu (určená je pre jedincov so sklonmi k samovražednému správaniu, je v nej potrebné zastúpenie odborníkov), c) terciárnu (zameraná na ľudí, ktorí si prešli pokusom o samovraždu) (Emmerová 2018).

Samovražedný pokus neprichádza náhle, predchádzajú mu samovražedné myšlienky či úvahy, premýšľanie o spôsobe, vykonaní a realizácii. Je potrebné toto volanie o pomoc včas zbadat' a zasiahnuť pomocou krízovej intervencie (Emmerová 2018). Avšak, Trebatická (2022) uvádza, že: „Príčinné faktory stúpajúceho trendu vo výskyte samovrážd naďalej zostávajú nedostatočne preštudované najmä v populácii detí a adolescentov.“

2.4 Sociálna práca a duševné zdravie mladých ľudí

Primárnym poslaním profesie sociálnej práce je zlepšovať fyzickú a psychickú pohodu jednotlivcov, pomáhať uspokojovať základné ľudské potreby všetkých ľudí, s osobitou pozornosťou na potreby a posilnenie postavenia ľudí, ktorí sú zraniteľní, utláčaní, či žijú v chudobe. Definujúcou črtou sociálnej práce je blaho spoločnosti. Základom sociálnej práce je pozornosť venovaná prostrediu, ktoré vytvára a prispieva k riešeniu problémov, ktoré sa v živote naskytnú. Kompetentná a etická prax sa v sociálnej práci prepájajú (Ricciardelli 2020).

Internet a digitálne zariadenia zmenili svet na nerozpoznanie, vstúpili do každodenných interakcií ľudí a podieľajú sa na akomkoľvek aspekte ľudského života. Predstavujú príležitosti ale aj nástrahy v rôznych sférach: návyky voľného času, obchodné

rokovania, verejná správa ale aj verejné služby po celom svete (López Peláez 2018). V spoločnosti nastalo ovplyvnenie digitálnymi technológiami na rôznych úrovniach a tak aj transformácia prebieha rozdielne a postupne. V oblasti sociálnej praxe otvára digitalizácia nové možnosti, výzvy ale aj problémy (Steiner 2021). Príchod sociálnych médií pre sociálnych pracovníkov predstavuje zmenu zmýšľania o súkromí či dôvernosti, profesijných hraniciach a pod (Ricciardelli 2020).

Sociálne siete spôsobili zmeny v komunikácii a interakcii ľudí. Celkovo je sociálna práca v digitálnej dobe veľmi komplexnou a dynamickou oblasťou, ktorá prináša so sebou nové výzvy aj príležitosti pre sociálnych pracovníkov. V digitálnej dobe sa taktiež objavujú nové etické a právne otázky, týkajúce sa ochrany súkromia a bezpečnosti klientov, správy osobných údajov, autorských práv a diskriminácie prostredníctvom technológií. Zároveň však digitálna doba ponúka novú príležitosť pre rozvoj a inováciu v sociálnej práci, vzdelávania v online priestore, či online poradenstva (Steiner 2021).

Z pohľadu sociálnej práce majú sociálne média široké spektrum obáv, ktoré ich predstavujú. Patrí medzi ne celospoločenská psychická a fyzická pohoda, tiež duševné zdravie jednotlivca, medzi ktoré je radené dospievanie a ľudský vývoj a v neposlednom rade tiež dôsledky pre komunikačné normy (Ricciardelli 2020).

Digitalizácia mení spoločnosť, mení inštitúcie a mení tiež pomáhajúce profesie. Hlavnú výzvu, ktorú so sebou digitalizácia prináša, je adaptácia. Sociálna práca ako vedná disciplína a zároveň pomáhajúca profesia čelí týmto výzvam tiež. Nové technologické prostredie nemení len vyučovacie metódy ale aj diagnostické a intervenčné techniky sociálnej práce. Vznikla možnosť budovania, skúmania a uplatňovania nových reflexií v sociálnej práci vyvinutej v technologicko-sociálnej sfére. Transformujú interakcie s klientmi, ich požiadavky ale tiež potreby. Zatiaľ čo sa e-sociálna práca stáva novou oblasťou, digitalizácia je fenoménom, ktorý ovplyvňuje ľudské aktivity naprieč všetkými oblasťami. Preto digitalizácia umožňuje posilnenie sociálnej práce ako vednej disciplíny a samotnej profesie, pretože ju stavia do popredia zmeny a vnáša do nej novú dynamiku (López Peláez 2018).

Steiner (2021) upozorňuje, že aj napriek výhodám digitálnej doby, ako sú zlepšenie efektivity a efektívnosti práce, môžu technológie tiež spôsobiť nové formy sociálneho vylúčenia a nerovnosti, keďže niektorí ľudia nemusia mať prístup k potrebným technologickým zariadeniam alebo zručnostiam na ich používanie. Preto by sociálni pracovníci mali byť pri využívaní technológií opatrní a zohľadniť individuálne potreby a

zraniteľnosti svojich klientov. Vzhľadom na to, že digitálna doba neustále napreduje a prináša so sebou nové technologické riešenia, je dôležité, aby sa sociálni pracovníci neustále vzdelávali a zdokonaľovali svoje zručnosti a schopnosti využívania technológií v práci s klientmi. Taktiež by mali sledovať a reagovať na nové etické a právne otázky, ktoré sa s využívaním technológií v sociálnej práci spájajú (Steiner 2021).

Sociálna práca by aj v digitálnej dobe mala byť stále zameraná na ľudí a na ich potreby a technológie využívať ako nástroje na podporu, nepredstavujú však jej náhradu (Steiner 2021).

Prispôsobenie sa zmene a novodobé inovácie však so sebou nesú aj výzvy v oblasti etickej reflexie, diskusie ohľadom navrhovania nových metód diagnostiky, za zachovania súkromia klientov. Pozitíva sú však jasné: e-sociálna práca umožňuje budovanie silnej vedeckej komunity a posilňuje profesionálnu prax (López Peláez 2018).

Sociálna práca má dvojitú zodpovednosť. Voči klientom a voči širšej verejnosti, spoločnosti. Sociálni pracovníci sa snažia riešiť konflikty medzi záujmami klientov a záujmami širokej verejnosti a to sociálne zodpovedným spôsobom, ktorý je zároveň v súlade s hodnotami, etickými princípmi a spĺňa etické kódexy profesie. Sociálne médiá prenikajú ľudskou existenciou a následky majú naprieč oboma úrovňami sociálnej práce, mikroúrovne a makroúrovne (Ricciardelli 2020).

Na mikroúrovni sa sociálna práca v spojitosti so sociálnymi médiami zameriava na starostlivosť a prácu s deťmi a rodinami. Medzi prax sociálnej práce na úrovni sociálnych médií sociálnej práce je radená: práca so závislosťou na internete, komunikácia duševných problémov na sociálnych sieťach, poskytovanie poradenských služieb či skúmanie kľúčových etických otázok, ktoré sa s používaním sociálnych médií menia, ako je napríklad súkromie, integrita, či dôvernosť (Ricciardelli 2020).

Na makroúrovni sa sociálni pracovníci môžu zameriavať na zdravie detí, mladých ľudí a rodín nadchádzajúcej generácie, potreby sociálnej práce, profesionálneho mandátu či presadzovanie sociálnej spravodlivosti a kompetencií v budúcom chode (Ricciardelli 2020).

Spoločnosť potrebuje sociálnu prácu na oboch úrovniach. Sociálne dobro nezasahuje len na mikroúrovni, je potrebné aj v makroúrovni sociálnej práce a jej praxe. Šírenie dezinformácií predstavuje veľkú výzvu, pretože zásah do demokratických procesov vrátane rôznych kampaní, vedome ovplyvňuje aj najzraniteľnejších voličov (Ricciardelli 2020).

Obdobie pandémie COVID-19 sa dotklo aj sociálnej práce. Služby, ktoré boli poskytované osobne museli podniknúť prechod k službám poskytovaným online a pomocou videohovorov. Potrebná zmena tak nastala vo vzdelávaní digitálnej gramotnosti. Digitálne technológie sa pomaly stávajú nevyhnutným a neodmysliteľným prvkom v praxi sociálnej práce a bude potrebné ich integrovať do bežného používania. Nútený prechod do dištančnej podoby spôsobil urýchlenie využívania technológií aj ľuďmi, ktorí sa im dovtedy vyhýbali. Zmenil sa tak proces sociálnych interakcií (Ricciardelli 2022).

2.4.1 E-sociálna práca na sociálnych sieťach

Na sociálnych sieťach tak vznikajú nie len nové problémy, ako procesy nerovnosti a sociálneho vylúčenia ale staré sa nanovo definujú. Sociálne siete však umožňujú navrhovať nové sociálne intervencie, pretože digitalizácia sa dotýka všetkých vrstiev spoločnosti (López Peláez 2018).

Sociálne médiá môžu byť tiež používané na podporu duševného zdravia mladých ľudí, napríklad pomocou online terapie či pomocou poskytnutia rýchlej digitálnej podpory v núdzi. V tomto ohľade je potrebné zabezpečiť bezpečné a kvalitné poskytovanie týchto potrebných služieb (O'Reilly 2022).

E-sociálna práca zahŕňa online výskum, pomoc klientovi, školenia, vzdelávanie sociálnych pracovníkov, monitorovanie programov sociálnych služieb. V tomto smere sa stala e-sociálna práca novou hranicou sociálnej práce. Digitalizácia tak vytvára svoj vlastný kontext, v ktorom sa nanovo definujú procesy, intervencie a hodnotenia. Nové digitálne procesy umožňujú širšiu paletu výskumov, terapií a intervencií a sociálne siete sa stali nápomocnými v tejto oblasti. Špecializácie e-sociálnej práce formuje sociálnu intervenciu ako celok. Už nie je možné nazerať na jednotlivcov bez zváženia ich online správania, ich interakciu s ostatnými online či ich jedinečné digitálne zručnosti (López Peláez 2018).

E-sociálna práca umožňuje jednoduchšiu spoluprácu aj s inými odvetvami, ktoré môžu prispieť k zvýšeniu kvality a efektívnosti, k rozvoju nových riešení a inovácií. Sociálna práca by mala byť stále vnímaná ako kľúčová oblasť pre podporu a ochranu zraniteľných skupín v spoločnosti, a preto by mala byť dostatočne financovaná a podporovaná (Steiner 2021).

2.4.2 Online terénna práca

Aj terénna práca môže byť realizovaná online. Znamená odbornú pomoc vo vyhľadávaných komunitách a skupinách, ktoré sú najrizikovejšie a v ktorých samotní mladí ľudia vyhľadávajú podporu a pomoc. „Online terénni pracovníci využívajú najefektívnejšie spôsoby, ako sa k týmto mladým ľuďom priblížiť, poskytnúť im oporu, porozumenie, podporu, povzbudenie či odbornú radu“ (IPčko 2018).

Príkladom možnosti poskytovania pomoci mladým ľuďom, je občianske združenie IPčko, internetová poradňa pre mladých ľudí. IPčko spolupracuje so psychológmi a sociálnymi pracovníkmi. Ich zameranie je širokospektrálne. Medzi ich projekty patrí online poradňa IPčko.sk, Dobrá Linka, Krízová linka pomoci, stalosato.sk, sprostredkujúcu mapu pomoci, tvoria online terénny program, vzdelávajú odbornú verejnosť v témach mentálneho zdravia, založili regionálne centrá Káčko a v regionálnych kluboch, vytvárajú neformálne prostredie stretnutia s odborníkmi (IPčko 2023). Tvorbu pomáhajúceho obsahu uskutočňujú pomocou článkov videí, podcastov, ktoré zdieľajú na sociálnych sieťach. Ich tvorba neobišla ani sociálnu sieť Twitch, kde napríklad počas kritickejšieho obdobia vianočných sviatkov pravidelne streamovali. Streamovanie na jednej platforme prepájali s online odborníkmi pripravenými pomôcť pomocou chatovej či telefonickej poradne (IPčko 2021).

Prečo je to také potrebné? Štatistiky z roku 2022 poukazujú na prácu IPčka v číslach, zdôrazňujú množstvo ľudí potrebujúcich pomoc a ukazujú rôzne formy, ktorými pomoc umožňujú: „Na linkách pomoci a v krízových službách IPčko uskutočnili odborní poradcovia a poradkyne 178 234 pomáhajúcich a krízových komunikácií. Z toho 37 620 chatov, 11 193 poradenských e-mailov, 21 001 telefonátov, 542 videoporadenstiev. V projekte Online terénnej práce na sociálnych sieťach a streamovacích platformách tím odborníkov a odborníček intervenoval 11 825x. V centrách krízovej intervencie Káčko poskytlí psychológovia a psychologičky 1666 osobných poradenských a krízových intervencií. V nízkoprahových kluboch pre mladých ľudí bolo v Bratislave v Klube Machovisko poskytnutých 7884 intervencií a vo FLEK klube v Trnave, ktorý sme otvorili v júli 2022 3478 intervencií.“ (Madro 2023). Týmto štatistikami sa snažím poukázať na vyhľadávanie pomoci mladými ľuďmi v číslach, pre lepšiu prehľadnosť a zvýraznenie potreby pomoci, ktorú mladí ľudia vyhľadávajú.

2.5 Sociálna identita a potreba komunity

Dospievanie je etapa, v ktorej sa jedinci formujú kultúrne aj spoločensky. Znamená najkritickejší bod pre deti a mládež. Je to etapa sociálneho pozorovania, v ktorej sa jedinec snaží formovať svoje postavenie medzi priateľmi, vyberá si z viacerých názorov a presvedčení a snaží sa budovať svoju identitu a smerovať svoju existenciu smerujúcu k budovaniu vlastnej budúcnosti. V tomto čase dochádza k fenoménu zvanému kríza identity (ang. identity crisis). Prvotná fáza krízy začína formovaním vlastnej osobnosti a zisťovaním: „kto som“. V tejto fáze je ohrozené budovanie vlastnej identity (Elsayed 2021).

Sociálna identita z pohľadu sociálnej práce znamená integrovaný systém fyzických, psychologických, morálnych a sociálnych údajov, ktoré zahŕňajú vzorce procesov kognitívnej integrácie. Podľa Erika Eriksona sa formuje identita jednotlivca počas dlhého boja, ktorý musí jednotlivec podstúpiť. Sociálna identita je dôležitá z hľadiska vnútorných pocitov. V tomto období je zásadné vytváranie nových vzťahov s okolitým svetom, no tiež vnímanie a integrácia do správneho morálneho sveta. Jednotlivec sa potrebuje integrovať a identifikovať v rámci spoločnosti (Elsayed 2021).

Vytváranie sociálnej identity je stavom identifikácie, ktorej je podstatná nízka úroveň objavovania, avšak vysoký stupeň oddanosti. Mladí dospievajúci ľudia sa snažia vedome rozhodnúť, čo je pre nich dôležité, no princípy a presvedčenia nie sú dostatočne spochybňované (Elsayed 2021).

Alex Mitchell považoval identitu za integrovaný systém fyzických, psychologických a tiež morálnych údajov, ktoré zahŕňajú proces kognitívnej integrácie. Identita je teda jednotka integrovaných fyzických, sociálnych a psychologických prvkov, ktorá človeka odlišuje od ostatných tvorov a umožňuje mu cítiť vlastný pocit jednoty (Elsayed 2021).

Jednotlivci, ktorí mali problémy s komunitou v reálnom živote, sú orientovaní na vytváranie virtuálnej komunity ako alternatívneho miesta úniku z reálneho života. Umožňuje mu to cítiť sa slobodnejšie, vďaka používaniu virtuálnej masky, za ktorú sa nevedomky skrývajú (Macit 2018).

Ľudská potreba konektivity je cez sociálne médiá jednoduchšia. Vďaka nim sa znižuje izolácia či sa zlepšujú sociálne zručnosti. Priateľstvá predstavujú podstatný a

ústredný aspekt života dospelých. Sociálne médiá poskytujú mechanizmus na udržiavanie priateľstiev aj na fyzickú vzdialenosť, ktorá bola kedysi prekážkou (O'Reilly 2022).

Účasť na sociálnych médiách môže mladému človeku tiež pomáhať zvládať ťažké nástrahy dospelosti. Vďaka online aktivitám, ktorým sa môže venovať, vzdelávať, učiť sa novým veciam či si hľadať nové hobby, ku ktorým nájde jednoduché návody. V určitom aspekte môžu predchádzať zvládanie stresu v okolitom živote (O'Reilly 2022).

Ako uvádza Kozinets (2010) online komunity ako pojem, charakterizoval už Howard Rheingold v roku 1993. Ten ich charakterizoval ako sociálne skupiny, ktoré vznikajú a interagujú prostredníctvom internetu. Vytvárajú sa vtedy, keď sú jednotlivci zapojení do verejných diskusií, či si budujú určité osobné vzťahy v kyberpriestore. Poskytujú priestor, kde sa jednotlivci s rovnakými záujmami alebo cieľmi môžu spojiť a pripojiť sa, bez ohľadu na ich fyzickú polohu. Online komunity môžu zahŕňať širokú škálu aktivít, ako napríklad intelektuálnu diskusiu, zdieľanie poznatkov, poskytovanie emocionálnej podpory, hranie hier, hľadanie priateľov, flirtovanie, tvorbu umenia, či dokonca obchodovanie.

V termíne komunita je viditeľný náznak nejakej formy trvalej, či opakujúcej sa interakcie. Medzi členmi komunity dokonca môže dochádzať k pocitu zblíženia, ktoré spôsobuje udržiavaná sociálna interakcia. To vedie k uznaniu identity jednotlivcov k subjektívnemu pocitu, že niekam „patím“. Online spojenia a vzájomné vzťahy čoraz viac ovplyvňujú naše sociálne správanie ako ľudí, občanov, spotrebiteľov, či ako priateľov a rodinu, či sociálne bytosti.

Bowler Jr. cituje Kozinetsa (2010), ktorý online komunity charakterizuje ako komunity, ktoré tvoria hodnoty, zvyky, usmerňujú správanie konkrétnej spoločnosti či skupiny. Využívanie internetu posilňuje vytváranie komunit. Vo fyzickom svete spája komunity spoločná identita, či záujem. Inak tomu nie je ani v online priestore, tiež pozostávajú z ľudí so spoločnou identitou či záujmom a stretávajú sa za účelom zdieľaného účelu. Tento spoločný záujem je veľmi dôležitý. Ponúka pre členov v komunite možnosť zdieľania vlastných myšlienok, budovanie vzťahov, učenie jeden od druhého a poskytuje možnosť vplyvu pre kultúru okolo nich (Bowler Jr. 2010).

3. Praktická časť

3.1 Úvod do praktickej časti

Praktická časť diplomovej práce je zameraná na spracovanie kvalitatívneho výskumu. Etnografia uskutočňovaná online, tiež nazývaná netnografia bola realizovaná na sociálnych sieťach v časovom rozmedzí od decembra 2022 do konca mája 2023. Počas netnografie som sledovala sociálne siete ako Facebook, Instagram, TikTok a Twitch. Netnografii som sa na jednotlivých sociálnych sieťach venovala intuitívne a prispôbovala som sa času, kedy sa najčastejšie odohrávali jednotlivé streamy na sociálnej sieti Twitch, ktorá bola pre mňa z hľadiska získaných dát najobsiahlejšou. Cieľom práce bolo preskúmať sociálne siete z hľadiska poskytovania podpory e-sociálnej práce a ďalej zistiť témy duševného zdravia, komunikované medzi mladými ľuďmi na sociálnych sieťach. Tento cieľ je obsiahnutý aj v jednotlivých výskumných otázkach, ktorých som sa počas dlhodobého výskumu držala.

Tému diplomovej práce som zvolila na základe svojho záujmu o potenciál nových technológií v rôznych oblastiach života a problematiky pre mladých ľudí, ktorú so sebou nesú. Mladých ľudí vnímam ako možnosti budúcnosti a uvedomujem si dôležitosť, ktorú dospievanie ako fáza života so sebou nesie. Jej náročnosť, útrapy, hľadanie sa vo svete. Moderné technológie síce predstavujú veľkú pomoc, no tiež výzvu, ktorú je potrebné regulovať a naučiť sa jej prispôbovať. S prispôbovaním vnímam podstatu samotnej sociálnej práce, ktorá sa vďaka sociálnym sieťam vie mladým ľuďom priblížiť viac, vie byť situovaná tam, kde je tak veľmi potrebná. Bohužiaľ sa nie len mladí ľudia stretávajú s negatívnymi vplyvmi sociálnych sietí.

Pomocou výskumných otázok som sa tak snažila viesť svoju cestu výskumom a hľadať relevantné.

Výskumné otázky:

1. Aké témy v oblasti duševného zdravia mladých ľudí sú na sociálnych sieťach Instagram, Facebook, Twitch a TikTok komunikované?
2. Ako je na sociálnych sieťach Instagram, Facebook, Twitch a TikTok poskytovaná podpora duševného zdravia?

3. Ako môžu sociálne siete slúžiť ako prostriedok poskytovania podpory a prínosných informácií týkajúcich sa duševných problémov mladých ľudí?
4. Aké sú identifikované podobnosti a rozličnosti naprieč sociálnymi sieťami Instagram, Facebook, Twitch a TikTok?

3.2 Metodika výskumu

3.2.1 Metóda výskumu

Povaha práce a jej cieľ je postavený z hľadiska získavania dát kvalitatívne a bude spracovaná pomocou online etnografie. Tento typ etnografie býva uskutočňovaný pri skúmaní online sveta a podľa Heřmanského (2019 a.) je táto metóda vhodná na pozorovanie aktérov a zúčastňovania sa diania, ktoré sa odohráva na internete.

Na výskumu som nazerala z etickej perspektívy teda nestranne a na základe vedeckého zaznamenávania.

Metóda zberu dát v diplomovej práci uplatňuje kvalitatívnu metódu. Jedná sa o otvorený a transparentný výskum netnografie. Netnografiu je možné vnímať ako jeden zo spôsobov terénneho výskumu.

3.2.2 Výber vzorky

Keďže je cieľom výskumu sledovanie stavu duševných problémov mladých ľudí na sociálnych sieťach, vyhľadávanie ich skupín a tém, ktoré sa v nich komunikujú, cieľovou skupinou sú mladí ľudia na sociálnych sieťach.

Mladých ľudí sa nachádzajú v období medzi dospelosťou a dospelosťou. Smerovanie výskumu na mladých ľudí bolo na slovenských a českých sociálnych sieťach. Nastavovanie geografického poľa pri zakladaní účtov na sociálnych sieťach prebiehalo na sociálnych sieťach pomocou môjho telefónneho čísla, ktorým som si overovala svoje novovznikajúce účty. Vždy som zadávala svoju slovenskú predvoľbu. Geografické vymedzenie výskumu som vnímala ako slovenské a české prostredie na sociálnych sieťach. Často sú na základe podobnosti jazyka poskytované videá s obsahom v oboch jazykoch aj na mojich osobných účtoch.

3.2.3 Terén

Typy sociálnych sietí, ktoré som vo výskume sledovala, boli: Instagram, Facebook, Twitch a TikTok.

Instagram primárne funguje so zameraním na osobné profily členov, fotky a filmové pásy. Pri nich bývajú uvádzané hashtagy, ktoré umožňujú a zjednodušujú vyhľadávanie príspevkov na akúkoľvek tému. Pomocou nich je možné vyhľadávanie tém v príspevkoch.

Facebook je sociálnou sieťou, ktorú pozná väčšina. Niet sa čo čudovať, každoročný pravidelný prieskum od roku 2017 stanovuje Facebook za prvé miesto v používaných sociálnych sieťach. Najnovší prieskum pochádza z roku 2022 (Kršiak 2022).

Twitch je streamovacia platforma, ktorá funguje na princípe naživo zdieľaných streamov, ktoré je v niektorých prípadoch možné sledovať aj v krátkom časovom rozmedzí spätne. Pri naživo vysielanom videu je popri ňom otvorené chatovacie okienko, v ktorom účastníci živého vysielania komunikujú buď medzi sebou alebo priamo s tvorcom obsahu na streame (Stephenson 2022).

TikTok patrí medzi jednu z najrýchlejšie rastúcich sociálnych sietí. Vyznačuje sa krátkymi videami, ktoré je možné publikovať, komentovať, zdieľať s priateľmi či komunikovať pomocou súkromných správ. TikTok tiež umožňuje aj vysielanie naživo. V súčasnosti sú Instagram a TikTok svojim fungovaním podobné a predsa odlišné. Odlišnosti som našla až po uskutočnení výskumu, keďže som na súkromné účely používala z daných sociálnych sietí iba Instagram a Facebook len zriedka.

Sledované príspevky som podrobila svojim kritériám a teda, pozornosť som kládla na témy duševného zdravia a problémov mladých ľudí. Ku vzorkám príspevkov som nebola striktná, snažila som sa hľadať aj skryté, či nejednoznačné vyjadrenia, ktoré by sa témy duševného zdravia mohli týkať.

3.2.4 Metóda zberu dát

Kvalitatívna metóda zberu dát využívaná v diplomovej práci sa nazýva netnografia. Ako píše Heřmanský (2019 a.): „S rozvojom internetu sa etnografické metódy začali pod názvom virtuálna (Hine 2000), či digitálna etnografia (Pink 2016), používať na skúmanie online sveta, vzťahov a interakcií. Výskumníci jednoducho začali robiť online to, čo

predtým robili offline – pozorovať jednanie aktérov a zúčastňovať sa diania, ktoré sa odohráva v prostredí internetu.“ Pozorovanie prebieha za účelom pochopenia presvedčení, hodnôt či správania. Digitálna etnografia je prístup, ktorý je využívaný pomocou digitálnych platforiem a technológií, za účelom skúmania spoločnosti a spomínaných kultúr. Tento typ terénnej práce zahŕňa pozorovanie, priamu účasť a dokumentovanie online aktivít, ktoré sa dejú medzi jednotlivcami, či v online komunitách (Baker 2013).

Netnografia predstavuje špecifickú metódu online, či digitálnej etnografie. Wang (2021) ju charakterizuje ako adaptáciu etnografie na štúdium online komunít. Bowler Jr. túto metódu opisuje pomocou jej zamerania, ktorou je porozumenie rôznych kultúr a komunít, ktoré vznikli prostredníctvom mediálnej komunikácie. V tomto prístupe sa výskumník dostáva do online komunít a analyzuje online komunikáciu jednotlivcov a skúma dynamiku týchto komunít. Rozdiel medzi tradičnou etnografiou a netnografiou spočíva v tom, že netnografia je špeciálne navrhnutá pre štúdium online komunít, ktoré majú svoje jedinečné charakteristiky a odlišnú dynamiku. Je to metóda umožňujúca výskumníkovi študovať komunity detailnejšie a porozumieť hlbším spôsobom ich vývoju a fungovaniu (Bowler Jr. 2010).

Kozinets (2010) charakterizuje netnografiu ako špecializovanú formu etnografie, ktorá sa prispôbila jedinečnosti digitalizácie, ktorá sprostredkúva nepredvídateľné udalosti dnešných spoločenských svetov. Netnografia podľa neho vznikla preto, aby nám pomohla pochopiť súčasný svet (Kozinets 2010). Netnografia analyzuje interakcie a konverzácie generované v online priestore, s cieľom identifikovať a porozumieť potrebám a rozhodnutiam skupín, komunít, či jednotlivcov. Netnografia je flexibilná metóda, avšak eticky citlivá, ktorá je prispôbená účelu štúdia orientovaného na online komunity (Wang 2021).

Pink (2016) charakterizuje digitálnu etnografiu ako výskumnú metódu, ktorej cieľom je porozumieť sociálnym a kultúrnym javom prostredníctvom digitálneho prostredia. Táto metóda využíva kvalitatívne výskumné techniky na štúdium sociálnych a kultúrnych javov, ktoré sa odohrávajú v online prostredí. Poskytuje cenný nástroj na zistenie a pochopenie toho, ako ľudia požívajú digitálne technológie, ako medzi sebou interagujú, komunikujú a vytvárajú v nich určitý zmysel (Pink 2016).

Úlohou výskumníka používajúceho túto metódu je trávenie času pozorovaním online komunít, platforiem sociálnych médií či iných digitálnych priestorov a ich priame zúčastňovanie. Tento prístup v sebe spája tradičné techniky etnografického výskumu a kontext digitálneho prostredia na výskum online komunít (Pink 2016).

Online etnografia umožňuje sledovanie online správania medzi jednotlivcami aj v rámci komunit a ponúka pohľad na to, ako digitálne technológie formujú ľudskú spoločnosť (Baker 2013).

Využívanie online či digitálnej etnografie so sebou však nesie aj limity a výzvy. Napríklad používanie digitálnych technológií vyvoláva etické otázky týkajúce sa súkromia, informovaného súhlasu, či predsudkov, ktorým sa musí výskumník vyvarovať (Baker 2013). Využívanie sociálnych sietí v online etnografii má množstvo pozitív, podľa Bakerovej (2013) ponúka jedinečné príležitosti pozorovania každodenného života používateľov. Pinková (2016) tvrdí, že digitálne technológie sú už hlboko zakorenené v mnohých aspektoch života ľudí a ich štúdium je nevyhnutné na pochopenie súčasnosti a súčasných sociálnych a kultúrnych praktík. Zdôrazňuje, že digitálne prostredie sa stáva kultúrnym priestorom, kde nastáva inovácia sociálnych noriem, hodnôt a presvedčení.

3.2.5 Etické aspekty výskumu

Výskum sa drží procedurálnej etiky, ktorá vymedzuje pre všetkých výskumníkov rovnaké etické zásady. Zahŕňa obecné pravidlá sformulované zákonom a pravidlá, na ktorých sa zhoduje akademická obec.

Etickými kódexmi, ktorých som sa držala boli: *Vyhlásenia etických princípov* z roku 2018, ktoré vydala Medzinárodná federácia sociálnych pracovníkov (IFSW)⁷ a Medzinárodná asociácia škôl sociálnej práce (IASSW)⁸. Ďalej etického kódexu Medzinárodnej federácie sociálnych pracovníkov a etického kódexu Medzinárodnej asociácie sociálnych pracovníkov.

Pri vstupe do terénu som si na jednotlivých sociálnych sieťach založila transparentné účty: Instagram - Romana_Studentka_Vyskumnicka, TikTok - Romana Študentka Výskumníčka, Twitch – romanastudentvyskumnicka a Facebook - Romana Študentka Výskumníčka. Potreba založenia nových profilov bola nevyhnutná. Moje meno slúžilo ako predstavenie, študentka ako zámer získavania informácií a výskumníčka z hľadiska zberu dát a získavania nového poznania na sociálnych sieťach.

⁷ Ang. International Federation of Social Workers, skr. IFSW

⁸ Ang. International Association of Schools of Social Work, skr. IASSW

Baker (2016) vníma založenie nového profilu na sociálnych sieťach za účelom získavania informácií, tiež ako formu ochrany osobného profilu. Zároveň však upozorňuje aj na určitú nerovnosť dostupných informácií medzi výskumníkom a skúmanou osobou. Argumentuje však, že podobná nerovnosť nastáva aj v tradičnom a teda kontakte offline.

Výskumná etika je stavebným prvkom všetkých sociálnych výskumov. No v digitálnej etnografii zohráva rad jedinečných výziev, na ktoré by sa pri skúmaní zraniteľných skupín nemalo zabúdať (Thompson 2021).

Po vstupe do terénu, som mala dilemu nad získavaním dát a ich etickými aspektmi. Pri metóde zberu dát ako sú rozhovory, som zvyknutá na informované súhlasy. Po konzultácii a prehl'adaní relevantnej literatúry, som informovaný súhlas neobišla. Podľa Thompsona (2021) je podstatným krokom zváženie samotného predmetu výskumu a teda, je predmetom vyhľadávania samotných jedincov či zameranie na obsah? Ak sú jedinci odstránení z rámca prehl'adávaných podkladov na internete, etické aspekty ako informovaný súhlas nie sú zvyčajne potrebné (Thompson 2021).

Ako som teda riešila otázku informovaného súhlasu? Sociálna sieť Facebook bola pre mňa podstatnou z hľadiska uzavretých, súkromných skupín, do ktorých bolo potrebné potvrdenie mojej účasti a pridania do skupiny. Takéto pridávanie do skupín majú na starosti administrátori. Ku žiadosti o pridanie som pridávala sprievodný text. Sprievodný text som musela veľmi skrátit', pretože bolo možné vložiť len určitý počet znakov: *„Za účelom získavania dát pre moju diplomovú prácu, prosím o pridanie. Jej témou sú sociálne siete a péče o duševní zdraví mladých ľudí. Získané informácie budú plne anonymizované a nedohľadateľné. Prosím, potvrdte moju účasť len ak je to v poriadku.“*

Seidlová, Štovíčková Jantulová a Novotná (2019) nepovažujú získanie informovaného súhlasu napríklad od správcu chatu ako dostačujúce, lebo nereprezentuje názor všetkých zúčastnených. Do Facebookových skupín som preto po prijatí do skupiny napísala status s priloženým textom:

„Dobrý deň. V skupine si prečítam niektoré príspevky a komentáre, za predmetom získavania dát pre moju diplomovú prácu. Nemusíte sa báť, všetky príspevky budú plne anonymizované. Ak by Vám to prekážalo, prosím, informujte ma. Ďakujem a želám všetkým veľa zdravia.“

Na sociálnej sieti Twitch som účastníkov jednotlivých live streamov informovala po pridaní sa k sledovaniu do chatovacieho okienka. Tam som vždy písala: *„Dobrý deň, pridala som sa do sledovania streamu, pretože hľadám informácie pre moju diplomovú prácu, kde*

sledujem duševné problémy mladých ľudí na sociálnych sieťach. Je v poriadku ak v streame zostanem? Všetky získané informácie sú úplne a plne anonymizované.“ Na Twitch s tým nebol problém. Naopak, niekedy ma samotní streameri dokonca oslovili, privítali. V skupine väčšinou zazneli skutočne vtipné odpovede alebo žiadne. Ak stream trval dlhšie, cca každú hodinu som svoj komentár zopakovala, aj pre novo prichádzajúcich.

Instagram a TikTok boli špecifickými. Keďže som mohla sledovať len verejne dostupné príspevky, informovaný súhlas som nevedela vykonať. Do životopisu som si však vedela zahrnúť krátky text o sebe, s počtom znakov 80. Keďže v názve mám meno, štúdium aj výskum ako zameranie, do životopisu som pridala: „*Účelom môjho profilu je získavanie anonymizovaných dát pre moju diplomovú prácu.*“

Prínosný článok ohľadom etiky výskumu niesol názov *Ethical considerations and challenges for using digital ethnography to research vulnerable populations* z roku 2021 pod vedením Thompsona. Diskutuje o etických princípoch súvisiacich s realizáciou výskumu digitálnej etnografie so zraniteľnými skupinami obyvateľstva. Podľa neho je úlohou výskumníka z etickej perspektívy je: transparentnosť, sebareflexia, senzibilizácia.

Medzi transparentnosť výskumníka patrí zverejňovanie svojej prítomnosti, informovanie účastníkov o ich skúmaní a otvorene komunikovať s informátormi. Neexistuje žiaden predpis, ktorý podrobne popisuje, ako a akým spôsobom môžu digitálni etnografi deklarovat' výskumné záujmy účastníkom o tom, že sú predmetom štúdia. V rámci sebareflexie je nutné prehliadnuť svoje východiská a udržiavať si kritickú vzdialenosť od diania medzi účastníkmi. Účastníci a ich príbehy, môžu predstavovať výzvu. Je potrebné vzdať sa svojho osobného hľadiska a toho, čo so sebou výskumník ako osoba prináša do výskumu. Senzibilizácia znamená eticky reprezentovať životné skúsenosti študovaných subjektov a zmysluplne narábať so získanými údajmi.

Základom každého sociálneho výskumu je ochrana identity účastníkov výskumu. Zo sociálneho hľadiska predstavuje skúmanie sociálnych médií a ich platforiem priestor pre výskum dôležitých poznatkov ako je oblasť dynamiky vzťahov, identity, sebaúcty, politickej angažovanosti až komunitu.

Veľká pozornosť by mala byť venovaná práve ochrane identity skúmaných osôb, aby ich výskum a zistené údaje nevystavili riziku akéhokoľvek poškodenia. Rešpektovanie dôvernosti zahŕňa ochranu údajov a ich zabezpečenie pred nájdením na internete pomocou vyhľadávačov ako je napríklad Google. Napokon, výskumníci by mali byť citlivo zaobchádzať s kultúrnym a sociálnym kontextom svojej štúdie a mali by podniknúť kroky

na zabezpečenie toho, aby sa ich výskum vykonával s rešpektom a primeraným spôsobom (Thompson 2021).

Anonymitu aktérov považujú za problematický bod aj Seidlová, Štovičková Jantulová a Novotná (2019). Upozorňujú, že v záveroch výskumu nemôžu byť doslovne prezentované dáta, pretože by prostredníctvom vyhľadávačov mohli predstavovať identifikáciu zdrojov. Následne by mohlo dôjsť k narušeniu či odhaleniu osobnej identity aktérov a potenciálne by mohli byť títo aktéri poškodení.

3.2.6 Technika analýzy dát

Kvalitatívna analýza dát je zameraná na hĺbkovú a interpretatívnu analýzu textových a vizuálnych dát (Sedláková 2014). Vzhľadom na výskumný cieľ bola kvalitatívna analýza dát realizovaná pomocou kódovania a tematickej analýzy.

Hlavným krokom kódovania je opakované a kontinuálne čítanie dát, pri ktorom sú označované pasáže, ktoré považujeme vzhľadom ku skúmanému javu za podstatné. Autorka Sedláková (2014) upozorňuje, že i keď sa môže zdať zo začiatku množstvo dát relevantných, je potrebné ich selektovať. Pomocou otvoreného kódovania som tak vytvárala kategórie pre skúmanú tému a konceptualizáciu dát. Používala som induktívne kódovanie.

Tematická analýza je široko používaná kvalitatívna analytická metóda, ktorá ponúka flexibilný prístup k analýze kvalitatívnych údajov. Jej výhodou je flexibilita. Tento druh analýzy slúži na identifikáciu, analýzu a vykazovanie vzorcov (tém) v rámci údajov (Braun 2006). Kategórie týkajúce sa určitého spektra tém som tak vzťahovala k danej oblasti a podľa nich vytvárala podkategórie, ktorý sa na daný problém zameriavali, diskutovali príčiny či korelácie.

3.2.7 Pozicionalita výskumníka

Podľa Thompsona (2021) je pre výskumníka používajúceho netnografiu ako metódu, nutné „ponorenie“ do témy, ktoré zahŕňa fyzickú a duševnú účasť a predstavuje prijatie novej identity. Je definovaná ako: „Forma časopriestorovej spolupatričnosti vo svete, ktorý je charakteristický hlbokým zaangažovaním do prítomného okamihu.“

Situačnosť a vymedzenie mojej pozície vo výskume charakterizujem podľa výkladu Heřmanského (2019 a.), ktorý ich vysvetľuje podľa Elizabeth Chiseri-Strater a Bonnie

Sunstein, autoriek knihy *FieldWorking: Reading and Writing Research* (2006). Situačnosť a vymedzenie vlastnej pozície výskumníka vo výskume je nutná z dvoch hľadísk. Z fixnej a subjektívnej pozície. Fixná pozícia znamená: „Súhrn všetkých statusov výskumníka, ktoré môžu ovplyvniť spôsob, akým na daný problém vidíme a teda interpretujeme dáta“ (Heřmanský 2019 a.). A subjektívna predstavuje vlastné životné skúsenosti, s ktorými sa výskumník vo svojom živote stretol (Heřmanský 2019 a.).

Moju pozíciu vo výskume vnímam aj z fixného aj subjektívneho hľadiska. Napriek tomu som sa na výskum snažila nazerať zodpovedne, vnímať zber dát s nadhľadom a uvedomovať si morálne zásady a dodržiavať ich.

3.2.8 Povaha záznamu pozorovania

Moje poznámky som zaznamenávala dvojitém spôsobom. Pomocou *heslovitých poznámok a písaním terénneho denníka*.

Heslovité poznámky predstavujú podľa Heřmanského (2019 a.) krátke heslá, či slovné spojenia, ktoré nám pomôžu vybaviť si situáciu neskôr, v rekapitulácii v terénnom denníku. Terénny denník reprezentuje výskumníkovu reflexiu skúsenosti z výskumu. Je to v podstate denníková forma postrehov, ktorá zahŕňa široké spektrum informácií, na ktoré výskumník počas pozorovania zistil, cítil, apod. Tento záznam má podľa Heřmanského (2019 a.) dve funkcie: a) terapeutickú, b) korekčnú. Terapeutická v zmysle vypustenia myšlienok a frustrácií na papier, čo pomáha znížiť emočnú záťaž a korekčnú v znení, že dlhší text poskytuje otvorený kontext informácií, oproti heslovitým poznámkam. Korekčná predstavuje nástroj overovania (Heřmanská 2019 a.).

Tieto dve formy zápisu pozorovania, boli pre mňa veľmi praktické z viacerých dôvodov. Heslovité poznámky plnili svoj účel pri dlhých no rýchlo prebiehajúcich live streamoch a ich chatoch. Osvedčili sa mi aj pri TikTokových videách a live streamoch, no zapisovala som si tam aj niektoré poznámky z Facebookových skupín či Instagramu.

Terénny denník spĺňal funkcie, aké opisoval Heřmanský (2019 a.). Vzhľadom na moju emočnú povahu boli pre mňa večeri po sledovaní, hlavne zo začiatku, dosť náročné. Sama som očividne žila v určitej „bubline“ a väčšina záležitostí ma prekvapovala. Moje dospievanie a dospievanie teraz mi prišlo diametrálne odlišné a to som, vzhľadom na môj vek nečakala. Terénne poznámky boli prínosné aj vzhľadom na dĺžku trvania celkového

výskumu, ktorý trval od polovice decembra 2022, do konca mája 2023. Množstvo poznámok by nemuselo dávať taký kontext, ako mi dával terénny denník.

Spracovávanie kvalitatívnych dát vysvetľuje Sedláková (2014) v dvoch krokoch: a) analýza je postup triedenia dát, ktoré organizujeme a rozčleňujeme tak, že sa stanú zdrojmi následnej interpretácie, b) interpretácia súvisí s vysvetlením dát, s ohľadom na kontext ich vzniku. V kroku interpretácie upozorňuje na problematiku preinterpretácie, ktorá môže nastať v prípade zaujatia výskumníkom. Interpretáciu tiež autorka vysvetľuje ako zásadný a podstatný krok vo výskume, pretože umožňuje nové nahliadnutie pre daný odbor.

3.2.9 Miera zúčastnenia

Miera zúčastnenia vo výskume je nezúčastnené pozorovanie. Úlohou výskumníka je v tomto prípade pozorovanie a zapisovanie a nevytváranie osobných vzťahov s aktérmi a ani s nimi výskumník nijak neintriguje Heřmanský (2019 a.).

3.2.10 Priebeh výskumu

Heřmanský (2019 a.) v pozorovaní odporúča lievikovú metódu⁹, ktorú popisuje podľa kognitívneho antropológa Jamesa Spradleyho. Táto metóda pozostáva z troch fáz, ktorej princípom je neustále zužovanie záberu pozorovania až do bodu, v ktorom nájdeme odpoveď na výskumný problém. V prvej fáze je uskutočňované *popisné pozorovanie*, v ktorom sa výskumník stretáva s veľkým množstvom dát a nie všetky sú primárne pre výskumom relevantné alebo užitočné. V druhej fáze, tzv. *zameranom pozorovaní* sa už výskumník dokáže konkrétnejšie zameriavať na ciele svojho výskumu, po skúsenostiach z popisného pozorovania. V tretej fáze, ktorou je *výberové pozorovanie* sa výskumník opakovane sústreďí na vybrané situácie a problémy.

Moja prvá fáza výskumu a vstup do terénu znamenala veľké množstvo dát a zložité orientovanie v ňom. Najprv som sa musela naučiť používať aplikáciu TikTok a pracovať so sociálnou sieťou Twitch, ktorá mi nebola známa. Po pridaní do Facebookových skupín som prehľadávala príspevky v skupinách a pozorovala dianie na ostatných sociálnych sieťach.

⁹ V českom jazyku: metoda trychtýře (Heřmanský 2019 s. 365)

Instagram som poznala z osobného používania no prekvapila ma náročnosť hľadania relevantných príspevkov.

Ako som už spomínala, výskum prebiehal od polovice decembra 2022 do konca mája 2023. Celkovo som prešla 62 streamov, z toho priemerné sledovanie bolo od 1,5 – 3 hod. K niektorým streamom som sa pripojila už počas ich vysielania, niektoré boli dlhé, mali systematické rozdelenie čo bude kedy prebiehať a trvali viac než 7 hodín. Streamy som si zapisovala pomocou heslovitých poznámok a následne do terénneho denníka. V projekte práce som mala v pláne sa v diplomovej práci venovať trom sociálnym sieťam, no TikTok som pridala po zvážení jeho dôležitosti u mladých ľudí.

Zamerané pozorovanie v mojom prípade predstavovalo fázu po zoznámení sa so sociálnymi sieťami, po nájdení a prijatí do Facebookových skupín, po nájdení relevantných hashtagov na Instagrame a TikToku a po spoznaní Twitchu. S Twitchom bol výskum rozsiahly z dôvodu nevedomosti kde, kedy a u akého streamera nájdem relevantnú diskusiu.

V tretej fáze a teda *výberovom pozorovaní* som už bola schopná rozoznávať príspevky pod určitými hashtagmi, lepšie sa orientovať v hashtagoch, ozrejmiť s určité pojmy aj chápať iný štýl humoru, než na ktorý som zvyknutá a tak celkovo, čítať medzi riadkami. Na Twitchi som sa naučila rozoznávať a preklikávať medzi streamami a hľadať to, spoznávať. Celkovo som si rozšírila obzory mladej generácie a jednoduchšie som vnímala všetko navôkol, relevantné pre výskum. V tejto fáze som pochopila potrebu online komunity a dokonca som na malú chvíľu pocítila jej dôležitosť.

3.2.11 Vstupné príspevky

Na začiatku pozorovania som sledovala vstupné príspevky, ktoré mi sociálne siete ponúkali ako novému užívateľovi. Pri registrácii som bola u všetkých pravdivá a zadávala som svoje pravdivé osobné informácie, ako rok narodenia, či pohlavie. Uvedené príspevky som po kódovaní zhrnula do tém a selektovala 10 prvých, ktoré mi boli zobrazené:

Začala som Facebookom: 3 videá pod sebou politickej diskusie rovnakej politickej strany, pečenie zákuskov, závody áut, návrh skupiny mesta v mojom okolí, reklama televízneho kanálu, video prírody, reklama na domáce spotrebiče, ďalšia politická diskusia ale od inej politickej strany.

Následne na Instagrame: pečenie zákuskov, outfitová inšpirácia spojená s reklamou, detská radosť, varenie zdravého jedla, čistenie mincí z vedeckého hľadiska, detské kočíky,

upratovanie v domácnosti, nápad na večerné rande, kvet bielej ruže. Žiaden z príspevkov ma nepoburoval či som nepovažovala za nevhodný.

O TikToku podobné tvrdiť nemôžem. Tam ma prvé príspevky znepokojili: tanec takmer nahého dievčaťa, tri tancujúce ženy v plavkách, veľmi znepokojujúce video takmer nahej ženy, technické parametre rozbitia telefónu iPhone, video pred a po zákroku zväčšenia pier, chlapec v posilňovni, recept na varenie, tanec 2 oblečených dievčat (tričko a tepláky). Po preskúmaní desiatich príspevkov som využila pri príspevkoch vykazujúcich nahotu spustila funkciu „nemám záujem“, ktorá selektovala videá, ktoré ma zauímajú a ktoré nie.

Prvé kroky na Twitchi viedli primárne k hracím streamom a zahraničným streamom, hovoriacim v angličtine, či v španielčine. Takýchto streamov mi ukázalo 6. Ďalej 2 boli v českom (hra Minecraft a Counter Strike), 1 v slovenskom jazyku (hra The Witcher) a 1 stream ukazoval nahotu mladej zahraničnej ženy. Vo výbere existovala možnosť prehľadávať témy, ktoré boli: *hry, zo života, hudba, športy a kreatívne*. Najprv som sledovala streamy z každej podkategórie, za účelom preskúmania či získania povedomia pre výskum. Neskôr som sa najviac zamerala na kategóriu sledovanie *zo života* a jej podkategóriu chatovanie a kategóriu *hry* celkovo, ktoré som považovala pre svoj výskum ako najrelevantnejšie.

3.2.12 Aktívne vyhľadávanie

Po odsledovaní vstupných príspevkov som začala s aktívnym vyhľadávaním, podľa stanoveného cieľa diplomovej práce. Svoj proces hľadania bol prispôsobený rôznorodosti a účelu sociálnych sietí, ktoré som sledovala.

Instagram

Táto sociálna sieť je známa svojimi hashtagmi, ktoré v podstate predstavujú selektovanie príspevkov do určitých tém. Pri pridávaní príspevku a jeho publikovaní je možné zadať akékoľvek hashtagy, podľa ktorých je dané témy potom možné nájsť. Funguje to celkom intuitívne.

Premyslela som si kľúčové slová a frázy, ktoré by mohli naznačovať či identifikovať určitý duševný stav. Pozoruhodnosť Instagramu bola vo vyhľadávaní určitých hashtagov a Instagramovej reakcie naň. Napríklad po zadaní do vyhľadávania hashtagu *#anorexia* ma Instagram vyzval slovami: „*Môžeme vám pomôcť?*“ Slová, ktoré hľadáte, sa často týkajú citlivého obsahu. Ak prechádzate náročným obdobím, zhromaždili sme pre vás nejaké

informácie od odborníkov. Dúfame, že pre vás budú užitočné.“ Na výber Instagram ponúkal dve možnosti: „Požiadať o podporu“ a „Aj tak zobrazíť výsledky.“ Pri výbere možnosti „Požiadať o podporu“ sa otvorilo okno s tromi možnosťami podpory: a) „Porozprávať sa s priateľom“, b) „Porozprávať sa s pracovníkom linky dôvery“, c) „Zistite, ako si môžete pomôcť“. Pri možnosti b) boli uvedené priame telefónne čísla a preklíky na telefonickú podporu Ligy za duševné zdravie, Linku detskej dôvery a možnosti ich kontaktovania cez email. Pri výbere druhej možnosti z predchádzajúceho hlavného menu, „Aj tak zobrazíť výsledky“, ešte raz, opätovne ukázal Instagram upozorňujúce okno s otázkou: „Môžeme vám pomôcť?“

Po kliknutí na „Zobrazíť výsledky“ sa mi ukázali príspevky v rôznych jazykoch a takmer všetky z nich boli zamerané na liečbu, predchádzanie recidívy, podporné texty či fotky pred a po a rozdiely fotiek tela ktoré pózuje a je uvoľnené. Z príspevkov som mala príjemný pocit a nenašla som nič, čo by som považovala za rušivé. Podobne to prebiehalo aj pri zadaní hashtagov ako napríklad #bulímia.

Hashtagy, pri ktorých sa podobné podporné mechanizmy neukázali: #depresia, #samovražda, #samovrazda, #zomrieť, #sebevražda, #chcem zomrieť, #úzkosť, #zavislosť, #drogy, #potrebujempomoc, #potrebujipomoc, #poruchaprijmupotravy.

TikTok

Aktívne vyhľadávanie som aj na TikToku uskutočňovala pomocou hashtagov. Príspevky prezentovali určité podobnosti i rozdiely v ich charakteristikách.

TikTok blokuje určité hashtagy odlišným spôsobom. Neponúka „Nie si sám/sama. Ak ty alebo niekto z tvojich známych prežíva ťažké obdobie, pomoc je vždy k dispozícii“ a následne možnosť tlačidla: „Zobrazíť zdroje.“ V ďalšom kroku sa zobrazí kontakt a odkaz na webovú stránku pomoci alebo tipy a podpora, ktorá je v znení rád ako požiadať o pomoc blízkych, návod na predýchanie, osvieženie vodou, zapísanie myšlienok, odporúčanie na prechádzku na čerstvom vzduchu, podpora zdravého životného štýlu, dôležitosť kontaktu s ostatnými osobami a zamyslenie a spísanie dôležitých vecí pre každého jednotlivca. Takýto scenár sa vyskytoval pri hashtagoch: #samovražda, #poruchaprijmupotravy (pri nespisovnom výraze to nefunguje: #poruchaprimupotravy).

Absencia niektorých hashtagov v mojom výskume neznamená, že neexistujú.

Facebook

Na Facebooku som aktívne vyhľadávanie duševných problémov vyhľadávala prostredníctvom jeho skupín. Do skupín bolo potrebné sa pridať, pretože takmer všetky boli súkromné, čo znamená, že uzavreté. Ich hľadanie som uskutočňovala podľa jednotlivých duševných problémov, ktorými by si mohli ľudia prechádzať. Na Facebooku malo moje aktívne vyhľadávanie veľké limity, keďže výskum je zameraný na mladých ľudí a súdiac podľa Facebookových profilov účastníkov skupín sa väčšinou o mladých ľudí v mojom rozmedzí, nejednalo.

Twitch

Náročnosť aktívneho vyhľadávania na Twitchi bola v jeho odlišnosti. Aj tam bolo možné vyhľadávanie cez hashtagy, no pre môj výskum to nefungovalo. Je možné, že som pod daným hashtagom nevyhľadávala v správnom čase a nebola som teda „v správnom čase na správnom mieste“. Mojm postupom bolo prihlasovanie sa na Twitch hlavne cez týždeň večer a cez víkendy, kedy som zaznamenala najväčšiu účasť. Aktívne vyhľadávanie teda prebiehalo sledovaním streamov a ich chatov v čase, keď som sa prihlásila. Ak práve neprebíhal žiaden relevantný stream, prišla som opäť o hodinu, či dve.

Čo sa týka podpory Twitchu pri vyhľadávaní citlivých slov, nemá žiadnu podporu. Pri vyhľadaní slova *sebapoškodzovanie*, vyhľadávač žiadne príspevky nenašiel a napísal: „*Pre sebapoškodzovanie sme nič nenašli. Uisti sa, že sú všetky slová napísané správne alebo skús iné kľúčové slová.*“ Pri slove *depresia* našlo rôzne užívateľské zahraničné účty a podobne tomu bolo aj pri ostatných.

3.3 Doplnujúci rozhovor

Pomocou netnografie ako hlavnej metódy tohto výskumu, som na sociálnej sieti našla užívateľku, ktorá verejne rozprávala o svojej zažitej skúsenosti s poruchou príjmu potravy. Jej videá sa niesli v témach osobnej zažitej skúsenosti, vzdelávania ostatných, vytváraní podpornej komunity k uzdravovaniu a otvorenému rozprávaniu o sebaláske a seba prijatí. Na základe týchto charakteristík som sa s ňou rozhodla uskutočniť doplnujúci rozhovor k netnografii, ktorý by mohol byť prínosný vzhľadom na jej dobrovoľnú prácu pomoci a zažitej skúsenosti duševného problému v spojitosti so sociálnymi sieťami.

3.3.1 Oslovenie účastníčky výskumu

Prvý kontakt som uskutočnila cez svoj výskumnícky účet na sociálnej sieti TikTok a napísala jej správu. Na TikToku, ako som neskôr zistila, je možné kontaktovanie cez správy jedine v prípade, že sa dvaja užívatelia vzájomne sledujú. Kontaktovala som ju preto druhý krát, cez svoj výskumnícky účet na Instagrame. Tam som dostala okamžitú, kladnú odpoveď. V správe, ktorú som jej poslala, som vysvetľovala kto som, svoj zámer rozhovoru, svoje štúdium a tiež som informovala o anonymite rozhovoru a skutočnosti, že je úplne v poriadku, ak mi neodpíše alebo sa rozhovoru nezúčastní. Poprosila ma, či by som jej vedela napísať aj cez môj osobný účet, aby vedela, s kým sa vlastne rozpráva. Kontaktovala som ju preto aj z osobného účtu, kde mám aj osobné fotografie a preto rozumiem, že pre ňu bolo potrebné overenie identity človeka, ktorý sa s ňou rozpráva. Na výskumníckych účtoch som fotografie nemala. Vzápätí mi odpísala opäť na výskumnícky účet a naša komunikácia prebiehala tam. Veľmi ochotne mi navrhla tri termíny, kedy sa môžeme porozprávať. Uskutočnili sme preto online rozhovor sprostredkovaný komunikačnými technológiami a teda, priamo cez výskumnícky účet na Instagrame sme si zavolali videohovor v stanovený čas. Pred rozhovorom som si overila, či je v poriadku videohovor alebo jej bude príjemnejší rozhovor bez videa. Za prirodzenejšiu formu rozhovoru považovala videohovor.

3.3.2 Metóda zberu dát

Zvolený typ rozhovoru bol pološtruktúrovaný alebo inak, pološtandardizovaný. Formu pološtruktúrovaného rozhovoru považujem za najvhodnejšiu, pretože sa môžem dozvedieť aj veci, na ktoré sa nepýtam a môžu byť pre môj výskum podstatné. Vybrala som okruhy, ktoré sú úzko spojené s výskumným problémom. Sú však zároveň širšie ako len samotné výskumné otázky a čo vedie k získaniu väčšieho množstva informácií.

Ako opisuje Zandlová (2021), jedná sa o druh rozhovoru, ktorý ma čiastočne predpripravenú štruktúru. Rámcovú tematickú štruktúru rozhovoru nie je nutné prechádzať v jeho poradí a naopak, je potrebná výskumníčkova flexibilita a otvorenosť počas rozhovoru. Tento formát rozhovoru umožňuje sledovať aktérové porozumenie skúmanej reality, no súčasne držať určitú mieru štruktúrovanosti a prehľadnosti (Zandlová 2021). Ako

výskumníčka som sa formátu Zandlovej (2021) a teda snažila som sa vzbudiť dôveru, vedieť sa pýtať a hlavne počúvať.

Keďže sa jednalo o formu rozhovoru, ktorá bola sprostredkovaná pomocou komunikačných technológií, jednalo sa o synchronný rozhovor. Tento druh rozhovoru je charakteristický tým, že výskumník aj aktér sú v rovnaký čas na telefóne a online (Zandlová 2021).

3.3.3 Tematické okruhy rozhovoru

1. Spojitosť medzi vznikom duševných problémom a sociálnymi sieťami
2. Zhodnotenie stavu porúch príjmu potravy na sociálnych sieťach
3. Sociálna práca a ochota prijímať ju počas jej cesty uzdravovania
4. Sociálna práca v online forme a edukovanie mladých ľudí na sociálnych sieťach

3.3.4 Pozicionalita výskumníka

Ako som už vysvetľovala v metodológii netnografie (2.2.7), fixnú aj subjektívnu pozíciu som brala v úvahu aj pri rozhovore.

S rozhovorom som pracovala veľmi transparentne a otvorene. Svoju neskúsenosť som s účastníčkou rozhovoru na začiatku prediskutovala hneď úvodom. Svoj kontext získaný len z teoretického zázemia som s ňou prešla hneď od začiatku a moja transparentnosť navodila otvorený pocit rozhovoru. Svoju pozicionalitu som uviedla v prvých chatovacích správach, pomocou ktorých som sa snažila účastníčku kontaktovať.

3.3.5 Analýza rozhovoru

Aj pri analýze rozhovoru bola dodržiavaná kvalitatívna analýza dát.

Transkripciu rozhovoru som analyzovala pomocou kódovania. Použitý pôsob kódovania bol induktívny, ktorý podľa Heřmanského (2019 b.) znamená vytváranie kódov zo získaných dát. Teória a výskumné otázky nám v induktívnom kódovaní poskytujú určitý pojmový rámec, podľa ktorého sa na problematiku lepšie nazerá. Pri kódovaní som ako typ kódov využila popisné kódy, ktoré Heřmanský (2019 b.) vysvetľuje ako: „Kódy, ktoré primárne slúžia pre jednoduchšiu orientáciu v dátach a na koncentráciu príkladov

konkrétnych javov.“ Analýzu okódovaných dát som ako aj pri netnografii spracovávala pomocou tematickej analýzy, podľa Braun a Clarke (2006).

3.3.6 Etické aspekty výskumu

Etické aspekty spomínané pri netnografii platia aj pri uplatňovaní metódy rozhovoru a v celom výskume.

Účastníčku rozhovoru som aj písomne, prostredníctvom správ na sociálnych sieťach, aj na začiatku rozhovoru upovedomila o anonymizácii získaných dát, nahrávaní rozhovoru, možnosti kedykoľvek ukončiť rozhovor a tiež práve na odmietnutie účasti. Rozhovor prebehol v poriadku, účastníčka bola upovedomená a stotožnená o použití výsledkov v diplomovej práci. Téma diplomovej práce ju zaujala, vzhľadom na málo komunikované a tak problematické odvetvie, ako je pomoc mladým ľuďom.

3.4 Výsledky výskumu

V tejto kapitole sú odprezentované výsledky výskumu ako odpovede na výskumné otázky

3.4.1 Témy duševného zdravia komunikované na sociálnych sieťach

Drogy a návykové látky

Drogy sú v súčasnosti na Slovensku a Českej republike, rozšírené v obrovskej miere. Množstvo odbornej literatúry, či štátnych dokumentov o tom v takej miere nehovorí, no výsledkom môjho výskumu je jednoznačne obrovská rozšírenosť drog.

Nižšie budem rozoberať jednotlivé faktory v spojitosti s drogami a drogovými záležitosťami naprieč sociálnymi sieťami, ku ktorým som v rámci výskumu prišla:

a. Streamovanie na Twitch pod vplyvom návykovej látky

Viac krát sa mi podarilo nájsť stream, v ktorom boli streameri pod vplyvom. Uvediem príklady:

Popri hľadaní, som našla jeden stream, ktorý mal 542 účastníkov, začala som ho pozerat'. Začala som v dobrej chvíli, pretože streamer práve vysvetľoval, čo spôsobuje pervitín a povedal, že ho má práve v sebe. Popri tom hral hru s názvom Minecraft a popri tom odpovedal na otázky v chate. Zvláštny hovorený prejav ku koncu vyeskaloval rôznymi fyzickými aktivitami pod vplyvom látky: búchanie hlavy o stenu, kričanie na samého seba v zrkadle, či schovávanie sa do skrine sprevádzané výkrikmi. Celý stream som sledovala veľmi zarazene a úprimne, vydesene. Komentáre objavujúce sa v chate boli v štýle smejúcich sa emoji¹⁰, slov ako: ještě něco, děleeeej, hahahahaaahah, nadávky a pod. Potom prišiel späť k notebooku či počítaču a stream vypol. Pomedzi hranie ešte edukoval o návykových látkach, odpovedal na komentáre v chate a rozprával, čo všetko vyskúšal a aké super to bolo. Množstvo názvov som jednoducho nepochytila, no zapísala som si ako cca zneli a snažila sa ich v ďalších streamoch ďalej identifikovať.

Ďalej som viackrát zažila streamerov pod vplyvom, no nemalo to takýto spád. Väčšinou sa ich účastníci v komentároch spýtali, či „sú na niečom“ a odpovede zvykli byť buď pritakanie hlavou alebo priamo slovne: „no jasné že“, ironické „nieeee“ a smiech, „hneď si vedel“ a pod.

Problém som zaznamenala v normalizácii tohto správania. Sama som si všimla, že moje počiatočné zdesenie pri vstupe do terénu časom opadlo a keď som našla ďalší stream, len som to zapísala. Nevzbudzovalo to vo mne toľko morálnych otázok, koľko predtým. Samú by ma to neovplyvnilo, pretože sama viem, aký mám na drogy názor, no považujem to za veľmi nebezpečné, z hľadiska dospievajúcich a mladých ľudí, hľadajúcich sa a spoznávajúcich samých seba. V samotnom chate sa nad tým nikto ani raz nepozastavil, ani neotvoril otázku, prečo drogám nie.

b. Osobné skúsenosti

Popis osobných skúseností bol rozmanitý tak, ako názory na drogy a návykové látky a to naprieč Twitchom, Facebookom aj TikTocom. Na Instagrame sa mi otázku drog nepodarilo identifikovať. Osobné skúsenosti sa líšili v prvom sprostredkovaní drogy, motívoch na jej užitie, či pokračovaní v užívaní, ktoré po prvom raze nastalo. Názory na ne boli rozličné tiež, interpretovala som ich do troch sfér: pozitívny postoj, neutrály postoj,

¹⁰ Emoji sú smajlíky používané v internetovej komunikácii a na webových stránkach. Predstavujú ich rôzne predmety, tváre vyjadrujúce rôzne emócie, miesta, zvieratá a pod. (IT slovník 2022 c.)

negatívny postoj. Niektoré príklady osobných skúseností uvádzam po parafrázovaní, možnom zmene rodu či prípadnom preklade z českého jazyka nižšie:

„Tak vieš doma som nemala dobré zázemie, mama po mne stále kričala a vravela mi že aká som hnusná. A šli sme von s kamarátkou s takou partiou a vraveli že si máme s nimi zapáliť. No a čo si vravím, všetci vraveli že aké super to bude, tak som si dala no... pervitín som brala 4 roky...“

„To si daj, to je úplne transdimenzionálne“

„My si ráno drvíme paralen s neuroloom do školy (smejúce sa emoji)“ „Tomu ver“

c. Tipy a rady

Radenie a tipy boli častým javom ohľadom drog, primárne však na Twitchi. Radenie som celkovo zaznamenala ako častú záležitosť, ktorú sa účastníci pýtali v chate. Odporúčania na užívanie niektorých druhov látok a zas tie, ktoré neodporúčajú. Čo je ich účelom a v akej situácii sú „vhodné“ boli časté rady. Objavili sa aj tipy s užívaním, ich drvením, kombináciou či nahriatím v mikrovlnnej rúre. Vo vysokej miere a častokrát spomínané drogy ako: kokaín (slangovo coka cola, koks, kokeš, biele, sneh, Karol), pervitín (slangovo piko, perník, páro, Peťo, speed), extáza (slangovo ečko, koleso, ekina, koláč), LSD (slangovo trip), fluoromethamphetamine (slangovo fluro), DMT, ketamín (vitamín K, keťak).

Otázky, na ktoré v chate hľadali odpovede, boli rôzne. Od účinkov, po zážitok, pôsobenie v spojitosti so sexuálnym stykom, kombinovanie, efektivita, cena. Odpovede od streamerov sa líšili. Niekedy odpovedali na každú otázku, niekedy sa radili len účastníci v chate. Výsledkom je zistenie, že povedomie o drogách medzi mladými ľuďmi stúplo vo vysokej miere, na čo nadväzujú aj novovznikajúce otázky ohľadom nich. Ich zvýšená miera povedomia prispieva aj k jej normalizácii.

d. Podpora sociálnej práce

Viacrát som zaznamenala témy ohľadom pomoci a edukácie mladých ľudí

v problematike drog. Streameri rozprávali o potrebe jedného účtu, kde by si mladí ľudia ohľadom drog všetko našli, niečo neformálne, pravdivé, vysvetľujúce to, ako to s drogami v skutočnosti je. Spomínali neefektívnosť edukovania na stredných školách a nefunkčnosť „desenia, strašenia“ a rozprávania len o negatívach, napríklad (preparafrázované a české preložené mnou do slovenčiny, pre nemožnosť identifikácie)

„Nieкто by im mal konečne povedať, že je to úžasný pocit no nie dlhodobo a má to aj obrovské následky.“

„U nás vám pomôžu až keď ste úplne závislý.“

„Na základnej nás strašili fotkami ako budeme vyzerat' ak si raz dáme akúkoľvek drogu a na strednej sa o tom s nami viac nik nebavil.“

„U nás sa rieši to, že začínajúcou drogou je marihuana, no a čo alkohol? Každý z nás vidí piť rodinu, spieva sa o tom v pesničkách pre Boha, ľudovkách, každý s tým vyrastáme. Deti vidia že odmietat' alkohol sa nepatrí, na návšteve, oslave, hocikde. A keď im populárnejšie dieťa ponúkne vonka extázu? Že sa vôbec niekto čuduje.“

„Ja si pamätám ako na základnej strašili strašne s drogami. A potom v meste, všetci spokojní, milí a šťastní, no si vravím že toto vyzerá úplne inak. Školu som nikdy nemala rada, ani mi to tam nešlo... akože už som čistá, ale... nie dneska nie, dneska sa nejdeme zas o tomto baviť...“

„Piť alkohol je normálne, až by som povedal že norma... A hlavne, mi ukáž rodinu v ktorej nie je alkoholik... Ale to nikto moc nerieši...“

„Ľudia sa viac čudujú keď nepiješ ako keď piješ a vtedy si iný, čudný. Tak keď všetci fetujú, čo budeš robiť, no fetovať.“

„Ja som niekde čítal že nejaká krajina má asi dáky účet a že tam platia týpkom, ktorí skúšajú rôzne drogy.“

„Ja si nemyslím že učiť deti brať drogy, ved' to by sa u nás zbláznili ako so sexuálnou výchovou ale učiť ich užívať a aspoň nemixovať s inými.“

„Tak akože nejdeme sa tomu brániť, je to tu a je to dostupné a lacné. Extázu kúpiš za 6€ a alkohol ti nepredajú hocikde.“

„Deťom by sa malo hovoriť, že je v poriadku necítiť sa dobre, ale že si to treba spracovať a nie hneď pojesť tabletky.“

„Nieкто by mal deti učiť správnej ceste života, lebo ak ju nevidíš doma, tak kde... vo filmoch máš drogy úplne v pohode tiež, ste videli ten nový, čo bol v kinách? Akože úplne v pohode kokain bežne, tak keď všetci, prečo nie aj ty? Ved' už aj v pesničkách. Nooo presne ako píšeš. Málo sa hovorí o nejakom dobrom nastavení mysle za mňa. Dnes sa dajú zaplatiť influenceri aby ti propagovali hocičo.“ (smiech)

„Za mňa je to fakt nebezpečné a treba si na to dávať pozor, asi nikomu neveriť keď si niekde von... je toho všade hrozne moc a ľudia ti to dajú aj keď nechceš, ved' nech je sranda...“

„Mladých ľudí by mal nieкто učiť hraniciam a vlastnej sebaláska a sebadôvere. Keď si sám so sebou ok, je ok aj všetko navôkol. Hranice vo vzťahoch, atď... Všade sa hovorí o zdravom životnom štýle, ale málokto hovorí o zdravom prístupe k sebe.“

Čo sa týka problematiky drog a Twitchu, nie všetci streameri sa zaoberali drogami, u niektorých k tejto otázke ani neprišlo, niektorí vyslovene pri zobrazení komentárov vyjadrili k drogám svoj odpor, niekedy som sa stretla s ľahostajným prístupom či úplným nezaujmom o tému drog rozoberanú v chate. So všetkých škál som našla niečo. V komentároch bola najčastejšia otázka v zmysle: „Aké to bolo?“ Preto vidím v problematike drog rozobranej na Twitchi dva indikátory: normalizácia drog a potreba vzdelávania a edukácie.

Sebapoškodzovanie

Problematiku poškodzovania som bola schopná nájsť na dvoch zo štyroch sociálnych sietí. Na Instagrame ani na Facebooku sa mi tento jav nepodarilo identifikovať. Avšak na Twitchi aj na TikToku som zistila niekoľko významných prvkov. Porovnanie teórie a praxe

malo synchronický súvis, no podporu, ktorú množstvo ľudí nedostalo, bola desivá. Ich skúsenosti som preparafrázovala a spomínam ich nižšie:

a. Priznanie osobnej skúsenosti

Priznania osobných skúseností súviseli s vlastným priznaním sebapoškodzovania v minulosti alebo stále pretrvávajúceho. Snaha o vysvetlenie, čo sa vtedy deje v ich vnútri, či už od streamerov na Twitchi či videí na TikToku sa častokrát spájala s komentármi podobného typu, či súhlasnými vyjadreniami. Častokrát bolo uvádzané zlyhanie inštitúcií, ktoré sú dieťaťu, či dospelievajúcemu najbližšie:

„Ja som s tým začala už niekedy keď som bola malá, ale nikto tomu neprikladal žiadnu váhu. Ja som si spomenula na to, že som to robila nie tak dávno, u psychológa, keď sme sa rozprávali. Robila som toto, (vizuálne ukázala, ako stláčala päste spôsobom, že sa nechty zabárali do dlaní) ale až tak, že som mala krvavé stopy od nechtov. Ja som si naschvál kvôli tomu nechcela strihať nechty. Nikto si to ani nevšimol, veď dieťa, odreté ruky... A keď som bola staršia, to bol môj spôsob akým som sa vyrovnávala s nepríjemnými situáciami, akurát som už prišla na iné cesty...“

„Ja som ani nepamätám, že prečo... ale raz si pamätám, že som sa nechtiac buchla do dverí, viete, tak rukou a asi som mala zlý deň alebo ja neviem, ale už to nebolo také buchnutie že to bolí, ale také to bolo iné... bolo mi ľahšie... tak som to potom robila naschvál...“

„No, ja som to niekde videla alebo mi o tom niekto hovoril, neviem, keď som bola menšia... A potom som bola na internáte na strednej a frajer sa chcel so mnou rozísť... a som nevedela čo mám robiť, aby to nerobil, lebo nikoho iného som tam nemala, tak som sa dorezala a poslala mu fotku. Potom prišiel a zostal so mnou, akože bolo to hnusné asi, aj také vypočítavé ale odvtedy mi to zostalo v hlave ako také riešenie... ja som sa nechcela zabiť, ale nevedela som, čo mám robiť a ako mám zvládať svoje emócie...“

„U nás doma to vedela sestra, lebo mi to našla, keď som išla zo sprchy v osuške... inak som nosila iba dlhé tričká, aj v lete, lebo no nebola som najchudšia a povedala som, že sa hanbím a nikto to neriešil... A sestra to povedala aj rodičom a prvý týždeň mi nikto nič nepovedal, doma sa tvárili že nič a potom sa s nimi jeden večer sestra hádala, že prečo sa so mnou

o tom nerozprávajú a že by som mala ísť k niekomu s tým a jej vynadali, že nech sa potom stará, keď bude mať ona deti. Tak si ma druhý deň zavolali dolu a povedali mi iba že to už nemám robiť. To bolo všetko... rezala som sa až do konca strednej.“

(Odpoveď na komentáre ohľadom otázok, či chcela poškodzovaním vzbudiť pozornosť):
„Nešlo o to. Ty proste nevieš čo ti zostáva iné a týmto unikneš tomu čomu chceš... to je ako závislosť, si povieš že prestaneš a to sa nedá len tak. Ja to mám aj doteraz tak, že keď som v úplnom amoku tak by som šla hneď, už to mám pred očami a k tomu, že som rozrušená tak musím zvládať aj to, aby som to neurobila znova, lebo pôjdem od začiatku. Ja neviem ani ako zvládajú také stavy normálni ľudia, že keď sa necítiš dobre a je toho proste veľa...“

„Mne s tým nikto nepomohol a všetci si mysleli, že som čudný. Vedela o tom aj riaditeľka u nás a všetci si mysleli že chcem len zaujať a ja som vnútri fakt trpel...“

„Ja sa zavriem vo svojej izbe a pri posteli to mám a o chvíľu len pozerám na stekajúcu krv... zalepím si to a je to...“

„Keď už nevieš ako prestať skús si dať zamrznutý ľad tam kde sa často režeš... mne to zaberá...“

b. Vysvetlenie pocitov

Pocity, ktoré ľudia opisovali, sa stotožňovali s výskumami a teóriami, ktoré som spomínala v teoretickej časti diplomovej práce. Jednalo sa o pocity úľavy, oslobodenia, či uvoľnenia. Táto časť sa plne stotožňovala s teoretickou časťou a už publikovanými štúdiami.

„To si neviete predstaviť ako vám vtedy odľahne...“

„To fyzicky bolí menej ako keď vás bolí duša...“

„Robíš to preto, lebo nič iné nepoznáš a nevieš ako von z tej situácie. Proste sa vtedy ukludniš. Ja neviem, veď ľudia fajčia lebo sa tiež chcú ukludniť a tiež si vedome škodia... Ja

som to robila na takých miestach, že to nemal šancu nikto zistiť“ „... nepoviem ti na akých miestach, pre tvoje vlastné dobro.“

„Proste sa tým upokojíš, vieš...“

„Bol to môj spôsob vysporiadavania sa ukludnenia.“

„Ja ani neviem prečo to vlastne robím, príde to len tak...“

„Ten kto to tomu nerozumie to nemôže ani nikdy pochopiť...“

„Je to môj osobný trest lebo sa neznášam...“

„Keď cítim tú bolesť tak viem že som nažive...“

c. Podpora sociálnej práce

Sociálna práca, škola a ostatné inštitúcie môžu byť v problematike sebapoškodzovania prínosné. Nenašla som príspevok ktorý by sa niesol v zmysle neprijatia ponúkanej pomoci. Takmer všetky sa týkali bezradnosti, nevedomosti a nezájmu od okolia. „Niekto by sa s nami mal o tom rozprávať“ je veta, ktorá zhŕňa možnosti prevencie a pomoci.

„Mne to našla učiteľka pred ja neviem, troma rokmi? No, asi hej... a povedala mi, nech si to okamžite zakryjem.“

„Ja som mala kamarátku, ktorá to robila fakt dosť často a vtedy to bolo celkom trendy, tak som to robila aj... myslím, že tak som k tomu prišla... myslím, že som sa len snažila nájsť a potrebovala by som niekoho, kto by mi niektoré veci vysvetlil...“

„Jednoznačne by sa o tom malo viac rozprávať a hovoriť, že toto nie je riešenie... ja by som to určite v tom stave ocenil, hľadať si veci sám bolo ťažké...“

„Teraz je „moderné“ sa rezať. V každej triede je aspoň niekto a hlavne dievčatá... Nie že na rukách, ale na stehnách...“

„Raz som nejedla celých sedem dní.. nič... keby mi na to naši prišli tak by som bola v nemocnici týždeň a keby vedeli aj že sa režem tak už odtiaľ nevyjdem...“

„To je závislosť, nedá sa toho zbaviť... len sa mi vtedy uľaví...“

Depresie, úzkosti a iné duševné problémy

a. Priznanie osobnej skúsenosti

Vlastnú skúsenosť mnohokrát prezentovali súkromné osoby pôsobiace napríklad na Instagrame, s väčším počtom sledovateľov a vytvárali dojem pre spoločnosť, že každý človek trpiaci depresiou, úzkosťou či iným problémom, na to nie je sám. Zdieľanie vlastných problémov a reality mimo sociálnych sietí bolo v skutku prínosné, súdiac podľa podporných komentárov zdieľajúcich podobné príbehy. Nevládanie stresu, depresívne epizódy, príznaky úzkostnej poruchy, panické ataky a mnoho ďalších boli pomerne často spomínané naprieč všetkými sociálnymi sieťami.

b. Vzdelávanie o problematike depresí a úzkostí

Najvyššiu mieru vzdelávania ohľadom depresí, úzkostí a jej pomoci som našla na Instagrame. Nie len samotný influenceri¹¹ z vlastnej iniciatívy, aj platené reklamy či novozaložené účty sa venovali edukácii ohľadom daných duševných problémov a možnostiach pomoci. Je možné, že si týmto spôsobom hľadali uplatnenie na trhu sociálnych sietí, no prínosnou formou, vysvetľovaním, učením či radami, ako čo najlepšie zvládať náročné životné situácie.

c. Podpora sociálnej práce

Podpora sociálnej práce na sociálnych sieťach môže mať rôzne podoby. Podporu ľudí v ťažkých či namáhavých situáciách robia rôzne inštitúcie, organizácie aj jednotlivci, ako napríklad spomínané IPčko, Linka detskej dôvery, či Moderná psychológia.

¹¹ Influencer je vplyvný človek, ktorými svojimi názormi a činmi môže ovplyvňovať ostatných. Tento pojem sa používa predovšetkým v spojitosti so sociálnymi sieťami (IT slovník 2022 b.)

Pomoc, návody a rady v oblasti depresívnych epizód či úzkostí je na sociálnych sieťach možné nájsť. Podporné príspevky a videá sa nesú v štýle návodov ako situácie lepšie zvládať, rád, čo robiť a čo naopak nie, či vzdelávacích príspevkov, ktoré vzbudzujú záujem.

Samovražedné správanie

Na TikToku sa vyskytovalo niekoľko krátkych videí, s popismi o nezvládaní situácií, rozlúčke so životom, ťažkosti života. Väčšinou sa jednalo konverzácie v komentároch pod videami. Často tiež súviseli so sebaoškodzovaním a mali podporný charakter.

Ohľadom hraničnej poruchy osobnosti sa objavovali otázky na hospitalizáciu na psychiatrii a zážitky, respektíve váhanie, či sa na ňu „oplatí“ ísť. Informácie ohľadom hospitalizácií a vyhľadání psychiatickej či psychologickej pomoci mali povzbudivú povahu.

Príspevky sa ďalej týkali chýbajúceho pocitu šťastia, potreby pomoci, nevedomosti, čo robiť, ako zvládať náročné životné situácie.

„Mám chuť odísť niekde preč a zabiť sa...“ (Odpoveď): „Keby si sa takto hocikedy cítila mi napíš...“

„Tento rok už dva pokusy...“ (Odpoveď): „Ja tri.“ (Odpoveď): „Ja tak isto.“

„Nemám chuť žiť...“ (Odpoveď): „To ani ja... tiež mám zjazvené celé ruky, vôbec nejem, neviem sa prestať rezať... drž sa...“ (Odpoveď): „Zvládneme to...“

„Akoby som ti vedela pomôcť?“ (Odpoveď): „Ja neviem sama aký je môj problém... v nemocnici sa cítim lepšie...“

„Nechaj sa hospitalizovať, ale aspoň na tri mesiace, ja som chodila dosť často a na menej a nemalo to taký zmysel...“

„Neboj, nie je to tam také zlé, dá sa to. Fakt chcú pomôcť.“

„Už len mať silu a chuť žiť... Držte sa tí, čo ste v tom so mnou.“

„Začala som chodiť na terapiu ale zatiaľ nič moc...“ (Odpoveď): „Musíš počkať a vydrž, uvidíš...“

Poruchy príjmu potravy

a. Vnímanie vlastného tela

„No to presne. Ja som tiež nejedla, lebo keď som prišla na konkurz mi povedali, že som príliš svalnatá, hrávala som volejbal. Ale nie nejako súťaživo, bavilo ma to, bola som chudá a vysoká. No to som si myslela, že chudá... na to, aby som mohla fotiť som mala schudnúť zo svalov...“

„Keď som to preberala s mojou terapeutkou, my sme aj identifikovali, že mojím spúšťačom boli fotky na Instagrame. Mala som ho odkedy vníkol, u nás to bol veľký ošial' a v podstate som s ním rástla. Rástla som a nevyzerala som tak, ako na tých fotkách. A pritom to bolo v poriadku... Viem, že je to súčasť dnešnej doby, ale keby som ho nemala, mohlo mi byť lepšie“

b. Podpora sociálnej práce

Na tému sociálnej práce a pomoci na sociálnych sieťach som uskutočnila rozhovor s tvorkyňou na TikToku. Otvorene mi rozprávala o svojej v minulosti dlhodobej poruche príjmu potravy a o tom, prečo sa rozhodla pomáhať, čo jej počas uzdravovacej cesty chýbalo a o tom, ako veľmi veľa ľudí trpí touto poruchou, o ktorej sa veľmi nerozpráva.

„Pri uzdravovaní mi veľmi pomohli YouTube videá od anglickej tvorkyne lebo to bolo všetko čo sa dalo nájsť... Ja som sa kvôli tomu naučila po anglicky, ako som sa snažila si preložiť a niečo nové sa dozvedieť, ale to bol len môj chtič sa z toho po rokoch dostať... Nieкто, kto ešte ani nie je pripravený na zmenu by si to určite takto nehľadal.“

„Zabezpečený kvalitný, pravdivý a relevantný obsah by bola jasná forma pomoci.“

„Sama som sa pre nedostatok informácií rozhodla začať tvoriť takýto, podľa mňa pomáhajúci obsah. Ja mám fakt strašne veľa správ u mňa na TikToku ľuďmi, ktorí si tým prechádzajú tiež... strašne veľa... Sú to takmer všetko ľudia čo ešte nie sú v procese uzdravovania“

3.4.2 Záver výsledkov výskumu

V závere výsledkov výskumu interpretujem výsledky praktickej časti diplomovej práce na základné stanovených výskumných otázok.

1. Aké témy v oblasti duševného zdravia mladých ľudí sú na sociálnych sieťach Instagram, Facebook, Twitch a TikTok komunikované?

Výskumná otázka sledovala témy duševného zdravia mladých ľudí na konkrétnych sociálnych sieťach a ich identifikáciu. Zreteľné a diskutované témy duševného zdravia v online prostredí sú zoradené od najčastejšie sa vyskytujúcich po najmenej: *stres, depresie, úzkosti, drogy a návykové látky, poruchy príjmu potravy, ADHD, panické ataky, hraničná porucha osobnosti, sebapoškodzovanie, samovražedné správanie.*

Stres sa vyskytoval naprieč všetkými sociálnymi sieťami a niesol rozličné podoby. Ako namáhavé obdobie či stavy, príspevky, ktoré ho pomáhali zvládať a rady, ako ho prekonať, poraziť, čo ho podporuje naopak oslabuje.

Depresia je pomerne často komunikovanou témou medzi všetkými sociálnymi sieťami. Osobné skúsenosti niesli vzdelávací charakter a opisovali proces uzdravovania, naopak poučné príspevky upozorňovali na to, ako pomôcť blížnemu v depresívnom stave. Ako ju rozpoznať, pomôcť prekonať a čo robiť, ak sa jedinec necíti v poriadku boli príspevky najviac sa vyskytujúce na sociálnej sieti Instagram. Vyskytovali sa na všetkých.

Drogy a návykové látky som identifikovala na sociálnej sieti Twitch, kde boli najviac komunikované. Návykové látky a tabletky rôzneho druhu boli často spomínané aj vo Facebookových skupín, no drogy ako také, na Twitchi. Streameri pod vplyvom návykovej látky, odporúčania, rady, slangové výrazy, ceny, osobné skúsenosti, boj so závislosťou,

negatívne skúsenosti, „pozitívne skúsenosti“ a mnoho iného boli témy, ktoré sa v súvislosti na sociálnej sieti v aspektoch drog vyskytovali.

Poruchy príjmu potravy a príspevky týkajúce sa tohto problematického aspektu boli najviac komunikované na platforme TikToku. Na Instagrame sa vyskytovali tiež, no väčšinou vo forme fotiek pred a po, ktoré mali niešť ozdravený charakter. Na TikToku priamo diskutovali tvorcovia, ktorí si vývojom poruchy príjmu potravy prešli. Vo svojich krátkych videách rozprávali na témy: osobných skúseností, potrebnej pomoci, nedostatku vzdelávania, vzťahu k sebe samému aj nutričných hodnotách výrobkov.

ADHD ako téma bola komunikovaná na Twitchi v spojitosti s liekmi na jeho liečbu. Diskutované boli nedostatočné alebo neprimerané lieky, ktoré neplnili očakávaný úžitok. Na TikToku a Instagrame je téma ADHD spomínaná v kontexte samodiagnózy vo vtipnom prevedení. Takéto vtipné prevedenie vyzerá rôzne, napríklad charakterizuje hlavné znaky ADHD na situáciách z bežného života, reakciách, myšlienkach či správani.

Panické ataky boli komunikované na všetkých sociálnych sieťach a ich znenie som identifikovala ako veľmi podobné. Osobné skúsenosti sprevádzali návody na ich lepšie zvládanie, odporúčania ako im predchádzať a učili k sebaaprijatiu.

Hraničná porucha osobnosti je významným problémom, ktorý sa vyskytoval na TikToku, Instagrame a Twitchi v poradí o najviac sa vyskytujúcich príspevkov po najmenej. Pri tomto druhu príspevkov som miestami nebola schopná identifikovať potrebu pozornosti a skutočnú hraničnú poruchu osobnosti. Príspevky mali vzdelávací charakter, informovali o danej poruche, diskutovali osobné skúsenosti a myšlienky.

Sebapoškodzovanie sa vyskytovalo na TikToku a Twitchi. Osobné skúsenosti a pocity pri jeho praktizovaní boli dve hlavné témy týkajúce sa sebapoškodzovania. Jednotlivci zdieľali svoje skúsenosti s inštitúciami a reakcie spoločnosti. Demonštrovali potrebu pomoci, edukácie a častého ignorovania tohto významného problému.

Samovražedné správanie, sebapoškodzovanie a hraničnú poruchu osobnosti som mnohokrát nedokázala identifikovať ako skutočné alebo vzbudzujúce pozornosť. Nech sa už jednalo o príspevok na TikToku, ktorého cieľom bolo čokoľvek, v komentároch sa niekedy ukázali

osobné skúsenosti samovražedných pokusov ostatných členov. Osobné skúsenosti a podpora v zmysle podporných komentárov na zvládnutie situácie, predýchanie, „sme v tom spolu“, „zvládneme to“ a pod., boli dvoma identifikovanými témami.

2. Ako je na sociálnych sieťach Instagram, Facebook, Twitch a TikTok poskytovaná podpora duševného zdravia?

Podpora duševného zdravia na sociálnych sieťach je pri vyhľadávaní určitých typov príspevkov komunikovaná veľmi podobne. Platformy majú nastavenú politiku, ktoré príspevky sa nezhodujú s ich zásadami a spôsoby, ktoré nevhodný obsah automaticky odstraňujú. Podrobný opis reakcií sociálnych sietí na určité slová, som podrobne opisovala vo výsledkoch výskumu.

Na sociálnych sieťach je poskytovaná podpora aj od jednotlivcov a influencerov, ktorí propagujú zdravý vzťah k sebe samému, či upozorňujú na témy duševného zdravia. Najkomunikovanejšie témy od takýchto osôb, boli témy depresie, úzkostí a panických atakov. Hraničná porucha osobnosti bola podľa vykonanej kvalitatívnej analýzy obsahu štvrtou najkomunikovanejšou na Instagrame a TikToku. Ľudia zdieľali vlastné príbehy, vysvetľovali a informovali o vlastných skúsenostiach a pomocných návodoch.

Na Instagrame a TikToku som zaznamenala aj spolupráce napríklad Ligy za duševné zdravie s kozmetickou značkou, kampaň s názvom *Brave Together*, ktorá hlása, že každý z nás si zaslúži, cítiť sa sebavedomo. Cieľom kampane je zvýšenie povedomia o ľuďoch trpiacich depresiou a úzkosťou a ich destigmatizácia v spoločnosti. Na pozadí líčiacich sa influenceriek rozprávajú o duševnom zdraví a duševnej pohode. Návody na líčenie sú častým a populárnym druhom videí na Facebooku, Instagrame aj TikToku, preto ich pozadie a rozprávanie o dôležitých témach duševného zdravia môže zaujať širšie publikum.

Iniciatívu osobných profilov a verejné vystupovanie ohľadom daných problémov bolo možné nájsť tiež. Po preskúmaní aj verejne známych profilov s vysokým počtom sledovateľov sa problémom duševného zdravia nevenuje množstvo z nich. V tejto informácii som si však vedomá limitov môjho výskumu a toho, že som sa nemusela pozeráť na tie správne. Zaznamenala som aj vzrastajúci počet osobných účtov, ktoré sú založené na osvetu

duševného zdravia vo svojej vlastnej réžii, na základe negatívnej osobnej skúsenosti a iniciatívy poradiť ďalším.

3. Aké sú identifikované podobnosti a rozličnosti naprieč sociálnymi sieťami Instagram, Facebook, Twitch a TikTok?

Cieľom tejto výskumnej otázky bolo skúmať, aké charakteristiky, funkcie a používateľské skúsenosti vybrané sociálne siete poskytujú, ako sa líšia vo svojom prístupe a využívaní, vzhľadom na typ obsahu a komunikácie, cieľovej skupiny a demografie, interakcií a tiež vplyvu na duševné zdravie.

TikTok, Instagram a Facebook sa v téme formy obsahu veľmi podobajú. Počas výskumu som zastihla informácie, že tvorba videí je najjednoduchšia na TikToku, odkiaľ je možné video jednoducho zdieľať aj na Instagram, či Facebook. Nie je potrebné tvoriť nové video, či príspevok, je možné ho uverejniť naraz. Jednoduchosť takejto tvorby je dôvodom podobnosti niektorých príspevkov. Upozorňujem, jedná sa o niektoré príspevky. Druh obsahu je stále odlišný. Ak by som mala rozdeliť Facebook, Instagram a TikTok do vekových kategórií, šli by v poradí od najstaršej demografie a cieľovej skupiny po najmladšiu. Twitch sa nachádza niekde medzi TikTocom a Instagramom.

Twitch je sociálna sieť, ktorej podstatou sú livestreamy, no nie len oni. Má silnú väzbu na online komunity formované u jednotlivých streamerov. Ako spomínam v teoretickej časti práce, online komunita má v procese dospievania, no nie len neho, obrovskú podstatu. Predstavuje prostredie, kam sa mladí ľudia vracajú, navzájom spolu komunikujú a poznajú sa podľa svojich prihlasovacích mien, ktoré sú spojením akýchkoľvek slov a čísiel. Pocit online komunity a jej sila, ma prekvapila. Očakávala som ju, no nie v takejto miere. Streameri poznali niektorých svojich sledovateľov podľa užívateľských mien, vítali ich, odpovedali na komentáre a interagovali spoločne. Sledovatelia streamu sa v komentároch neustále zapájali, spomínali na udalosti niekoľko rokov dozadu a vykazovali známky určitého druhu priateľstva. Jednotliví užívatelia spolu komunikovali v chate spôsobom, ktorý niesol dojem, že sa poznajú. Online komunita môže preto skutočne predstavovať prostredie, ktoré mladým ľuďom pomáha, umožňuje im socializáciu či vytváranie kontaktov. Rozmanitosť Twitchu je v jeho online komunite.

Facebook je ako sociálna sieť známa svojou rôznorodosťou a vývojom. Stále si však nesie povedomie siete, ktorá je používaná staršou generáciou spoločnosti. Facebook sa vyznačuje skupinami. Skupina môže byť otvorená aj uzatvorená a jej princípom je zdieľanie príspevkov či statusov v rámci danej skupiny. Podobnosť Facebooku s TikTocom a Instagramom som opisovala vyššie, jednalo sa o príspevky a krátke videá. Sledovanie komunikovaných tém duševného zdravia medzi mladými ľuďmi, nebolo na Facebooku v očakávanej miere. V skupinách sa ohľadom duševného zdravia nachádzalo množstvo otázok, rád, spovedí, osobných skúseností aj ohľadom duševných problémov, aj liekov, užívání liekov, hľadania podpory a pomoci. Väčšina ľudí, ktorí dané príspevky uverejňovali, však mali založené osobné profilové účty s profilovou fotografiou, podľa ktorej som kriticky usudzovala vek, vzhľadom na vymedzenie výskumu a väčšinou sa jednalo skutočne o ľudí nad 30 rokov. Sledovanie duševného stavu komunikovaného na sociálnych sieťach a prípadne pomoci medzi staršou generáciou, by mohlo byť nemenej prínosné.

S *TikTokom* som sa podobne ako s Twitchom musela zoznámiť. TikTok sa však odlišuje v používaní svojho známeho algoritmu, ktorý generuje príspevky bez prestávky. Je to predsa jeho účelom, udržať používateľa na danej sieti čo najdlhšiu možnú dobu. Priame sledovanie videí v aplikácii je jeho odlišnosťou. Medzi odlišnosťami radím aj jeho príspevkoch, ktoré som pomocou analýzy vyhodnotila ako viac autonómne, samoregulované a celkovo, nekonvenčné. Podľa môjho výskumu je TikTok najnávykovejšou sociálnou sieťou, práve pre jeho fungujúci algoritmus.

Instagram vyhodnocujem z dvojakej perspektívy. Je to pozitívne pole pôsobenia sociálnej práce a vzdelávania. Jeho hlavnými charakteristikami je zdieľanie fotiek a krátkych videí, čo umožňuje vizualizáciu sociálnej práce. Interpretujem ho ako najviac vzdelávaciu platformu. Charakteristikou sú kreatívne Instastories, teda Instagramové 24 hodinové príbehy, ktoré sú opäť prepojené s Facebookovými, no vyznačujú sa väčšou variabilitou, kreativitou a aj opodstatnením. Ďalšou podobnosťou vo fungovaní Instagramu a TikToku sú livestreamové videá, ktoré však nie sú ich hlavným princípom. Instagramové hashtagy sú prísnejšie kontrolované ako TikTokové.

4. *Ako môžu sociálne siete slúžiť ako prostriedok poskytovania podpory a prínosných informácií týkajúcich sa duševných problémov mladých ľudí?*

Sociálne siete môžu plniť výnimočnú funkciu poskytovania podpory a prínosných informácií týkajúcich sa duševných problémov. Príkladnou aj v teoretickej časti spomínaná mimovládna organizácia IPčko, ktorá pomáha mladým ľuďom v situáciách, kedy sa cítia byť vo svojich ťažkostiach sami. IPčko so sociálnymi sieťami aktívne pracuje. Svoju tvorbu má na všetkých spomínaných platformách a svoju prácu na nich neustále rozširuje. Verím, že je príkladom a osveta, ktorú vykonáva, pomáha mnohým.

Odpoveď na výskumnú otázku som rozdelila podľa typov sociálnych sietí a návrhov, ku ktorým som počas výskumu prišla:

Tvorba na TikToku a Instagrame

Tvorba sociálnej práce na platformách sociálnych sietí TikTok a Instagram by mohla byť prostredníctvom príspevkov a krátkych videí, ktoré by sa niesli v informatívnej funkcii a kládli dôraz na dôležité nie len sociálne otázky, ale aj otázky ohľadom jednotlivých duševných problémov mladých ľudí a ponúkali rady a informácie ohľadom rôznych problémov. Zvyšovanie povedomia by mohlo byť druhou podstatnou funkciou. Ďalšou by mohla byť podpora motivácie a zvládania náročných období v živote mladých ľudí, ako sú skúšky, maturity, písomky, koncoročné vysvedčenia, pomocou vtipných a zábavných krátkych videí, ktorými by aj mladých ľudí zaujali, aj im pomohli cítiť sa vyrovnanejšie. Takéto motivačné videá a povzbudzujúca tvorba by sa mohli niesť v duchu vysvetlení, rád a trikov, ako čo najlepšie zvládať dané situácie. Inšpirácie na zlepšovanie sebavedomia a duševnej pohody by mohli dopomôcť k prekonaniu náročných období a prekážok. Tieto platformy by mohli tvoriť projekty a kampane s cieľom vzdelávania a osvety.

Tvorba na YouTube

Tvorbu YouTube videí vnímam z jej vzdelávacej funkcie. Kontrolovaná tvorba a sprostredkovávanie informácií by mohlo zabezpečiť pravdivosť, ktorej cieľom je zdieľať odborné znalosti a zvýšenie povedomia o rôznych otázkach a problémoch, ktorými si mladí ľudia prechádzajú. Táto tvorba by sa mohla niesť v duchu podpory sebavedomia a empatického porozumenia, z toho dôvodu, že videá sú špecifickým nástrojom rozpravy. Prezentovanie vlastných osobných skúseností a príbehov, či perspektív by mohlo rôznym ľuďom dopomôcť vnímať určité situácie s väčším porozumením, ich pochopením.

Vzhľadom na dostupnosť YouTube a jeho kanálu, je platforma skvelým prvkom na zdieľanie širokého spektra prístupných videí. Zvýšením povedomia o určitej problematike, by sociálna práca mohla prispieť k zvýšeniu svojho významu v spoločnosti. Sociálni pracovníci by mohli vytvárať videá ktoré poskytujú praktické návody, stratégie a rady pre riešenie konkrétnych otázok a problémov.

Tvorba na Facebooku

Tvorba na Facebooku by mohla predstavovať strednú cestu medzi YouTube a Instagramom či TikTocom, vzhľadom na dĺžku videa, ktorá na Facebooku nebýva limitovaná. Možnosť písania dlhšieho textu predstavuje možnosť akoby „blogovania“ a články môžu mať vzdelávací charakter. Tým, že sú Facebookoví používatelia rozmanitejšieho vekového charakteru, by sociálna práca mohla pomáhať aj ľuďom v skupinách, ktorí hľadajú pomoc, sú bezradní a zúfalí a nie sú to len mladí ľudia. Vo Facebookových skupinách som našla veľké množstvo príbehov, skúseností s prebiehajúcimi duševnými problémami. So svojimi otázkami na takéto skupiny obracajú a hľadajú v nich odpovede. Tvorba vzdelávacích príspevkov a odpovedanie na otázky v skupinách, by mohli viesť funkciu rozhovoru, odpovedí, rád,...

Tvorba na Twitchi

Streamovanie diskusií a otvorených rozhovorov s odborníkmi, aj neodborníkmi na témy duševného zdravia mladých ľudí, by mohli mať moderovanú povahu kompetentným človekom. Mohlo by nastať k zamedzeniu šírenia nepravdivých informácií a podať tie dôležité, mladým ľuďom blízkym spôsobom. Boli by poskytované informácie, odpovede na otázky, či podpora interakcie sledovateľov streamu. Pomocou vzdelávacieho obsahu by mohli byť diskutované témy, ktoré mladých ľudí zaujímajú a ktoré sú z hľadiska spoločenského dopadu dôležité. Keďže je sociálna sieť Twitch podstatná svojou komunitou, tvorba bezpečnej komunity, kde sa mladí ľudia cítia bezpečne, môžu otvorene diskutovať, radiť sa, zdieľať osobné skúsenosti a hľadať pomoc, by mohla byť prínosná. Pomocou spoluprác a rozhovorov so známymi ľuďmi by mohla byť zabezpečená rýchlejšia tvorba pomocnej komunity pre mladých ľudí. S prácou na Twitchi už začala aj v diplomovej práci spomínaná internetová poradňa IPčko.

3.5 Zhrnutie

Výskumná časť diplomovej práce bola orientovaná na sociálnych sieťach Twitch, Facebook, Instagram a TikTok. Cieľom bolo sledovanie stavu duševných problémov mladých ľudí a preskúmanie sociálnych sietí z hľadiska poskytovania sociálnej práce.

Výsledky výskumu komunikované v predchádzajúcej kapitole ukazujú prítomnosť tém duševných problémov na sociálnych sieťach, ktorými sú: *stres, depresie, úzkosti, drogy a návykové látky, poruchy príjmu potravy, ADHD, panické ataky, hraničná porucha osobnosti, sebapoškodzovanie, samovražedné správanie*. Identifikované boli tiež hlavné charakteristiky súvisiace s jednotlivými sociálnymi sieťami.

Na streamovacej platforme Twitch, bola viditeľná významnosť komunity u mladých ľudí, možnosti online komunity a aj komunikácia v prostredí videohier. Dôležitosť komunity v období dospievania je tiež analyzovaná vo vedeckom príspevku *Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery community users and their reasons for engagement* (Au 2022). Štúdia s názvom *Live Streams on Twitch Help Viewers Cope With Difficult Periods in Life* (De Wit 2020) rozoberala vplyv Twitchu v ťažkom životnom období. Jeho nápomocnosť štúdia interpretovala pomocou troch hlavných indikátorov: rozptýlenie, zábava a komunita.

Na tejto platforme boli v najvyššej miere komunikované témy užívania psychoaktívnych látok, úzkostné poruchy a stres, ADHD a sebapoškodzovanie. Vedecký príspevok *International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use* uvedený v recenzovanom vedeckom časopise *Computers in Human Behavior*. zameranom na skúmanie vzťahu medzi digitálnymi technológiami a ľudským faktorom sa zaoberá otázkou, ako môže používanie sociálnych médií ovplyvňovať rizikové správanie, vrátane užívania návykových látok u mladých ľudí v období dospievania (Boniel-Nissim 2022). Metaanalýza *Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis* uverejnená vo vedeckom časopise *Journal of Adolescence* ukázala, že existujú rôzne pozitívne korelácie medzi používaním sociálnych médií a zapojením sa do rizikového správania u dospievajúcich vo všeobecnosti (Vannucci 2020).

Na Instagrame bola viditeľná emocionálna podpora, osobné zážitky a podporné príspevky. Instagram som vyhodnotila ako najviac vzdelávaciu platformu, na ktorej boli často komunikované témy ohľadom depresie, úzkostí či porúch príjmu potravy.

O nástrahách Instagramu spojenými so zvýšeným sociálnym porovnávaním a vyšším negatívnym vnímaním vlastného tela diskutuje vedecký príspevok s názvom *Exploring the relations of subjective and objective Instagram use on young adults' mental health* (Zhao 2023). Systematický prehľad s názvom *The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review* poskytuje sumarizáciu vzťahu používania Instagramu a ukazovateľmi duševného zdravia. Zaznamenané indikátory vyjadrovali nájdenie korelácie sociálnych sietí s problematickým obrazom vlastného tela, sociálnym porovnávaním a poruchami príjmu potravy (Faelens 2021). Úzkostným poruchám vplyvom sociálnych sietí sa venuje napríklad vedecká štúdia *The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder* uverejnená vo vedeckom časopise *Comprehensive Psychiatry* (Yen 2014), ktorá sa zaoberá vzťahom medzi príznakmi závislosti na internete a úzkosťou, depresiou či sebaúctou u adolescentov s poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).

TikTok bol významný svojimi krátkymi videami, mladými ľuďmi a širokou paletou príspevkov na rôzne témy. Vzbudzoval dojem menej kontrolovaného prostredia, vysokej obľúbenosti a najviac fungujúcemu algoritmu, ktorý je príznačný svojim adiktívnym správaním. Panické ataky, poruchy príjmu potravy, samovraždené správanie aj hraničná porucha osobnosti a sebapoškodzovanie, či úzkostné poruchy boli témami duševného zdravia komunikovanými práve na tejto platforme.

Diskurzívna analýza uverejnená vo vedeckom časopise *Computers and Composition* s názvom *#anxiety: A multimodal discourse analysis of narrations of anxiety on TikTok* sa venuje rétorike duševného zdravia so zameraním na úzkostné poruchy. Medzi výsledky patrí variabilita príspevkov a ich súčasná užitočnosť aj škodlivosť. Avšak medzi časté výsledky analýzy, ktorá sledovala obsah na TikToku patrili dva druhy tém v spojitosti s úzkosťami. Boli nimi osobné skúsenosti a upokojujúce praktiky. Cieľom bolo poukázanie na možnosti diskusie o duševnom zdraví v digitálnom priestore a vo výsledku možnosť nájdenia techník na zníženie úzkosti ľuďmi, ktorí to potrebujú (Mordecai 2023). Vedecká štúdia *A reflexive thematic analysis of #WhatIEatInADay on TikTok* skúmala obsah na TikToku pomocou hashtagov v oblasti porúch príjmu potravy a stravovania. Identifikovali dva druhy obsahu: a) esteticky upravené jedlá, propagácia chudnutia a ideál štíhlej postavy, b) chutné jedlá,

prejedanie, nezdravé vzorce stravovania, nezdravý vzťah s jedlom. Obidva typy charakterizovali autori štúdie ako nezdravé až škodlivé pre deti a dospelých (Davis 2023). Problematiku sociálnych sietí a nerealistického obrazu vlastného tela v spojitosti s úzkostnými poruchami rozoberá tiež aktuálna vedecká štúdia s názvom *Psychology of aesthetics: Beauty, socialmedia, and body dysmorphic disorder* (Laughter 2023).

Facebook sa vyznačoval svojimi uzatvorenými skupinami a staršou generáciou spoločnosti. Prešiel hlbokým vývojom a preto v sebe ukrýva podobnosti, no zároveň aj odlišnosti s TikTocom či Instagramom. Na Facebooku sa opakovane objavovala téma depresí, úzkostí, panických atakov či straty chuti k životu.

Vedecká štúdia *Facebook depression with depressed users: The mediating effects of dependency and self-criticism on facebook addiction and depressiveness* skúmala depresiu vyvolanú dlhodobým používaním Facebooku. Bolo tiež zistené, že zhoršuje stupne súčasnej depresie u jednotlivcov. Závislosť na Facebooku tiež súvisí so sebaúctou, ktorá sa odráža v sebakritike a môže depresiu zhoršovať (Lee 2023). Vedecká štúdia *Association between social media use and depression among US young adults* sa venuje skúmaniu rôznych faktorov pre pochopenie súvislostí medzi používaním sociálnych sietí a depresiou u mladých ľudí a ktorej výsledky prispievajú k lepšiemu pochopeniu tejto problematiky (Lin 2016).

Zistenia ohľadom sociálnej práce na sociálnych sieťach majú významné implikácie pre podporu duševného zdravia mladých ľudí. Vzdelávanie na platformách sociálnych sietí má podstatný význam. Významný výskyt potreby vzdelávania, poskytovania informácií a odborných rád ohľadom duševného zdravia bol komunikovaný naprieč všetkými sociálnymi sieťami. Výsledkom výskumu tiež bola opakovaná potreba zasiahnutia na stredných školách ako dôležitého priestoru pri formovaní mladých ľudí.

Nutnosť rozvoja e-sociálnej práce rozoberá napríklad Pavol Kopinec (2020) vo vedeckom príspevku *Sociálna práca, sociálne média a digitálna gramotnosť I.*, kde apercipuje potrebu porozumenia potenciálu sociálnych sietí v rámci sociálnej práce a sociálnych pracovníkov/pracovníčok aj z pohľadu tvorby na sociálnych sieťach. Pokračovanie s názvom *Sociálna práca, sociálne média a digitálna gramotnosť II.*, vníma súčasnosť ako civilizačnú výzvu a moderné informačné technológie ako zdroj, ktorým je potrebné porozumieť a vedieť ich využívať. O e-sociálnej práci v kontexte digitalizácie spoločnosti diskutuje aj vedecký článok *Social work and digital society: re-conceptualizing*

approaches, practices and technologies, uverejnený v medzinárodnom recenzovanom vedeckom časopise *European Journal of Social Work*. Poukazuje na zmenu, ktorej je nutné sa prispôbiť v rôznych inštitúciách, nevynímajúc sociálnu prácu. Adaptáciu článok vníma ako výzvu sociálnej práce nie len ako vednej disciplíny ale tiež pomáhajúcej profesie (López Peláez 2018). Téma sociálnych sietí a sociálnej práce nie je jednoduchou. Jej vnímanie z pohľadu študentov sociálnej práce sledovala vedecká štúdia *Social media use, attitudes, and knowledge among social work students: Ethical implications for the social work profession* uverejnená vo vedeckom časopise zameranom na oblasti spoločenských a humanitných vied *Social Sciences & Humanities Open*. Študenti tu charakterizovali 12 hlavných výziev, ktoré táto problematika prináša (Ricciardelli 2020).

Nízka úroveň gramotnosti v oblasti duševného zdravia je identifikovaná ako významný faktor, ktorý prispieva k významnému nedostatku hľadania skutočnej odbornej pomoci. Sociálne médiá poskytujú priestor, pomocou ktorého je možné nie len zlepšiť prístup, odstrániť stigma ale tiež možnosť pre mladých nadobudnúť pocit, že vo svojich problémoch nie sú sami. O význame sociálnych médií a zlepšení povedomia o duševnom zdraví píše vedecký príspevok *Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking?*, ktorý vidí potenciál v influenceroch na Instagrame a TikToku (Pretorius 2022).

Podľa WHO (2023) sa až polovica všetkých duševných porúch u dospelého človeka začína v období dospievania, už vo veku 14 rokov. U väčšiny je nezistená a neliečená. Depresia a úzkosť patria medzi často sa vyskytujúce problémy v období dospievania. Samovražda patrí medzi hlavné príčiny smrti vo veku 15-19 rokov (WHO 2023). Sú to desivé údaje, ktoré determinujú dôležitosť adaptácie a poskytovania pomoci mladým ľuďom. Ľuďom, z ktorých budú dospelí jedinci snažiaci sa začleniť v spoločnosti a hľadať svoje miesto.

3.5.1 Limity výskumu

Som si vedomá limitov, ktoré výskum má. Prvým obmedzením je zameranie na štyri sociálne siete, v ktorých nie sú zohľadňované iné platformy, na ktorých sa diskusie o duševnom zdraví mladých ľudí môžu zobrazovať odlišne. Medzi ďalšie potenciálne zaujímavé sociálne médiá by mohli byť radené: YouTube, Twitch, Snapchat, Telegram.

Z dôvodu dodržiavania etických zásad som pri výskume používala moje osobné, skutočné informácie, ktoré boli potrebné pri zakladaní verejných profilov a teda aj dátum a rok môjho narodenia. Jedná sa o informáciu, ktorá je pre algoritmi príspevkov dôležitá, určuje spektrum príspevkov a je preto možné, že som sa k niektorým zdrojom dát, ktoré mohli byť pre výskum prínosné, nedostala.

Limitom je tiež obsiahlosť sociálnych sietí a širokej palety príspevkov uverejňovaných na dennej báze, ktoré môžu byť rýchlo zverejnené aj rýchlo odstránené. Pokročilé vzorce sociálnych sietí sa tiež snažia udržiavať prostredie sociálnych sietí bezpečné a vyhodnocujú príspevky, ktoré môžu odstrániť. Sledujú určité hashtagy (napríklad #anorexia), ku ktorým poskytujú podporu. Na základe toho ľudia hľadajú iné cesty zdieľania (napríklad #PPP ako skratka porúch príjmu potravy). Súvisiacim limitom výskumu tiež je, že určite existuje množstvo hashtagov, ku ktorým som sa počas výskumu nedostala.

Osobne vnímam limit výskumu tiež v zameraní na sebapoškodzovanie, u ktorého boli mojou ambíciou rozsiahlejšie zistenia. Som si vedomá existenciou takýchto príspevkov, no počas výskumu sa mi ich nepodarilo dohľadať.

Obmedzenie výskumu súviselo aj so selektovaním príspevkov na mladú populáciu spoločnosti. Keďže bola diplomová práca zameraná na mladých ľudí, zber dát prebiehal v spojitosti so zameraním. Vo Facebookových skupinách sa ohľadom duševného zdravia nachádzalo množstvo otázok, rád, spovedí či osobných skúseností, užívania liekov aj hľadania podpory a pomoci, no osobné profily s profilovou fotkou a dátumom narodenia nezodpovedali stanovenej škále a jednalo sa o staršiu generáciu ľudí, približne nad 30 rokov. Facebookové skupiny však stále považujem za prínosné vzhľadom na zber dát v prípade iného zamerania.

Zásadným limitom výskum je, že sociálne siete sú otvorenými platformami, na ktoré sa môže v podstate prihlásiť ktokoľvek a zdieľaný obsah môže byť akýkoľvek. Dáta som sa snažila vyhodnocovať s najlepším možným vedomím no existuje možnosť vytvorených falošných profilov a teda skresľujúcemu veku používateľov sociálnych sietí. Obozretne som vnímala aj riziko zdieľania príspevkov za účelom zaujatia pozornosti a zdieľania klamlivých informácií, či ostatných vplyvov, ktoré je na sociálnych sieťach potrebné vziať do úvahy.

Aj napriek limitom výskumu dúfam dostatočne opisujem potrebu výkonu sociálnej práce na sociálnych sieťach, nutnosť rozšírenie poľa sociálnej práce do priestoru, kde ju mladí ľudia potrebujú a prispôbenie sa digitalizácii.

3.5.2 Odporúčania

Sociálna práca môže významne pomôcť v prípadoch, kedy zlyhajú najbližšie inštitúcie v prostredí mladého človeka. Úvahou je: presunúť sa tam, kde mladí človek hľadá pomoc.

Sociálne siete predstavujú priestor a širokú škálu možností pre implikáciu e-sociálnej práce. Pomocou tvorby na sociálnych sieťach, napríklad príspevkami či krátkymi videami na TikToku, Instagrame aj Facebooku by mohlo dôjsť ku zvyšovaniu povedomia, motivácie odborných rád a nástrojov na zvládanie náročných životných situácií.

Poskytovanie pomoci v uzatvorených skupinách na Facebooku či vytváranie odborných a moderovaných skupín by mohlo byť prínosné v rámci komunity mladých ľudí. Online komunity je možné formovať aj na sociálnej sieti Twitch buď priamym oslovením streamerov a ich aktivitou na sociálnej sieti, či tvorbou a vysielaním prenosov v tomto prostredí odborníkmi. Na pozadí Twitchu sa nemusia odohrávať len videohry, je možné túto platformu vnímať aj ako komunikačný kanál v ktorom komunikujú streameri s publikom ale aj publikom s publikom.

Aj individuálne poradenstvo a podpora by mohla byť sociálnymi pracovníkmi ako odborníkmi vedená v prostredí sociálnych sietí. To môže predstavovať odpovede na dotazy mladých ľudí, poskytovanie odbornej pomoci či presmerovanie na vhodné zdroje.

Sociálne siete môžu byť vnímané aj ako pomocný prostriedok pre sociálnych pracovníkov. Vďaka nim môžu byť informovaní o súčasnej problematike, ktorej sa mladí ľudia venujú či ktorou sa zaoberajú a budú môcť na ne odborne reagovať, identifikovať možné rizikové situácie a poskytnúť vhodné intervenčné opatrenia.

Sociálne siete vnímam ako staré ľudové príslovia týkajúce sa ohňa: *je dobrý sluha ale zlý pán*. Sociálne siete majú veľa nástrah, ale zároveň poskytujú širokú škálu možností.

4. Záver

Diplomová práca v teoretickej časti spracováva sociálne siete a sociálne médiá, zameriava sa na nástrahy, ktoré používanie sociálnych sietí so sebou prináša. Adiktívne chovanie algoritmov na sociálnych sieťach má za následok zvyšujúcu závislosť u mladých ľudí na neustálom používaní sociálnych sietí. Ďalšou nástrahou je problematický jav kyberšikany, ilúzia pravdivosti zdieľaných informácií, narušenie obrazu vlastnej identity či insomnie. Ďalej klasifikuje jednotlivé súčasné duševné problémy mladých ľudí: úzkostné poruchy, depresiu, užívanie psychoaktívnych látok, poruchy príjmu potravy, ADHD, sebapoškodzovanie a samovražedné správanie. V podkapitole sociálnej práce determinuje dôležitosť profesie sociálnej práce a podstatu jej prispôbenia vzhľadom na nástrahy, ktoré sociálne siete pre mladých ľudí prinášajú a následnej adaptácii, nevynímajúc možné samotné pôsobenie na sociálnych sieťach. Ku koncu teoretickej časti pojednáva o sociálnej identite a potrebe komunity v kontexte sociálnych sietí.

V praktickej časti diplomovej práce bol realizovaný výskum pomocou netnografie ako metódy zberu dát. Netnografia bola doplnená jedným pološtruktúrovaným rozhovorom.

Cieľom diplomovej práce bolo rozanalyzovať hlavné komunikované témy duševného zdravia na vybraných sociálnych sieťach a preskúmať sociálne siete z hľadiska poskytovania e-sociálnej práce. Tento cieľ bol vymedzený štyrmi výskumnými otázkami, ktoré sú zodpovedané vo výsledkoch výskumu.

Výsledky výskumu identifikujú hlavné témy duševného zdravia, komunikovaných na sociálnych sieťach, ktorými sú: *stres, depresie, úzkosti, drogy a návykové látky, poruchy príjmu potravy, ADHD, panické ataky, hraničná porucha osobnosti, sebapoškodzovanie, samovražedné správanie*. Na sociálnych sieťach bola vnímaná podstata a dôležitosť komunity. Komunikovanie tém psychoaktívnych látok, osobné skúsenosti a otázky ohľadom nich boli časté. Jednotlivé sociálne siete sa z hľadiska stratifikácie komunikácie odlišujú. Sociálne práca či e-sociálna práca má na sociálnych sieťach svoje opodstatnenie, z hľadiska hľadania pomoci mladými ľuďmi práve v tomto priestore. Vzdelávanie na platformách sociálnych sietí má podstatný význam. Významný výskyt potreby vzdelávania, poskytovania

informácií a odborných rád ohľadom duševného zdravia bol komunikovaný naprieč všetkými sociálnymi sieťami. Výsledkom výskumu tiež bola opakovaná potreba zasiahnutia na stredných školách ako dôležitého priestoru pri formovaní mladých ľudí.

Napriek limitom výskumu a netradičnej forme metódy výskumu verím, že dostatočne poukazujem na dôležitosť vnímania rastúcej krivky duševných problémov mladých ľudí, prekážkam, ktoré moderná doba prináša ale tiež príležitostiam ako pomôcť, prispôbiť sa a nazerať na súčasné výzvy optikou sociálnej práce.

Aktuálnosť literatúry použitej v diplomovej práci kladie dôraz na súčasný diskurz. Výsledky výskumu na sociálnych sieťach sa zhodovali v jednom: potrebe a dôležitosti osvedy, vzdelávania a potrebnej pomoci.

5. Použitá literatura

Bibliografia

AALSMA, Matthew, J. KEYS, S. FERRIN, et al. Adolescent suicide assessment and management in primary care. *BMC Pediatrics*. 2022, **22**(1), 1-7. Dostupné z: doi:doi.org/10.1186/s12887-022-03454-4

AU, Emily S. a Suzanne M. COSH. Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery community users and their reasons for engagement. *Eating Behaviors*. 2022, **46**, 1-7. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101651>

AUERBACH, Randy P., David PAGLIACCIO, Grace O. ALLISON, Kira L. ALQUEZA a Maria Fernanda ALONSO. Neural Correlates Associated With Suicide and Nonsuicidal Self-injury in Youth. *Biological Psychiatry*. 2021, **89**(2), 119-133. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.06.002>

BAKER, Sally. Conceptualising the use of Facebook in ethnographic research: as tool, as data and as context. *Ethnography and Education: Doing Educational Ethnography in an Online World: Methodological Challenges, Choices and Innovations*. 2013, **8**(2), 131-145. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1080/17457823.2013.792504>

BERNY, Lauren M. a Emily E. TANNER-SMITH. Differential Predictors of Suicidal Ideation and Suicide Attempts: Internalizing Disorders and Substance Use in a Clinical Sample of Adolescents. *Journal of Dual Diagnosis*. 2022, **18**(1), 59-69. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1080/15504263.2021.2016343>

BONIEL-NISSIM, Meyran, Regina J.J.M. VAN DEN EIJDEN, Jana FURSTOVA, et al. International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*. 2022, **129**(1), 1-11. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>

BOWLER JR., Gary M. Netnography: A Method Specifically Designed to Study Cultures and Communities Online. *The Qualitative Report*. 2010, **15**(5), 1270-1275. Dostupné z: doi:10.46743/2160-3715/2010.1341

BRAILOVSKAIA, Julia, Phillip OZIMEK, Elke ROHMANN a Hans-Werner BIERHOFF. Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*. 2023, **144**, 1-8. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107725

BRAUN, Virginia a Victoria CLARKE. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* [online]. 2006, **3**(2), 77-101 [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: doi:org/10.1191/1478088706qp063oa

BRESIN, Konrad a Michelle SCHOENLEBER. Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2015, **38**(1), 55-64. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.009

BROWN, Allison J. "Should I Stay or Should I Leave?": Exploring (Dis)continued Facebook Use After the Cambridge Analytica Scandal. *Social Media + Society* [online]. 2020, **6**(1), 1-8 [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1177/20563051209138

CHAN, Tammy Tim Wai, Apple Hiu Ching LAM a Dickson K.W. CHIU. From Facebook to Instagram: Exploring user engagement in an academic library. *The Journal of Academic Librarianship* [online]. Faculty of Education, The University of Hong Kong, Hong Kong, 2020, **46**(5), 1-8 [cit. 2023-05-31]. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1016/j.acalib.2020.102229

DAVIS, Heather A., Meredith R. KELLS, Chloe ROSKE, Sam HOLZMAN a Jennifer E. WILDES. A reflexive thematic analysis of #WhatIEatInADay on TikTok. *Eating Behaviors* [online]. 2023, **50**(1), 1-6 [cit. 2023-06-22]. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101759

DE WIT, Jan, Alicia VAN DER KRAAN a Joep THEEUWES. Live Streams on Twitch Help Viewers Cope With Difficult Periods in Life. *Frontiers in Psychology* [online]. 2020, **11**(1), 1-16 [cit. 2023-06-21]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586975>

DEKKERS, Tycho J. a Jorien VAN HOORN. Understanding Problematic Social Media Use in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): A Narrative Review and Clinical Recommendations. *Brain Sciences*. 2022, **12**(12), 1-15. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.3390/brainsci12121625>

DOWLING, Nicki A. a Kelly L. QUIRK. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use?. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*. 2009, **12**(1), 21-27. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0162>

ELSAYED, Walaa. The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*. 2021, **7**(2), 1-15. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06327>

EMMEROVÁ, Ingrid. Samovraždy detí a mládeže v Slovenskej republike – ich motívy a možnosti prevencie. *Pediatrics pre prax*. 2018, **19**(5), 267–269. Dostupné z: doi:[10.36290/ped.2018.053](https://doi.org/10.36290/ped.2018.053)

FAELEN, Lien, Kristof HOORELBEKE, Ruben CAMBIER, Jill VAN PUT, Eowyn VAN DE PUTTE, Rudi DE RAEDT a Ernst H.W. KOSTER. The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports* [online]. 2021, **4**(1), 1-18 [cit. 2023-06-21]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000695>

GARETT, Renee, Sam LIU a Sean D YOUNG. The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information, Communication & Society* [online]. 2018, **2**(21), 163-173 [cit. 2023-03-09]. ISSN 1468-4462. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1266374>

GIUMETTI, Gary W. a Robin M. KOWALSKI. Cyberbullying via social media and well-being. *Current Opinion in Psychology*. 2022, **45**, 1-8. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314>

HEŘMANSKÝ, Martin. Analýza a interpretace dat v kvalitativním výzkumu. In: NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. 1. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií: FHS UK, 2019 b., s. 415-443. ISBN 978-80-7571-025-3.

HEŘMANSKÝ, Martin, ed. Zúčastněné pozorování. In: NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií: FHS UK, 2019 a., s. 353-389. ISBN 978-80-7571-025-3.

HUNT, Melissa G., Rachel MARX, Courtney LIPSON a Jordyn YOUNG. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Guilford Publications, 2018, **37**(10), 751-768. ISSN 0736-7236. Dostupné z: doi:[10.1521/jscp.2018.37.10.751](https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751)

KLONSKY, David. The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research*. Department of Psychology, Stony Brook University, 2009, **166**(2-3), 260-268. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.02.008>

KOPINEC, Pavol. Sociálna práca, sociálne médiá a digitálna gramotnosť I. *Revue spoločenských a humanitných vied: Vedecký, recenzovaný, on line elektronický časopis pre problematiku spoločenských a humanitných vied*. 2020, **8**(2), 1-9. ISSN 1339-259X.

KOUDELOVÁ, Tereza. Zabít se v patnácti. Varovně stoupá počet sebevražd dětí a mladistvých / Článek Reflexu napsaný ve spolupráci s Linkou bezpečí. Linka bezpečí [online]. 27. 09. 2022 [cit. 2023-03-22]. Dostupné z: <https://www.linkabezpeci.cz/-/stoupa-pocet-sebevrazd-deti>

KOZINETS, Robert V. *Netnography: Doing Ethnographic Research Online*. I. London, UK: SAGE Publications, 2010. ISBN 978—1-84860-644-9.

KOZINETS, Robert V. a , ed. *Netnography Today: A Call to Evolve, Embrace, Energize, and Electrify*. In: KOZINETS, Robert V. a Rossella GAMBETTI. *Netnography Unlimited: Understanding Technoculture Using Qualitative Social Media Research*. 1. Abingdon, UK: Routledge: Taylor & Francis Group, 2021, s. 3-24. ISBN 978-0-367-43142-6.

KROSS, Ethan, Philippe VERDUYN, Emre DEMIRALP, et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*. 2013, **8**(8), 1-6. ISSN ISSN: 1932-6203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0069841

KUSS, Daria J a Mark D. GRIFFITHS. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017, **14**(3), 1-17. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph14030311

LAUGHTER, Melissa R., Jaelyn B. ANDERSON, Mayra MAYMONE a George KROUMPOUZOS. Psychology of Aesthetics: Beauty, Social Media, and Body Dysmorphic Disorder. *Clinics in Dermatology*. 2023, In Press, Journal Pre-proof, 1-16. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2023.03.002

LAVOIE, Christine, Magali DUFOUR, Djamal BERBICHE, Danyka THERRIault a Julie LANE. The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*. 2023, **140**, 1-11. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107604

LEE, Soon Li, Cai Lian TAM a Sivakumar THURAIRAJASINGAM. Facebook depression with depressed users: The mediating effects of dependency and self-criticism on facebook addiction and depressiveness. *Computers in Human Behavior* [online]. 2023, **139**(1), 1-8 [cit. 2023-06-22]. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107549

LEVENSON, Jessica C., Ariel SHENSA, Jaime E. SIDANI, Jason B. COLDITZ a Brian A. PRIMACK. The association between social media use and sleep disturbance among

young adults. *Preventive Medicine* [online]. 2016, 85(1), 36-41 [cit. 2023-06-27].

Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

LEWIS, Stephen P., Nancy L. HEATH a Jill M. ST DENIS. The Scope of Nonsuicidal Self-Injury on YouTube. *Pediatrics*. 2011, 127(3), 1-17. ISSN 1098-4275. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1542/peds.2010-2317>

LIN, Liu Yi, Jaime E. SIDANI, Arpana SHENSA, et al. Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety: Wiley Online Library*. 2016, 4(33), 323-331. ISSN 1091-4269. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1002/da.22466>

LÓPEZ PELÁEZ, Antonio a Chaime MARCUELLO-SERVÓS. E-Social work and digital society: re-conceptualizing approaches, practices and technologies. *European Journal of Social Work*. 2018, 21(6), 801-803. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1080/13691457.2018.1520475>

MACIT, Hüseyin Bilal, Gamze MACİT a Orhan GÜNGÖR. A research on social media addiction and dopamine driven feedback. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*. 2018, 5(3), 882 - 897. ISSN 2149-1658. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>

MESHI, Dar, Diana I. TAMIR a Hauke R. HEEKEREN. The Emerging Neuroscience of Social Media. *Trends in Cognitive Sciences: Review*. 2015, 19(12), 771-782. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004>

MOHAMMAD SAIF, Abu Naser a Audrika Eshna PURBASHA. Cyberbullying among youth in developing countries: A qualitative systematic review with bibliometric analysis. *Children and Youth Services Review*. 2023, 146, 1-10. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106831>

MORDECAI, Chandler. #anxiety: A multimodal discourse analysis of narrations of anxiety on TikTok. *Computers and Composition* [online]. 2023, 67(1), 1-15 [cit. 2023-06-21]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.compcom.2023.102763>

NASLUND, John A., Ameya BONDRE, John TOROUS a Kelly A. ASCHBRENNER. Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science* [online]. 2020, **5**(3), 245–257 [cit. 2023-05-17]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

O'REILLY, Michelle. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*. 2020, **29**(2), 200-206. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>

PANTIC, Igor. Online Social Networking and Mental Health. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING*. 2014, **17**(10), 652-657. Dostupné z: doi:[10.1089/cyber.2014.0070](https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070)

PEARCE, Heather, Olga SMOLIAK a Stephen P. LEWIS. Individuals' accounts and explanations of continued engagement in non-suicidal self-injury: a qualitative study. *Counselling Psychology Quarterly*. 2022. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1080/09515070.2022.2108762>

PINK, Sarah, Heather HORST, John POSTILL, Larissa HJORTH, Tania LEWIS a Jo TACCHI. *Digital Ethnography: Principles and Practice* [online]. London, UK: SAGE Publications, 2016 [cit. 2023-04-04]. ISBN 978-1-4739-0237-4.

POUDEL, Anju, Anjana LAMICHHANE, Kamala Rana MAGAR a Gopal Prasad KHANAL. Non suicidal self injury and suicidal behavior among adolescents: co-occurrence and associated risk factors. *BMC Psychiatry*. 2022, **22**(96), 1-12. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-022-03763-z>

PRETORIUS, Claudette, Darragh MCCASHIN a David COYLE. Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking?. *Internet Interventions* [online]. 2022, **30**(1), 1-7 [cit. 2023-06-21]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>

RICCIARDELLI, Lauren A., Larry NACKERUD, Adam E. QUINN, Mary SEWELL a Beatrice CASIANO. Social media use, attitudes, and knowledge among social work students: Ethical implications for the social work profession. *Social Sciences & Humanities Open*. 2020, **2**(1), 1-9. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2019.100008>

ROMER, Dan a Megan MORENO. Digital Media and Risks for Adolescent Substance Abuse and Problematic Gambling. *Pediatrics*. 2017, **140**(2), 102-106. ISSN 1098-4275. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758L>

SEDLÁKOVÁ, Renáta. Výzkum médií: Nejužívanější metody a techniky. 1. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-3568-9. s. 287-383, s. 395-400.

SEIDLOVÁ, Veronika, Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ a Hedvika NOVOTNÁ. Nevтіravé výzkumné přístupy. In: NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. 1. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií: FHS UK, 2019, s. 391-414. ISBN 978-80-7571-025-3.

SHARMA, Aparna, Kavish SANGHVI a Prathamesh CHURI. The impact of Instagram on young Adult's social comparison, colourism and mental health: Indian perspective. *International Journal of Information Management Data Insights*. 2022, **2**(1), 1-16. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijime.2022.100057>

SMITH, Hayden a William CIPOLLI. The Instagram/Facebook ban on graphicself-harm imagery: A sentiment analysis and topic modeling approach. *Policy & Internet*. 2022, **14**(1), 170-185. Dostupné z: doi:[10.1002/poi.3.272](https://doi.org/10.1002/poi.3.272)

STEINER, Olivier. Social Work in the Digital Era: Theoretical, Ethical and Practical Considerations. *The British Journal of Social Work*. 2021, **51**(8), 3358–3374. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa160>

THOMPSON, Alex, Lindsay STRINGFELLOW, Mairi MACLEAN a Amal NAZZAL. Ethical considerations and challenges for using digital ethnography to research vulnerable

populations. *Journal of Business Research*. 2021, 124(1), 676-683. Dostupné z:
doi:<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.02.025>

TONG, Yu, Fuxing WANG, Judith DANOVITCH a Weijun WANG. Children's trust in image-based online information obtained on their own or relayed by an adult. *Computers in Human Behavior*. 2023, 141(1), 1-9. Dostupné z:
doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107622>

TREBATICKÁ, Jana a Martin VATRÁL. Suicidálne konanie a jeho príčiny z neurobiologického hľadiska. *Pediatrica pre prax*. 2022, 23(4), 145-148. ISSN 1336-8168.

TUREL, Ofir a Alexander SERENKO. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*. 2012, 21(5), 512-528. Dostupné z: doi:doi.org/10.1057/ejis.2012.1

VAN DEN EIJNDEN, Regina J.J.M., Jeroen S. LEMMENS a Patti M. VALKENBURG. The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*. 2016, 61(1), 478-487. Dostupné z:
doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

VANNUCCI, Anna, Emily G. SIMPSON, Sonja GAGNON a Christine McCauley OHANNESSIAN. Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence* [online]. 2020, 79(1), 258-274 [cit. 2023-06-21]. Dostupné z:
doi:<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>

Výhlásenie etických princípov: sociálna práca. Írsko: Medzinárodná federácia sociálnych pracovníkov a Medzinárodná asociácia škôl sociálnej práce, 2018.

WANG, Yi-Sheng a , ed. Netnography in Live Video Streaming. In: KOZINETTS, Robert V. a Rossella GAMBETT. *Netnography Unlimited: Understanding Technoculture Using Qualitative Social Media Research*. 1. Abingdon, UK: Routledge: Taylor & Francis Group, 2021, s. 278-293. ISBN 978-0-367-43142-6.

XU, Yan. An exploration of the role played by attachment factors in the formation of social media addiction from a cognition-affect-conation perspective. *Acta Psychologica* [online]. 2023, 236(1), 1-11 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103904>

YEN, Cheng-Fang, Wen-Jiun CHOU, Tai-Ling Liu LIU, Pinchen YANG a Huei-Fan HU. The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*. 2014, 55(7), 1601-1608. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.025>

YIN, Yulong, Xiao CAI, Mingkun OUYANG, Sen LI, Xu LI a Pengcheng WANG. FoMO and the brain: Loneliness and problematic social networking site use mediate the association between the topology of the resting-state EEG brain network and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2023, 141(1), 1-10. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107624>

ZANDLOVÁ, Markéta, a , ed. Rozhovor. In: NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. 1. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií: FHS UK, 2019, s. 315-352. ISBN 978-80-7571-025-3.

ZHAO, Yifan, Drew P. CINGEL, Lindai XIE a Muheng YU. Exploring the relations of subjective and objective Instagram use on young adults' mental health. *Telematics and Informatics* [online]. 2023, 77(1), 1-16 [cit. 2023-06-21]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101921>

Internetové zdroje

Adolescent and young adult health: Key facts. *World Health Organization* [online]. Geneva, Switzerland: WHO, 2023 [cit. 2023-06-21]. Dostupné z:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

AUXIER, Brooke a Monica ANDERSON. Social Media Use in 2021. *Pew Research Center* [online]. Washington, DC: Pew Research Center, 2021, 7.4.2021 [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>

BEREŠÍK, Lukáš. Čo je hashtag?. *Mac Blog* [online]. Bratislava, 2016 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://www.macblog.sk/2016/co-je-to-hashtag/>

BEZÁK, Braňo, Vlado ŠNÍDLO, Otokarom HORÁK a Alžbeta KYSELICOVÁ. Viete, čo sledujú vaše deti na Tiktoku?. *Denník N: V redakcii* [online]. N Press, 2023, 17.3.2023 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/61JVhVtWCvhAsB2Z7Vt1ty>

Co je to emoji?. *IT slovník c.* [online]. IT-Slovník.cz team, 2022 c. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://it-slovník.cz/pojem/emoji>

Co je to Influencer?. *IT slovník b.* [online]. IT-Slovník.cz team, 2022 b. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://it-slovník.cz/pojem/influencer>

Co je to stream?. *IT slovník* [online]. IT-Slovník.cz, 2022 s. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://it-slovník.cz/pojem/stream>

COVID-19 pandemic triggers 25 % increase in prevalence of anxiety and depression worldwide: Wake-up call to all countries to step up mental health services and support. *WHO: World Health Organization* [online]. 2022 [cit. 2023-03-22]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Čo je chat?. *SME tech a.* [online]. Bratislava: Petit Press, 2002 s. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://tech.sme.sk/c/217890/co-je-chat.html>

Čo je IPčko?. *IPčko.sk* [online]. Bratislava: IPčko, 2023 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://oz.ipcko.sk/co-je-ipcko/>

Čo znamená „on-line“ a „off-line“?. *SME tech* [online]. Bratislava: Petit Press, 2002 b. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://tech.sme.sk/c/718820/co-znamena-on-line-a-off-line.html>

Deň online terénneho pracovníka. IPčko [online]. Bratislava: IPčko, 2021 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://ipcko.sk/den-online-terenneho-pracovnika/>

Depression. *World Health Organization* [online]. WHO, 2023 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1

DOLEŽALOVÁ, Pavlína. Kyberšikana: nový rozměr ovládání. *Linka bezpečí* [online]. Bohnice, 2021 [cit. 2023-03-22]. Dostupné z: <https://www.linkabezpeci.cz/-/kabersikana-novy-rozmer-ovladani>

ELMAGHRABY, Rana, Stephanie GARAYALDE a . What is ADHD?. *American Psychiatric Association* [online]. Washington, DC, 2022 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/adhd/what-is-adhd>

VORVICK, J. Linda. Sleep disorders in older adults. *National Library of Medicine: Medline Plus* [online]. USA: National Institutes of Health, 2022, 15.8.2022 [cit. 2023-03-10]. Dostupné z: <https://medlineplus.gov/ency/article/000064.htm>

KRŠIAK, Adam. Slováci majú naprieč sociálnymi sieťami jasného favorita. Pokec má najlepšie časy už za sebou. *Startitup.sk* [online]. Startitup, 2022 [cit. 2023-05-31]. Dostupné z: <https://www.startitup.sk/slovaci-maju-napriec-socialnymi-sietami-jasneho-favorita-pokec-ma-najlepsie-casy-uz-za-sebou/>

MADRO, Marek. Rok 2022 12 mesiacov mesiacov (o) pomoci. *IPčko: Internetová poradňa pre mladých ľudí* [online]. Bratislava: IPčko.sk, 2023 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://ipcko.sk/rok-2022-12-mesiacov-o-pomoci/>

MAŤKOVÁ, Jana a Dávid TVRDOŇ. Dobré Ráno|Denný podcast denníka SME: TikTok využívajú aj na špionáž. Západ mu dáva stopku (20. 3. 2023). *SME* [online]. Bratislava: Petit Press, 2023, 20.3.2023 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://domov.sme.sk/t/4104/dobre-rano-denny-podcast-dennika-sme>

Mental disorders. *World Health Organization* [online]. WHO, 2022 [cit. 2023-03-27].
Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

OLSON, Eric J. Lack of sleep: Can it make you sick?: I'm having trouble sleeping lately. Does this increase my chances of getting sick?. *Mayo clinic* [online]. USA: Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2023, 28.11.2018 [cit. 2023-03-10].
Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757>

PHOENIX, James. What is a Digital Fingerprint?. *Just Understanding Data* [online]. 2021 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://understandingdata.com/posts/what-is-a-digital-fingerprint/>

Samovraždy a samovražedné pokusy v Slovenskej republike v roku 2021. *NCZI: Národné centrum zdravotníckych informácií* [online]. Bratislava, 2022, 26.5.2022 [cit. 2023-03-21].
Dostupné z: <https://www.nczisk.sk/Aktuality/Pages/Samovrazdy-a-samovrazedne-pokusy-v-Slovenskej-republike-v-roku-2021.aspx>

STEPHENSON, Brad. *Eyewated: Čo je Twitch? Tu je všetko, čo potrebujete vedieť* [online]. Bratislava: © 2022 sk.eyewated.com, 2022 [cit. 2022-12-07]. Dostupné z: <https://sk.eyewated.com/co-je-twitch-tu-je-vsetko-co-potrebujete-vediet/>

Vydali sme novú metodickú príručku "online terénna práca." *Ipčko* [online]. Bratislava: Ipčko, 2018 [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://ipcko.sk/vydali-sme-novu-metodicku-prirucku-online-terenna-praca/>

The truth about self-harm. *Mental Health Foundation* [online]. United Kingdom, 2006 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/truth-about-self-harm>