

PŮVODNÍ PRÁCE

Vztah používania Instagramu a TikToku k symptomatike porúch príjmu potravy u adolescentných dievčat: význam sociálneho porovnávania

Instagram and TikTok use and eating disorder symptoms in adolescent girls: the role of social comparison

Juraj Jurík, Jana Trebatická

Klinika detskej psychiatrie,
Lekárska fakulta, Univerzita
Komenského a Národný ústav
detských chorôb, Bratislava

SÚHRN

Jurík J, Trebatická J. Vztah používania Instagramu a TikToku k symptomatike porúch príjmu potravy u adolescentných dievčat: význam sociálneho porovnávania

Úvod: Sociálne siete predstavujú významné prostredie sociálneho porovnávania u dnešných adolescentov a môžu súvisieť s ich zhoršeným vnímaním telesného obrazu a symptomatikou porúch príjmu potravy. Klinická prax však často operuje najmä s „časom stráveným na mobile“, hoci mechanizmy ako negatívne porovnanie či problémové používanie môžu byť relevantnejšie než samotný počet hodín používania.

Metodika: Ide o prierezovú štúdiu v neklinickej vzorke 267 dievčat (14-17 rokov). Symptómy porúch príjmu potravy boli hodnotené EDE-Q dotazníkom (hodnotených 22 položiek; $\alpha = 0,938$). Používanie Instagramu a TikToku bolo merané stráveným časom, škálami problémového používania (Instagram 23 položiek; TikTok 25 položiek) a negatívnym sociálnym porovnaním (5 položiek pre každú platformu). Hypotézy boli testované hierarchickou lineárnou regresnou analýzou s kovariátmi (vek, BMI, spánok, impulzivita).

Výsledky: Instagram používalo 93,6% a TikTok 77,5% respondentiek. EDE-Q skóre korelovalo najsilnejšie s negatívnym sociálnym porovnaním (obe $p < 0,001$), kým asociácie s časom používania boli slabé. Čas používania nepredikoval stupeň EDE-Q skóre. V plne prispôsobenom modeli (Model C) bolo najsilnejším prediktorom negatívne sociálne porovnanie ($p < 0,001$); štatisticky významné zostali aj BMI ($p = 0,001$) a spánok ($p = 0,008$).

Záver: U adolescentných dievčat sú symptómy porúch príjmu potravy výraznejšie spojené s negatívnym sociálnym porovnaním než so samotným časom stráveným na sociálnych sieťach. Pre klinickú prax tieto dáta podporujú zameranie preventívnych otázok na oblasti ako porovnanie vzhľadu a používanie soc. sietí na emočnú reguláciu, nie iba na počet hodín strávených na soc. sieťach.

Kľúčové slová: adolescencia, poruchy príjmu potravy, EDE-Q, Instagram, TikTok, sociálne siete, sociálne porovnanie, problémové používanie, spánok

SUMMARY

Jurík J, Trebatická J. Instagram and TikTok use and eating disorder symptoms in adolescent girls: the role of social comparison

Introduction: Social networking sites represent a major space for social comparison during adolescence and may be linked to body dissatisfaction and eating disorder (ED) symptoms. In clinical practice, risk is often discussed primarily in terms of “screen time”, although mechanisms such as negative social comparison and problematic use may be more informative than time alone.

Methods: This is a cross-sectional study in a non-clinical sample of 267 girls (14–17 years old). Eating disorder symptoms were assessed using the EDE-Q questionnaire (22 items scored; $\alpha = 0.938$). Instagram and TikTok use was measured by time spent, problematic use scales (Instagram 23 items; TikTok 25 items), and negative social comparison (5 items for each platform). Hypotheses were tested using hierarchical linear regression analysis with covariates (age, BMI, sleep, impulsivity).

Results: Instagram was used by 93.6% and TikTok by 77.5% of respondents. EDE-Q scores correlated most strongly with negative social comparison (both $p < 0.001$), whereas associations with time spent were weak. Time spent on these social networking sites did not predict the level of EDE-Q score. In the fully adjusted model (Model C), negative social comparison was the strongest predictor ($p < 0.001$); BMI ($p = 0.001$) and sleep ($p = 0.008$) also remained statistically significant.

Conclusion: In adolescent girls, eating disorder symptoms are more strongly associated with negative social comparison than with the amount of time spent on social networking sites. For clinical practice, these data support focusing preventive questions on areas such as appearance comparison and using social media for emotion regulation, rather than only on the number of hours spent on social media.

Key words: adolescence, eating disorder symptoms, EDE-Q, Instagram, TikTok, social comparison, social media, social networking sites, problematic use, sleep

Korešpondujúci autor:

MUDr. Juraj Jurík
Limbová 1
833 40 Bratislava
Slovenská republika
juraj.jurik@nudch.eu

ÚVOD

Poruchy príjmu potravy (PPP) patria medzi najzávažnejšie psychické poruchy v adolescencii, a to najmä u dievčat. Ide o tretiu najviac prevalentnú skupinu chronických ochorení v adolescentnom veku (po obezite a astme).⁽¹⁾ V populácii sa poruchy príjmu potravy vyskytujú častejšie u adolescentných dievčat než u chlapcov a sú spojené s výraznou psychickou záťažou a psychickými aj somatickými komorbiditami.⁽²⁾ Kým v minulosti išlo o poruchy neskorej adolescencie a typicky mladej dospelosti, aktuálne poznatky poukazujú na posun začiatku týchto porúch do skorej adolescencie.⁽¹⁾ Preto je téma relevantná nielen pre pedopsychiatrov, ale aj pre pediatrov, nakoľko ide o psychosomatické poruchy s častými vážnymi somatickými komplikáciami.

V poslednom desaťročí sa sociálne siete stali dominantným prostredím, v ktorom adolescenti trávia čas, formujú svoju identitu a okrem iného sa aj porovnávajú so svojimi rovesníkmi a tzv. influencerami. Účet na aspoň jednej sociálnej sieti má viac ako 90% adolescentov⁽³⁾ a ich počet stúpa najmä od obdobia pandémie covidu-19, kedy sa mnoho aktivít presunulo do online priestoru.⁽⁴⁾ Súčasná literatúra poukazuje na súvislosti medzi používaním sociálnych sietí, nespokojnosťou so svojim telom a symptómami narušeného stravovania, avšak zistenia sú heterogénne a závisia od toho, ako sa používanie sociálnych sietí meria (napr. čas verzus spôsob používania, konkrétna platforma, motívy, obsah).^(2,5) Biopsychosociálny model uznáva, že zvýšená expozícia obsahu na sociálnych sieťach, ktorý kladie dôraz na vzhľad ľudí, môže súvisieť s vyššou mierou internalizácie štandardov krásy, a tým aj s väčšou tendenciou prijímať tieto ideály ako osobné ciele jednotlivca.⁽⁶⁾ To môže byť významné najmä v adolescentnom veku, kedy dochádza k intenzívnemu rozvoju psychických funkcií a ide o zraniteľné obdobie z pohľadu rozvoja psychických porúch.

Dôležitým poznatkom je, že samotný „čas strávený na sociálnych sieťach“ nemusí byť dostatočným ukazovateľom rizika. V štúdiu zameranej na vzťah medzi časom stráveným

na sociálnych sieťach a nespokojnosťou s telom autori uvádzajú, že rozhodujúcejšie môže byť to, o aký typ sociálnej siete alebo typ používania ide, a nie celkový čas.⁽⁷⁾ Jedným z najkonzistentnejších mechanizmov spájaných so zhoršením vnímania telesného obrazu a symptómami porúch príjmu potravy je sociálne porovnávanie v online priestore.^(8,9) V štúdiu porovnávajúcej odporúčaný obsah u osôb s poruchou príjmu potravy a u kontrolnej skupiny autori uvádzajú, že algoritmus TikToku môže prispievať k zhoršeniu symptómov prostredníctvom personalizácie obsahu.⁽¹⁰⁾ Tieto dáta podporujú potrebu posunúť klinickú pozornosť od jednoduchých časových limitov k psychologickým mechanizmom, ktoré môžu sprostredkovať negatívny dopad sociálnych sietí na psychické zdravie adolescentiek.

Napriek rastúcemu počtu štúdií zostáva v klinickej praxi otázka formulácie preventívnych odporúčaní otvorená. Nie je jasné, či je podstatnejšie regulovať množstvo času používania („kvantitu“), alebo sa zamerať na „kvalitatívne“ procesy (porovnávanie, používanie na emočnú reguláciu, strata kontroly). Cieľom tejto štúdie bolo preskúmať vzťahy medzi používaním Instagramu a TikToku a symptomatikou porúch príjmu potravy u dievčat vo veku 14-17 rokov v neklinickej populácii. Konkrétne sme hodnotili: a) súvis medzi globálnym EDE-Q skóre a časom používania sociálnych sietí, b) súvis s problémovým používaním sociálnych sietí a c) súvis s negatívnym sociálnym porovnávaním na platformách, pri zohľadnení vybraných klinicky relevantných kovariátov (vek, BMI, ťažkosti so spánkom, impulzivita). Predpokladali sme, že negatívne sociálne porovnávanie bude silnejšie asociované so symptomatikou porúch príjmu potravy než samotný čas používania sociálnych sietí.

METODIKA

Dizajn štúdie, respondenti a zber dát

Štúdia mala prierezoový dizajn a bola realizovaná formou anonymného online dotazníka prostredníctvom Google Forms. Školy z celého Slovensku boli oslovené e-mailom cez ich vedenie, pričom dotazník bol študentkám distribuovaný prostredníctvom portálu Edupage. Cieľovú populáciu tvorili dievčatá vo veku 14-17 rokov z bežnej neklinickej populácie. Získaných bolo celkovo 268 odpovedí, z ktorých jedna bola pre neúplnosť vyradená. Dotazník obsahoval demografické údaje vrátane veku, typu školy, položky mapujúce používanie Instagramu a TikToku a čas strávený na týchto platformách, škály problémového používania sociálnych sietí, sociálneho porovnávania a škálu symptómov porúch príjmu potravy. Respondentky vyplnili dotazník dobrovoľne, anonymne a po súhlase zákonného zástupcu – rodiča, ktorý vyjadril súhlas s vyplnením dotazníka dieťaťom na jeho prvej informačnej strane. Pred zahájením štúdie dotazník prešiel kontrolou a schválením Etickej komisie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave.

POUŽITÉ MERANIA

Symptómy porúch príjmu potravy

Symptómy porúch príjmu potravy boli hodnotené pomocou sebaodhadzovacieho dotazníka EDE-Q (Eating Disorder Examination Questionnaire). Použitá verzia obsahovala 28 položiek, z ktorých 22 hodnotilo kognitívne a postojevé aspekty na škále 0-6 a 6 položiek malo behaviorálny charakter založený na počte epizód alebo dní. Ako primárny výsledok bolo použité EDE-Q globálne skóre, vypočítané ako priemer 22 postojevých položiek. Behaviorálne položky do globálneho skóre zahrnuté neboli, keďže predstavujú odlišný typ metriky (počet/frekvencia výskytu), ktorý nie je priamo porovnateľný so škálovanými položkami a mohol by skresliť interpretáciu

Problémové používanie Instagramu a TikToku (prediktory)

Problémové používanie sociálnych sietí bolo hodnotené samostatne pre Instagram a TikTok pomocou Likertových položiek (1-5 od „vôbec nesúhlasím“ po „úplne súhlasím“). Problémové používanie Instagramu bolo vypočítané ako priemer 23 položiek zameraných na obsah vo „feede“ a príbehoch, tzv. Instagram stories. Škála vznikla prekladom a úpravou pôvodnej škály TIAS (The Instagram Addiction Scale) po súhlase autorov.⁽¹¹⁾

Problémové používanie TikToku bolo vypočítané ako priemer 25 položiek pokrývajúcich hlavné dimenzie problémového používania a vzniklo úpravou a prispôbením škály TIAS pre špecifickú platformu TikTok, taktiež so súhlasom pôvodných autorov. U respondentiek, ktoré danú platformu nepoužívali, boli platformovo špecifické skóre nastavené ako chýbajúce hodnoty.

Sociálne porovnávanie na Instagrame a TikToku (prediktory)

Sociálne porovnávanie bolo hodnotené samostatne pre Instagram a TikTok 5 položkami zameranými na negatívne porovnávanie (vzhľad, životný štýl, spokojnosť so životom, zhoršenie telesného obrazu pri pohľade na atraktívnych ľudí a pocit horšieho života pri porovnávaní s bohatými/úspešnými ľuďmi na sociálnych sieťach). Z týchto položiek boli vypočítané platformovo špecifické priemerné skóre. Na zníženie kolinearitity medzi platformami a pre lepšiu interpretovateľnosť bol vytvorený kompozitný ukazovateľ negatívneho sociálneho porovnávania naprieč platformami vypočítaný ako priemer dostupných platformových skóre.

Čas strávený na platformách

Denný čas na Instagrame a TikToku bol zaznamenaný v kategóriách a kódovaný v postupnosti od 0 do 6 (0 = menej ako 1 hodina, 1 = 1-2 hodiny, ..., 6 = viac ako 6 hodín). Tieto premenné boli použité ako prediktory v regresných modeloch.

Kovariáty

Ako potenciálne klinicky relevantné kovariáty boli zahrnuté: vek (v rokoch), BMI (kg/m², vypočítané z udanej hmotnosti a výšky), subjektívne ťažkosti so spánkom (jednopoložková Likertova otázka 1-5) a impulzivita (jednopoložková Likertova otázka 1-5).

Štatistická analýza

Analýza bola vykonaná v programe IBM SPSS verzia 25. Najskôr boli vypočítané deskriptívne štatistiky (priemer, štandardná odchýlka, minimum, maximum) a Pearsonove korelácie medzi hlavnými premennými. Vnútná konzistencia viacpoložkových škál bola hodnotená pomocou Cronbachovho alfa (pre EDE-Q globálne skóre, problémové používanie Instagramu a TikToku a škály negatívneho sociálneho porovnávania pre obe platformy).

Pre testovanie hypotéz boli použité hierarchické lineárne regresné modely s globálnym EDE-Q skóre ako závislou premennou. Model A zahŕňal denný čas strávený na Instagrame a TikToku. V Modeli B sme k týmto premenným pridali skóre problémového používania Instagramu a TikToku. Model C ďalej zahŕňal kompozitné skóre negatívneho sociálneho porovnávania naprieč platformami a kovariáty (vek, BMI, ťažkosti so spánkom a impulzivitu). Štatistická signifikancia bola hodnotená na úrovni $\alpha = 0,05$. Predpoklady lineárnej regresie boli overené pomocou diagnostiky reziduí pričom sa nezistili žiadne závažné porušenia predpokladov.

VÝSLEDKY

Charakteristika súboru

Do analýzy bolo zahrnutých 267 respondentiek (vek 14-17 rokov). Priemerný vek bol 16,11 roka (SD = 0,85) a priemerné

Tab. 1: Charakteristika súboru

	Priemer (SD)
Vek (roky)	16,11 (0,85)
BMI (kg/m ²)	22,04 (4,47)
Používanie Instagramu, n (%)	250; 93,6%
Používanie TikToku, n (%)	207; 77,5%
EDE-Q globálne skóre (0-6)	2,32 (1,47)
Čas na Instagrame (0-6 kategórie)*	1,76 (1,42)
Čas na TikToku (0-6 kategórie)*	1,90 (1,36)
Problémové používanie Instagramu (1-5)†	1,98 (0,62)
Problémové používanie TikToku (1-5)‡	2,03 (0,67)
Negatívne porovnanie – Instagram (1-5)†	2,86 (1,27)
Negatívne porovnanie – TikTok (1-5)‡	2,84 (1,31)

*Kódovanie kategórií: 0 = < 1 h, 1 = 1-2 h, 2 = 2-3 h, 3 = 3-4 h, 4 = 4-5 h, 5 = 5-6 h, 6 = > 6 h; čas uvádzaný medzi používateľkami danej platformy.

† Len používateľky Instagramu

‡ Len používateľky TikToku

BMI bolo 22,04 kg/m² (SD = 4,47). Instagram používalo 250 z 267 respondentiek (93,6 %) a TikTok 207 z 267 respondentiek (77,9 %). Priemerný denný čas strávený na Instagrame medzi používateľkami bol 1,76 (SD = 1,42) a na TikToku 1,90 (SD = 1,36) na škále 0-6 kategórií (tab. 1).

Vnútoraná konzistencia škál

EDE-Q kompozit (22 položiek) vykázal veľmi dobrú vnútornú konzistenciu (Cronbachovo $\alpha = 0,938$, $N = 267$). Škála problémového používania Instagramu (23 položiek, hodnotená medzi používateľkami Instagramu) mala dobrú vnútornú konzistenciu ($\alpha = 0,882$). Škála problémového používania TikToku (25 položiek, hodnotená medzi používateľkami TikToku) mala veľmi dobrú vnútornú konzistenciu ($\alpha = 0,910$).

Tab. 2: Lineárne regresné modely

Prediktor	Model A: β (p)	Model B: β (p)	Model C: β (p)
Čas na Instagrame	0,008 (0,910)	-0,008 (0,903)	0,030 (0,604)
Čas na TikToku	0,075 (0,290)	0,049 (0,499)	0,049 (0,431)
Problémové používanie Instagramu	—	0,197 (0,021)	-0,076 (0,325)
Problémové používanie TikToku	—	0,140 (0,116)	0,022 (0,778)
Negatívne sociálne porovnanie	—	—	0,507 (<0,001)
Vek	—	—	-0,041 (0,433)
BMI	—	—	0,180 (0,001)
Ťažkosti so spánkom	—	—	0,144 (0,008)
Impulzivita	—	—	0,071 (0,196)

Parametre modelov:

Model A: $R^2 = 0,006$; $p = 0,539$; $N = 208$

Model B: $R^2 = 0,100$; $p < 0,001$; $N = 250$

Model C: $R^2 = 0,370$; $p < 0,001$; $N = 250$

Poznámka: Uvedené sú štandardizované regresné koeficienty (β) a p-hodnoty. Štatisticky signifikantné výsledky sú zvýraznené hrubo.

Škály negatívneho sociálneho porovnávania vykázali veľmi dobrú vnútornú konzistenciu na oboch platformách (Instagram: $\alpha = 0,924$; TikTok: $\alpha = 0,944$).

Korelácie

Globálne EDE-Q skóre bolo najsilnejšie asociované s negatívnym sociálnym porovnaním (Instagram: $r = 0,521$; TikTok: $r = 0,496$; obe $p < 0,001$), zatiaľ čo asociácie s časom používania boli slabé (Instagram: $r = 0,094$; $p = 0,125$; TikTok: $r = 0,142$; $p = 0,020$). Problémové používanie vykazovalo stredne silné pozitívne asociácie s EDE-Q skóre (Instagram: $r = 0,282$; TikTok: $r = 0,288$; obe $p < 0,001$).

Lineárne regresné modely

Samotný čas používania Instagramu a TikToku nebol asociovaný s EDE-Q skóre (model A: $R^2 = 0,006$; $p = 0,539$). Po pridaní problémového používania sa model stal signifikantným (model B: $R^2 = 0,100$; $p < 0,001$), ale významný bol iba efekt problémového používania Instagramu ($p = 0,021$). Po zahrnutí negatívneho sociálneho porovnávania a kovariátov sa vysvetlená variácia zvýšila na 37,0% (model C: $R^2 = 0,370$; $p < 0,001$). V tomto modeli bolo negatívne sociálne porovnanie najsilnejším prediktorom ($\beta = 0,507$; $p < 0,001$), spolu s BMI ($p = 0,001$) a ťažkosťami so spánkom ($p = 0,008$). Premenné súvisiace s časom používania a problémovým používaním už signifikantné neboli (tab. 2). V senzitivnej analýze po prepočítaní modelov s časom používania definovaným iba medzi používateľkami danej platformy zostali závery nezmenené (čas používania zostal nevýznamný a negatívne porovnanie ostalo dominantným prediktorom).

DISKUSIA

V tejto štúdií sme sa zamerali na dievčatá neklinickej populácie vo veku 14-17 rokov a ukázalo sa, že samotný čas

strávený na Instagrame a TikToku mal len slabý alebo nevýznamný vzťah k symptomatike porúch príjmu potravy, zatiaľ čo negatívne sociálne porovnávanie bolo najsilnejším prediktorom globálneho EDE-Q skóre aj po zohľadnení času používania, problémového používania a kovariátov (vek, BMI, spánok, impulzivita). Pre klinickú prax to znamená, že pri rozhovoroch s adolescentmi na tieto témy nemusí byť najviac informatívnu otázkou: „Koľko hodín denne trávite na sociálnych sieťach?“, ale skôr: „Ako na vaše prežívanie pôsobí obsah, ktorý prehlídate na sociálnych sieťach?“, a teda či sa adolescentky porovnávajú, či sa po prezeraní cítia horšie ohľadom svojho tela a či používanie týchto sociálnych sietí slúži na reguláciu ich emócií.

Naše výsledky sú v súlade so súčasnými poznatkami, ktoré poukazujú na to, že sociálne porovnávanie v online priestore je konzistentne spojené s vyššími obavami o telesný obraz a s príznakmi porúch príjmu potravy. Systematický prehľad a metaanalýza (83 štúdií, 55 440 účastníkov) uvádza významnú priemernú asociáciu medzi vyšším stupňom porovnávania online a príznakmi porúch príjmu potravy (vážená korelácia približne $r = 0,36$), pričom autori zdôrazňujú potrebu intervencií znižujúcich porovnávanie vzhľad na sociálnych sieťach.⁽⁹⁾ Tieto údaje podporujú interpretáciu, že porovnávanie nie je iba sprievodný jav vyššej miery používania sociálnych sietí, ale môže predstavovať jeden z psychologických prepojení medzi sociálnymi sieťami a diskomfortom v oblasti telesného obrazu a stravovania.

Naše zistenie, že samotný čas používania mal slabý vzťah k EDE-Q skóre, zodpovedá literatúre, ktorá upozorňuje na to, že zameranie sa iba na „strávený čas na sociálnej sieti“ nemusí zachytiť podstatné mechanizmy (napr. porovnávanie, internalizáciu ideálov, selekciu obsahu, používanie soc. sietí na emočnú reguláciu). Autori v článku z roku 2025 uvádzajú, že v ich dátach nebola významná asociácia medzi celkovým časom na sociálnych sieťach a nespokojnosťou s telom, pričom záver zdôrazňuje, že rozhodujúcejší môže byť typ platformy a typ používania než čas strávený na sociálnej sieti ako taký.⁽⁷⁾ Táto interpretácia je zhodná s našimi modelmi, kde po pridaní porovnávania prestali byť čas aj problémové používanie v plne prispôbenom modeli významné.

V posledných rokoch sa intenzívne diskutuje úloha algoritmov s personalizovanými odporúčaniami, resp. tematickou nadväznosťou videí sledovaných po sebe, ktoré môžu u zraniteľných adolescentov týmto spôsobom zvyšovať expozíciu obsahu zameraného na reštrikciu stravy, chudnutie alebo telesné ideály. Štúdia porovnávajúca odporúčacie algoritmy TikToku u osôb s poruchou príjmu potravy a u kontrol uvádza predbežný dôkaz, že personalizácia obsahu môže zhoršovať symptómy prostredníctvom mechanizmov odporúčania obsahu, ktoré nie sú citlivé na vedomé „lajkovanie“ (t. j. obsah sa môže algoritmom zintenzívňovať aj bez aktívneho posilňovania tohto obsahu cez „lajkovanie“, komentovanie alebo zdieľanie).⁽¹⁰⁾ Aj keď naša štúdia nemerala typ konzumovaného obsahu ani algoritmickú expozíciu priamo, naše výsledky podporujú hypotézu, že kľúčový problém nie je len samotný čas, ale skôr psychologický

dopad obsahu (najmä porovnávanie), ktorý môže byť algoritmicke popísaným spôsobom zosilňovaný.

V našom modeli boli s vyšším EDE-Q skóre asociované aj BMI a ťažkosti so spánkom. BMI môže v adolescentnom veku odrážať komplexný súbor biologických, psychosociálnych a behaviorálnych faktorov a jeho vzťah k EDE-Q nemusí byť kauzálny (napr. vyššia telesná nespokojnosť pri vyššom BMI, ale aj vplyv reštrikcie a výkyvov hmotnosti). Asociácia so spánkom je klinicky dôležitá, pretože spánková deprivácia zhoršuje emočnú reguláciu aj s impulzívnym správaním u adolescentov, čo môže zvyšovať zraniteľnosť voči maladaptívnym stratégiám zvládania záťaže.⁽¹²⁾ Zároveň je porucha spánku v prospektívnych dátach spojená s vyšším rizikom záchvatového prejedania v adolescencii, čo podporuje klinickú relevanciu spánku pri hodnotení rizikového správania v rámci stravovania.⁽¹³⁾

Pre prax sa dá z našich výsledkov odvodiť niekoľko krokov. Pri relevantnom rozhovore s pacientkou je vhodné cielene sa pýtať na porovnávanie vzhľadu („Ako sa cítite po prezeraní Instagramu / TikToku?“, „Porovnávate sa s ľuďmi, ktorých tam vidíte?“, „Zhoršuje vám to vzťah k svojmu telu?“). Taktiež platí, že samotné limitovanie času môže byť menej účinné, ak nezohľadňuje typ obsahu a to, či používanie slúži na reguláciu stresu alebo úzkosti. Pri zvýšenom riziku je taktiež vhodné venovať pozornosť spánkovému režimu a edukácii o tom, že algoritmy môžu u zraniteľných osôb posilňovať škodlivý obsah.⁽¹⁰⁾

Limity štúdie

Štúdia je prierezová, preto neumožňuje kauzálne závery (je možné aj opačné smerovanie, t. j. vyššie EDE-Q skóre vedie k vyššiemu porovnávaniu na sociálnych sieťach). Všetky údaje majú sebahodnotiaci charakter a môžu byť ovplyvnené tendenciou sociálne vyhovieť alebo nepresnosťou odhadu (najmä čas používania). Škály problémového používania a porovnávania boli v slovenskej verzii použité ako výskumné nástroje a dotazník EDE-Q je momentálne vo fáze validácie na slovenskú populáciu. Hoci vykázali veľmi dobrú vnútornú konzistenciu, nešlo o diagnostické nástroje alebo v bežnej praxi používané testové metódy pri klinicko-psychologickom vyšetrení. Závery sa týkajú dievčat z neklinickej vzorky vo veku 14-17 rokov a nie sú generalizovateľné na chlapcov alebo klinické vzorky.

ZÁVER

Naše výsledky podporujú pohľad, že pri riziku porúch príjmu potravy u adolescentov je kľúčové zamerať sa menej na „kvantitu“, a teda samotný čas strávený na sociálnych sieťach, a viac na „kvalitu“, ako napríklad prehlídaný obsah a mechanizmy používania, najmä na negatívne sociálne porovnávanie. Tento prístup je v súlade s dôkazmi metaanalýzy a môže byť prakticky využiteľný v preventívnych aj klinických rozhovoroch v pedopsychiatrickej a pediatickej praxi. |

LITERATÚRA

1. **Herpertz-Dahlmann B.** Adolescent eating disorders: update on definitions, symptomatology, epidemiology, and comorbidity. *Child Adolesc Psychiatry Clin N Am* 2015; 24(1): 177–196.
2. **Nawaz FA, Riaz MMA, Banday NUA, et al.** Social media use among adolescents with eating disorders: a double-edged sword. *Front Psychiatry* 2024; 15: 1300182.
3. **Kucharczuk AJ, Oliver TL, Dowdell EB.** Social media's influence on adolescents' food choices: a mixed studies systematic literature review. *Appetite* 2022; 168: 105765.
4. **Bonfanti RC, Melchiori F, Teti A, et al.** The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Body Image* 2025; 52: 101841.
5. **Blanchard L, Conway-Moore K, Aguiar A, et al.** Associations between social media, adolescent mental health, and diet: a systematic review. *Obes Rev* 2023; 24(Suppl 2): e13631.
6. **Munro C, Randell L, Lawrie SM.** An integrative bio-psycho-social theory of anorexia nervosa. *Clin Psychol Psychother* 2017; 24(1): 1–21.
7. **Malhotra K, Miles S, Tan EJ, Phillipou A.** Examining the relationship between time spent on social media platforms and body image concerns. *Eur Eat Disord Rev* 2026; 34(2): 313–320.
8. **Tiggemann M, Hayden S, Brown Z, Veldhuis J.** The effect of Instagram „likes“ on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image* 2018; 26: 90–97.
9. **Bonfanti RC, Melchiori F, Teti A, et al.** The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Body Image* 2025; 52: 101841.
10. **Griffiths S, Harris EA, Whitehead G, et al.** Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image* 2024; 51: 101807.
11. **Sholeh A, Rusdi A.** A new measurement of Instagram addiction: psychometric properties of the Instagram Addiction Scale (TIAS). ResearchGate 2019. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/335947345_A_New_Measurement_of_Instagram_Addiction_Psychometric_Properties_of_The_Instagram_Addiction_Scale_TIAS
12. **Baum KT, Desai A, Field J, et al.** Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *J Child Psychol Psychiatry* 2014; 55(2): 180–190.
13. **Nagata JM, Huynh R, Balasubramanian P, et al.** Sleep and binge eating in early adolescents: a prospective cohort study. *Eat Weight Disord* 2025; 30(1): 19.