

Sociálne siete v prostredí mladých ľudí vo veku 13-16 rokov

Hlavné zistenia z kvalitatívneho prieskumu
– focus groups

marec 2026

DESIGN PRIESKUMU	4
ZHRNUTIE	6
VÝSLEDKY PRIESKUMU	10
1. POUŽÍVANIE SOCIÁLNYCH SIETÍ	11
1.1. Preferované sociálne siete	12
1.2. Vyhľadávané témy na sociálnych sieťach	13
1.3. Čas strávený na sociálnych sieťach	14
2. PRÍNOS/ BENEFITY SOCIÁLNYCH SIETÍ	15
3. VPLY SOCIÁLNYCH SIETÍ NA POCITY	18
3.1. Pocity prežívané na sociálnych sieťach	19
3.2. Tlak vyzerať dobre – byť populárny	21
3.3. Vplyv sociálnych sietí na duševné zdravie mladých ľudí	22
4. NEGATÍVNE SKÚSENOSTI A BEZPEČNOSŤ NA SOCIÁLNYCH SIETĎACH	23
4.1. Negatívne skúsenosti	24
4.2. Úloha rodičov a školy pri bezpečnosti na sociálnych sieťach	26
4.3. Názory na zníženie rizík v online priestore	27
5. NÁZORY NA REGULÁCIU SOCIÁLNYCH SIETÍ	28
5.1. Čo sa rozumie pod reguláciou sociálnych sietí	29
5.2. Kto má určovať pravidlá súvisiace so sociálnymi sieťami	31
5.3. Čo je dôležitejšie – ochrana zákonom alebo sloboda výberu?	34

6. VEKOVÉ OBMEDZENIA, ZÁKAZ SOCIÁLNYCH SIETÍ	35
6.1. Názory na reguláciu sociálnych sietí formou vekového obmedzenia	36
6.2. Názory na návrh regulácie od 16 rokov	38
6.3. Názory na fungovanie vekovej regulácie	40
7. ALTERNATÍVY A RIEŠENIA NA ZABEZPEČENIE BEZPEČNOSTI SOCIÁLNYCH SIETÍ PRE MLADÝCH	42
7.1. Alternatívne riešenia	43
7.2. Návrhy pre politikov	44
7.3. Názory na fungovanie sociálnych sietí pre mladých	46
ODPORÚČANIA	47
PRÍLOHY	50

METODOLÓGIA

→ focus groups (4 diskusné skupiny moderované skúseným moderátorom)

Skupinové diskusie umožňujú kvalitatívnu analýzu názorov a skúseností respondentov, ako aj ich spontánnych reakcií na názory ostatných účastníkov diskusie. Skupinovou atmosférou napomáhajú k uvoľnenej produkcii názorov a nápadov.

Výsledky skupinových diskusií nemožno celoplošne alebo regionálne generalizovať, ani ich kvantifikovať. Podstatné pre každý názor je to, že v diskusii odznel, až na druhom mieste je pri tejto metóde frekvencia.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- mladí ľudia vo veku 13 až 16 rokov, cca rovnomerné zastúpenie chlapcov a dievčat
- každodenní používatelia sociálnych sietí

MIESTO A TERMÍN KONANIA

→ 3.3. 2026 Žilina, 4.3. 2026 Banská Bystrica, 5.3. 2026 Bratislava, 10.3.2026 Košice

POČET RESPONENTOV

→ 31 respondentov (8 respondentov v Žiline, 8 respondentov v Banskej Bystrici, 7 respondentov v Bratislave a 8 respondentov vo Zvolene)

DĹŽKA FGD

→ cca 90 minút/ na skupinu

POUŽÍVANIE SOCIÁLNYCH SIETÍ

- Mladí používajú viaceré sociálne siete súčasne (hlavne Instagram, TikTok, Snapchat, ale aj YouTube, WhatsApp, Messenger, Discord), pričom ich rozdeľujú podľa účelu: Instagram primárne na komunikáciu, TikTok na krátke videá/zábavu/scrollovanie a Snapchat na fotky, rýchly kontakt. Najobľúbenejší je Instagram aj kvôli svojej rozšírenosti „sú tam skoro všetci“ (v Žiline a Banskej Bystrici je hlavným zdrojom kvôli univerzálnosti - „je tam všetko“ - kontakty aj videá). TikTok zostáva skôr sekundárny, avšak príťažlivý kvôli dynamike obsahu (naviac ponúka obsah podľa záujmov užívateľa).
- Z hľadiska obsahu sú vyhľadávané témy: edukatívne informácie, inšpirácie, rady s tipy (recepty, móda, „storytime“, šport, hudba, príroda, geografia, matematika); aktuálne dianie vo svete/ o meste; zábavné/vtipné - najmä reels (oddych, pobavenie, ale aj „prekonanie nudy“); populárne - trendové; „čo mi vyskočí“ - „čo príde“ (obsah nie je aktívne vyhľadávaný, ale prichádza k nim skôr náhodne).
- Na platformách strávia 2 až 6 hodín denne, s nárastom cez víkend – napriek tomu si myslia, že to nie je príliš veľa (chodia často von, majú pravidelné tréningy). Najčastejšie ich používajú po škole/ po záujmových aktivitách a večer/pred spaním (po povinnostiach), avšak časť priznáva používanie aj počas školy, dokonca aj cez vyučovanie. Stali sa teda bežnou súčasťou dennej rutiny a mladí si uvedomujú ich návykovosť. Niektorí sa ju snažia vedome regulovať limitmi („mám nastavený limit 2 hodiny“) alebo vlastnými pravidlami („ráno nie som na sociálnych sieťach“), avšak priznávajú, že sa pri scrollovaní zabudnú („a z hodiny sú dve“).

PRÍNOS/BENEFITY SOCIÁLNYCH SIETÍ

- Sociálne siete prinášajú mladým najmä tri pozitívne benefity: komunikáciu– kontakt; informácie (sebarozvoj/ sebazvedľávanie) a zábavu / vyplňanie nudy.
- Najsilnejším benefitom je možnosť komunikácie („byť v kontakte s niekým“) - jednoduchý a rýchly spôsob dohovárania sa („už to čítanie je veľká vec!“), uľahčujú im kontakt s kamarátmi, spolužiakmi, skupinami, s ktorými nie sú denne. Sú generáciou, kde iný spôsob kontaktovania si len ťažko dokážu predstaviť („dnes už nepošlete list!“). Prítomný je aj pocit spolupatričnosti – je pre nich odmenou, keď im niekto odpíše/ napíše („niekomu chýbame/ niekomu na nás záleží“). Celkovo je tento benefit pre nich významnejší než samotný obsah („informácie by až tak nechýbali ako to, že si človek nemôže s niekým napísať“).
- Druhým benefitom je prístup k informáciám a vzdelávacím kanálom, ktoré ich inšpirujú, radia, pomáhajú pri učení - čím rozvíjajú ich kreativitu alebo znalosti/schopnosti. Obsah teda nie je vnímaný len ako „hlúpe videá“, ale aj ako zdroj užitočnosti a sebazvedľávania.
- Tretí benefit predstavuje oddych/relax, vyplňanie času a rýchlu odmenu - „je to rýchla dávka dopamínu“. Sociálne siete im pomáhajú, keď sa nudia alebo potrebujú „vypnúť“; pre niektorých sa však stali tvorcom ich voľného času „asi by som nevedel, ako stráviť voľný čas“. Táto funkcia je pre nich samozrejma, ale zároveň je aj miestom, kde sa benefit mení na riziko.

VPLYV SOCIÁLNYCH SIETÍ NA POCITY

- Vplyv sociálnych sietí na pocity je silne viazaný od typu obsahu - môžu náladu zlepšiť (vtipné videá, motivácia, inšpirácia) aj zhoršiť (smutný / nevhodný obsah, tlak na sebahodnotenie, dlhý pobyt online). Je to nestabilný emočný priestor, ktorý funguje ako motivátor, ventil a zároveň aj ako spúšťač zhoršeného sebaaprežívania.
- V Bratislave je pomenovanie najpodrobnejšie – uvádzajú konkrétne pozitívne pocity/motívy (inšpirujú ich, sebarozvíjajú, zvyšujú sebavedomie, prinášajú pozitívnu náladu spojenú s ich záujmami - zdravý životný štýl, šport, hudba, tanec, vtipné videá); ako aj negatívne pocity/motívy (smútok, pohoršenie, nespokojnosť s obsahom – násilie/agresia „strielanie do ľudí“ alebo nenávisť „rasizmus, antisemitizmus, homofóbia“ apod.). V Košiciach uvádzajú všeobecnejšie odpovede - ich pocity sa viažu prevažne na zábavu a rýchle emočné prepínanie - „keď je zlý deň, zábavné videá potešia“. V Žiline a Banskej Bystrici spočiatku nevedeli popísať vplyv týchto platforiem na ich pocity; ale z diskusie je zrejmé, že sú rovnako zdrojom dobrej (vtipné videá), ako aj zlej nálady (smútok, hnev, frustrácia, únava). V oboch mestách sa najviac objavujú negatívne dôsledky „keď sa pozabudnú“ na sociálnych sieťach ako napr.: energetický deficit - únava, vyčerpanie („som vyčerpaný – nemám energiu“), nervozita / prípadne zhoršenie vzťahov v rodine („som nervózny, papuľujem rodičom“) alebo frustrácia z neefektívneho využitia času („potom mám nervy na seba a pocit strateného času“).
- Panuje zhoda, že sociálne siete zobrazujú idealizované verzie života („šťastní, úspešní, bohatí, krásni ľudia“), ktoré prinášajú porovnávanie a nezdravý tlak na mladých ľudí. I keď väčšina deklaruje istý odstup „ja tieto veci neriešim“, „nezaujímam sa o to“; považujú to za bežný jav, ktorý celkovo registrujú v online svete. V Žiline sa objavuje pochopenie pre takúto ilúziu „dokonalosti“ z dôvodu ochrany vlastného súkromia alebo prípadných negatívnych komentárov. V Banskej Bystrici ho zase označili za „fejkový - 90% nie je pravda“ a naopak oceňujú začiatky zobrazovania reality na sociálnych sieťach (prirodzenosť pri vzhľade medzi influencerkami). Mladí zaznamenávajú prevažne tlak na výzor u dievčat („baby to viac riešia“) – najmä v Bratislave konkrétne kritizujú negatívne komentáre, „hejty“ a šikanu spojenú so vzhľadom dievčat („keď sa postne baba, ktorá nevyzerá dobre, tak jej tam pšu a posielajú rôzne veci – to by ste fakt vidieť nechceli“).
- Absencia skutočnej reality, tlak na výzor, porovnávanie sa hodnotia diskutujúci negatívne a rovnako si uvedomujú silný vplyv sociálnych sietí na zraniteľnosť, resp. duševné zdravie mladých ľudí. Napriek tomu, že v tejto súvislosti prevažne nemajú osobné negatívne skúsenosti, ich povedomie je vysoké a rovnako aj ich znalosť dôsledkov je rozmanitá a presná (uvádzajú možné depresie, frustrácie, psychické zruštenie, zníženie sebavedomia až sebapoškodzovanie, či sebevraždy).

NEGATÍVNE SKÚSENOSTI A BEZPEČNOSŤ NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH

- Podľa mladých je hlavným problémom sociálnych sietí, resp. online priestoru, s ktorým sa bežne stretávajú „silný negativizmus / neprajnosť“ – nepáčia sa im predovšetkým negatívne komentáre, hejty, kyberšikana, šírenie nenávistných obsahov. Uvádzajú konkrétne obsahy (najmä v BA a BB), ktoré považujú za nevhodné, nebezpečné alebo zbytočné (násilie/agresivita, pornografia, rasizmus, antisemitizmus, xenofóbia, propaganda, gore - krvavé, brutálne scény, propagovanie alkoholu/cigariet/ drog). Online priestor je podľa nich príliš tvrdý, závistlivý a často krutý (najmä v prípade spomínaného tlaku na vzhľad). Osobnú skúsenosť s negatívnymi komentármi uviedli 3 diskutujúci (1x vo všeobecnej rovine, 2x kvôli vzhľadu). Ďalším rizikom - ktoré si mladí uvedomujú - je čas strávený na sociálnych sieťach, a to hlavne závislosť a strata času, resp. jeho neefektívne využitie („chceš byť 5 minút a si tam niekoľko hodín“). Nebezpečnou oblasťou sú tiež neznámi ľudia, falošné profily a podvody alebo hoaxy (hlavne v Žiline uviedli: kontakt od neznámych, falošné profily, podvodné e-shopy a dokonca skúsenosť s dospelým mužom vydávajúcim sa za mladšieho).
- Z hľadiska bezpečnosti na sociálnych sieťach zohrávali rodičia diskutujúcich podstatnú rolu hlavne v minulosti – dnes to „neriešia“ alebo im dôverujú. V prípade školy väčšina síce absolvovala prednášky hlavne na ZŠ (s výnimkou Košíc – kde to uviedli len dvaja), avšak efekt je nízky – vyčítajú im nepravdivosť/nesystémovosť a slabý obsah „žiadne nové informácie“. Celkovo ich však považujú (podobne ako rodičov) za dôležité pri vzdelávaní mladších (ako sú oni). Pre tému bezpečnosti rodičia ako aj škola sú relevantní pre prvotný kontakt (hlavne mladších, malých detí), avšak v súčasnosti v životoch diskutujúcich nezohrávajú takmer žiadnu úlohu. Diskutujúci sa považujú za kompetentných pri používaní sociálnych sietí.
- V prípade názorov na zníženie rizík v online priestore zaznieva hlavne požiadavka zvýšenej regulácie/ kontroly obsahu. Kritizujú obchádzanie pravidiel užívateľmi a benevolenciu zo strany prevádzkovateľov platforiem pri nevhodnom obsahu (nahota) – „stačí, že tam napíšu edukatívny kontent a Instagram alebo TikTok to nezabanuje“. Navrhujú vyhľadávanie nebezpečného obsahu aj s využitím AI technológií. V Bratislave a v Banskej Bystrici sa spontánne objavuje aj vekové obmedzenie pre užívateľov (od 16, resp. 18 rokov) – ako ochrana mladších pred rôznymi predátormi (pornografia) alebo nesprávnymi vzorcami (zlé stravovacie návyky) a tiež aby sa „vyčistil obsah od nezrelých/naivných videí“ príliš mladých ľudí, resp. detí. (podrobnejšie viď. kapitola „Vekové obmedzenia, zákaz sociálnych sietí“)

NÁZORY NA REGULÁCIU SOCIÁLNYCH SIETÍ

- Väčšina mladých diskutujúcich súhlasí s existenciou pravidiel pre používanie a prístup k sociálnym sieťam. Pravidlá nie sú spochybňované. Diskusia je o tom, aké by to mali byť pravidlá (kritériá, obsah) a ako vymáhať ich dodržiavanie.
- Pojem regulácia sociálnych sietí má pre mladých rôzny obsah. Najčastejšie boli menované obmedzenie prístupu k sociálnym sieťam od istého veku a kontrola obsahu príspevkov.
- V rámci odpovedí na otázky, kto má byť zodpovedný za obsah príspevkov, kto by mal určovať pravidlá týkajúce sa používania sociálnych sietí sa objavili dve skupiny ľudí, ktorí by mali mať podľa mladých zásadný vplyv. Konkrétne, samotní majitelia sociálnych sietí (prevádzkovatelia) a rodičia detí, mladých ľudí.
- Diskutujúci sú presvedčení, že zodpovednosť za používanie sociálnych sietí nesú aj ich prevádzkovatelia, nielen používatelia. Ich ochota spolupodieľať sa na regulácii je však kriticky – negatívne vnímaná. Podľa väčšiny samotné siete nemajú záujem na regulácii, pretože sa obávajú následného poklesu sledovanosti, s tým súvisiacich poklesov ziskov z reklamy.
- Zodpovednosť rodičov detí a mladých používajúcich sociálne siete sa objavila v nejakej podobe v každej z diskusií. Silne rezonuje názor, že do určitého veku dieťaťa (diskutabilná je hranica tohto veku) by mali byť rodičia tými, kto určuje pravidlá používania, vôbec prístupu na sociálne siete.
- V diskusiách k otázke čo je dôležitejšie pri ochrane pred sociálnymi sieťami – či existencia zákona alebo sloboda výberu (teda aby sa každý mohol rozhodnúť sám), v prevahe zvíťazila regulácia zákonom. Argumentuje sa najmä tým, že takto je regulované aj iné potenciálne rizikové správanie (napr. fajčenie, pitie alkoholu, šoférovanie vozidiel, sledovanie filmov atď.) a ochrana je takto jasne vymedzená. Vek vnímajú mladí aj ako limitujúci faktor pre používanie sociálnych sietí z hľadiska mentálnej a psychickej zrelosti.

VEKOVÉ OBMEDZENIA, ZÁKAZ SOCIÁLNYCH SIETÍ

- Za reguláciu sociálnych sietí formou vekového obmedzenia sa súhlasne vyjadrujú všetci diskutujúci. S výnimkou diskutujúcich v Žiline ju spontánne navrhovali ako správny nástroj ochrany pred sociálnymi sieťami.
- Pri argumentácii za vekové obmedzenie použitia sociálnych sietí je zhoda na týchto dôvodoch: vek je objektívne a každému zrozumiteľné kritérium, vekový limit sa osvedčil aj pri regulácii iného potenciálne nebezpečného správania.
- Spontánne navrhované vekové limity pre začatie používania sociálnych sietí: v diskusiách sa objavili rozdielne „najnižšie“ vekové hranice – kým v Žiline a Košiciach sa väčšina prikláňa k približne 13 rokom, v diskusiách v Banskej Bystrici a Bratislave je väčšina za vek 15 rokov. Argumentuje sa mentálnou zrelosťou a psychickou odolnosťou detí v tomto veku.
- Návrh na reguláciu používania sociálnych sietí od 16 rokov sa nestretol s otvoreným a väčšinovým zamietnutím – aj keď spontánne bol všade navrhovaný vek regulácie nižší. Z hľadiska vplyvu na vlastný život pri regulácii od 16 rokov, mladí by na jednej strane ocenili „viac času na reálny život“ (pozitívny benefit), no na druhej strane sa obávajú straty nástroja komunikácie s vrstovníkmi (negatívny dopad). Rozumejú však potrebe a celkovému zmyslu zavedenia takejto regulácie.
- Napriek všeobecnému súhlasu so zavedením regulácie používania sociálnych sietí od 16 rokov, vo všetkých diskusiách prevláda silná nedôvera voči dodržiavaniu takéhoto limitu. Mladí diskutujúci sú skeptickí čo sa fungovania vekovej regulácie týka. Svoje skeptické nastavenie odôvodňujú vlastnými skúsenosťami, znalosťami („pri uvádzaní veku sa na sieťach klame“, „vekové pravidlá sa dnes dajú ľahko obchádzať“).

ALTERNATÍVY A RIEŠENIA NA ZABEZPEČENIE BEZPEČNOSTI SOCIÁLNYCH SIETÍ PRE MLADÝCH

- Väčšina mladých diskutujúcich okrem zavedenia zákazu používania sociálnych sietí pod 16 rokov a väčšej rodičovskej kontroly dnes nenachádza iné alternatívne spôsoby regulácie vplyvu sociálnych sietí. Apelujú však aj na zodpovednosť rodičov vo vzťahu svojich detí k sociálnym sieťam.
- Mladí diskutujúci nemajú žiadne jednoduché či rýchle riešenia pre zabezpečenie väčšej ochrany mladých pred negatívnymi vplyvmi sociálnych sietí.
- Návrh na fungovanie špeciálnych sociálnych sietí určených mladým ľuďom je vo všetkých diskusiách zamietaný. Takéto „vyčlenenie“ mladých je neprijateľné, a podľa názoru väčšiny by nemal želané účinky. Nevedia si najmä predstaviť, ako bol kontrolovaný prístup na takéto siete. A tiež ako by bol regulovaný jeho obsah.

VÝSLEDKY PRIESKUMU

1. POUŽÍVANIE SOCIÁLNYCH SIETÍ

- ❖ V prostredí mladých ľudí je bežné používanie viacerých sociálnych sietí súčasne, a to predovšetkým Instagram, TikTok, Snapchat, v menšej miere tiež YouTube, WhatsApp, Messenger, Discord. Vo všetkých diskusných skupinách sa ukazuje funkčné rozdelenie platforiem – teda rozdiely medzi nimi diskutujúci vnímajú podľa účelu, na aký ju používajú. **Instagram je, podľa nich, primárne priestor na komunikáciu, triedne skupiny, dohadovanie stretnutí a udržiavanie kontaktov. TikTok je dominantne priestor na krátke videá, zábavu a pasívne scrollovanie. Snapchat zase slúži najmä na fotky, rýchly kontakt a zdieľanie momentálnej situácie.**

Na TikTok som vtedy, keď scrollujem. Instagram využívam na komunikáciu s kamarátmi. (Lukáš 1, 13 rokov, BB)

Tak určite je tam rozdiel. Na Instagrame sledujem hlavne storky. Na Snapchate - tam sa posielajú iba také snapy, že kde, kto je. TikTok - tak tam tie videá. (Sandra, 14 rokov, BB)

Instagram používam na komunikáciu. TikTok iba na videá. (Peter, 16 rokov, BB)

Tak každá aplikácia je na niečo. Či to je Instagram na písanie, Snapchat na posielanie lokácií alebo nejakých fotiek, TikTok na vytváranie nejakých videí. (Sebastián, 14 rokov, BA)

Instagram viac na odpisovanie a TikTok len tak pre zábavu - len scrollujem. (Miro, 16 rokov, KE)

Instagram mám na písanie s kamarátmi a TikTok na pozeranie videí. (Mima, 14 rokov, KE)

- ❖ **Medzi najviac preferovaný patrí jednoznačne Instagram, za ním nasleduje TikTok.** Dôvodom vysokej obľúbenosti Instagramu nie je len (spomínaná) možnosť komunikácie/kontaktovanie, ale aj popularita a rozšírenosť medzi vrstovníkmi/mladými ľuďmi „majú ho všetci v mojom okolí“, „sú tam skoro všetci“, „je len pre mladých – učitelia tam nie sú“. Navyše v Žiline a Banskej Bystrici považujú Instagram za „hlavný“ kanál, lebo „je tam všetko“ – kontakt s kamarátmi (chat aj videochat), skupiny aj videá (dlhé aj krátke). TikTok zostáva síce skôr sekundárny, ale veľmi príťažlivý kvôli dynamike obsahu – „krátke videá, ktoré idú v rýchlom slede za sebou“. V Bratislave (najmä medzi dievčatami) sa ešte výraznejšie ukazuje, že TikTok je vnímaný ako algoritmicky „zaujímavejší“ než Instagram, pretože lepšie servíruje obsah podľa záujmov užívateľa.

Asi tiež ten Instagram, lebo sa tam dá četovať s kamarátmi a sú tam aj tie videá a je tam v podstate všetko. (Vanesa 1, 13 rokov, ZA)

Ja si tiež ten Instagram, lebo teraz to aj veľa ľudí používa a tam si môžem četovať s ľuďmi a také viaceré možnosti tam sú. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Tiež Instagram – sú tam skoro všetci, takže hlavne kontakty. (Maxim, 14 rokov, ZA)

Asi najviac Instagram, lebo tam je všetko dokopy. (Peter, 16 rokov, BB)

Tak na TikToku sú tie krátke videá, ktoré ma aj baví, aj sú zároveň primitívne, ale proste tým, že sú krátke, tak viem hneď vidieť, čo je na tom ďalšom. (Sandra, 14 rokov, BB)

Ja primárne používam Instagram. Rád tam pozerám reelska a pišem si s kamarátmi, že kedy pôjdeme von, do mesta. Ale niekedy pozerám rád aj TikTok, lebo ma to baví - hlavne, keď sa nudím. (Lukáš 2, 13 rokov, BB)

TikTok. Sú tam zaujímavejšie videá ako na Instagrame. Tak ja mám rada také storytime, kde niekto rozpráva nejaký príbeh, čo sa im stalo. Alebo sú tam aj recepty – tie pozerám. Alebo nejaká inšpirácie na outfity alebo na vlasy. Alebo len hocikaké tie krátke videá, čo proste upútajú moju pozornosť. (Eliška, 15 rokov, BA)

Viac ľudí tam (TikTok) tvorí videá ako na Instagrame. (Lujza, 14 rokov, BA)

Ja používam tiež Instagram, TikTok a Snapchat – ale najviac tiež TikTok - sú tam zaujímavejšie videá a akože tam je taký lepší kontent. (Petka, 13 rokov, BA)

Akože aj na Instagrame sú videá, ale na TikToku mi vyskakuje to, čo ma zaujíma. Na Instagrame to akoby nemám vybudované, tak je TikTok pre mňa viac zaujímavejší. (Peter, 16 rokov, BB)

1.2. Vyhľadované témy na sociálnych sieťach

❖ Z hľadiska obsahu sú na sociálnych sieťach vyhľadované hlavne témy:

- ❑ **edukatívne informácie, inšpirácie, rady a tipy** – súvisia hlavne so záujmami mladých ľudí, resp. ich voľnočasovými aktivitami alebo aj informáciami, ktoré využívajú pri učení do školy (napr. recepty, móda, účesy, autá, príbehy iných ľudí „storytime“, šport – rôzne techniky, hudba – akordy, príroda, geografia, matematika apod.)

Tak ja asi o tom futbale, že napríklad správna technika. (Vanesa 1, 13 rokov, ZA)

Tak skôr akordy na pesničky a takéto skôr ja sledujem. (Simona 2, 16 rokov, BB)

Tak ja mám rada také storytime, kde niekto rozpráva nejaký príbeh, čo sa im stalo. Alebo sú tam aj recepty – tie pozerám. Alebo nejaká inšpirácie na outfity alebo na vlasy. (Eliška, 15 rokov, BA)

Je tam veľa rôznych nápadov na varenie a pečenie. (Vanda, 14 rokov, KE)

Na YouTube dlhé videá a vzdelávanie. Tak hlavne také geografické – mňa baví geografia. (Alex, 13 rokov, ZA)

... tiež tam mám triednu skupinu a so spolužiakmi si tam väčšinou niečo píšem alebo tiež s kamarátmi. A hlavne nejaké vtipné videá – kvôli tomu. A aj to – ohľadne školy hlavne. (Peter, 16 rokov, BA)

- ❑ **aktuálne dianie vo svete**, prípade lokálne informácie o meste – uvádzané sú skôr všeobecne, jedine Žilina v menšej miere uvádzali konkrétnejšie „vojnové konflikty vo svete“, „informácie o olympiáde“, „informácie o vlastnom meste“ apod.

... a väčšinou aj informácie z celého sveta. Asi tie informácie väčšinou – ako sa a čo sa deje. Napríklad vojnové konflikty. (Roman, 16 rokov, ZA)

Alebo čo sa práve deje vo svete. (Dominik, 14 rokov, KE)

- ❑ **zábavné, vtipné** (najmä krátke videá „reels“) – slúžia hlavne na oddych, relax, pobavenie, avšak aj na „prekonanie nudy“

Tak väčšinou pozeráme vtipné videá, ktoré nás dokážu zabaviť. (Simona, 15 rokov, KE)

Alebo len hocijaké tie krátke videá, čo proste upútajú moju pozornosť. (Eliška, 15 rokov, BA)

- ❑ **„to, čo je trendy“, „to, čo je populárne“** – dôvodom je byť v obraze, resp. byť „in“ alebo inšpirovať sa „populárnymi vecami, ktoré robia všetci“

Alebo čo je teraz také trendové. ... tak možno recepty. Také – čo sú väčšinou populárne, že to všetci robia. (Aneta, 15 rokov, ZA)

- ❑ **„to čo mi vyskočí“, „rôzne – čo príde“** – obsah, ktorý nie je aktívne vyhľadovaný, ale prichádza k ním skôr náhodne

Dakedy aj šport, ale inak všetko, čo príde. (Tobias, 13 rokov, BB)

Ja to, čo mi vyskočí. (Dominik, 14 rokov, KE)

❖ **Sociálne siete nie sú vnímané iba ako online svet, ale aj ako nástroj na organizovanie offline - reálneho života.** Mladí ich používajú na dohadovanie tréningov, stretnutí a bežného pohybu v svojej rovesníckej sieti. To znamená, že ich funkcia nie len zábavná, ale aj logistická a vzťahová.

Lebo mám tam triednu skupinu, s kamarátmi si tam dopisujem – dohadujeme sa kedy sa stretneme. ... keď si píšem s trénerom na WhatsApp. (Martin, 16 rokov, BA)

Asi ten Instagram. Tak viem sa tam dopísať ľuďom – kebyže náhodou, že vonku alebo kebyže sa niečo stalo. (Daniel, 13 rokov, ZA)

Komunikáciu. Alebo aj triednu skupinu tam máme – čiže aj na učenie. S kamarátmi tréningy - dohadovanie. (Peter, 16 rokov, BB)

Ja primárne používam Instagram. Rád tam pozerám tie reelska a píšem si s kamarátmi, že kedy pôjdeme von a kedy pôjdeme do mesta. (Lukáš 2, 13 rokov, BB)

1.3. Čas strávený na sociálnych sieťach

- ❖ **Mladí používajú sociálne siete 2 až 6 hodín denne - pričom viacerí pripúšťajú ešte vyššiu prítomnosť na týchto platformách cez víkend. Napriek tomu si väčšina myslí, že na nich netravia príliš veľa času – naopak chodia často von, majú pravidelné tréningy alebo iné aktivity mimo online priestoru.** Najčastejšie ich používajú po škole/ po záujmových aktivitách (krúžky, tréningy) a večer (po školských povinnostiach, resp. pred spaním). Avšak časť diskutujúcich priznáva používanie aj počas školy, niekedy dokonca aj cez vyučovanie. To ukazuje, že sociálne siete sú hlboko integrované do denného rytmu - „je to súčasť každodenného života“.

Tiež tak tri a tri a pol. A záleží tiež, keď je víkend, tak viacej a cez týždeň menej. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Tri, možno tri a pol hodiny. Zvyčajne chodím von, takže moc nie som na sociálnych sieťach. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

Denne možno 5 alebo 6 hodín. Tak ráno, keď sa zobudím. Potom večer, keď sa doučím. A niekedy aj cez školu - my nemáme zakázané telefóny cez prestávky. Takže my ich môžeme využívať. (Simona 2, 16 rokov, BB)

Tak 3-4 hodiny denne. Ale tak závisí to od toho, či je školský deň alebo mám voľno. (Peter, 16 rokov, BB)

U mňa to bývajú väčšinou 3-4 hodiny a keď je pracovný deň, tak je to väčšinou v tej škole. A sa priznám, že aj cez hodinu, keď ma niečo nebaví alebo viem, že niečo proste viem. A potom po škole väčšinou chodím von, takže to nie. Až keď prídem domov a porobím si veci, a pred tým spaním pozerám telefón. A zase cez víkend, keď mám taký voľný víkend, taký oddychový, tak to som dosť na tom mobile. (Sandra, 14 rokov, BB)

Akože nebudeme sa tu tváriť, určite aj cez hodiny. (Martin, 16 rokov, BA)

Ja neviem, väčšinou cez týždeň akože buď ráno, potom po škole. Neviem, tak 5-6 hodín. Ale väčšinou či je to cez víkendy alebo cez normálne dni väčšinou idem stále len von. (Sebastián, 14 rokov, BA)

- ❖ **I keď väčšina z nich má pocit, že sú na sociálnych sieťach z hľadiska času relatívne primerane, zároveň si uvedomujú istú mieru návykovosti.** Niektorí sa ju snažia vedome regulovať limitmi („mám nastavený limit 2 hodiny“, „mám rodičovskú kontrolu“) alebo vlastnými pravidlami („ráno nie som na sociálnych sieťach“, „1 hodinu pred tréningom nie som na sieťach – kvôli sústredeniu“, „TikTok som vymazala – trávila som tam veľa času“), ale zároveň priznávajú, že sa pri scrollovaní „zabudnú“ – „... a z hodiny sú dve“.

Ja mám proste striktné dané, pre seba som si dal, že pred tréningom hodinu nemôžem byť na žiadnych sociálnych sieťach, pretože to znižuje sústredenie. (Martin, 16 rokov, BA)

Akože ja mám nastavený limit aj na Instagrame, aj na TikToku, že dve hodiny, ale niekedy si to trošku predĺžim (smiech) ... Ráno, keď sa zobudím, tak mám také pravidlo, že nikdy nie som prvú hodinu na telefóne. A proste, keby si len prečítam nejakú negatívnu správu, tak sa proste hneď naladím na tú negatívnu energiu a som taká celý ten deň. (Simona 1, 16 rokov, BB)

TikTok som si prednedávnom vymazala, lebo som tam trávila veľa času. Tak teraz namiesto TikToku pozerám Instagram. (Anna, 15 rokov, KE)

Ale je pravda, že už keď raz začnem kukať ten TikTok, tak z hodiny sú dve a už to ide. (Sandra, 14 rokov, BB)

Hej, zamotám sa pri nejakej aplikácii. (Lukáš 1, 13 rokov, BB)

Ale zase potom je to fakt ten krátky dopamín a závislosť a veci, ktoré sú tam, tak by som povedala, že tak 50% z toho, čo mne podhadzuje, tak mi to nič nedá a občas sa fakt aj ja zamyslím, že toto čo je. (Sandra, 14 rokov, BB)

2. PRÍNOS/ BENEFITY SOCIÁLNYCH SIETÍ

2. Prínos/ benefity sociálnych sieí

- ❖ Sociálne siete prinášajú mladým ľuďom rôzne pozitívne benefity, ktoré možno zhrnúť do troch hlavných úrovní v nasledovnom poradí:
 - ❑ 1. možnosť komunikácie - prinášajú priestor na komunitu („byť v kontakte s niekým“),
 - ❑ 2. prístup k informáciám - rozvíjajú kreativitu a prístup k rôznym vzdelávacím zdrojom/ informáciám (inšpirácie, rady, edukácia),
 - ❑ 3. poskytovanie zábavy, oddychu, resp. „vypíňanie a zaháňanie nudy“.

Benefit komunikácie „byť v kontakte s niekým“

- ❖ **Najsilnejší benefit vo všetkých skupinách je komunikácia „čítovanie“** – oceňujú predovšetkým jednoduchý a rýchly spôsob dohovárania sa medzi ľuďmi „už to čítovanie je veľká vec!“. Sociálne siete im teda uľahčujú kontakt s kamarátmi, spolužiakmi, skupinami a tiež ľuďmi, s ktorými sa nestretávajú denne. **Tento benefit je podstatný a naprieč všetkými mestami významnejší než samotný obsah „informácie by až tak nechýbali ako to, že si človek nemôže napísať s niekým“, „určite komunikácia, nejde o tie videá - aj keby sa človek detoxikoval od videí, je náročnejšie sa dorozumieť“.** Naviac v dnešnej dobe internetových technológií si iné spôsoby kontaktovania len ťažko dokážu predstaviť „dnes už nepošlete list!“, „bolo by to ťažšie“. Objavuje sa tiež pocit spolupatričnosti s jednotlivcami alebo s komunitou – je pre nich odmenou, keď im niekto odpíše/ napíše - „niekomu chýbame/ niekomu na nás záleží“.

Ohľadom toho písania s kamarátmi by to bolo ťažšie, to je asi také najhlavnejšie. Tie informácie by až tak nechýbali, ale skôr to, že si človek nemôže proste napísať s niekým, že kedy a ako. (Vanesa2, 14 rokov, ZA)

(Čo je najcennejšie na sociálnych sieťach?) To čítovanie s ľuďmi. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Alebo napríklad aj kamaráti, že kde sú a ako sa majú. ... Tak asi o tú komunikáciu s tými kamarátmi. Že by sme sa moc nemali – akože teda mali by sme sa ako dorozumieť ako napísať si a tak, ale bolo by to ťažšie. (Lívia, 15 rokov, ZA)

Ako tak pre všetky sociálne siete, by mi chýbalo to, že sa neviem proste dohodnúť alebo dorozumieť s niekým. Teda, že už to čítovanie je veľká vec. (Max, 15 rokov, BA)

Určite tá komunikácia – tam nejde už teraz ani o tie videá. Ide proste o to, že aj keby sa človek detoxoval od tých videí – je veľmi náročné ako Sebo povedal - sa dorozumieť. Nepošlete list! (Martin, 16 rokov, BA)

Tak ja súhlasím, že teraz ja mám napríklad nejakých kamarátov a nevidím sa s nimi každý deň. Ale keď si s nimi píšem každý deň, tak mám s nimi nejaký ten kontakt. A kebyže tie sociálne siete nie sú a nemôžem si s nimi písať, tak sa nejak vzdialime od seba a už nebudeme môcť sa toľko rozprávať s nimi. (Eliška, 15 rokov, BA)

Hlavne sa dohadovať s kamarátmi a komunikovať s nimi. (Lukáš 2, 13 rokov, BB)

Chýbala by tá komunikácia s priateľmi. (Mima, 14 rokov, KE)

Tak niektorí sú napríklad možno zďaleka, že sa to nedá. (Anna, 15 rokov, KE)

Ja nemám stále zapnuté dáta, ale hej, je to taký pocit, že ako keby sme tam niekomu chýbali a zrazu, keď nám niekto napíše alebo nám príde nejaká správa, tak to je asi fakt tá forma toho, že niekomu na nás záleží a že napísal. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Benefit informácií („sebarozvoj, sebazvedlavanie“)

- ❖ Druhým veľkým prínosom je tiež prístup k informáciám, inšpiráciám, nápadom a praktickým radám/tipom. Prostredníctvom sociálnych médií získavajú prístup k informáciám a vzdelávacím zdrojom, ku ktorým by sa inak nedostali. Tieto ich inšpirujú, radia, pomáhajú pri vzdelávaní - čím rozvíjajú ich kreativitu alebo rôzne znalosti/ schopnosti. Konkrétne uvádzali témy ako napr.: šport, recepty, móda, hudba, geografia, matematika apod. (podrobnejšie viď. kapitola Vyhľadávané témy na sociálnych sieťach). Obsah teda nie je vnímaný len ako „hlúpe videá“, ale aj ako zdroj užitočnosti a sebazvedlavania — hoci skôr doplnkovo než systematicky.

Napríklad aj ja osobne, čo som ako futbalista-brankár, tak tam nájdem proste veci, ktoré sú veľmi užitočné, naozaj. (Martin, 16 rokov, BA)

Sú tam tie inšpirácie na vlasy alebo na to pečenie. Ono to už ani nie je tak z toho, že sa nudím, lebo ja mám čo robiť, ale proste ma to ťahá k tomu. Už je to taký čas môjho dňa, takej mojej rutiny. (Eliška, 15 rokov, BA)

Alebo aj možno niečo na vzdelávanie... aj na tancovanie. Hej. Inšpirujem sa. (Simona, 15 rokov, KE)

Dajú sa použiť aj nejak produktívne – veľa ľudí si vie aj pomôcť alebo si z nich aj niečo zobráť. ...Veľakrát sa viem niečo nové dozvedieť. Aj tiež, keď športujem alebo do fitka nejaké veci, tak čokoľvek. A vždy sa dá použiť niečo z toho. (Peter, 16 rokov, BA)

Tak ja sa to snažím využívať aspoň proste na to, aby mi to fakt niečo dalo, aspoň nejaké informácie. Takže sledujem takých ľudí, ktorí tvoria zaujímavý kontent, pridávajú niečo vzdelávacie alebo niečo na sebarozvoj, že mi to vie aspoň niečo dať. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Tak ja mám na TikToku niektoré videá o matike. ...a aj ma to baví kukať. Pretože ja osobne mám matiku rada. Potom, keď je tam niečo aj o klavíri, že si proste pozriem, ako tí ľudia vedia pekne hrať a ma to motivuje. Potom niektoré citáty sú tam pravdivé, že človek si niektoré veci uvedomí a zamyslí sa nad tým. (Sandra, 14 rokov, BB)

Benefit zábavy, oddychu / „vypĺňanie nudy“

- ❖ Tretia rovina benefitov predstavuje vypĺňanie času, oddych/relax a rýchlu odmenu – „je to dávka dopamínu“. Viacerí pripúšťajú, že sociálne siete im pomáhajú, keď sa nudia alebo potrebujú „vypnúť“. Pre niektorých sa však stali tvorcom ich voľného času „asi by som nevedel, ako stráviť voľný čas“. Táto funkcia je síce pre mladých samozrejma, ale zároveň je aj miestom, kde sa benefit mení na riziko.

Aby sme sa nenudili - to je jediná výhoda toho. Možno ešte to, že keď nevieme niečo nájsť – nejakú informáciu čo hľadáme, tak možno aj to, ale to je minimum času. (Martin, 16 rokov, BA)

Asi hlavne tá nuda, že keď sa nudím, tak vtedy hlavne používam tie sociálne siete. (Peter, 16 rokov, BA)

Určite a hlavne na zabíjanie toho voľného času. (Max, 15 rokov, BA)

Tak asi, keď chcem len tak zabíť čas. Asi skôr to. Ale inak asi komunikácia (Tobias, 13 rokov, BB)

Asi by som nevedel, ako stráviť voľný čas. Lebo niekedy proste vypnem a idem pozeráť. (Maroš, 15 rokov, KE)

Asi hlavne tá nuda, že keď sa nudím, tak vtedy hlavne používam tie sociálne siete. (Peter, 16 rokov, BA)

Keď nemám čo robiť, tak scrolujem. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Tak podľa mňa je to určite závislosť a je to proste nejaký krátky dopamín. (Simona 1, 16 rokov, BB)

3. VPLY SOCIÁLNYCH SIETÍ NA POCITY

- ❖ Vo všetkých skupinách sa ukazuje, že vplyv na pocity je silne viazaný od typu obsahu. **Diskutujúci opakovane hovoria, že sociálne siete môžu náladu zlepšiť aj zhoršiť. Pozitívny efekt je spojený najmä s vtipnými videami, motiváciou a inšpiráciou. Negatívny efekt je spojený so smutným obsahom, nevhodným – agresívnym obsahom, obsahom o vzhľade, tlakom na sebahodnotenie a dlhým pobytom online.** Je to teda nestabilný emočný priestor, ktorý vie fungovať ako motivátor, ventil a zároveň aj ako spúšťač zhoršeného sebaaprežívania.
- ❖ V Bratislave vedeli najpresnejšie a najdetailnejšie pomenovať pocity, ktoré v nich sociálne siete vyvolávajú. Diskutujúci opisujú konkrétne motívy, ktoré ich inšpirujú, motivujú, sebarozvíjajú, zvyšujú sebavedomie a prinášajú pozitívnu náladu spojenú hlavne s ich záujmami/ záľubami ako napr. zdravý životný štýl, šport, hudba, tanec, vtipné videá s kontextom. Rovnako však presne definujú negatívne pocity ako smútok, pohoršenie, nespokojnosť pri obsahu, ktorý je agresívny („rozmixovaná mačka“, „strieľanie do ľudí“), vzbudzuje nenávisť (rasizmus, antisemitizmus, homofóbia), je smutný „dianie vo svete“, „nehody medzi kamarátmi“ a často ho vnímajú ako zbytočný.

Podľa toho, aký obsah sledujete ... Napríklad na Instagrame tam je väčšinou antisemitistický, rasistický, homofóbny obsah, takže môžete sa ovplyvniť aj tak. Ale úprimne, keď to poviem, tak naozaj podľa toho, aké videá sledujete. Keď napríklad môžete sledovať motivačné videá – to veľa športovcov robí napríklad – tak môžete sa cítiť lepšie, že vám to niečo dalo. (Martin, 16 rokov, BA)

Tiež podľa toho, čo mám na For You Page – keď tam mám nejaká dievčatá, čo chodia cvičiť, jedia zdravo a všetko toto – tak ma to motivuje. A potom, keď tam mám nejaké smutné videá, ktoré nemusím ani reelegantovať, ale som z toho smutná. Neviem, že necítim sa tak dobre, necítim sa tak sebavedomo. (Eliška, 15 rokov, BA)

Hej dakedy – keď sú tam také tie zlé informácie, že čo sa deje vo svete, tak potom nad tým rozmýšľam a tak. (Lujza, 14 rokov, BA)

Väčšinou tie videá s tými bundami a proste do toho nejaká pesnička – to ma nejako tak motivuje. Ale zase keď tam vidím nejaké video, kde chalan v Číne rozmixuje mačku –no ... Proste sú tam aj celkovo také videá, že buď zastrelia niekoho alebo strelia do niekoho. (Sebastián, 14 rokov, BA)

Tiež mi to niekedy aj ovplyvňuje náladu. Podľa toho tiež, že aký obsah tam zrovna mám. Tak napríklad, keď tam mám niečo z toho tanca, ktorý ma fakt baví, tak to ma tiež vie motivovať, že aby som sa viac snažila, keď sa napríklad nesnažím a tak. A keď napríklad sú nejaké medzi kamoškami – a proste je tam nejaké video, ktoré mi to pripomenie a že keď to nedopadlo dobre, je to také potom – taká horšia nálada. (Petka, 13 rokov, BA)

- ❖ Diskutujúci v Košiciach v tejto časti uvádzali skôr všeobecnejšie odpovede. Ich pocity sa viažu prevažne na zábavu a tiež rýchle emočné prepínanie - „keď je zlý deň, zábavné videá potešia“, alebo naopak „môže vyskočiť aj smutné video“.

Podľa mňa vie zlepšiť deň - také zábavné videjka, keď je zlý deň, potešia. (Maroš, 15 rokov, KE)

Motivácia. Napríklad, keď sedím doma a vyskočí mi video, že mám ísť von si užívať život. (Dominik, 14 rokov, KE).

Podľa mňa určite. Vedia ju ovplyvniť aj z pozitívnej stránky a aj z negatívnej určite. Napríklad, aj tie videá, čo hovorili, tak môže vyskočiť aj smutné video. (Vanda, 14 rokov, KE)

Teraz také negatívne bolo väčšinou, tá opička, ktorá bola v ZOO. Každý bol z toho veľmi smutný. Takže si myslím, že aj to mohlo ovplyvniť náladu človeka. A pozitívne je všetko ostatné, tie vtipné videá. (Simona, 15 rokov, KE)

- ❖ V Žiline a Banskej Bystrici mladí spočiatku deklarovali, že sociálne siete neovplyvňujú ich náladu/ pocity, resp. si hneď nevedeli spomenúť na konkrétne príklady; avšak z diskusie vyplynulo, že pre niektorých sú rovnako zdrojom dobrej (vtipné videá), ako aj zlej nálady (smútok, hnev, frustrácia, únava). V Banskej Bystrici negatívne hodnotili „meme-čka“ alebo AI videá – ktoré ich často nudia, otravujú až rozčuľujú, pretože je ich príliš veľa/ vtierajú sa do pozornosti alebo nie je jasné, či sú reálne alebo vymyslené. V obidvoch mestách tiež diskutujú sami kriticky pripúšťajú prežívanie negatívnych pocitov, „keď sa pozabudnú“ na sociálnych sieťach. Výsledkom je energetický deficit - únava, vyčerpanie („som znudený a vyčerpaný – nemám energiu“), nervozita / prípadne zhoršenie vzťahov v rodine („som nervózny - papuľujem rodičom“) alebo frustrácia z neefektívneho využitia času („potom mám nervy na seba a pocit strateného času“).

(Ovplyvňujú sociálne siete vašu náladu – to ako sa cítite?) Tak u mňa ani nie. Keď je dačo vtipné, tak to áno, ale ináč vôbec. (Tobias, 13 rokov, BB)

Mňa to tiež veľmi neovplyvňuje. (Simona 2, 16 rokov, BB)

Skôr by som povedal asi, že nie (sociálne siete neovplyvňujú pocity). (Daniel, 13 rokov, ZA)

Ani moc nie, ale tie AI videá už mi niekedy lezú na nervy. (Lukáš 1, 13 rokov, BB)

Keď napríklad naskočí dáke vtipné video, tak ja idem aj za bratom a posuniem to ďalej. Zasmejeme sa a potom to máme ako taký vtip. Ale niekedy ma nahnevajú tie AI videá, že pozerám TikTok alebo Instagram a zrazu mi tam naskočí to video a potom ich tam mám milión. Proste ma to začne hnevať. (Adriana, 16 rokov, BB)

... keď hodinu a pol pozerám TikTok a vypnem to, tak sa cítim normálne taký znudený, že ma to až vyčerpal. Akože taký, že nemám energiu. (Peter, 16 rokov, BB)

Tak keď som dlho, tak som unavený a potom som taký nervózny, papuľujem rodičom. (Alex, 13 rokov, ZA)

A keď sa zaseknem na sociálnych sieťach hodinu, dve a potom to vypnem, tak ja sa cítim tak strašne, že som reálne hodinu času zabrala robením ničoho. Mám potom nervy na seba. Áno, pocit strateného času a to mi vadí. A zase, keď mi naskočí nejaké vtipné memečko, tak sa zasmejem a spraví mi to dobrú náladu. (Sandra, 14 rokov, BB)

3.2. Tlak vyzerat' dobre – byť populárny

- ❖ Vo všetkých skupinách panuje zhoda, že sociálne siete často zobrazujú idealizované verzie života („šťastní, úspešní, bohatí, krásni ľudia“), ktoré prinášajú porovnávanie a nezdravý tlak na mladých ľudí, čo môže viesť k negatívnym pocitom. I keď väčšina v tejto súvislosti popiera prežívanie takýchto negatívnych pocitov „ja tieto veci neriešim“, „nezaujímam sa to“; považujú to za bežný jav, ktorý registrujú na týchto platformách, resp. celkovo v online svete.
- ❖ Podľa diskutujúcich je to priestor, kde sa ľudia „predbiehajú, kto bude najlepší“, „prezentujú sa len v tom najlepšom svetle“ alebo sa snažia neukazovať svoj reálny život aj s problémami. Zaujímavé je, že niektorí mladí ľudia v Žiline vyjadrili isté pochopenie pre takúto ilúziu „dokonalosti“ z dôvodu ochrany vlastného súkromia alebo prípadných negatívnych komentárov („keď nemáš problém, nikto ťa nerieši“, „človek sa o problémoch niekedy nechce baviť a je zatiahnutý“). V Banskej Bystrici ho zase označili za „fejkový - 90% nie je pravda“ a naopak oceňujú začiatky zobrazovania reality na sociálnych sieťach (najmä prirodzenosť pri vzhľade medzi influencerkami).

Tam robia aj také súťaž. Akože tam pridajú niekoho fotku a potom tam dajú hodnotenie, že ktorá je lepšia a ktorá je horšia. (Daniel, 13 rokov, ZA)

Určite áno. Všetci sa predbiehajú, aby boli čo najlepší a súťažia o to. Na tých sociálnych sieťach je to úplne normálne. (Roman, 16 rokov, ZA)

Ľudia sa tam určite budú prezentovať len v tom dobrom svetle. (Maxim, 14 rokov, ZA)

Akože viacej ľudí dáva na tie storky iba to, kde sú akože fakt šťastní. Lebo keby tam niekedy dávali proste niečo, čo ich fakt trápi – tak potom by už iní vraveli, že „čo a ako“ a ten človek proste nechce sa o tom niekedy baviť, niekedy je proste zatiahnutý. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

Ochrániť si súkromie osobné. (Roman, 16 rokov, ZA)

Ja si stále pripomínam to, že tie sociálne siete sú úplne fejkové, lebo poznám veľa ľudí, ktorí tam pridávajú nejaké veci a ja vidím to, čo pridajú a to, čo je realita a proste viem, že to nie je ani z 90% taká pravda. Ale niekedy, keď už aj ja fakt dlho trávim čas na sociálnych sieťach, tak mi to tak začne ísť do hlavy. Ale potom si pripomeniem, že aj tak je to všetko vymyslené a nie je to vôbec realita. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Ale mne sa zase páči to, že si to už každý všimol a že už sa to nejako lepšie a rieši. Je už veľa dievčat a influencerov, ktorí ukazujú realitu. Ukážu sa odmaľované, neupravené fotky. Už to ukážu a povedia, že to je úplne normálne. A to si myslím, že to je dobre, že sa aj takýto kontent začína tvoriť. (Sandra, 14 rokov, BB)

Tak ľudia väčšinou na tých sociálnych sieťach ukazujú len to dobré, že sa tvária, že sú perfektní. Taktiež za mnou párkrát prišli nejaké kamarátky, že chcú mať taký život a také. ... Ale ja to neriešim – mne je to jedno. (Anna, 15 rokov, KE)

Podľa mňa to je určite tým, že hlavne ľudia na sociálnych sieťach ukazujú seba v tom najlepšom svetle, že ja mám najlepší život a ja vyzerám najlepšie a tým pádom sú potom tí ľudia z toho takí... (Vanda, 14 rokov, KE)

- ❖ Mladí ľudia zdôrazňujú, že zaznamenávajú najmä tlak na výzor u dievčat - „baby to viac riešia“. Najmä v Bratislave sa objavuje kritika sociálnych sietí, pretože sú plné negatívnych komentárov, „hejtov“ a šikany práve kvôli vzhľadu dievčat („keď sa postne baba, ktorá nevyzerá dobre, tak jej tam píš a posielajú rôzne veci – to by ste fakt vidieť nechceli“, „baby, ktoré sú krajšie tam nemajú toľko hejtov, ako tie, ktoré nie sú tak pekné“).

Mám kamarátku a ona je proste pekná. Ale ona si to nevsíma, nevidí to proste a už neraz za mnou prišla, že videla to, videla hento a ona sa necíti byť pekná kvôli tomu. Snažím sa jej to vysvetliť, že to nemusí byť pravda, ako ten človek vyzerá, že si to mohol zmeniť hocijako. Ale tak ona, proste, ide si svoje. (Simona, 15 rokov, KE)

Podľa mňa je väčší tlak na to, že je chudá, tučná, pekný nos, škaredý nos, pery, čokoľvek. Podľa mňa to skôr baby viac riešia. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Keď hovoríte o tomto, že ako vyzeráme. Treba dávať pozor na Instagrame, keď sa niekto postuje, je tam aj veľa šikany. A keď sa postne nejaká baba, ktorá nevyzerá dobre, tak jej tam potom píš a posielajú rôzne veci. A to by ste fakt že vidieť nechceli. Takže komentý na Instagrame alebo takýchto určite nie! (Martin, 16 rokov, BA)

Tiež proste, že tie baby, ktoré sú krajšie – tak tam nemajú toľko hejtov ako proste nejaké baby, ktoré nie sú až tak pekné. (Petka, 13 rokov, BA)

3.3. Vplyv sociálnych sietí na duševné zdravie mladých ľudí

- ❖ Absencia alebo skrývanie skutočnej reality, tlak na výzor, porovnávanie sa s ostatnými a prílišnú snahu byť populárny nevnímajú pozitívne (odsudzujú to) a preto **si uvedomujú, že sociálne siete majú silný vplyv na zraniteľnosť, resp. duševné zdravie mladých ľudí.**
- ❖ Napriek tomu, že v tejto súvislosti prevažne nemajú osobné negatívne skúsenosti, ich povedomie je vysoké (stretávajú sa s tým vo svojom blízkom okolí alebo ho poznajú z počutia). Rovnako aj ich znalosť dôsledkov je rozmanitá a presná – uvádzajú možné depresie, frustrácie, psychické zrútenie, zníženie sebavedomia až sebaoškodzovanie, či sebevraždy.

No tak je to zlé, ale my s tým nič neurobíme.... Tak ten druhý sa môže cítiť tak za horšieho a môže to mať nejaké trvalé následky. Nejaké – ako by som to povedal – môže sa proste zle cítiť a na psychiku to nemusí byť dobré ... Väčšinou je tam to, že ten človek sa potom môže fakt zrútiť psychicky a nechať to do takej miery, že môže sa zabiť, spáchať samovraždu. (Roman, 16 rokov, ZA)

Tak môžu ho ovplyvňovať, že by bol úplne zrútený. (Daniel, 13 rokov, ZA)

... ale proste ja vidím toľko ľudí, ktorí si to neuvedomujú vôbec, ktorí trávajú milión hodín na sociálnych sieťach alebo ktorí majú depresiu, že tak nevyzerajú alebo, že nemajú taký život alebo, že necestujú. Najviac vplyvajú sociálne siete na mentálne zdravie, ak niekto nemá také kritické myslenie. A preto si napríklad myslím, že sociálne siete by nemali byť do 18 rokov povolené. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Určite áno. Veľmi veľa ľudí poznám takých. Veľa kamarátok je takých, že majú veľmi nízke sebavedomie a to, že ešte uvidia niečo také na internete, tak im to sebavedomie ešte viac zhorší, podľa mňa ... Tak ako ja som ešte nezažila, že by sa niekto priamo vysmieval, ale videla som plno videí, kde sa chudí ľudia kvôli genetike vysmievali tučným, že chodí do posilky a také. Tiež mám kamarátku, ktorá nie je najchudšia a bola z toho zdeptaná. (Anna, 15 rokov, KE)

Mňa osobne až tak veľmi nie. Ale je veľa prípadov, čo boli ľudia, že mali z toho naozaj veľké psychické problémy. Nie jeden človek sa proste napríklad aj zabil. (Martin, 16 rokov, BA)

4. NEGATÍVNE SKÚSENOSTI A BEZPEČNOSŤ NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH

- ❖ **Tienisté stránky sociálnych sietí predstavujú pre mladých predovšetkým negatívne komentáre, hejty, kyberšikana, šírenie nenávistných obsahov** - „je tam veľa negativizmu“, „nikto tam nikomu nedopraje“. Niektorí (najmä v Bratislave a v Banskej Bystrici) tiež uvádzali konkrétne obsahy, ktoré považujú za nevhodné, nebezpečné alebo zbytočné ako napr. násilie/agresivita („násilie schované za vtipné videá“), pornografia, rasizmus, antiseminizmus, xenofóbia, propaganda, gore (krvavé, brutálne scény), propagovanie alkoholu/ cigariet/ drog („videa, ktoré legitimizujú pitie/ fajčenie mladých pod 18 rokov, užívanie drog“ a pod.).
- ❖ **Všeobecne považujú online priestor za príliš tvrdý, závistlivý a často krutý – s čím úzko súvisí už spomínaný tlak na vzhľad a popularitu najmä smerom k dievčatám** (bližšie kapitola „Tlak vyzeráť dobre, byť populárny“). Hlavne v Bratislave diskutujúci uviedli, že dievčatá sú online hodnotené podľa atraktivity a pociťujú silný tlak „byť lepšie, krajšie, populárnejšie“; v Košiciach upozorňujú zase na vplyv influenceriek na postavu a stravovanie u dievčat.

Ja vidím strašne veľa hejtov. Akože si otvorím nejakú peknú babu, ktorá krásne vyzerá a otvorím si komentý a tam proste všetci idú do nej. Ja nechápem ani, ako to tých ľudí napadne. Nikto tam reálne nikomu nedopraje. Nenapíše niekomu, že wau, teším sa s tebou alebo som šťastný za teba a podobne. Proste je tam strašne veľa nenávisťi. (Simona, 16 rokov, BB)

Tak asi tie hejt komentáre. Ale tak ľuďom v mojom okolí, ktorých poznám, tak sa im to moc nestáva. Ale, keď vidím video, čo má 90000 lajkov a otvorím komentý a je tam tak 70% negatívneho a 30% pozitívneho. (Peter, 16 rokov, BB)

Tak asi tiež ten hejt zbytočný a takéto veci. Ale ešte možno aj to, že sa šíria veci, ktoré by sa nemali. Buď také gore veci, že krv a tak alebo pornografia. (Adriana, 16 rokov, BB)

Propaganda rôznych vecí - propaganda Izraelu napríklad momentálne. Tam ľudia čo dávajú, to je naozaj hrozná! To sa nedá popísať. Tam nájdete všetko. Tam naozaj môžete mať jedno video o pekných mačiatkach a druhé bude rasistické. (Martin, 16 rokov, BA)

Na sociálnych sieťach sa veľmi normalizujú veci, ktoré by normalizované byť nemali. Napríklad ja som mala na TikToku strašne veľa videí, kde bolo párty a strašne to normalizovalo pitie alkoholu pod vek 18 rokov. (Eliška, 15 rokov, BA)

Keď máte nejaké video a je celkovo zlé a úplne sa niečo na ňom zmení tak, že môže byť vtipné. Dám príklad – môže byť nejaké násilie, že chlap roztočí ženu okolo vlasov, ale môže sa to nejak zrýchliť, pridať nejaká milá alebo smiešna hudba a zrazu je z toho nejaký virál. Ale stále si neuvedomujú to, že ten chlap proste roztočil tú ženu okolo vlasov. (Sebastián, 14 rokov, BA)

Tak Instagram je známy tými komentami dosť takými, že hneď sú negatívne. Je tam hneď milión komentov negatívnych Určite najhoršie veci sú tie drogy, alkohol, násilie. A proste niektorí ľudia nepochopia, akože vidia to video a nepochopia, že je to zlé. (Max, 15 rokov, BA)

Treba dávať pozor na Instagrame, keď sa niekto postuje, je tam aj veľa šikany. Určite tam je veľa šikany. A keď sa postne nejaká baba, ktorá nevyzerá dobre, tak jej tam potom píšu a posielajú rôzne veci. A to by ste fakt že vidieť nechceli. Takže komentý na Instagrame alebo takýchto určite nie! (Martin, 16 rokov, BA)

Aj, čo som hovorila, že si veľa dievčat berie príklad z rôznych influenceriek. Aj to, čo hovorila Anna, s tou postavou, tak prestanú jesť dievčatá a to má určite súvis s tým. (Vanda, 14 rokov, KE)

- ❖ **Osobnú skúsenosť s negatívnymi komentármi na sociálnych sieťach uviedli 3 diskutujúcimi: 1x vo všeobecnej rovine (ZA), 2x kvôli vzhľadu (dievčatá z BB).**

Deviatak jeden, čo chodí k nám do školy - tak na Instagrame sa dá napísať poznámka - a napísal tam proste o mne. (Daniel, 13 rokov, ZA)

Buď mi prišla správa z anonymného profilu alebo presne tiež komentý pod nejakú fotku, keď som niekedy niečo pridala. Vždy to bolo z anonymného profilu a ja si to buď ani neprečítam, lebo ja som taká, že mi za to asi ani nestojí tá energia, si to prečítať. Alebo si to prečítam a ignorujem to. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Ja som pridala jednu storku, kde som mala mierny výstrih, fakt, že mierny. A proste jedno také dievča, ktorej profil je, poviem to takto, stlačené prsia a vypučný zadok. A ona mi na to napísala, že či si nemyslím, že je to moc. Ja som jej napísala, že jednoducho si to nemyslím a že je to proste moja vec ale, že jej neberiem názor. Ja som si ju potom asi odstránila. Ale nebol to nejaký hejt. Proste neriešila som to až tak. Ja som sa nad tým zasmiala, lebo viem, aká je. Potom som sa ešte dopytala, že nejaké reči boli ohľadom toho, čo som pridala niekedy. (Sandra, 14 rokov, BB)

- ❖ **Ďalším rizikom je čas strávený na sociálnych sieťach – teda závislosť a strata času (hlavne v Košiciach a Žiline – avšak objavuje aj v ostatných skupinách v rôznych častiach diskusie). Diskutujúci si uvedomujú návykovosť a neefektívne využitie svojho času** („chceš byť 5 minút a si tam niekoľko hodín“, „povieš si pár minút a ani sa nenazdáš a už je noc a proste nie je nič urobené, ani upratané, ani nič“).

Tak, podľa mňa, tá závislosť na tom. Akože tam trávime veľa času. By sa to malo nejako zmeniť. (Miro, 16 rokov, KE)

Podľa mňa niekedy veľa videí toho istého typu vyskakuje a chcem si všetky pozrieť a zabíjam veľa času a už potom nestíham. Že je veľa videí, ktoré chcem vidieť a potom nie je čas. (Maroš, 15 rokov, KE)

A tiež, že povieš si, že chceš byť na TikToku 5 minút a si tam aj niekoľko hodín. (Vanessa 1, 13 rokov, ZA)

Podľa mňa tiež tá závislosť. To je asi také najhlavnejšie. Presne ako sa hovorilo teraz – povieš si pár minút a ani sa nenazdáš a už je noc a proste nie je nič urobené, ani upratané, ani nič. (Vanessa 2, 14 rokov, ZA)

- ❖ **Nebezpečnou oblasťou sú tiež neznámi ľudia, falošné profily a podvody alebo hoaxy.** Zaznieva predovšetkým v Žiline, kde konkrétne uviedli: kontakt od neznámych, falošné profily, podvodné e-shopy a dokonca skúsenosť s dospelým mužom vydávajúcim sa za mladšieho.

Podľa mňa sú nebezpečné také tie fejk stránky... tá to iba oberá o peniaze. (Vanessa 1, 13 rokov, ZA)

(Čo je nebezpečné?) Písať s niekým koho nepoznáme. (Daniel, 13 rokov, ZA)

Tak tie falošné profily. (Vanessa 2, 14 rokov, ZA)

... tiež aj tie hoaxy. (Maxim, 14 rokov, ZA)

Písala si s nejakým chalanom... nakoniec sme zistili, že to je nejaký 24 ročný chalan. (Daniel, 13 rokov, ZA)

Tak možno aj to samotné čo tam je, ale možno aj to ako my samotní k tomu pristúpime – že čo s tým spravíme. Napríklad, keď nám niekto napíše, koho nepoznáme, tak môžeme ho rovno bloknúť alebo môžeme si s ním písať. (Lívia, 15 rokov, ZA)

4.2. Úloha rodičov a školy pri bezpečnosti na sociálnych sieťach

Rodičia

- ❖ Viacerí priznávajú, že v minulosti ich rodičia v prípade sociálnych sietí usmerňovali (napr. vystríhali ich pred zverejňovaním osobných údajov, kontaktu s cudzími ľuďmi, nevhodným obsahom alebo sledovali ich časový limit), avšak „dnes to už neriešia“, resp. dôverujú im. Takýto nezáujem zo strany rodičov nevímajú negatívne, naopak cítia sa dostatočne zodpovední a neraz sú dokonca pre svojich rodičov istou „podporou ako fungovať na sociálnych sieťach“. Skôr minimálne sa objavuje upozorňovanie zo strany rodičov kvôli dlhšiemu času strávenom na sociálnych sieťach. Mladí však rovnako kritizujú svojich rodičov za „pozabudnutie sa“ na týchto platformách – ukazuje sa, že rodičia v tomto smere nie sú pre svoje deti dobrým vzorom.

Oni to neriešia ... (v minulosti) Tak, že nezverejňovať veľmi niečo také zlé, ale ináč nie. (Lujza, 14 rokov, BA)

Ale zase tak som si všimla, že rodičia sú na tom niekedy facebooku – že tam scrolujú. Záмок sme mali, to sme mali tak 12 rokov – ale tak teraz už im je to jedno. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Tak väčšinou po tréningu – takže nie som na tom stále. Takže rodičom je to tak viac menej jedno..., takže nejak to neriešia. (Vanesa 1, 13 rokov, ZA)

Tak vedia, ale robia to isté. Však od rána hneď, nachystá veci ísť von a sadnúť a kukať facebook a reels. (Sebastián, 14 rokov, BA)

Moji rodičia mi s týmto dosť dôverujú, že nejaké blbosti nebudem robiť na sociálnych sieťach. Tiež sami používajú tie sociálne siete. ... To skôr niekedy ja musím mamke poradiť. Nedávno jej na WhatsAppe zrazu z vášho účtu začnú posielat také správy, že „moja dcéra tančuje, pošli peniaze“. A moja mamka skoro na to skočila a ja som videl tú stránku, lebo ja som už poznal ako vyzerá. Tak som jej povedal „neklikaj tam, nič nerob!“. (Max, 15 rokov, BA)

Škola

- ❖ Prednášky o bezpečnosti na sociálnych sieťach absolvovala väčšina diskutujúcich hlavne na základnej škole (s výnimkou v Košiciach, kde to uviedli len 2 diskutujúci). Stretli sa najmä s témami ako kyberšikana, ochrana osobných údajov, kontakt s neznámymi ľuďmi apod. Pre mladých však nie sú veľkým prínosom, a to hlavne z dôvodu nesystémovosti/ nepravidelnosti (jednorazové prednášky alebo prednášky, ktoré na seba nenadväzujú) a slabému obsahu (neprinášajú im žiadne nové informácie - „stále je to to isté – to viete aj bez toho“, „to je taký level, že škôlkárom by som to hovoril“). Len v Žiline jednotlivo spomenuli, že téma bezpečnosti je súčasťou dlhodobejšieho vzdelávania v rámci predmetov „virtuálna komunikácia“, „ranné kruhy“. Celkovo však pripúšťajú (podobne ako pri rodičoch), že sú dôležité pri vzdelávaní mladších (ako sú oni).

Ja si myslím, že mne osobne to až tak veľa nedalo, lebo som veľa vecí proste vedela. Ale myslím si, že mojim spolužiakom to niečo dalo, lebo tam boli aj mladší žiaci odo mňa, ktorí, je dobré, že to počuli. (Sandra, 14 rokov, BB)

Tak ja určite aj niečo v školách. Podľa mňa je toho strašne málo - keď niekto príde raz za 5 rokov na hodinu niečo povedať. Podľa mňa by malo byť vyučovanie zamerané presne na to, že aj ako sa správať, ako sa naučiť rozmyšľať, ako rozlíšiť veci a aj tie sociálne siete. (Simona 1, 16 rokov, BB)

V škole sme mali ešte nejaké prednášky, ale to je už taký level, že to škôlkárom by som hovoril. Bolo to také, že „neverte každému na internete, lebo nejaké veci sú tam zle“. Nebolo to nejako potrebné, to boli také veci, že podľa mňa, to by mal už každý vedieť - ale tak mali sme. (Max, 15 rokov, BA)

V škole. O tej kyberšikane aj o bezpečnosti na internete. To máme taký predmet virtuálna komunikácia. A teraz je tam iba to, že ako sa máme proste správať na internete a že bezpečnosť. (Daniel, 13 rokov, ZA)

- ❖ **V prípade bezpečnosti na sociálnych sieťach sú teda rodičia ako aj škola dôležití pre prvotný kontakt (hlavne mladších, malých detí), avšak v súčasnom živote diskutujúcich nezohrávajú takmer žiadnu úlohu. Sami diskutujúci sa považujú za kompetentných posudzovať obsah, prípadne aj čas strávený na sociálnych sieťach.**

Názory na zníženie rizík v online priestore

- ❖ Rezonuje potreba silnejšej regulácie/ kontroly obsahu, ktorý je prítomný na sociálnych sieťach. Diskutujúci kritizujú obchádzanie pravidiel užívateľmi a benevolenciu zo strany prevádzkovateľov platforiem hlavne pri nevhodnom obsahu (napr. nahota) – „stačí, že tam napíšu edukatívny obsah a Instagram alebo TikTok to nezabanuje“. Navrhujú vyhľadávanie nebezpečného obsahu napríklad aj s využitím AI technológií. V Bratislave a v Banskej Bystrici sa spontánne objavuje aj vekové obmedzenie pre užívateľov (od 16, resp. 18 rokov) – ako ochrana mladších pred rôznymi predátormi (pornografia) alebo nesprávnymi vzorcami (zlé stravovacie návyky) a tiež aby sa „vyčistil obsah od nezrelých/naivných videí“ príliš mladých ľudí, resp. detí. (podrobnejšie viď. kapitola „Vekové obmedzenia, zákaz sociálnych sietí“)

Určite limit 16 rokov. Ja nechcem tam 15 ročných, 14 ročných. Sorry, ale naozaj ja si myslím, že úzky mozog je dostatočne vyvinutý vedieť sa správať na tých sociálnych sieťach a vedieť komu veriť až od nejakého toho veku. Pretože koľkokrát sa stalo, že si nejaký 40-tnik písal s 12 ročnou babou. Ale vlastne všeobecne je to bezpečnejšie. (Martin, 16 rokov, BA)

Tak ako k tomu - chcem súhlasiť s tým, že by mal byť ten vekový limit. Lebo to, čo môj bratranec 6-ročný pozerá na YouTube, to som len kukal, či mu mozog nevyhynie. (Max, 15 rokov, BA)

Podľa mňa tiež by tam mal byť nejaký vekový limit. Lebo čo sú napríklad 11-ročné dievčatá a si pozrú nejaké video - napríklad, že keď chcú schudnúť, tak musia jesť jedno vajčko denne a potom sa proste dostanú do problémov z toho. Aj proste tie deti veria veciam, ktoré nie sú pravdivé. (Eliška, 15 rokov, BA)

Podľa mňa by mali byť väčšie obmedzenia. Že čo sa tam môže pridávať a čo nie. Hej, že keď je to niečo nevhodné, tak to automaticky Instagram stiahne. Malo by to byť tou sociálnou sieťou regulované. Ale aj tak, veď niekedy je to fakt too much. Ja niekedy vidím také fotky, kde vidno veci, ktoré by nemalo byť vidno. A som taká, že prečo toto nestiahnu? (Simona 1, 16 rokov, BB)

Ako tu sme celkom takí zobudení ľudia, že si to uvedomujeme, ale proste ja vidím toľko ľudí, ktorí si to neuvedomujú vôbec, alebo ktorí majú depresiu, že tak nevyzerajú alebo, že nemajú taký život alebo, že necestujú. Najviac vplývajú sociálne siete na mentálne zdravie, ak niekto nemá také kritické myslenie. A preto si napríklad myslím, že sociálne siete by nemali byť do 18 rokov povolené. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Že by bol redukovaný ten obsah. Ono napríklad nahota, tak to si myslím, že je zakrytá. Na TikToku mi vždy vyskočí, že ten obsah nie je vhodný pre maloletých. Ale ja si myslím, že aj AI videá by vôbec nemali byť. (Sandra, 14 rokov, BB)

No tak k tomuto je najhoršie, že napríklad k tým fotkám, spravia niečo nevhodné a napíšu tam iba, že je to edukatívny obsah a Instagram alebo TikTok to potom nezabanuje, lebo si myslia, že je to na edukáciu. (Tobias, 13 rokov, BB)

Tak asi blokovať ten obsah. Napríklad je tam taká funkcia, že keď sa nám ten obsah nepáči, tak to akože nahlásime. Tak možno aj to nejak zabráni tomu. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Tak možno, že keď je tá umelá inteligencia už taká vyspelá – takže by mohla aj toto nejak triediť. Teda, že by to mohli akože viac kontrolovať, že čo sa tam pridáva. (Livia, 15 rokov, ZA)

5. NÁZORY NA REGULÁCIU SOCIÁLNYCH SIETÍ

5.1. Čo sa rozumie pod reguláciou sociálnych sietí

- ❖ Väčšina mladých diskutujúcich súhlasí s existenciou pravidiel pre používanie a prístup k sociálnym sieťam. Pravidlá nie sú spochybňované. Diskusia je o tom, aké by to mali byť pravidlá (kritériá, obsah) a ako vymáhať ich dodržiavanie.
- ❖ Pojem regulácia sociálnych sietí má pre mladých rôzny obsah. Najčastejšie boli menované obmedzenie prístupu k sociálnym sieťam od istého veku a kontrola obsahu príspevkov.
 - **Obmedzenie prístupu na sociálne siete podľa veku** – diskutujúci spontánne navrhujú obmedzenie prístupu k sociálnym sieťam na základe veku. Obsah sociálnych sietí, ich používanie nie je vhodné pre každého. Mladí diskutujúci hovoria najmä o deťoch – vo veku škôlkarov či žiakov základných škôl na prvom stupni, ktorí by nemali mať prístup k sieťam, mobilom ako takým. Argumentujú pritom ich mentálnou aj psychickou (ne)zrelosťou. Navrhujú obmedzenie prístupu k sieťam až od 13 (resp. viac rokov až po dosiahnutie oficiálnej dospelosti v 18 rokoch). Takéto návrhy zazneli spontánne opakovane v Banskej Bystrici, Bratislave (väčšina je za vekové obmedzenie) ako aj v Košiciach (polovica je za vekové obmedzenie). Medzi najčastejšími dôvodmi takého obmedzenia boli „nedostatočný rozum“, nedostatok vedomostí, skúseností; chýbajúci nadhľad; ale aj nedostatok sebakritiky, „istá zrelosť“ na posúdenie obsahu a vplyvu sociálnych sietí u detí.

Podľa mňa to, že by to nemalo byť do 18-tich rokov sprístupnené. Ale myslím si, že proste tých 18 je také neutrálne. My tu máme 16, 14, 13 rokov, ale chápeme, aj keď nemáme 18, že to asi nie je vhodné. A jasné, že sa nájdu aj ľudia, ktorí majú 30 a to proste nepochopia, ale do tých 18 je taký vek, že dobre, tak 90% ľudí do tých 18 rokov, proste minimálne to je určite rozdiel, keď mám 13 a keď mám 18, že tá väčšina ľudí v 18-tich to vie rozlíšiť. (Simona 1, 16 rokov, BB)

No ja si zase myslím, že by sa mal udávať vek, ale naozaj, že pravdivý, reálny vek, keď si sťahujete nejakú aplikáciu a na základe toho by sa vám mal ukázať taký kontent. Veku primeraný. Tak, ako je detský YouTube. Všetko by bolo tak nastavené, že zadáte svoj vek a taký kontent by vám aj ukázalo. (Sandra, 14 rokov, BB)

Keby bol TikTok od 15-tich rokov, že pod 15 sa tam nemôžete dostať, tak tá fotka občianskeho by to vyriešila. (Peter, 16 rokov, BB)

Určite limit 16 rokov. Ja nechcem tam 15-ročných, 14-ročných. Sorry, ale naozaj ja si myslím, že úzky mozog je dostatočne vyvinutý vedieť sa správať na tých sociálnych sieťach a vedieť komu veriť až od nejakého toho veku. Možno od tých 15-tich by to bolo ešte v poriadku. Len si myslím, že je dobré, že by to dali od 16-tich, lebo tam si myslím, že je to už spoľahlivejšie omnoho. Pretože koľkokrát sa stalo, že si nejaký 40-tnik písal s 12-ročnou babou. (Martin, 16 rokov, BA)

Tak ako k tomu - chcem súhlasiť s tým, že by mal byť ten vekový limit. Lebo to, čo môj bratranec 6-ročný pozerá na YouTube, to som len kukal, či mu mozog nevyhynie. Fúha – to ja nepozerám. (Max, 15 rokov, BA)

Podľa mňa tiež by tam mal byť nejaký vekový limit. Lebo čo sú napríklad 11-ročné dievčatá a si pozrú nejaké video - napríklad, že keď chcú schudnúť, tak musia jesť jedno vajíčko denne a potom sa proste dostanú do problémov z toho. Aj proste tie deti veria veciam, ktoré nie sú pravdivé. (Eliška, 15 rokov, BA)

Tak, podľa mňa, pre menších by sa nemali používať. (Dominik, 14 rokov, KE)

Tak, ako už povedali, že pre mladších, tak možno aj pre niektorých starších by to bolo dobré (smiech). (Anna, 15 rokov, KE)

Iba taká veková hranica ma napadá. (Miro, 16 rokov, KE)

- ❑ **Kontrola obsahu príspevkov** – konkrétne v podobe vymazania, zákazu zverejňovania „nevhodných“ príspevkov, ich obmedzenie či opravy. Takýto typ regulácie bol najčastejšie navrhovaný v diskusiách v Banskej Bystrici, ale aj v Košiciach.

Podľa mňa to obmedzenie, že budú mazať kontent, ktorý nie je vhodný., (Adriana, 16 rokov, BB)

Tiež vymazávať toto a ešte opravovanie, obmedzovanie, nech tam nie je ten kontent, ktorý tam je teraz. (Tobias, 13 rokov, BB)

Akože aj kontent aj vek by mali byť dôležité, lebo niektoré deti sa tam dostanú a vidia to, čo by nemali ešte alebo si myslia, že je to reálne a to pôsobí na ich mysle, ktoré sa vyvíjajú. (Simona 2, 16 rokov, BB)

Tak nevhodný obsah by sa tam nemal uverejňovať. ... podľa toho, na akej sociálnej sieti. Ak je nejaká mladšia kategória, tak niečo politické alebo niečo osobnejšie by tam nemalo byť. (Anna, 15 rokov, KE)

Možno napríklad taký rasizmus. (Marko, 14 rokov, KE)

- ❖ Jednotlivo boli v diskusiách spomenuté tieto formy regulácie sociálnych sietí:

- ❑ **kontrola času stráveného na sociálnej sieti** – konkrétne v podobe obmedzenia jeho používania (napr. počet hodín denne, obmedzenie frekvencie používania v určitú dobu a pod.)

Regulácia? Obmedzený čas na danej sociálnej sieti. (Maroš, 15 rokov, KE)

- ❑ **dodržiavanie autorských práv** – konkrétne ochrana obsahu príspevkov, používania fotografií, videí atď.. Navrhuje sa pritom riadiť existujúcimi zvyklosťami ako sú zákony o autorských právach.

Tak väčšinou to je, keď sú nejakí influenceri a keď niekto zneužíva ich fotku, tak má svoje práva to odstrániť nejakou a nahlásiť ten účet. Mali by to kontrolovať. (Roman, 16 rokov, ZA)

- ❖ Časť mladých diskutujúcich nevie pojem regulácia špecifikovať. Týkalo sa to väčšiny mladých v Žiline, jednotlivo aj v ostatných diskusiách.

Ani neviem, čo znamená regulácia. (Dominik, 14 rokov, KE)

Podľa mňa to je aj tak skôr že o ľuďoch, že ľudia by sa museli rozhodnúť – lebo asi to tam nenapíše len tak internet. Takže neviem, ako by sa to dalo – ale tak proste, aby tam ľudia nepísali. (Lívia, 15 rokov, ZA)

5.2. Kto má určovať pravidlá súvisiace so sociálnymi sieťami

- ❖ **V rámci odpovedí na otázky, kto má byť zodpovedný za obsah príspevkov, kto by mal určovať pravidlá týkajúce sa používania sociálnych sietí sa objavili dve skupiny ľudí, ktorí by mali mať podľa mladých zásadný vplyv. Konkrétne, samotní majitelia sociálnych sietí (prevádzkovatelia) a rodičia detí, mladých ľudí.**

- **Majitelia sociálnych sietí, prevádzkovatelia platform** – ich zodpovednosť bola viackrát spomenutá v diskusiách v Žiline a Košiciach, ale objavila sa aj v ostatných dvoch mestách. Diskutujúci sú presvedčení, že zodpovednosť za používanie sociálnych sietí nesú aj ich prevádzkovatelia, nielen používatelia. Ich ochota spolupodieľať sa na regulácii je však kriticky vnímaná. Podľa väčšiny samotné siete nemajú záujem na regulácii, pretože sa obávajú následného poklesu sledovanosti, s tým súvisiacich poklesov ziskov z reklamy.

Tak asi ten majiteľ toho Instagramu – ten kto to založil, kto to vymyslel. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Takže podľa mňa skôr tí ľudia, ktorí ovládajú sociálne siete. Myslím, že oni by mali spolupracovať aj s nejakými psychológmi a s ľuďmi, ktorí s deťmi pracujú. ... Ja som asi videla taký podcast, kde to hovoril jeden pán, akože odborník na to, že oni sú tak naprogramované, tie sociálne siete, aby sme tam trávili toľko času. Takže určite spolupracujú s takými ľuďmi, ale z tej druhej stránky a nie z tej dobrej stránky. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Áno, u toho mi príde... nechce sa mi veriť, že tá appka, ktorá má celkovo milióny aj miliardy eur, si nemôže dovoliť systém, ktorý by detekoval. Proste, keď napíše dakto na 20 videí 20 hejt komentov, tak asi to nebude najlepší človek. (Tobias, 13 rokov, BB)

Áno je. Občiansky - nech to proste ten nejaký sprostredkovateľ tej aplikácie proste skontroluje alebo nejaký ten program a potom ho to pustí. (Martin, 16 rokov, BA)

Tá platforma. V dnešnej dobe je AI, tak by som dal AI a pred každým uverejnením by to preskenovalo, či je to vhodné na tú stránku. Tie pravidlá by boli napísané do AI. A by to buď uverejnilo alebo nie. Lebo tie pravidlá tam sú, ale kým sa to vymaže, tak to vidia tisícky ľudí. Až keď to niekto nahlási, tak vtedy sa to vymaže. (Maroš, 15 rokov, KE)

Oni to väčšinou nerobia, lebo majú z toho väčší zisk, lebo viac ľudí, viac zisku. (Anna, 15 rokov, KE)

Súhlasím, platformy to nerobia ... určite tam ide o to, že by mali menej ľudí, ktorí by si sťahovali aplikácie. Takto im to veľmi dobre vyhovuje. (Vanda, 14 rokov, KE)

- **Rodičia detí, mladých ľudí používajúcich sociálne siete** – zodpovednosť rodičov detí a mladých používajúcich sociálne siete sa objavila v nejakej podobe v každej z diskusií. Intenzitou, aj kritičnosťou bola takáto diskusia najsilnejšia v Banskej Bystrici a Bratislave. Silne rezonuje názor, že do určitého veku dieťaťa (diskutabilná je hranica tohto veku) by mali byť rodičia tými, kto určuje pravidlá používania, vôbec prístupu na sociálne siete. Mladí diskutujúci idú v diskusii ešte ďalej, a hovoria o zodpovednosti rodičov za používanie komunikačných technológií svojich malých detí (mobil, iPad a podobne). Neboli zriedkavé ani kritické poznámky voči rodičom - sami sú vzorom pre svoje deti, „sami sú na telefóne“.

Tak rodičia hlavne by mali dohliadať na tie deti, že kde sa prihlasujú alebo takto. Že oni by im to mali skôr nastaviť. (Simona 2, 16 rokov, BB)

No podľa tiež rodičia, lebo napríklad moja sestra má mobil a ona to má tak, že ak si chce niečo stiahnuť, tak jej to musí mama potvrdiť. Má 5 rokov. A že ak si chce dačo stiahnuť, tak ono to pošle mail mojej mame a moja mama to potvrdí, či áno alebo nie. Čiže, podľa mňa, by to malo byť takto aj na sociálnych sieťach. (Adriana, 16 rokov, BB)

Kto má určovať pravidlá súvisiace so sociálnymi sieťami (pokračovanie)



V tomto štáte rodič určite. Určite rodič! Ale štát, keď dá ten vekový limit – tak to bude len na určité tie siete. To nebude napríklad na YouTube – veď tam sa vie dostať hocikto. Tam je široký obsah, tam viete nájsť všetko – či pre deti alebo tak, ale to je jedno. Jednoducho nie je v poriadku, keď 9 alebo 8 ročné dieťa celý deň pozerá do nejakej obrazovky. Panebože, keď si urobím dieťa, tak idem s ním von! Martin: Zobraj deťom iPad. Určite ako rodič by som nedával deťom od 8 rokov iPad. To je hrozné. Ja keby som mal dieťa, nedokázal by som sa pozeráť na svoje dieťa a ja aby som niečo robil a ono aby celý deň proste bolo iba na tom a stále by tam len ťukalo niečo. (Martin, 16 rokov, BA)

Do určitého veku rodičia. Škola, za mňa neviem – podľa mňa škola s tým veľmi nevie moc spraviť. Ja súhlasím, že keď majú deti od 8 rokov alebo menej, tak ony vyrastú na to, že to berú ako samozrejmosť a potom si tú závislosť budujú od nízkeho veku a už sa z toho tak nedostanú. Ja to vidím, keď som napríklad v reštaurácii, tak celá rodina tam je a 5-ročné dieťa tam pozerá Fizzyho. (Eliška, 15 rokov, BA)

Podľa mňa tiež by sa o to mali starať rodičia – že by nemali tak skoro dávať niekomu iPad alebo tak a chodiť miesto toho von. (Peťka, 13 rokov, BA)

Podľa mňa by to hlavne mali robiť rodičia, si myslím. Lebo ak sú tým deťom vzorom a chcú ich naučiť to najlepšie, tak podľa mňa by to mali robiť individuálne rodičia. Aj keď viem, že nie vždy sa to dá. Ale aj tie platformy by to mali robiť. (Vanda, 14 rokov, KE)

- ❑ **Štát ako regulátor, v podobe zákonov** – objavilo sa jednotlivo v diskusii v Bratislave. Konkrétne bola menovaná regulácia v podobe zákona používania sociálnych sietí na základe veku – podobne ako regulované pitie alkoholu, fajčenie, šoférovanie, sledovanie filmov atď..

Tak ono je blbosť, aby sme sa rozhodovali sami. Kebyže sa rozhodujeme sami, tak už niektoré by mali dieťa v 13-tich. Tak je to na niečo – však preto je to zákon. Musíme mať nejaký zákon. Buď či je to s tým fajčením, pitím. (Sebastián, 14 rokov, BA)

V troch diskusiách sme sa opýtali, akou školskou známku by oznámkovali diskutujúci vlastných rodičov z hľadiska ich kompetentnosti na sociálnych sieťach, ako dobre vedia oni so sociálnymi sieťami robiť resp. ako dokázali rodičia chrániť svoje deti pred nástrahami sociálnych sietí. (Takéto hodnotenie nebolo predmetom diskusie v Žiline.)

- ❖ **Vlastní rodičia sú mladými diskutujúci pomerne kriticky hodnotení, čo sa týka ich kompetentnosti na sociálnych sieťach. Priemerná školská známka je 3,5.** To znamená, že mladí **nedôverujú svojim rodičom** čo sa týka kompetencií na sociálnych. (Napriek tomu, že ich volajú na zodpovednosť za správanie sa a používanie sociálnych sietí svojich detí).
- ❖ V Košiciach boli diskutujúci najmenej kritickí – rodičov známkovali aj dvojku (čo v iných diskusiách nebolo časté). Priemerná známka tu je 3,1.
- ❖ V Banskej Bystrici boli diskutujúci veľmi kritickí – bez rozdielu či išlo o hodnotenie chlapov alebo dievčat, a aj bez rozdielu na vek diskutujúcich. Priemerná známka tu je 3,5, pričom až 5 detí z 8 hodnotilo svojich rodičov známku 4 alebo 5.
- ❖ V Bratislave boli diskutujúci ešte viac kritickí – bez rozdielu išlo o hodnotenie chlapov alebo dievčat, pričom najviac kritickí boli najmladší diskutujúci vo veku 13-14 rokov. Priemerná známka tu je 4,1, pričom až 5 detí zo 7 hodnotilo svojich rodičov známku 4 alebo 5.

	Banská Bystrica	Bratislava	Košice	Spolu diskusie
Známky – hodnotenie vlastných rodičov deťmi	3,4,4,4,5,2,5,1	5,4,4,5,5,3,3,	2 a 4, 2 a 3, 3 a 5, 2 a 4, 2 a 5, 2*	
Priemer	3,5	4,1	3,1	Celkový priemer je známka 3,5

* Poznámka: v tejto diskusii boli rodičia ohodnotení zvlášť (matka, otec); dvaja respondenti nevedeli rodičov posúdiť resp. uviedli, že sociálne siete vôbec nepoužívajú

U mňa jedna. Lebo mňa aj varovali. Mama mi dovolila mať TikTok, keď som bola menšia, ale mi povedala, že si mám dávať pozor a tak. (Adriana, 16 rokov, BB)

Aj u mňa, podľa mňa, 4. Lebo akože nikdy sa nestalo, proste že...že ja ako keby som vedela tie veci, lebo mamina sa spoliehala na to, že ma tak vychovala, ale nikdy to nekontrolovala, keď som si stiahla Instagram, TikTok alebo niečo, že to nevedela. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Tak 5 to je. V pohode. ... tak skoro vôbec sa nestarali. (Tobias, 13 rokov, BB)

Trojku. Až tak ma nezasvätili, ale vedia sa tam nejak pohybovať už sami. (Peter, 16 rokov, BB)

Ja by som povedal tak 3 tiež. Hlavne dali mi tú rodičovskú kontrolu. A je to také - akože ja niekedy na to nadávam, keď sa mi zamkne mobil. Ale ak to celkovo – tak som za to aj celkom rád, že nie som na tom mobile tak závislý. A hlavne, ja keď som bol decko, tak som od 3.ročníka mal tlačítkový mobil a tatko bol v tom taký, že aby som nevyrástol na tom. Ako je tam čo zlepšiť. (Max, 15 rokov, BA)

Tak asi mame by som dala 3 alebo 2 a tatkovu určite dajú 4. Tatko moc na to nie je. Mamka skôr. Mamka 2 -3 a tatko 4-5. (Simona, 15 rokov, KE)

Oco asi tak 2, lebo on kvôli robote musí dávať nejaké veci. A mamka asi tak 3. Nie je na tom najhoršie, ale mohla by byť lepšie. (Anna, 15 rokov, KE)

Ja by som mamke 2. Má nejaké aplikácie. Mamka vie. Oco je tak 4. On má len Instagram. (Marko, 14 rokov, KE)

Ja otcovi 5, lebo to je dačo hrozná a mame tak 2. Oco stále príde ku mne, že dačo stiahol, dačo mu nejde, potom účet mu nejde otvoriť a furt musím všetko riešiť. (Maroš, 15 rokov, KE)

Mame tak 2. Ona vie celkom robiť so sociálnymi sieťami. Oco, neviem vôbec ani, že či používa vôbec. (Miro, 16 rokov, KE)

5.3. Čo je dôležitejšie – ochrana zákonom alebo sloboda výberu?



- ❖ **V diskusiách k otázke čo je dôležitejšie pri ochrane pred sociálnymi sieťami – existencia zákona alebo sloboda výberu (teda aby sa každý mohol rozhodnúť sám), v prevahe zvíťazila regulácia zákonom.** Výnimkou sú mladí diskutujúci zo Žiliny, kde všetci volia slobodu výberu.

- **Väčšina mladých je za ochranu zákonom, teda za reguláciu sociálnych sietí ukotvenú v zákone.** Vyjadrili sa takto všetci diskutujúci v Bratislave, ako aj v Banskej Bystrici a tiež v Košiciach (tu 6 z 8 diskutujúcich je za). Navrhovaná je všade regulácia v podobe určenia konkrétneho veku, od kedy je možné sociálne siete používať. Argumentuje sa najmä tým, že takto je regulované aj iné potenciálne rizikové správanie (napr. fajčenie, pitie alkoholu, šoférovanie vozidiel, sledovanie filmov atď.) a ochrana je takto jasne vymedzená. Vek vnímajú mladí aj ako limitujúci faktor pre používanie sociálnych sietí z hľadiska mentálnej a psychickej zrelosti.

Ja si myslím, že my, ale zase vieme, že nie každý sa vie rozhodovať a vie rozmýšľať úplne správne. Takže myslím si, že my, ale zase aj tá platforma by nás mala chrániť tým, že by redukovala, čo tam môže byť a čo nie. (Sandra, 14 rokov, BB)

No podľa mňa určite zákon. (Peter, 16 rokov, BB)

Ja súhlasím s tým zákonom, že keď máš 11 rokov, tak nevieš sa dobre rozhodovať. A aby si mal nejaké pravidlá. Niektoré zákony mi ale prídu, že sú už moc – napríklad, že v Amerike môžeš piť až od 21 rokov. To je podľa mňa zbytočne vysoko. (Eliška, 15 rokov, BA)

Podľa mňa zákon. Nech to je napísané a nech to tak funguje pre každého. (Maroš, 15 rokov, KE)

Podľa mňa zákon určite, lebo ak by mal každý slobodnú vôľu a mohol by robiť hocičo na sociálnych sieťach, tak by to nedopadlo veľmi dobre, si myslím. (Vanda, 14 rokov, KE)

- **Za slobodu výberu sa postavili všetci diskutujúci v Žiline.** Títo mladí diskutujúci sa chcú za seba rozhodovať (cítia sa byť dostatočne „schopní“) a tiež sú o sebe presvedčení, že sú kompetentní v problematike sociálnych sietí. Jednotlivo sa objavil aj argument „regulácia by ma obmedzovala“.

Sloboda výberu. Tak lebo môžem sa rozhodnúť podľa seba a nemusí za mňa niekto rozhodovať druhý.. (Daniel, 13 rokov, ZA)

Ja tiež tá sloboda, že sa môžem rozhodnúť za seba a vedieť sa zorganizovať. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Keby proste boli nejaké pravidlá tak, tie pravidlá ľudia porušovať budú – takže lepšia bude tá sloboda, kde sa vlastne človek rozhodne sám. A keď sa človek rozhodne zle, tak potom bude za to niešť následky, ale potom to už bude jeho výber. (Vanessa 2, 14 rokov, ZA)

Možno ani nie, že v môj prospech – ale možno by to bolo už až také nudné, že by tam nebolo dokopy už nič, len edukatívne veci by tam ostali. (Lívia, 15 rokov, ZA)

6. VEKOVÉ OBMEDZENIA, ZÁKAZ SOCIÁLNYCH SIETÍ

6.1. Názory na reguláciu sociálnych sietí formou vekového obmedzenia

- ❖ Za reguláciu sociálnych sietí formou vekového obmedzenia sa súhlasne vyjadrili všetci diskutujúci. S výnimkou diskutujúcich v Žiline ju spontánne navrhovali ako správny nástroj ochrany pred sociálnymi sieťami.
- ❖ V argumentácii za vekové obmedzenie použitia sociálnych sietí je zhoda na týchto dôvodoch:
 - ❑ Vek je objektívne kritérium – je jednoznačne určiteľný, je ho možné overiť oficiálnym dokladom;
 - ❑ Zrozumiteľné kritérium – platný pre všetkých bez výnimiek;
 - ❑ Vekový limit sa osvedčil aj pri regulácii iného potenciálne nebezpečného správania (fajčenie, pitie alkoholu, šoférovanie a podobne).
- ❖ Spontánne navrhované vekové limity pre začatie používania sociálnych sietí: v diskusiách sa objavili rozdielne „najnižšie“ vekové hranice – kým v Žiline a Košiciach sa väčšina prikláňa k približne 13 rokom, v diskusiách v Banskej Bystrici a Bratislave je väčšina za vek 15 rokov. Konkrétne:
 - ❑ Diskusia o vekovom ohraničení v Žiline: nerozhodne ohraničené od 13 rokov (navrhujú polovica diskutujúcich) a od 13 až 14 rokov (druhá polovica diskutujúcich). Zrejme to súvisí aj s faktom, že samotní diskutujúci majú v tejto diskusii nižší vek (5 z 8 má 13 resp. 14 rokov), a sú teda aj za nižšie vekové ohraničenie – od 13 rokov. Diskutujúci argumentujú najmä nutnosťou chrániť pred sociálnymi sieťami menšie deti než sú sami.

Lebo tie 13 ročné deti už majú isto aj viac rozumu, že čo tam môžu písať a čo nie. A tie 10 ročné deti, keď tam točia, tak je to také - no. (Vanesa 1, 13 rokov, ZA)

Áno. Lebo, keď by boli mladší, tak to je zas ten dôvod – že mladší si teraz v poslednej dobe viac dovoľujú než tí starší. Aj teraz keď malému dieťaťu niečo povie dospelý, tak proste ten 10 ročný ho pošle „kade ľahšie“ a dospelí sa potom iba dívajú, že čo sa akože stalo. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

Príde mi, že 10 ročné deti napríklad sú také, že si ešte veľmi neuvedomujú následky. Teda, že 13 ročné si to už viac uvedomujú. Teda aj následky aj to, že čo ich tam môže čakať na tých sociálnych sieťach. (Livia, 15 rokov, ZA)

Tiež asi 13-14. Tak, lebo nevedia ešte, čo robia a aké následky môžu so sebou zobrať. Ešte nie sú dospievajúce tak, aby to pochopili. (Roman, 16 rokov, ZA)

- ❑ Diskusia o vekovom ohraničení v Banskej Bystrici: od 14-15 rokov (navrhujú 3 diskutujúci), 15 rokov (2), 15-16 rokov (1), 18 rokov (1), nevie (1). V tejto diskusii sú mladí za reguláciu používania sociálnych sietí od 14 resp. 15 rokov, najčastejšie sa pritom argumentuje mentálnou zrelosťou („rozumom“, „viac rozmýšľam“, „v hlave upratanejšie“) a tiež faktom, že od 15 rokov sú mladí identifikovateľní vďaka občianskemu preukazu (overiteľný doklad).

Podľa mňa tiež 15, 16, lebo už začíname rozmýšľať viac. Napríklad aj teraz, keď sa pozriem dozadu, keď som bola menšia a uvedomím si, že čo som tam dávala, tak to ľutujem. (Adriana, 16 rokov, BB)

Neviem, tak ja si myslím, že už v tých 15tich, 14tich...akože nie každý, ja viem, že nie každý, ale myslím si, že už tam trošku začíname byť takí múdrejší, trošku začíname lepšie rozmýšľať, si myslím. (Sandra, 14 rokov, BB)

Tak malo by, ale podľa mňa by stačilo aj od takých 15 rokov. Už, keď fakt dostanú občiansky a aby sa tým aj vedeli preukázať na sociálnych sieťach. (Simona 2, 16 rokov, BB)

- Diskusia o vekovom ohraničení v Bratislave: od 13-14 rokov (navrhujú 2 diskutujúci), 15 rokov (2), 16 rokov (3). V tejto diskusii sú väčšinou mladí za reguláciu od 15 a viac rokov, pričom za nižší vek sú práve mladší. Podobne ako v iných diskusiách sa aj tu argumentuje mentálnou a psychickou zrelosťou mladých vo veku 15 rokov. Navyše, vekové obmedzenie používania sociálnych sietí je tu spontánne vnímané ako silný (až jediný vhodný) nástroj regulácie ich vplyvu.

Od 15-tich máte napríklad aj horory v kine alebo občiansky dostanete od 15-tich alebo vodičák môžete robiť od 16-tich. Prečo sú takéto vekové limity? Napríklad v Nemecku môžete piť alkohol od 15-tich – pivo. Ale tak všetko je podľa toho tak nastavené. Ja si myslím, že hentam určite by mal byť limit. (Martin, 16 rokov, BA)

Oni nedávajú ten vek len z toho dôvodu, lebo väčšia populácia – klienti sociálnych sietí sú malé deti. Kebyže sa to dá od tých 16-15 rokov, tak fakt by to nemalo ani vzhľadnutia - ani nič. Je to peniazoch a tak. (Sebastián, 14 rokov, BA)

- Diskusia o vekovom ohraničení v Košiciach: od 12-13 rokov (navrhujú 2 diskutujúci), 13 rokov (4), 13-14 rokov (1), 15 rokov (1). V tejto diskusii sú väčšinou mladí za reguláciu od 13 rokov. Akcent argumentácie v prospech regulácie formou veku je najmenších – na deťoch, pre ktoré sociálne siete vôbec nie sú vhodné. Silne tu zaznieva aj argumentácia mentálnou a psychickou nezrelosťou mladých ľudí (len o niekoľko rokov mladších než sú sami diskutujúci, teda 13 ročných). Zaznel aj argument o limite 15 rokov kvôli možnosti overenia občianskym preukazom.

Tak ja si myslím, že do 12-13 rokov by deti nemali mať žiadne sociálne siete. Nevie, myslím si, že ich to strašne ovplyvní. Budú na tom veľa tráviť času a budú sa tam hrať a môžu robiť hocičo. Môžu natočiť nejaké videá, ktoré potom môžu oľutovať. Alebo im tam môžu ľudia písať škaredé veci a oni si potom budú o sebe niečo zlé myslieť. Môže ich to dosť ovplyvniť. (Simona, 15 rokov, KE)

Ja súhlasím so Simonou, že do 12tich, 13tich by sa to nemalo používať, lebo to ovplyvní dosť tie deti. A vidím to aj na mladších deťoch. Štýl obliekania. 10 ročné deti, ako sa teraz niekedy obliekajú, tak som z toho, že fúha. Určite je to vplyv sociálnych sietí, lebo pochybujem, že 10 ročné dieťa by išlo len tak v podprsenke vonku. To asi nebude mať od mamy. (Anna, 15 rokov, KE)

Podľa mňa tiež 13 rokov. Lebo už v 14tich a 15tich je tá puberta a deti začínajú byť dospeljšie. (Dominik, 14 rokov, KE)

Tiež tak 13 rokov, lebo tie mladšie deti niečo uvidia a hneď, že poďme to urobiť a také veci. (Marko, 14 rokov, KE)

Lebo niekedy to proste pre tie malé deti nie je vhodné a niekedy ten vek nie je všetko. Niekedy nezáleží, že koľko máš rokov, ale ako sa správaš. A malo by byť overenie na občiansky, lebo v 15tich máš občiansky a podľa toho by sa to malo robiť. (Maroš, 15 rokov, KE)

6.2. Názory na návrh regulácie od 16 rokov

- ❖ **Návrh na reguláciu používania sociálnych sietí od 16 rokov sa nestretol s otvoreným a väčšinovým zamietnutím – aj keď spontánne bol všade navrhovaný vek regulácie nižší. Z hľadiska vplyvu na vlastný život pri regulácii od 16 rokov, mladí by na jednej strane ocenili „viac času na reálny život“, no na druhej strane sa obávajú straty nástroja komunikácie s vrstovníkmi. Rozumejú však potrebe a celkovému zmyslu zavedenia takejto regulácie.**

- ❖ Najviac výhrad voči tomuto veku mali diskutujúci Žiline. Sú názoru, že je to „zbytočne vysoká veková hranica“. Oni ako diskutujúci mladší než 16 rokov, majú obavy, že pri takomto limite by prišli o komunikáciu s vrstovníkmi. Navrhujú vek 15 rokov, kedy mladí človek získava občiansky preukaz a jeho vek je teda overiteľný.

Ja by som povedal, že to už je veľa. Možno ešte 15 by som pochopil. (Maxim, 14 rokov, ZA)

Ja by som dala od tých 15tich. Akože aj v tých 16tich je to dobré, ale to je skôr také, že človek už vtedy vie viacej, čo robí – lebo tam sa už viacej hrá na dospeláka. Proste v 15tich tam tiež človek vie, čo robí, hlavne deti. Tí 15 roční už vedia, čo robia – takže od tých 15tich. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

- ❖ Viac „v pohode“ sú s takýmto vekovým vymedzením mladí v ostatných troch diskusiách. Rozumejú potrebe až nevyhnutnosti takejto regulácie, sami o nej spontánne v diskusiách hovoria. Je im pomerne jasný aj výsledný efekt takejto regulácie – obmedzil by sa škodlivý vplyv sociálnych sietí na mladých.

No tak ja by som sa vedel obísť aj bez sociálnych sietí. Podľa mňa by to bolo v pohode, keby to bolo od 16tich rokov. (Lukáš 1, 13 rokov, BB)

Podľa mňa to nie je až také vysoké. Podľa mňa je to pre sociálne siete ok. Asi tak by to aj malo byť určené. (Dominik, 14 rokov, KE)

Ja si myslím, že 16 nie je až taký vysoký vek na to. Si myslím, že aj ja by som to nejako prežila. Hlavne, ešte tým, že by to bolo dlhodobo nastavené na 16 rokov, tak by som nemala ani skúsenosti so sociálnymi sieťami, tak by mi ich asi ani nebolo treba. (Vanda, 14 rokov, KE)

Tak nemal by som to, takže asi by som nevedel, čo mi bude chýbať. Necítil by som sa tak, že teraz by som išiel scrollovať, lebo by som nevedel, že sa dá scrollovať. Takže by mi to nechýbalo. (Maroš, 15 rokov, KE)

Ale ja si myslím, že čo by robili mamičky? Museli by sa deťom naplno venovať. Lebo teraz dajú telefón dieťaťu do ruky a proste kukaj shorts videá na YouTube, kde keď ja sa na to kukám, tak nechápem. Keď sesternica to kuká, tak to nechápem. Takže by to mali rodičia ťažšie. (Sandra, 14 rokov, BB)

Menej detí by bolo na internete. (Adriana, 16 rokov, BB)

- ❖ Obchádzanie vekového limitu bolo často spontánne spomínané v diskusii v Bratislave. Sami diskutujúci sa priznávajú, že by „hľadali cesty ako to obísť“.

Určite áno. Tí múdrejší si to obídu – tí sú v poriadku za mňa. (Martin, 16 rokov, BA)

Hej, že tí akože aj vedia, že čo robiť. To som tým aj myslel. (Max, 15 rokov, BA)

Neviem, ja neviem ako to chcu zakázať. Ja by som hľadala spôsob asi ako to obísť. (Lujza, 14 rokov, BA)

Som v pohode. Mám kamarátov na to ako to obísť. (Sebastián, 14 rokov, BA)

❖ Z hľadiska vplyvu na vlastný život pri zavedení regulácie používania sociálnych sietí od 16 rokov sa mladí zhodli na dvoch aspektoch:

- ❑ **Myslia si, že by mali viac času na realitu, „na seba“ – v pozitívnom zmysle.** Opakovane bola spomenutá ako výhoda socializácia (reálne stretnutia s ľuďmi), ako väčšia motivácia niečo reálne robiť (napr. učiť sa). Menované v Žiline, aj Banskej Bystrici.

Akože vadilo by mi to, ale zas nie až tak – lebo vtedy vlastne môže ten človek viacej chodiť von a môže si užívať viacej svet okolo seba, proste ľudí. A zas by mi chýbalo fakt to písanie a volanie s tými kamarátmi. A tiež, že človek si môže pozrieť nejaké videá a takéto veci. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

Lepšie, si myslím. Určite lepšie. Strašne veľa času tam strácame a že by sme si reálne užívali tento život oveľa viac. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Akože pozitívne, lebo by som sa možno aj viac učil. (Lukáš 2, 13 rokov, BB)

U mňa by to bolo tiež pozitívne. Bolo by to lepšie, trávil by som viac času s ľuďmi a daktorí ľudia by sa viac socializovali vonku. Nepísalo by sa len s ľuďmi cez internet, ale aj by sa stretávali ľudia v reálnom živote. Vravím, ja som bola týždeň bez sociálnych sietí a bolo mi dobre. (Adriana, 16 rokov, BB)

A začali by sme trochu žiť aj reálnym životom, prítomnosťou a nie tým, čo vidíme na internete. Lebo ja som aj vravela otcovi, že pozri, kde títo sú, aké je to krásne a on mi povie, že no, nad týmto sa nadchýňáš a ležiš v posteli. A to je pravda v podstate. Lebo akože čo mi bráni v tom, že si zoberiem bicykel a pôjdem von. (Sandra, 14 rokov, BB)

- ❑ **Sú presvedčení, že by im chýbal kontakt s kamarátmi cez sociálne siete.** Opakovane táto výhrada pri regulácii veku od 16 rokov zaznela v Žiline, ale aj v Banskej Bystrici a Košiciach. V rámci negatív bola tiež menovaná potenciálna strata možnosti získavania informácií (receptov, o turistických destináciách, o dianí vo svete a pod.)

Ale je to také, že potom by sme už prichádzali o tú komunikáciu. ... Akože ani až tak nie. Ale chýbalo by mi to trochu, lebo veľakrát tam napríklad nájdem aj tie recepty. Alebo, keď do nejakej krajiny chcem ísť vycestovať, tak si to môžem pozrieť, aké sú tam napríklad také destinácie. (Lívia, 15 rokov, ZA)

Tak vadilo by mi to. A chýbali by mi asi najviac tie kontakty. Ale zase by to bolo lepšie, keďže tie reels berú čas, že by som mala akože veľa času aj na niečo iné - čo ma proste viac baví a naplňa. (Vanesa 1, 13 rokov, ZA)

Mne by to akože nevadilo, lebo mal by som viac času aj na seba. Ale chýbali by mi kontakty. (Daniel, 13 rokov, ZA)

No napríklad komunikatívne, že napríklad WhatsApp, kde sa dá len písať a volať, tak to nie. Ale napríklad TikTok, Instagram, to v pohode. (Maroš, 16 rokov, KE)

Ja by som si to dokázal predstaviť. Až na to, že by sme nevedeli, čo sa práve deje vo svete. Lebo televíziu nepozerám, ako noviny. Takže asi tak by ma to ovplyvnilo. (Dominik, 14 rokov, BB)

6.3. Názory na fungovanie vekovej regulácie

❖ **Napriek všeobecnému súhlasu so zavedením regulácie používania sociálnych sietí od 16 rokov, vo všetkých diskusiách prevláda silná nedôvera voči dodržiavaniu takéhoto limitu. Mladí diskutujúci sú skeptickí čo sa fungovania vekovej regulácie týka.**

❖ Svoje skeptické nastavenie odôvodňujú vlastnými skúsenosťami, znalosťami. Bud' sami na sociálnych sieťach klamú o svojom veku (zvyšujú ho) alebo poznajú niekoho, kto tak robí. Rozsah takejto skúsenosti je veľmi častý. Sociálne siete sú dnes z hľadiska identity používateľa „ľahko oklamateľné“. Najčastejšie bola menovaná skúsenosť so zakladaním účtu na sociálnej sieti – kedy sa uvádza falošný vek (vyšší vek než je v skutočnosti). V konečnom dôsledku by teda tí, ktorí by chceli byť na sociálnej sieti v budúcnosti podvádzali a uvádzali falošné údaje o sebe. Situácia by bola rovnaká ako teraz – používa sa doklad iného rodinného príslušníka, priateľa, kamaráta; pomocou AI sa upravujú fotografie.

Podľa mňa ľudia často klamú, že majú vyšší vek, ako majú. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Hej, staršieho súrodenca alebo proste rodičom – mamy, otca. To je jedno, proste naskenuješ a máš. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

Dá sa to obísť, je to možné. Ja som použila napríklad mamin občiansky. ... Tak, ale asi všetko sa dá vždy obísť. Proste aj v živote sú nejaké pravidlá, ale vždy sú ľudia, ktorí si nájdu spôsob, ako to obísť. Takže asi to je normálne vo všetkom, nielen s tými sociálnymi sieťami. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Napríklad hazard je tiež od 18 a viete si Tipsport účet založiť na tatka, na mamu. (Martin, 16 rokov, BA)

Však ako mne je to jedno. Ja hovorím, nech sa to zavedie – ja mám sa tam ako dostať. Ale ono je dosť divné, keď sa už bavíme o tom veku, tak proste aj keď je na googli niečo a dajú tam, že od 18-násť a proste len ťukneš na to a ideš ďalej. (Sebastián, 14 rokov, BA)

To fakt už len taký ten najmdrejší by to obišiel. Takí, čo sú trochu aj kognitívnejšie, lepšie na tom. Tak by to bola taká selekcia. (Max, 15 rokov, BA)

Podľa mňa by deti kradli občianske rodičom a tak. (Miro, 16 rokov, KE)

Podľa mňa by to nefungovalo, lebo by buď kradli občianske alebo by si cez AI dali, nech majú na tvári vyšší vek. (Dominik, 14 rokov, KE)

Podľa mňa vôbec. Akože možno trochu, z toho hľadiska, že nie veľa detí by bolo na tom až tak, že by to vedeli oklamať, ak by to bolo fakt, že dobre spravené. Ale, podľa mňa, určite by to veľmi veľa ľudí oklamalo. Napríklad ten občiansky by rodičom brali. Alebo, ak by mali fakt prísnych rodičov, tak potom rodičia kamarátok a tak. Určite by sa to dalo, si myslím. (Vanda, 14 rokov, KE)

Podľa mňa hej. Lebo deti, keď si už na to privykli, tak je ťažko si odvyknúť. Bud' si popýtajú občiansky od nejakého kamaráta a dá sa, podľa mňa, na jeden občiansky urobiť viacej účtov, čiže v tom by problém asi nebol. (Anna, 15 rokov, KE)

❖ **Jednotlivo sa v diskusiách objavila aj obava, že klamali by nie deti, ale ich samotní rodičia – ktorí by deťom umožnili prístup na sociálne siete „len aby nehnevali“.**

No rodičia by dali tomu decku. Ono by pýtalo, robilo by sa, že nemá čo robiť, bolo by nahnevané a aby bolo dobré, by mu dali sociálne siete. Aby mali od nich pokoj. (Maroš, 15 rokov, KE)

- ❖ Väčšina mladých diskutujúcich nevie, čo by sa malo robiť, aby zákon fungoval a aby sa pri uvádzaní veku neklamalo. Jednotlivo boli navrhované opatrenia:
 - Viackrát zaznel návrh na overovanie totožnosti prostredníctvom občianskeho preukazu alebo iných overiteľných dokladov
 - Zaviesť na sieťach funkcie – ktoré identitu zobrazia v charaktere
 - Zaviesť pravidlo, že jeden občiansky rovná sa jeden účet
 - Rozšíriť povinnosť, že aplikácie budú vyžadovať súhlas rodiča k registrácii

Podľa mňa by bolo lepšie, kebyže na sociálnu sieť by si musel naskenovať občiansky, aby vedeli, že máš nad 15 rokov. Teda, že by to bolo viacej také, že by vedeli, aký máš vek. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Tak, keď rodičia niekde scrollujú, tak Instagram teraz pridal takú funkciu, že repost na video. Tak, kebyže repostnú niečo, tak sa im to pridá na profil a môžu vidieť ich charakter napríklad. (Lukáš 1, 13 rokov, BB)

Ako podľa toho, čo by som mal - tak by som mal čakať rok. Ale to by som nerobil, lebo aj tak mám na tom Instagrame nastavené, že som sa narodil v roku 2000. A podľa mňa tu na Slovensku by to nebolo nejaké, že by to až tak kontrolovali – skôr len povedané, že „nemôžeš!“, ale aj tak by si mohol. Čo som počul, že sa robí ten Face recognition a to sa dá strašne rýchlo do toho ísť. Všetci to robia proste len cez nejakú hru, že to ukážu a vyhodnotí to, že má 40. (Max, 15 rokov, BA)

Podľa mňa by to jeden oklamal a už by sa to roznášalo. Povedal by tomu a tomu a už by to vedel každý. Podľa mňa by pomohlo pravidlo na jeden občiansky jeden účet. A keby si každý rodič urobil účet, tak si dieťa nemôže spraviť účet, lebo už je urobený. (Maroš, 15 rokov, KE)

Tak aj teraz sú také aplikácie, že musíte zadať vek a keď nemáte daný vek, tak musíte dať súhlas rodiča. Ale minimálne ja tam dávam rok narodenia, že mám 18. Takže toto nejako to inak spraviť. (Anna, 15 rokov, KE)

7. ALTERNATÍVY A RIEŠENIA NA ZABEZPEČENIE BEZPEČNOSTI SOCIÁLNYCH SIETÍ PRE MLADÝCH

- ❖ Väčšina mladých diskutujúcich okrem zavedenia zákazu používania sociálnych sietí deťmi vo veku pod 16 rokov a väčšej rodičovskej kontroly dnes nenachádza iné alternatívne spôsoby regulácie vplyvu sociálnych sietí. Východisko dnes vidia predovšetkým v zavedení vekového limitu. Apelujú však aj na zodpovednosť rodičov vo vzťahu svojich detí k sociálnym sieťam.

- „Rodičovská kontrola“ – úloha, zodpovednosť rodičov vo vzťahu detí a sociálnych sietí boli častým predmetom diskusie. Mladí diskutujúci veľmi citlivo vnímajú rolu rodiča vo formovaní vzťahu voči sociálnym sieťam. Na jednej strane sú kritickí voči vedomostiam, zručnostiam rodičov v súvislosti so sociálnymi sieťami („sú málo kompetentní“) a tiež „vidia, koľko času rodičia sami trávajú na telefóne“ („stávajú sa závislými“). Na druhej strane, vyzývajú rodičov k zodpovednosti za svoje deti – sú názoru, že v prípade, keby boli prísnejší, dôslednejší, deťom by nemali vôbec dovoliť používanie či sledovanie sociálnych sietí. Alebo (v umiernennejšej podobe) by mali viac kontrolovať, usmerňovať, čo presne deti sledujú a koľko času sociálnym sieťam venujú (mali by byť zainteresovaní, iniciatívnejší).

Možno im nedať tie mobily vôbec do ruky. Nevie. Ale tak možno niektorí rodičia sú takí, že im nedajú tie mobily alebo im ich dajú akože len na chvíľu cez deň. Alebo sa viacej venujú tým deťom. Ja si myslím, že viac tráviť čas s deťmi. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Neviem, napríklad proste aby rodič – mama, to je jedno, proste niekto z rodiny pozeral každú chvíľu im na telefón s kým si píše, kto to je, čo to je. Takže to je asi také najlepšie. A dať to obmedzenie na tom telefóne. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

Podľa mňa tiež to obmedzenie. Alebo tiež, že teraz má kopu malých detí tie telefóny, tak to, že nekúpiť ten telefón. (Vanesa 1, 13 rokov, ZA)

Tak všetko závisí od tých rodičov, od tej výchovy. A ak k tomu vlastne pristúpia – a to je vlastne už ich vec, že od koľkých rokov im dajú ten mobil do ruky. Tak väčšinou by mali hľadať nejaké iné aktivity tým deťom – napríklad športovať alebo venovať sa nejakému hobby alebo niečo. (Roman, 16 rokov, ZA)

Tak, podľa mňa, je to hlavne o tom, ako rodič vychováva to dieťa. Keď mu od piatich rokov dáva do ruky telefón, že pozri si TikTok alebo nejaké reelska, tak to je zlé. ... No tak hlavne je to také, že keď mu dáš telefón, že tu máš telefón, pozri si videjka, tak ako jasné, že to bude to dieťa chcieť. Takže ako je to hlavne o tom, že ako budú k tomu rodičia pristupovať a až potom to je také, že ako to obmedzovať zo strany politiky. (Anna, 15 rokov, KE)

Tak podľa výchovy sa to odvádza. Keď celé detstvo presedí na mobile dieťa, tak potom je závislé. Ale keď tvorí rodič program alebo sa venuje tomu dieťaťu, tak potom je to v pohode celkom. (Maroš, 15 rokov, KE)

No, ja si myslím, že by sa mali o tomto aj rodičia viac s deťmi rozprávať a s rodičmi by sa mali rozprávať ľudia o tom, že aké sú hrozby na internete. Proste aj rodičia by mali byť o tomto uvedomení, že aké to je. Lebo ja si myslím, že veľa rodičov si neuvedomuje, že aké to, že to nie je úplne vhodné pre fakt 12 ročných. A aby sa s nami o tom rozprávali. A aj v školách. Určite aj v školách. Lebo už keď nie doma, tak v tej škole proste. Do tej školy chodíme skoro všetci pravidelne, takže si myslím, že tam na tých etických hodinách, ako hovorila Simona. (Sandra, 14 rokov, BB)

- ❖ Iné tipy na reguláciu vplyvu sociálnych sietí, ktoré v diskusiách zazneli jednotlivo : „odhováranie detí“; „nutnosť ísť na úrad, aby sa overila identita“.

Tak možno kebyže tie deti nejako odhovorili od toho. Akože už teraz sa všade hovorí, že sociálne siete sú zlé, ale tak kebyže sa to hovorí nejako – neviem – že by sa to povedalo ešte viac, že by im to nejako doplo, že je to zlé, že by tam nechceli sami ísť. (Lívia, 15 rokov, ZA)

Ešte ako také prísnejšie, to už by bolo také – že ľuďom by sa to už nepáčilo. Fakt, že prísnejšie by bolo, že by som musel ísť na nejaký úrad – kde by ma overili, dali by mi niečo, s čím môžem ísť na tú sociálnu sieť. Ale to by už bolo také, že ľudia by hovorili, že to už je moc. Také najviac, čo teraz môžeme urobiť, je proste ten vekový limit. A nejak sa to bude dať síce obísť, ale je to najviac, čo môžeme teraz urobiť. (Max, 15 rokov, BA)

❖ **Mladí diskutujúci nemajú žiadne jednoduché či rýchle riešenia pre zabezpečenie väčšej ochrany mladých pred sociálnymi sieťami. V diskusiách sa objavili tieto námety:**

- ❑ **Politici by mali snažiť presadiť reguláciu prostredníctvom vekovej hranice** – zaznelo jednotlivo v každej z diskusií s výnimkou diskusie v Žiline.

Veková hranica proste. (Martin, 16 rokov, BA)

Asi hej, ten vekový limit, podľa mňa. Ale najlepšie by to bolo urobiť nejakým systémom, aby sa to nedalo tak ľahko obísť - že tam len nahráš fotku kohokoľvek, čo vyzerá ako človek – tak to nie je bohvie čo. Takže niečo, čo proste len tak neobídeš. A podľa mňa, tým by sa to dalo vyriešiť. (Peter, 16 rokov, BA)

Ja by som asi zrušil sociálne siete na Slovensku. Úplne. A možno len deťom. Dospelí vo veku 18 rokov by ich mohli používať. (Dominik, 14 rokov, KE)

Ja si tiež myslím, že keby bola veková hranica 16 až 18 rokov, tak tie menšie deti by nemali k sociálnym sieťam prístup a nevedeli by, čo sa tam deje. Nejakoby ich to neovplyvňovalo. Mohli by viac času tráviť vonku s kamarátmi. Čiže by bolo lepšie, keby bola veková hranica. (Simona, 15 rokov, KE)

- ❑ **Zamerať sa na voľnočasové aktivity detí, cielene ich usmerňovať** – napr. rozvíjaním a podporou športových aktivít, rozmanitých záujmových krúžkov.

Tak rozvinúť ten šport. Viac sa o to zaujímať. Väčšinou ten šport rozvíjať. (Roman, 16 rokov, ZA)

To isté a aj tie záľuby – ja neviem - nejaké krúžky. (Maxim, 14 rokov, ZA)

Ja si tiež myslím, že viac tie športy, krúžky a tak celkovo taká tá aktivita alebo možno aj prechádzky. (Vanesa 1, 13 rokov, ZA)

- ❑ **Navrhovaná je širšia osveta, vzdelávanie ľudí v súvislosti so sociálnymi sieťami.** Diskutujúci sú presvedčení, že nástrahám sociálnych sietí sú vystavené dnes nielen deti, ale aj samotní rodičia, dospelí. Vzdelávanie je potrebné v širšom rámci, nielen ciele na deti, mládež. Mladí diskutujúci nemajú výhrady voči vzdelávaniu v tejto oblasti v škole, sú však kritickí voči jeho obsahu.

Tak zaviedla by som nejaké vzdelávanie do školy a dala by som zákaz a tie regulácie. Tak ale to je presne, podľa mňa, o tom vzdelávaní, že keď raz sme normálni ľudia, tak asi viem, že preboha neskočím. Je to presne o informáciách, ktoré dostávame, že keby sa viac o tom hovorí a viac sa o tom vzdeláva, tak tí ľudia vedia posúdiť, že dobre, toto nespravím. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Áno. A viac videí a viac obsahu o tom, že nie všetko je realita a nie všetko je správne. A vlastne, keďže deti sú najviac na sociálnych sieťach, tak práve stade by mali prichádzať tie informácie. Nie len zo školy, ale aj stade. (Sandra, 14 rokov, BB)

No tak určite častejšie to vzdelanie. Kludne aj raz za mesiac. (Peter, 16 rokov, BB)

Tak, u mňa je to tak, že tí rodičia, je to hlavne ich, ale nemôžu zvládnuť všetko, aj tá škola by mala. Hlavne v tej škole by to mali viac vyučovať a tiež je dobrý nápad s tými pokutami za to vekové obmedzenie. (Tobias, 13 rokov, BB)

- ❑ **Komunikácia, vzdelávanie smerom k rodičom, aby oni „regulovali“ svoje deti.** V prípade nedodržavania tohto pravidla je navrhovaný dokonca nejaký postih, napr. pokuty pre rodičov.

Akože, podľa mňa, nemusí to byť, že nejaké obmedzovanie obsahu, ale ja si myslím, že je to hlavne navrhnuté pre normálne zmýšľajúcich ľudí a keď je niekto mentálne narušený alebo nestabilný, tak jasné, že skočí z budovy. Tak ale potom tam už hrajú rolu aj rodičia, keďže oni vedia, čo majú doma. Lebo viete, niekto je v 13tich už pripravený na sociálnu sieť a vie, čo je dobré a čo zlé a niekto v 16tich pripravený nie je. Čiže to už rodičia mali do toho vstúpiť. (Peter, 16 rokov, BB)

No tak ja si myslím, že to vekové obmedzenie od tých 15tich a myslím si, že by mali na to dohliadnuť rodičia a museli by na to dohliadnuť a bol by tam potom nejaký postih, keby sa dokázalo, že ich dieťa má sociálnu sieť a má 14 rokov. Mali by mať za to nejakú pokutu. ... myslím si, že mali by sa hlavne vzdelávať tí rodičia, lebo oni sú naši zákonní zástupcovia a proste by sa malo o tom hovoriť. Oni majú zodpovednosť za nás a mal by si každý aj poznať to dieťa. (Sandra, 14 rokov, BB)

Mala by tam byť kontrola väčšia – nech tí rodičia viacej dávajú pozor na to, čo robia tie deti. (Aneta, 15 rokov, ZA)

Možno že by rodičia mali schváliť, že čo sa tým deťom. Napríklad, že oni by srolovali reels-ka a tí rodičia by schvaľovali, že čo sa tým deťom môže zobrazit' a čo nie. (Lívia, 15 rokov, ZA)

- ❑ **Jednotlivo v diskusiách zazneli návrhy:**

Hej, ale ja neviem nič také lepšie, čo by to viac nejak vylepšilo ako tá veková hranica. Dalo by sa to že zakázať úplne - ale zase potom ako bol ten „TikTok ban“ asi deň a potom ich to prestalo baviť a dali to naspäť. (Eliška, 15 rokov, BA)

Tak určite tá veková hranica a ten systém ako to budú overovať – to by som už nechal na tie korporácie. To by som na nich už fakt tlačil, že musia to vymyslieť. Ja osobne nepoznám, ako by sa to dalo fakt efektívne kontrolovať. A potom čo sú také tie internetové problémy, tak minule som videl, že ako sa riešia tí pedofili na internete – a to s tým súvisí. Takže tam fakt, že horšie tresty pre nich. A tiež pre takých tých násilníkov. (Max, 15 rokov, BA)

Mohli by napríklad vymyslieť takú sieť, kde by boli len normálne veci dostupné pre malé deti. Že by mohli napríklad scrollovať a mali by tam rozprávky. (Dominik, 14 rokov, KE)

Alebo možno nejaké obmedzenie, že napríklad dajú maximálne hodinku a pol obmedzenie a potom sa to vypne. (Anna, 15 rokov, KE)

Tak ja si myslím, že vek alebo by som aj vypol sociálnu sieť na určitú dobu a by sa to tak zresetovalo. Napríklad týždeň. Potom by som uvidel, že či sa to zlepšuje alebo zhoršuje a by som podnikol ďalšie kroky. (Maroš, 15 rokov, KE)

Väčšinou by to mali policajné zložky kontrolovať na tých sociálnych sieťach. Teda, že by sa dali na nejaký bežný účet. (Roman, 16 rokov, ZA)

Za mňa tiež s tými policajnými zložkami, že by to kontrolovali pod tým účtom. Teraz mi napadlo a neviem, či je to dobrý nápad. (Lívia, 15 rokov, ZA)

7.3. Názory na fungovanie sociálnych sietí pre mladých

- ❖ **Návrh na fungovanie špeciálnych sociálnych sietí určených mladým ľuďom je vo všetkých diskusiách zamietaný. Takéto „vyčlenenie“ mladých je neprijateľné, a podľa názoru väčšiny by nemal želané účinky. Nevedia si najmä predstaviť, ako by bol kontrolovaný prístup na takéto siete. A tiež ako by bol regulovaný jeho obsah.**

- ❖ Diskutujúci v Žiline nevidia zmysel pre existenciu takejto sociálnej siete pre mladých: „deti by tam nechodili, a naopak by to bol priestor pre dospelých predátorov, kde by deti boli ľahkou korisťou“

Lebo aj dospelí sa tam môžu prihlásiť alebo predátori. (Maxim, 13 rokov, ZA)

Tak tiež kvôli tomu, že tie deti nevedia, čo robia – takže niekedy si s niekým píšú a ani ho nepoznajú, iba si píšú pár dní. A potom ten daný človek chce napríklad nejaké fotky alebo niečo. Tak to je také - nie dobré pre deti. (Vanesa 2, 14 rokov, ZA)

Podľa mňa by to nebolo dobré, lebo napríklad aj nejakí ľudia, ktorí radi zneužívajú, tak by to bolo také, že by tam hneď išli a urobili by tam nejaký konflikt. (Aneta, 15 rokov, ZA)

- ❖ Ani diskutujúci v Banskej Bystrici a Bratislave sa s návrhom nestotožňujú, tiež nevidia zmysel: „hlúpy obsah by sa presunul, ale nezmizol“; „bol by to priestor pre ľahkú korisť, pre zneužitie detí“

Akože podľa mňa skôr nie, lebo presne tí mladí ľudia tam pridávajú také blbosti. (Simona 1, 16 rokov, BB)

Ja neviem, možno by to bolo dobré, lebo každý sa rozhoduje, či tam bude alebo nie. Môže si to stiahnuť a uvidí, čo tam je. Môžeme sa na to pozrieť aj z inej strany. Keď niekto vie, že sú tam hlavne mladší ľudia, ja neviem, proste 13 ročné deti, tak tam môže byť pedofília. Dospelí to vedia oklamať a sú niektorí takí ľudia, ktorí by to chceli zneužiť. (Peter, 16 rokov, BB)

Existuje YouTube Kids – ale podľa mňa to absolútne nikto nepoužíva. Podľa mňa - toto nie je tá cesta. (Max, 15 rokov, BA)

To by ani nikoho nebavilo, kebyže tam aj tie videá tvorili samé 12 ročné deti a potom by to aj tie 12 ročné deti pozerali. Tak to nie. Nebolo by to také kvalitné, ako je to teraz. (Eliška, 15 rokov, BA)

- ❖ Hoci v košickej diskusii nie je návrh tak jednoznačne odmietaný ako inde, diskutujúci si nevedia predstaviť ako by mala takáto sieť konkrétne vyzerať, fungovať.

Vôbec. Podľa mňa to tým deťom netreba. Nech začnú až od toho veku. (Maroš, 15 rokov, KE)

Ja si myslím, že by to bolo v pohode, keby taká nejaká bola. Bol by nejaký časový limit a tie príspevky by boli kontrolované, že čo tam je a čo sa tam dáva. (Simona, 15 rokov, KE)

ODPORÚČANIA

1. KOMBINOVAŤ VEKOVÉ OBMEDZENIA S REGULÁCIOU OBSAHU

- Zavedenie vekových limitov je vhodným nástrojom ochrany, no samo o sebe nie je dostatočné. Odporúča sa jeho kombinácia s dôslednou kontrolou obsahu a jasnými pravidlami pre platformy.

2. ZACHOVAŤ KOMUNIKAČNÚ FUNKCIU SOCIÁLNYCH SIETÍ

- Regulačné opatrenia by nemali obmedziť základnú funkciu sociálnych sietí – komunikáciu medzi rovesníkmi. V opačnom prípade hrozí ich obchádzanie a nízka akceptácia opatrení.

3. POSILNIŤ REGULÁCIU A MODERÁCIU OBSAHU

- Je potrebné zamerať sa najmä na elimináciu škodlivého obsahu (kyberšikana, nenávisťné prejavy, násilie), vrátane využívania technologických nástrojov (napr. AI).

4. ZVÝŠIŤ ZODPOVEDNOSŤ PREVÁDZKOVATEĽOV PLATFORIEM

- Regulačný rámec by mal jasne definovať zodpovednosť sociálnych sietí za obsah a zaviesť mechanizmy kontroly a sankcií.

5. PODPORIŤ RODIČOVSKÚ KONTROLU V SKORŠOM VEKU

- Rodičia zohrávajú kľúčovú úlohu pri nastavovaní pravidiel používania sociálnych sietí u mladších detí. Odporúča sa posilniť ich kompetencie prostredníctvom metodologickej podpory (dnes je kompetentnosť rodičov v tejto oblasti skôr nízka).

6. ZEFEKTÍVNIŤ VZDELÁVANIE V ŠKOLÁCH

- Vzdelávacie aktivity by mali byť pravidelné, praktické a zamerané na reálne riziká (bezpečnosť, kritické myslenie, duševné zdravie).

7. PODPORIŤ ROZVOJ DIGITÁLNEJ SEBAREGULÁCIE

- Mladí si uvedomujú návykovosť sociálnych sietí a čiastočne využívajú vlastné limitovanie ich využívania. Tento prístup je vhodné systematicky podporovať.

8. ZOHĽADNIŤ VPLYV NA DUŠEVNÉ ZDRAVIE

- Regulácia by mala reflektovať vplyv sociálnych sietí na sebahodnotenie, porovnávanie a psychickú pohodu mladých ľudí.

9. ZABEZPEČIŤ VYMÁHATEĽNOSŤ PRAVIDIEL

- Vzhľadom na nízku dôveru mladých v dodržiavanie pravidiel je v prípade regulácie na základe veku nevyhnutné zaviesť účinné mechanizmy overovania veku a kontroly ich dodržiavania.

10. NEZAVÁDZAŤ ODDELENÉ „DETSKÉ“ SOCIÁLNE SIETE

- Mladí takýto koncept odmietajú a nepovažujú ho za efektívny. Odporúča sa skôr regulovať existujúce platformy.

FOCUS Centrum pre sociálnu a marketingovú analýzu

Sládkovičova 4

811 06 Bratislava

Slovenská republika

E-mail: info@focus-research.sk

www.focus-research.sk