

# Sociálne siete a mladí ľudia



**Kľúčové zistenia kvalitatívneho prieskumu s mladými ľuďmi vo veku 13-16 rokov, IPčko / FOCUS, marec 2026**

**PRIORITA  
#1  
KONTAKT  
s rovesníkmi**

## Sociálne siete plnia reálnu sociálnu potrebu

Pre mladých je to hlavne komunikačný nástroj. Kľúčový je aj pocit odmeny: keď im niekto napíše, cítia, že niekomu chýbajú, niekomu na nich záleží. Tento benefit je pre nich dôležitejší ako samotný obsah.

## Cítia sa dobre aj zle

Sociálne siete sú nestabilný emočný priestor – môžu náladu zlepšiť aj zhoršiť. Negatívne vplýva najmä to, ak na nich mladí trávajú priveľa času.

## Kto má regulovať sociálne siete?

Mladí si myslia, že v regulácii by najväčšiu úlohu (najmä u mladších detí) mali hrať rodičia, a prevádzkovatelia platforiem. Ich ochotu regulovať hodnotia skepticky – uvedomujú si, že prioritou je zisk. U rodičov zas pochybujú o ich zručnostiach.

## Nedostali dobrú známku

Keď mali mladí ohodnotiť ako ich rodičia rozumejú soc. sieťam a rizikám, v priemere dostali známku 3,5. Kriticky hodnotili aj to, keď rodičia nejdú príkladom a sami trávajú veľa času pred obrazovkami.

priemerná  
známka pre  
rodičov

**3-**

**od 13 po  
18 rokov**

návrhy  
na vekový limit

## Od akého veku?

Vekový limit pre sociálne siete je podľa nich dobré riešenie, no zároveň priznali, že by sa ho sami snažili obísť. Nezhodli sa na presnej vekovej hranici, padali návrhy od 13 po 18 rokov.

## Regulácia je potrebná

Mladí sa prevažne zhodli, že sociálne siete treba regulovať zákonom. Prirovnali to ku šoférovaniu, či ku regulácii návykových látok. Majú však zároveň pocit, že im už tak veľké riziko nehrozí a sú kompetentní fungovať samostatne.

## Školy im vraj nepomohli

Školské vzdelávanie o soc. sieťach vnímajú mladí ako zastarané a nesystémové. Myslia si tiež, že rodičia sú dôležitejší, ako školy.

„To je taký level, že škôlkarom by som to hovoril. Nebolo to nejako potrebné – to boli veci, čo by mal každý vedieť.“

**2-6 hodín  
denne**

čas trávený na  
soc. sieťach

## Čo by podľa mladých naozaj pomohlo?

**Regulácia nielen veku, ale aj obsahu platforiem.** Chceli by, aby platformy aktívne mazali škodlivý obsah – kyberšikanu, násilie, nenávisť – a využili lepšie AI na moderáciu.

**Systematické vzdelávanie.** Chceli by pravidelné, praktické vzdelávanie zamerané na kritické myslenie – nie len pre nich, ale aj pre dospelých a rodičov. Špeciálne „detské“ sociálne siete odmietli vo všetkých skupinách.

# Odporúčania z prieskumu



## 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, nenávistné 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 majú kľúčovú úlohu pri nastavovaní pravidiel používania sociálnych sietí u mladších detí. Odporúča sa posilniť ich kompetencie cez metodickú podporu (dnes sú skôr nízke).

## 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 soc. sietí a čiastočne využívajú vlastné limitovanie ich využívania. Je vhodné to systematicky podporiť.

## 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

## 10. Nezavádzať oddelené "detské" sociálne siete

### BONUSOVÉ odporúčania z praxe IPčka

#### Participatívny prístup

Nerozhodujeme o mladých bez mladých. Zapojme ich do tohto procesu a znížime riziko vzdoru, frustrácie a pocitu nepochopenia.

#### Naplnenie potrieb

Ak mladým niečo berieme, potrebujeme im ponúknuť hodnotnú náhradu. V tomto prípade naplniť ich potrebu kontaktu a patriť niekam.

#### Nízkoprahové centrá

Mladí potrebujú bezpečný priestor. Inšpirujme sa už fungujúcimi centrami a nízkoprahovými klubmi. Potrebujeme posilniť a rozšíriť túto sieť.

#### Sprevádzanie mladých

Online svet je budúcnosťou, v ktorej sa mladí potrebujú vedieť bezpečne pohybovať. Naučme ich rozpoznať riziká a byť v bezpečí.

#### Dostupná pomoc

**Anonymná, bezplatná, nízkoprahová psychologická pomoc.**  
Po celom Slovensku – online aj offline.