



Umelá inteligencia v živote mladých ľudí na Slovensku



IPčko
občianske združenie

*Prieskum bol realizovaný s podporou
Nadačného fondu Telekom pri Nadácii Pontis.*





Čo nám ukazuje prieskum o využívaní umelej inteligencie, medzil'udských vzťahoch a vyhľadávaní pomoci

Najdôležitejšie zistenia

AI je pre mladých predovšetkým pomocník, nie náhrada priateľov. Najčastejšie ju využívajú na pomoc pri škole, učení, hľadání informácií a riešení praktických úloh. Len malé percento mladých ju vníma ako kamaráta, psychológa alebo emocionálnu oporu.

Mladí si uvedomujú aj riziká AI. Približne štvrtina respondentov vyjadrila kritický alebo ambivalentný postoj – upozorňovali na riziko závislosti, straty kritického myslenia, dezinformácií či negatívneho vplyvu na kreativitu a životné prostredie.

Blízky kamarát stále výrazne lepšie napĺňa potreby priateľstva než AI. V oblastiach pomoci, dôvery, intimity aj posilňovania sebahodnoty dosiahol kamarát významne vyššie hodnotenia. Rozdiel bol najväčší pri intimite a zdieľaní osobných tém.

AI nenahrádza kvalitné priateľské vzťahy. Prieskum nepreukázal, že mladí s horšími kamarátstvami vo väčšej miere nahrádzajú tieto vzťahy umelou inteligenciou. Súvislosti boli len veľmi slabé.

Napriek tomu časť mladých využíva AI aj pri osobných témach. Približne každý šiesty mladý uviedol, že sa mu s AI pomerne často alebo vždy ľahko hovorí o súkromných veciach, čo poukazuje na potrebu rozvíjať digitálnu gramotnosť a povedomie o ochrane súkromia.

Pri duševných ťažkostiach boli najlepšie hodnotené odporúčania psychologickej poradne IPčko. Respondenti ich považovali za najkompetentnejšie a najčastejšie uvádzali, že by sa nimi riadili. Rozdiely oproti AI a kamarátovi však boli vo väčšine prípadov skôr malé.

AI bola najmenej dôveryhodným zdrojom rád, no dôvera zostáva pomerne vysoká. Mladí síce dôverovali odporúčaniam AI o niečo menej ako odporúčaniam kamaráta či IPčka, no hodnotenia naznačujú, že AI vnímajú ako relevantný zdroj pomoci.

Pri závažnejších témach, ako je sebapoškodzovanie, mladí jednoznačne preferovali odbornú pomoc. Odporúčania IPčka boli hodnotené ako najkompetentnejšie, najdôveryhodnejšie a najhodnejšie nasledovania. Pri bežnejších témach, ako osamelosť či tlak na výkon, boli rozdiely medzi AI, kamarátom a IPčkom podstatne menšie.



Hlavný záver

Prieskum ukazuje, že umelá inteligencia sa stáva bežnou súčasťou života mladých ľudí najmä ako praktický pomocník a zdroj informácií, nie ako náhrada blízkych medziľudských vzťahov. Pri vážnejších životných a duševných ťažkostiach mladí stále najviac oceňujú odbornú psychologickú pomoc. Zároveň výsledky upozorňujú na potrebu posilňovať digitálnu a informačnú gramotnosť mladých, aby dokázali kriticky posudzovať odporúčania, ktoré im AI poskytuje.

Úvod

Za posledné dva roky sa umelá inteligencia stala súčasťou každodenného života mladých ľudí. Nástroje ako ChatGPT, Gemini či Copilot dnes používajú pri učení, písaní textov, vyhľadávaní informácií, plánovaní alebo riešení praktických problémov. Zároveň sa objavujú otázky, ktoré presahujú technológiu samotnú. Mení AI spôsob, akým mladí ľudia hľadajú pomoc? Ovplyvňuje ich vzťahy? Môže sa stať náhradou priateľov alebo dokonca psychológa?

Na tieto otázky zatiaľ neexistuje jednoznačná odpoveď. Verejná diskusia je často polarizovaná – od optimistických predstáv o AI ako dostupnom pomocníkovi až po obavy, že mladí ľudia začnú uprednostňovať komunikáciu s chatbotmi pred medziľudskými vzťahmi. Väčšina týchto tvrdení však vychádza zo zahraničných skúseností alebo z jednotlivých prípadov. Na Slovensku doteraz chýbali empirické údaje o tom, aké miesto má AI v živote mladých ľudí a ako ju vnímajú v porovnaní s blízkymi vzťahmi či odbornou pomocou.

Práve preto vznikol prieskum IPčka s podporou Nadačného fondu telekom pri Nadácii Pontis. Jeho cieľom nebolo hodnotiť, či je umelá inteligencia „dobrá“ alebo „zlá“, ale lepšie porozumieť tomu, **aké miesto dnes zaujíma v živote mladých ľudí na Slovensku, aké potreby prostredníctvom nej naplňajú a ako ju porovnávajú s blízkymi vzťahmi a odbornou psychologickou pomocou.** Prieskum zároveň skúmal, ako mladí hodnotia odporúčania AI, blízkeho kamaráta a psychologickej poradne v situáciách bežných aj závažných psychických ťažkostí.

Do prieskumu sa zapojilo **712 mladých ľudí vo veku 15 až 30 rokov**. Keďže nejde o reprezentatívny výber, výsledky nemožno automaticky zovšeobecňovať na celú populáciu mladých ľudí na Slovensku. Napriek tomu prinášajú dôležitý obraz o tom, ako časť mladých ľudí uvažuje o umelej inteligencii a aké miesto jej pripisuje vo svojom každodennom živote.



1.

AI sa stala bežnou súčasťou života mladých ľudí, no zostáva predovšetkým praktickým pomocníkom

Jedným z najvýraznejších zistení nášho prieskumu je spôsob, akým mladí ľudia spontánne opisujú umelú inteligenciu. V otvorených odpovediach ju najčastejšie charakterizovali ako **pomocníka, zdroj informácií, učiteľa** alebo nástroj, ktorý šetrí čas, uľahčuje prácu a pomáha pri učení. Len ojedinele ju spontánne označili za kamaráta, psychológa alebo náhradu medziľudského vzťahu.

Tento výsledok považujeme za významný z metodologického aj obsahového hľadiska. Keďže išlo o otvorené otázky bez ponúknutých možností odpovedí, zachytávajú prirodzené predstavy respondentov. Naznačujú, že AI je pre väčšinu mladých ľudí predovšetkým **funkčným nástrojom**, ktorý im pomáha zvládať každodenné úlohy, nie sociálnym partnerom alebo náhradou medziľudských vzťahov.

Najčastejšie sa AI spájala so školou a učením. Respondenti opisovali, že im pomáha pochopiť učivo, pripraviť sa na skúšky, vytvárať texty, vyhľadávať informácie alebo organizovať prácu. Tento obraz korešponduje aj s výsledkami medzinárodných výskumov. Napríklad výskum **Common Sense Media (2024)** ukázal, že americkí adolescenti využívajú generatívnu AI najčastejšie na vyhľadávanie informácií (53 %) a brainstorming (51 %); školské úlohy uviedlo 46 % respondentov. Správa zároveň upozorňuje, že AI niekedy vyskúšala len približne polovica opýtaných adolescentov a iba 4 % ju používajú denne, čo naznačuje, že jej reálne rozšírenie je zatiaľ obmedzenejšie, než sa niekedy prezentuje. Podobne **Digital Education Council (2024)** zistila, že 86 % vysokoškolských študentov už niekedy použilo AI pri štúdiu, najmä ako nástroj na učenie a zvyšovanie produktivity.

Výsledky nášho prieskumu zároveň ukazujú, že AI sa veľmi rýchlo stala súčasťou bežného študijného prostredia. Mladí ju nepopisujú ako technologickú novinku, ale ako prirodzeného pomocníka pri každodenných úlohách. Z pohľadu vzdelávania to predstavuje významnú zmenu. Učitelia aj školy už nemôžu vychádzať z predpokladu, že AI používajú len jednotlivci. Skôr sa zdá, že sa postupne stáva bežnou súčasťou spôsobu, akým mladí ľudia pracujú s informáciami.

Na druhej strane by bolo chybou interpretovať tento výsledok ako nekritické prijatie umelej inteligencie. Približne štvrtina respondentov spontánne upozorňovala aj na jej limity a riziká. Spomínali nepravdivé informácie, možnosť manipulácie, stratu kritického myslenia, závislosť od technológií či environmentálne dopady prevádzky veľkých jazykových modelov.



Aj keď tieto obavy neboli dominantnou témou, ich prítomnosť naznačuje, že časť mladých ľudí uvažuje o AI kriticky. Nevidia ju ako bezchybný zdroj odpovedí, ale ako nástroj, ktorého využitie si vyžaduje overovanie informácií a vlastný úsudok. Tento výsledok je povzbudivý najmä v kontexte rozvoja digitálnej gramotnosti. Európska komisia vo svojom **Digital Education Action Plan 2021 – 2027** zdôrazňuje, že cieľom vzdelávania už nie je len naučiť mladých technológie používať, ale rozvíjať schopnosť ich kriticky hodnotiť, rozumieť ich limitom a využívať ich zodpovedným spôsobom (European Commission, 2022).

Čo toto zistenie znamená v kontexte Slovenska?

Výsledky nášho prieskumu je potrebné interpretovať aj v širšom kontexte života mladých ľudí na Slovensku. Dlhodobé údaje zo štúdie **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** ukazujú, že školské prostredie predstavuje jeden z najdôležitejších priestorov, v ktorom mladí získavajú vedomosti, sociálnu oporu aj skúsenosti s digitálnymi technológiami. Zároveň upozorňujú na rastúce psychické zaťaženie mladých ľudí, zvyšujúci sa výskyt emocionálnych ťažkostí a pokles životnej spokojnosti najmä u dievčat (HBSC Slovakia, 2023).

V tomto kontexte je pochopiteľné, že mladí prirodzene využívajú AI ako nástroj, ktorý im šetrí čas, pomáha pri učení alebo poskytuje okamžitú spätnú väzbu. Samotné naše výsledky však nenaznačujú, že by AI bola náhradou medziľudských vzťahov alebo že by oslabovala potrebu kontaktu s ľuďmi. Skôr sa javí ako ďalší zdroj podpory v prostredí, ktoré je pre mladých čoraz náročnejšie.

Na podobný trend upozorňujú aj údaje IPčka. V posledných rokoch rastie počet mladých ľudí, ktorí vyhľadávajú pomoc prostredníctvom online foriem podpory. Tento nárast však neznamená, že mladí odmietajú osobný kontakt. Skôr poukazuje na to, že oceňujú služby, ktoré sú rýchlo dostupné, anonymné a nekladú vysoké bariéry pri prvom kontakte. AI môže v tomto prostredí predstavovať ďalší ľahko dostupný zdroj informácií alebo orientácie, no zatiaľ nič nenasvedčuje tomu, že by nahrádzala potrebu autentických medziľudských vzťahov alebo odbornej psychologickéj pomoci.

Praktické dôsledky

Naše výsledky naznačujú, že diskusia o umelej inteligencii v školách a pri práci s mladými ľuďmi by sa mala posunúť od otázky „**či AI používať**“ k otázke „**ako ju používať zodpovedne a zmysluplne**“. Ak sa AI stáva prirodzenou súčasťou učenia, zákaz jej používania pravdepodobne nebude efektívnou stratégiou. Oveľa väčší význam bude mať systematické rozvíjanie AI gramotnosti – schopnosti kriticky hodnotiť odpovede AI, overovať ich z dôveryhodných zdrojov, rozumieť jej limitom a používať ju ako nástroj, ktorý podporuje učenie a tvorivosť, nie ich náhrada.

Zároveň je potrebné venovať pozornosť tomu, ako AI používajú mladí ľudia, ktorí prežívajú psychické ťažkosti. Ak sa pre časť z nich stáva jedným z prvých miest, kde hľadajú informácie alebo podporu, mali by odborníci, školy aj rodičia rozumieť tomu, akú úlohu v ich živote zohráva, aké očakávania od nej majú a kde sú jej limity.



Literatúra

Common Sense Media. (2024). Teen and Young Adult Perspectives on Generative AI: Patterns of Use, Excitements, and Concerns. <https://www.common sense media.org/research/teen-and-young-adult-perspectives-on-generative-ai-patterns-of-use-excitements-and-concerns>

Digital Education Council. (2024). Global AI Student Survey 2024. <https://www.digitaleducationcouncil.com/research>

European Commission. (2022). Digital Education Action Plan 2021–2027. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>

HBSC Slovakia. (2023). Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC – Slovensko – 2021/2022. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

2.

Umelá inteligencia zatiaľ nenahrádza priateľstvo

Jednou z najčastejších obáv spojených s rozvojom generatívnej umelej inteligencie je predstava, že mladí ľudia budú čoraz viac presúvať svoje sociálne a emocionálne potreby z medziľudských vzťahov na digitálne technológie. Rozvoj konverzačných chatbotov, ktoré dokážu viesť plynulý rozhovor, reagovať empatickým jazykom a byť dostupné nepretržite, vyvoláva otázku, či sa AI môže stať náhradou priateľstva alebo iných významných vzťahov.

Výsledky nášho prieskumu takúto predstavu **nepotvrdzujú**.

Respondenti vo všetkých troch sledovaných dimenziách – **pomoc, intimita a podpora sebahodnoty** – prisudzovali významne vyššie hodnoty svojmu blízkeho kamarátovi než umelej inteligencii. Rozdiely boli štatisticky významné vo všetkých troch oblastiach, pričom najvýraznejší rozdiel sa ukázal pri intimite.

Tieto výsledky naznačujú, že mladí ľudia vo vzorke nášho prieskumu stále jasne rozlišujú medzi funkčnou hodnotou AI a hodnotou blízkeho medziľudského vzťahu. Umelá inteligencia môže pomôcť pri riešení úloh, vysvetľovaní problémov alebo hľadaní informácií, no zatiaľ nenapĺňa základné psychologické funkcie priateľstva v takej miere ako reálny človek.

Priateľstvo nie je len rozhovor

Pri interpretácii výsledkov je dôležité uvedomiť si, že priateľstvo nepredstavuje iba výmenu informácií. Psychologické teórie priateľstva dlhodobo poukazujú na to, že kvalitné priateľské vzťahy plnia viacero funkcií – poskytujú emocionálnu oporu, vytvárajú pocit bezpečia, podporujú rozvoj identity, pomáhajú zvládať stres a významne prispievajú k pocitu spolupatričnosti (Bukowski, Laursen, & Rubin, 2018).



Práve tieto funkcie zostávajú podľa nášho prieskumu pevne ukotvené v medziľudských vzťahoch.

Najvýraznejší rozdiel medzi AI a kamarátom sme zaznamenali v oblasti intimity. To naznačuje, že respondenti spájajú blízkosť, dôveru a možnosť hovoriť o osobných témach predovšetkým s človekom, nie s technológiou. Aj keď AI dokáže viesť presvedčivý rozhovor, mladí ľudia ju zatiaľ nevnímajú ako rovnocenného partnera pri napĺňaní potreby blízkosti.

To je povzbudivý výsledok. Naznačuje, že napriek rýchlemu rozvoju konverzačných AI systémov zostávajú autentické medziľudské vzťahy pre mladých ľudí nenahradiateľné.

Výsledky korešpondujú s tým, čo vieme o duševnom zdraví mladých

Význam blízkych vzťahov potvrdzujú aj dlhodobé údaje zo štúdie HBSC Slovensko, podľa ktorých patrí podpora zo strany kamarátov, rodiny a školy medzi najsilnejšie ochranné faktory duševného zdravia adolescentov. Mladí ľudia, ktorí vnímajú vyššiu sociálnu oporu, vykazujú vyššiu životnú spokojnosť, menej psychických ťažkostí a nižší výskyt rizikového správania (HBSC Slovakia, 2023).

Naše výsledky tieto poznatky podporujú. Aj keď AI predstavuje nový typ digitálneho nástroja, nezdá sa, že by narúšala význam blízkych vzťahov. Naopak, mladí ľudia ich naďalej považujú za primárny zdroj psychologickéj opory.

Zaujímavé je, že AI úplne nevylučujú

To však neznamená, že AI v emocionálnom živote mladých nezohráva žiadnu úlohu.

Približne každý šiesty respondent uviedol, že sa mu s AI pomerne často alebo vždy ľahko rozpráva o osobných témach. Ide síce o menšiu časť súboru, no z pohľadu psychologickéj praxe ide o dôležitý signál.

Možných vysvetlení je viacero. AI nehodnotí, neodsudzuje, je dostupná nepretržite a umožňuje hovoriť aj o témach, ktoré môžu byť pre mladého človeka citlivé alebo zahanbujúce. Pre niektorých respondentov preto môže predstavovať bezpečný priestor na formulovanie myšlienok alebo emócií pred tým, ako ich zdieľajú s iným človekom.

Takéto využívanie AI však nemožno automaticky interpretovať ako náhradu priateľstva. Skôr môže ísť o doplnkový spôsob reflexie alebo spracovania vlastného prežívania.



Podobnú interpretáciu ponúkajú aj prvé empirické štúdie o emocionálnom využívaní generatívnej AI. Výskum OpenAI a MIT Media Lab (2025) ukázal, že emocionálne zapojenie pri používaní ChatGPT je v reálnej prevádzke skôr zriedkavé a koncentruje sa najmä do malej skupiny intenzívnych používateľov. Zároveň však zistil, že osobné, emocionálne rozhovory boli spojené s vyššou mierou osamelosti používateľov, hoci pri miernej intenzite používania súviseli aj s nižšou emocionálnou závislosťou od AI. Autori preto upozorňujú, že pri intenzívnom a dlhodobom emocionálnom využívaní AI je potrebné sledovať možné dôsledky na psychickú pohodu a sociálne fungovanie (OpenAI & MIT Media Lab, 2025).

Čo znamenajú naše výsledky?

Naše výsledky spochybňujú zjednodušenú predstavu, že AI automaticky vytláča medziľudské vzťahy.

Aspoň v skúmanej vzorke mladých ľudí sa ukazuje odlišný obraz. AI sa stala súčasťou každodenného života, no jej úloha je iná než úloha priateľstva. Mladí ju využívajú najmä tam, kde potrebujú informácie, pomoc alebo podporu pri riešení úloh. Keď však ide o dôveru, blízkosť alebo pocit prijatia, naďalej jednoznačne preferujú človeka.

To je dôležité aj pre odbornú diskusiu o duševnom zdraví. Verejná debata často kladie otázku, či AI nahradí psychológov alebo kamarátov. Naše výsledky naznačujú, že podstatnejšou otázkou môže byť niečo iné:

Ako môže AI dopĺňať existujúce vzťahy a služby pomoci bez toho, aby oslabovala význam autentických medziľudských kontaktov?

V kontexte Slovenska, kde dlhodobo rastie počet mladých ľudí prežívajúcich psychické ťažkosti a zároveň zostáva nedostatočná dostupnosť psychologickej starostlivosti (NCZI, 2024), môže byť odpoveď na túto otázku mimoriadne dôležitá. AI pravdepodobne nenahradí priateľov ani odborníkov. Môže sa však stať jedným z nástrojov, ktorý mladým pomôže preklenúť obdobie neistoty, zorientovať sa v probléme alebo urobiť prvý krok k vyhľadaniu pomoci.

Literatúra

Bukowski, W. M., Laursen, B., & Rubin, K. H. (Eds.). (2018). *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups* (2nd ed.). Guilford Press.

HBSC Slovakia. (2023). *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC – Slovensko – 2021/2022*. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

NCZI. (2024). *Duševné zdravie detí a adolescentov na Slovensku*.

OpenAI & MIT Media Lab. (2025). *Early Methods for Studying Affective Use and Emotional Well-Being on ChatGPT*. <https://openai.com/index/affective-use-study/>



3.

Nenaplnené potreby v priateľstvách automaticky nevedú k tomu, že mladí hľadajú blízkosť v AI

Jednou z najčastejších hypotéz v diskusiách o umelej inteligencii je predstava, že AI začnú intenzívnejšie využívať najmä mladí ľudia, ktorým chýbajú kvalitné medziľudské vzťahy. Predpokladá sa, že ak mladý človek nezažíva dostatok podpory, porozumenia alebo blízkosti vo svojom sociálnom prostredí, bude tieto potreby postupne naplňať prostredníctvom komunikácie s umelou inteligenciou. Takáto predstava sa objavuje nielen v médiách, ale aj v odbornej diskusii o tzv. **AI companionoch**, teda konverzačných systémoch vytvorených na budovanie dlhodobého vzťahu s používateľom.

Výsledky nášho prieskumu však túto hypotézu **nepotvrdili**.

Skúmali sme, či existuje súvislosť medzi tým, do akej miery mladým ľuďom ich blízky kamarát naplňa potreby pomoci, intimity a podpory sebahodnoty, a tým, akú podobnú funkciu prisudzujú umelej inteligencii. Predpokladali sme, že respondenti, ktorí sú menej spokojní so svojimi priateľskými vzťahmi, budú AI častejšie pripisovať charakteristiky blízke medziľudskému vzťahu.

Takýto vzťah sa však vo prieskume neobjavil. Zistené korelácie boli veľmi slabé a z praktického hľadiska zanedbateľné.

Čo tento výsledok znamená?

Toto zistenie patrí medzi najdôležitejšie interpretačné momenty. Naznačuje totiž, že **vzťah medzi kvalitou priateľstva a využívaním AI je podstatne komplexnejší**, než sa často predpokladá.

Inými slovami, samotný fakt, že mladý človek nezažíva dostatok blízkosti alebo podpory vo svojich priateľstvách, ešte neznamená, že bude tieto potreby automaticky prenášať na umelú inteligenciu.

Takáto interpretácia je dôležitá aj preto, že vo verejnej diskusii sa niekedy vytvára zjednodušený obraz, podľa ktorého AI „nahrádza kamarátov“. Naše výsledky takýto mechanizmus nepotvrdzujú.

Naopak, zdá sa, že spôsob, akým mladí ľudia AI využívajú, závisí od širšieho kontextu ich života, osobnostných charakteristík, digitálnych návykov či konkrétnych situácií, v ktorých sa nachádzajú, nie iba od kvality jedného priateľského vzťahu.



Vzťahy mladých ľudí sú komplexnejšie než jeden kamarát

Pri interpretácii výsledkov je potrebné uvedomiť si, že sociálna opora mladých ľudí nevychádza iba z jedného zdroja.

Výskumy HBSC dlhodobo ukazujú, že psychická pohoda adolescentov je výsledkom kombinácie viacerých ochranných faktorov – podpory rodiny, rovesníkov, školy aj širšieho sociálneho prostredia (HBSC Slovakia, 2023). Ak mladému človeku nefunguje jeden vzťah, nemusí to znamenať, že zostáva bez podpory. Pomoc môže nachádzať u ďalších kamarátov, partnera, súrodencov, rodičov, učiteľov alebo odborníkov.

Aj preto by bolo príliš zjednodušujúce očakávať, že AI bude priamo nahrádzať jednu konkrétnu osobu.

Skôr sa zdá, že vstupuje do už existujúcej siete zdrojov podpory, kde plní odlišnú funkciu než medziľudské vzťahy.

Výsledky upozorňujú aj na limity súčasnej diskusie

V posledných rokoch sa objavilo viacero správ o mladých ľuďoch, ktorí si vytvorili silné emocionálne väzby s AI chatbotmi. Takéto prípady prirodzene vyvolávajú pozornosť médií aj odbornej verejnosti. Zároveň však existuje riziko, že jednotlivé príbehy budú vytvárať dojem, že ide o bežný jav.

Naše výsledky naznačujú opatrnejší obraz.

V skúmanej vzorke sa nepotvrdilo, že by kvalita priateľských vzťahov bola hlavným faktorom vysvetľujúcim spôsob, akým mladí ľudia vnímajú AI. To neznamená, že emocionálne väzby k AI neexistujú. Znamená to však, že ich nemožno jednoducho vysvetliť nedostatkom priateľov alebo slabými sociálnymi vzťahmi.

Podobne upozorňujú aj najnovšie odporúčania **Americkej psychologickej asociácie (APA, 2023)** – ide o odporúčania zamerané na používanie sociálnych sietí, nie priamo na umelú inteligenciu, ich východisko je však analogické: pri hodnotení vplyvu digitálnych technológií je potrebné vychádzať z kvality ich používania a individuálneho kontextu mladého človeka, nie iba z času stráveného s technológiami alebo zjednodušených predpokladov o ich účinkoch.

Čo to znamená pre prácu s mladými ľuďmi?

Tento výsledok má významné dôsledky pre psychológov, pedagógov aj rodičov. Ak chceme porozumieť tomu, akú úlohu zohráva AI v živote mladého človeka, nestačí pýtať sa, **koľko času s ňou trávi** alebo **či má kamarátov**.



Dôležitejšie je zaujímať sa:

- ★ na čo AI využíva,
- ★ v akých situáciách po nej siahla,
- ★ aké potreby prostredníctvom nej naplňa,
- ★ čo od nej očakáva,
- ★ a čo mu naopak poskytujú jeho medziľudské vzťahy.

Takýto prístup je oveľa bližší realite života mladých ľudí než jednoduché delenie na „**online**“ a „**offline**“ svet.

Nové otázky pre ďalší výskum

Práve táto časť otvára viacero nových otázok.

Ak kvalita priateľstva nevysvetľuje využívanie AI, **čo teda rozhoduje o tom, že niektorí mladí ľudia začínajú AI pripisovať aj emocionálnu funkciu?**

Môže ísť o osobnostné charakteristiky, mieru osamelosti, sociálnu úzkosť, predchádzajúce skúsenosti s vyhľadáváním pomoci alebo jednoducho o spôsob, akým jednotlivci technológie začleňujú do svojho každodenného života.

Práve na tieto otázky však začína odpovedať ďalšie zistenie nášho prieskumu. Ukázalo sa totiž, že existuje jedna situácia, v ktorej sa postavenie AI výrazne mení. Tou situáciou je **osamelosť**.

Literatúra

American Psychological Association. (2023). Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

HBSC Slovakia. (2023). Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.



4.

Ked' mladí prežívajú osamelosť, dôvera v AI rastie

Predchádzajúce výsledky ukázali, že umelá inteligencia zatiaľ nenahrádza blízke priateľstvo. Pri hodnotení pomoci, intimity aj podpory sebahodnoty zostáva pre respondentov najvýznamnejším zdrojom blízky kamarát. Prieskum však zároveň ukázal, že spôsob, akým mladí ľudia hodnotia AI, sa mení v závislosti od situácie, v ktorej sa nachádzajú.

V ďalšej časti prieskumu sme respondentom predstavili modelové situácie opisujúce rôzne psychické a životné ťažkosti mladých ľudí. Pri každej situácii dostali tri obsahovo porovnateľné odporúčania – jedno vytvorené umelou inteligenciou, druhé blízky kamarátom a tretie Krízovou linkou pomoci IPčko. Následne hodnotili ich dôveryhodnosť, kompetentnosť a užitočnosť.

Práve pri scenári opisujúcom **osamelosť** sa objavil jeden z najzaujímavejších výsledkov celého prieskumu. Odporúčanie vytvorené AI bolo respondentmi hodnotené ako veľmi dôveryhodné a kompetentné, pričom v niektorých ukazovateľoch dosiahlo porovnateľné alebo dokonca vyššie hodnotenie než odporúčanie od kamaráta.

Neznamená to, že mladí ľudia považujú AI za náhradu psychológa alebo blízkeho človeka. Výsledok však naznačuje, **že v situáciách prežívania osamelosti môže byť AI vnímaná ako prijateľný zdroj orientácie alebo prvej podpory**. Práve rozdiel medzi celkovým vnímaním AI a jej hodnotením v konkrétnej situácii patrí medzi najvýznamnejšie zistenia nášho prieskumu.

Osamelosť patrí medzi najvýznamnejšie výzvy duševného zdravia mladých

Interpretácia tohto výsledku si vyžaduje širší pohľad na psychické zdravie mladých ľudí na Slovensku.

Údaje zo slovenskej časti medzinárodnej štúdie **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** dlhodobo ukazujú, že psychická pohoda adolescentov sa po pandémie COVID-19 zhoršila. Rastie podiel mladých ľudí, ktorí zažívajú psychické ťažkosti, častejšie sa objavujú pocity osamelosti a pokles životnej spokojnosti je výrazný najmä u dievčat. Zároveň platí, že kvalitné vzťahy s rodinou, rovesníkmi a školou patria medzi najsilnejšie ochranné faktory psychického zdravia.

Podobný obraz prináša aj medzinárodná správa WHO/HBSC z roku 2023, ktorá upozorňuje, že osamelosť medzi adolescentmi narastá s vekom a je výrazne častejšia u dievčat. Správa zároveň poukazuje na súvislosti medzi osamelosťou, nižšou životnou spokojnosťou a častejšími psychickými ťažkosťami.



Na Slovensku tieto zistenia dopĺňa aj výskumná správa **Vybrané formy rizikového správania detí a mládeže v roku 2023**, ktorá upozorňuje na rast emocionálnych problémov, depresívneho prežívania a pocitov osamelosti, najmä u dievčat. Autori zároveň konštatujú, že ide o trend, ktorý sa v porovnaní s obdobím pred pandémiou zhoršuje.

V tomto kontexte možno naše výsledky interpretovať ako odraz širšej spoločenskej reality. Ak mladí ľudia častejšie prežívajú osamelosť a zároveň prirodzene využívajú digitálne technológie pri riešení každodenných problémov, nie je prekvapujúce, že časť z nich pozitívne hodnotí aj podporu, ktorú im ponúka AI.

Čo môže vysvetľovať dôveru v AI?

Náš prieskum nebol navrhnutý tak, aby skúmal príčiny vyššej dôvery v AI pri osamelosti. Preto nie je možné s istotou povedať, prečo respondenti hodnotili odporúčania umelej inteligencie práve v tomto scenári tak pozitívne. Možno však formulovať niekoľko interpretácií.

Generatívna AI komunikuje okamžite, používa prirodzený jazyk, nehodnotí používateľa a reaguje konzistentným spôsobom. Pre človeka, ktorý prežíva osamelosť alebo neistotu, môžu byť práve tieto vlastnosti dôležité. Zároveň treba zdôrazniť, že **dôvera v odporúčanie nie je totožná s vytvorením vzťahu**.

Tento rozdiel potvrdzujú aj naše vlastné výsledky. V predchádzajúcej časti prieskumu respondenti jednoznačne uviedli, že pri otázkach dôvery, intimity a pocitu blízkosti zostáva pre nich najvýznamnejším zdrojom blízky kamarát.

Aj preto sa domnievame, že respondenti v tomto prípade nehodnotili AI ako náhradu priateľstva, ale skôr ako nástroj, ktorý v konkrétnej situácii poskytol zrozumiteľné, pokojné a prakticky orientované odporúčanie.

Podobné otázky rieši aj aktuálny medzinárodný výskum. Štúdia OpenAI a MIT Media Lab (2025) ukázala, že hoci je emocionálne využívanie ChatGPT vo všeobecnosti zriedkavé, osobné a emocionálne rozhovory boli spojené s vyššou mierou osamelosti používateľov. Samotní autori preto upozorňujú, že ide o oblasť, ktorá je zatiaľ len na začiatku vedeckého skúmania, a varujú pred príliš jednoznačnými závermi o pozitívnych alebo negatívnych účinkoch AI na emocionálne prežívanie používateľov. Early Methods for Studying Affective Use and Emotional Well-Being on ChatGPT

Čo z našich výsledkov vyplýva – a čo už nie

Pri interpretácii výsledkov je potrebné zachovať metodologickú opatrnosť. Na základe nášho prieskumu **nemôžeme tvrdiť**, že umelá inteligencia znižuje osamelosť, nahrádza psychologickú pomoc alebo vedie mladých ľudí k menšiemu využívaniu medziľudských vzťahov. Rovnako nemôžeme tvrdiť, že osamelosť spôsobuje intenzívnejšie využívanie AI. Dizajn nášho prieskumu neumožňuje robiť kauzálne závery.



Môžeme však konštatovať, že v **našej vzorke mladých ľudí boli odporúčania AI pri scenári osamelosti hodnotené ako dôveryhodné a kompetentné**. Ide o výsledok, ktorý si zaslúži ďalšie skúmanie, pretože poukazuje na meniaci sa spôsob, akým časť mladých ľudí pristupuje k digitálnym zdrojom podpory.

Význam pre odbornú prax na Slovensku

Naše výsledky naznačujú, že odborníci pracujúci s mladými ľuďmi by mali venovať väčšiu pozornosť tomu, **ako mladí AI využívajú**, nielen tomu, **či ju využívajú**.

Rozhovor o umelej inteligencii sa môže stať prirodzenou súčasťou psychologického poradenstva, preventívnych programov alebo práce školských podporných tímov. Podobne ako sa dnes odborníci zaujímajú o používanie sociálnych sietí, online hier alebo digitálnych komunít, bude pravdepodobne čoraz dôležitejšie rozumieť aj tomu, aké miesto má AI v každodennom živote mladých ľudí.

Zároveň naše výsledky naznačujú, že mladí oceňujú komunikáciu, ktorá je **dostupná, zrozumiteľná, nehodnotiaca a okamžite reagujúca**. Tieto charakteristiky nie sú špecifické pre AI – predstavujú všeobecné princípy kvalitnej pomáhajúcej komunikácie. Výsledky preto môžu byť podnetom na ďalšie zlepšovanie dostupnosti a nízkoprahovosti služieb psychologickej pomoci, nie argumentom pre nahrádzanie odborníkov technológiami.

Literatúra

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A Focus on Adolescent Mental Health and Well-being in Europe, Central Asia and Canada. HBSC International Report 2021/2022, Volume 1*. WHO Regional Office for Europe.

HBSC Slovakia. (2023). *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022*. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Holdoš, J., Izrael, P., Almašiová, A., & Kohútová, K. (2023). *Vybrané formy rizikového správania detí a mládeže v roku 2023*. Katolícka univerzita v Ružomberku.

OpenAI & MIT Media Lab. (2025). *Early Methods for Studying Affective Use and Emotional Well-Being on ChatGPT*. <https://openai.com/index/affective-use-study/>



5.

Čím závažnejší problém, tým viac mladí dôverujú odbornej pomoci

Jednou z kľúčových otázok nášho prieskumu bolo, ako mladí ľudia hodnotia odporúčania rôznych zdrojov pomoci pri rôznych psychických a životných ťažkostiach. Vo verejnej diskusii sa často objavujú obavy, že rozvoj generatívnej umelej inteligencie povedie k tomu, že mladí ľudia budú pri riešení psychických problémov uprednostňovať chatboty pred odborníkmi. Naše výsledky však ukazujú podstatne diferencovanejší obraz.

Respondenti neposudzovali odporúčania AI, kamaráta a psychologickú poradne rovnako vo všetkých situáciách. Ich hodnotenie sa výrazne menilo podľa závažnosti opisovaného problému. Pri témach, ako boli školský stres, neistota či osamelosť, boli rozdiely medzi jednotlivými zdrojmi pomoci relatívne malé. Pri závažnejších psychických ťažkostiach sa však situácia výrazne menila.

Najvýraznejší rozdiel sme zaznamenali pri scenári opisujúcom **sebapoškodzovanie**. V tomto prípade respondenti jednoznačne hodnotili odporúčanie psychologickú poradne ako najkompetentnejšie, najdôveryhodnejšie a najvhodnejšie na riešenie situácie. Odporúčania AI ani blízkeho kamaráta nedosiahli porovnateľné hodnotenie.

Z pohľadu interpretácie ide o jeden z najvýznamnejších výsledkov celého prieskumu. Naznačuje totiž, že mladí ľudia dokážu rozlišovať medzi problémami, pri ktorých môže byť užitočná všeobecná podpora alebo praktická rada, a situáciami, ktoré si podľa nich vyžadujú odbornú pomoc.

Mladí rozlišujú medzi podporou a odbornou intervenciou

Výsledky naznačujú, že respondenti nevnímajú všetky zdroje pomoci ako vzájomne zameniteľné. Pri menej závažných problémoch môžu byť odporúčania AI, kamaráta alebo psychologickú poradne vnímané ako podobne užitočné. So zvyšujúcou sa závažnosťou problému však rastie preferencia odbornej pomoci.

To je dôležité zistenie aj preto, že koriguje predstavu, podľa ktorej mladí ľudia nekriticky dôverujú umelej inteligencii. Naše dáta ukazujú skôr opak – respondenti citlivo rozlišujú medzi situáciami, v ktorých môže AI poskytnúť užitočné informácie alebo orientáciu, a situáciami, v ktorých považujú odborníka za nenahraditeľného.



Výsledky sú v súlade s medzinárodnými odporúčaniami

Táto interpretácia korešponduje so súčasnými odporúčaniami medzinárodných odborných organizácií. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vo svojej správe **Ethics and Governance of Artificial Intelligence for Health** zdôrazňuje, že systémy umelej inteligencie môžu významne podporiť dostupnosť zdravotných informácií, administratívne procesy či klinické rozhodovanie, nemajú však nahrádzať odborný úsudok zdravotníckych pracovníkov ani autonómiu pacienta. WHO zároveň upozorňuje, že pri využívaní AI v zdravotníctve je nevyhnutné zachovať ľudský dohľad, transparentnosť a jasnú zodpovednosť za rozhodovanie.

Podobne Torous a Blease (2024) upozorňujú, že generatívna AI môže priniesť významné prínosy pre oblasť duševného zdravia – napríklad pri psychoedukácii, monitorovaní symptómov alebo administratívnej podpore klinickej práce. Zároveň však zdôrazňujú, že súčasné veľké jazykové modely nemožno považovať za náhradu psychoterapie ani klinického rozhodovania, najmä pri závažných psychických ťažkostiach.

Na podobné limity upozorňuje aj článok publikovaný v **BMJ Mental Health**, podľa ktorého môžu konverzačné AI systémy zlepšiť dostupnosť informácií a podporiť prvý kontakt používateľov so systémom starostlivosti o duševné zdravie, zároveň však prinášajú riziká spojené s nepresnosťou odpovedí, nedostatočným rozpoznávaním krízových stavov či vytváraním neopodstatnenej dôvery používateľov. Autori preto odporúčajú chápať AI ako doplnok, nie náhradu odbornej starostlivosti.

Význam v kontexte Slovenska

Výsledky nášho prieskumu sú obzvlášť významné v kontexte slovenského systému starostlivosti o duševné zdravie. Slovensko dlhodobo čelí nedostatku detských psychiatrov, klinických psychológov aj ďalších odborníkov pracujúcich s deťmi a mladými ľuďmi. Dostupnosť odbornej pomoci zostáva jednou z najväčších výziev systému starostlivosti o duševné zdravie, pričom na prvé odborné vyšetrenie sa v mnohých regiónoch čaká niekoľko mesiacov.

Súčasne údaje HBSC opakovane ukazujú, že psychické ťažkosti adolescentov narastajú a významná časť mladých ľudí prežíva dlhodobý stres, úzkosť, osamelosť alebo symptómy depresie. Kvalitná a dostupná odborná pomoc preto predstavuje jeden z najvýznamnejších ochranných faktorov psychického zdravia mladých ľudí.

V tomto kontexte je povzbudivé, že respondenti aj napriek pozitívnemu hodnoteniu AI pri niektorých menej závažných situáciách jednoznačne preferovali odbornú pomoc pri sebapoškodzovaní. Tento výsledok naznačuje, že mladí ľudia si uvedomujú závažnosť takýchto situácií a nepripisujú umelej inteligencii kompetencie, ktoré patria odborníkom.



Čo z našich výsledkov vyplýva – a čo už nie

Na základe nášho prieskumu **nemôžeme tvrdiť**, že mladí ľudia v reálnych situáciách vždy vyhľadajú odbornú pomoc skôr než AI. Hodnotili modelové scenáre, nie svoje skutočné správanie. Rovnako nemôžeme tvrdiť, že AI nemôže zohrávať určitú úlohu pri prvom kontakte s človekom, ktorý prežíva psychické ťažkosti.

Môžeme však konštatovať, že **v našej vzorke mladých ľudí zostáva odborná psychologická pomoc pri závažných psychických ťažkostiach naj dôveryhodnejším zdrojom podpory**. To je dôležitý poznatok, ktorý koriguje časté obavy, že rozvoj umelej inteligencie automaticky povedie k nahrádzaniu odborníkov.

Skôr sa ukazuje, že mladí ľudia rozlišujú medzi jednotlivými zdrojmi pomoci podľa ich kompetencií. AI môže byť užitočná pri orientácii, získavaní informácií alebo zvládaní bežných každodenných situácií. Pri závažných psychických problémoch však naďalej pripisujú rozhodujúcu úlohu odborníkom.

Práve tento výsledok možno považovať za jeden z najdôležitejších odkazov nášho prieskumu.

Literatúra

Blease, C., & Torous, J. (2023). *ChatGPT and mental healthcare: balancing benefits with risks of harms*. *BMJ Mental Health*, 26(1), e300884. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300884>

Torous, J., & Blease, C. (2024). *Generative artificial intelligence in mental health care: potential benefits and current challenges*. *World Psychiatry*, 23(1), 1–2. <https://doi.org/10.1002/wps.21148>

World Health Organization. (2021). *Ethics and governance of artificial intelligence for health*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240029200>



6.

AI nie je náhradou pomoci, ale môže meniť prvé kroky pri jej vyhľadávaní

Jedným z najdôležitejších poznatkov nášho prieskumu je, že umelá inteligencia nevystupuje ako konkurent medziľudských vzťahov ani odbornej psychologickej pomoci. Výsledky naprieč všetkými analyzovanými časťami prieskumu skôr naznačujú, že mladí ľudia jej pripisujú **odlišnú funkciu**, než akú plnia kamaráti alebo odborníci.

Respondenti spontánne opisovali AI predovšetkým ako pomocníka pri učení, získavaní informácií alebo riešení praktických problémov. Zároveň pri hodnotení kvality priateľstva jednoznačne preferovali blízkeho kamaráta pred AI vo všetkých sledovaných dimenziách. Pri závažných psychických ťažkostiach zas najvyššiu dôveru pripisovali odporúčaniam psychologickej poradne.

Ak tieto výsledky interpretujeme spoločne, vzniká pomerne konzistentný obraz. AI zatiaľ nevystupuje ako náhrada existujúcich zdrojov pomoci. Zdá sa však, že sa postupne stáva **d'alším článkom pomáhajúceho ekosystému**, ktorý mladí prirodzene využívajú popri internete, sociálnych sieťach, kamarátovi či odborníkovi.

Vyhľadávanie pomoci sa mení

Výskumy z posledných rokov ukazujú, že mladí ľudia čoraz častejšie využívajú digitálne prostredie ako prvý priestor, kde hľadajú informácie o psychických ťažkostiach. Skôr než oslovia rodiča, učiteľa alebo psychológa, často si vyhľadávajú informácie online, sledujú skúsenosti iných ľudí alebo sa snažia pomenovať vlastné prežívanie prostredníctvom internetu.

Tento trend opisuje aj systematický prehľad publikovaný v **Journal of Medical Internet Research**, podľa ktorého digitálne prostredie predstavuje pre mnohých mladých ľudí prvé miesto, kde sa snažia porozumieť svojim psychickým ťažkostiam. Autori zároveň upozorňujú, že kvalita dostupných informácií je veľmi rozdielna a mladí často nedokážu spoľahlivo rozlíšiť dôveryhodné zdroje od nedôveryhodných (Pretorius et al., 2019).

Aj skúsenosti IPčka dlhodobo ukazujú, že nízkoprahové online služby predstavujú pre mnohých mladých prvý kontakt so systémom pomoci. Anonymita, dostupnosť a možnosť hovoriť o probléme bez okamžitého osobného kontaktu znižujú bariéry pri vyhľadaní podpory. Výročné správy a štatistiky IPčka opakovane poukazujú na rastúci počet kontaktov prostredníctvom Krízovej linky pomoci IPčko, najmä chatovej poradne, najmä medzi mladými ľuďmi.

Naše výsledky naznačujú, že AI môže byť súčasťou tohto širšieho trendu digitalizácie prvého kontaktu. Samotný prieskum však neumožňuje tvrdiť, že AI tento proces spôsobuje alebo že ho zásadne mení.



Výsledky otvárajú nové otázky

Naše výsledky zároveň ukazujú, že budúci výskum by sa nemal sústreďovať iba na otázku, **či mladí AI používajú**, ale najmä na otázku, **ako ju začleňujú do procesu vyhľadávania pomoci**.

Napríklad:

**Vyhľadávajú prostredníctvom AI informácie ešte pred kontaktovaním odborníka?
Pomáha im AI pomenovať problém?
Dodáva im odvalu obrátiť sa na psychológa?
Alebo naopak odkladá vyhľadanie odbornej pomoci?**

Na tieto otázky náš prieskum neodpovedá. Ukazuje však, že ide o oblasť, ktorá si zaslúži systematickú pozornosť.

Význam pre Slovensko

V slovenskom prostredí má táto otázka osobitný význam.

Podľa údajov Národného centra zdravotníckych informácií aj odborných spoločností zostáva dostupnosť psychologickú a psychiatrickú starostlivosti pre deti a adolescentov nerovnomerná a v niektorých regiónoch sú čakacie lehoty na odbornú pomoc niekoľkomesačné. V takomto prostredí je prirodzené, že mladí ľudia využívajú rôzne dostupné zdroje informácií ešte pred kontaktovaním odborníka.

Naše výsledky však zároveň ukazujú, že mladí odbornú pomoc nepovažujú za zameniteľnú s AI. Práve naopak – pri závažných psychických ťažkostiach jej pripisujú najvyššiu dôveru. To naznačuje, že úlohou odborného systému nie je súperiť s novými technológiami, ale premýšľať nad tým, ako ich zodpovedne integrovať do existujúcich foriem podpory.

Nie je preto otázkou, **či AI nahradí psychológov, ale skôr ako sa mení cesta mladého človeka k odbornej pomoci v digitálnom prostredí**. Práve táto otázka sa podľa nášho názoru stáva jednou z najdôležitejších výziev pre ďalší výskum, aj pre tvorbu služieb duševného zdravia na Slovensku.

Literatúra

European Union. (2024). *Regulation (EU) 2024/1689 laying down harmonised rules on artificial intelligence (AI Act)*. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>

Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). *Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review*. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>

World Health Organization. (2021). *Ethics and governance of artificial intelligence for health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240029200>



7.

Výsledky prieskumu vypovedajú viac o potrebách mladých ľudí než o umelej inteligencii

Na prvý pohľad sa môže zdať, že náš prieskum skúma predovšetkým vzťah mladých ľudí k umelej inteligencii. Pri podrobnejšej interpretácii však vystupuje do popredia iný obraz. Výsledky totiž nevypovedajú len o tom, ako mladí hodnotia AI. Vypovedajú predovšetkým o tom, **aké formy podpory dnes potrebujú, akým zdrojom dôverujú a čo očakávajú od pomoci v náročných životných situáciách.**

Práve preto považujeme za dôležité interpretovať výsledky nielen ako príspevok k diskusii o umelej inteligencii, ale aj ako podnet na premýšľanie o tom, ako sa menia potreby mladých ľudí v digitálnej spoločnosti.

Mladí nehl'adajú technológiu. Hl'adajú dostupnú pomoc.

Vo verejnej diskusii sa často vytvára predstava, že rozvoj AI spôsobuje zmenu správania mladých ľudí. Naše výsledky však naznačujú opačný smer interpretácie.

Zdá sa, že mladí nevyhl'adávajú AI preto, že by odmietali medziľudské vzťahy alebo odbornú pomoc. Skôr využívajú nástroj, ktorý je **okamžite dostupný, jednoduchý na používanie a nekladie bariéry pri prvom kontakte.**

Takáto interpretácia je v súlade s dlhodobými poznatkami o vyhľadávaní psychologickéj pomoci. Výskumy ukazujú, že medzi najčastejšie bariéry patria obavy zo stigmatizácie, preferencia spoliehať sa skôr na seba než vyhľadať pomoc, neistota, či sú vlastné problémy „dost' vážne“, strach z hodnotenia, nevedomosť, kam sa obrátiť, a obmedzená dostupnosť služieb, najmä vo vidieckych oblastiach (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010). Na Slovensku tento obraz čiastočne dopĺňa aj štúdia Sokolovej a kol. (2024), ktorá na vzorke 250 slovenských stredoškolákov zistila súvislosť medzi nižšou mierou mentálno-zdravotnej gramotnosti a vyššou mierou sebastigmatizácie pri vyhľadávaní odbornej pomoci.

Ak AI časť týchto bariér znižuje, nemusí to znamenať, že nahrádza odbornú pomoc. Môže jednoducho predstavovať ľahšie dostupný prvý krok.

Dostupnosť sa stáva rovnako dôležitou ako odbornosť

Jedným z opakujúcich sa motívov nášho prieskumu je význam dostupnosti.

Respondenti opakovane oceňovali, že AI odpovedá okamžite, komunikuje zrozumiteľne a nereaguje hodnotiacim spôsobom. Tieto vlastnosti sa objavovali už v otvorených odpovediach, kde mladí opisovali AI ako pomocníka alebo niekoho, kto je „vždy poruke“.



Tieto zistenia je vhodné interpretovať v kontexte súčasných poznatkov o využívaní služieb duševného zdravia mladými ľuďmi. Systematický prehľad Gulliverovej a kol. (2010), ktorý patrí medzi najcitovanejšie práce o bariérach vyhľadávania psychologickéj pomoci, ukazuje, že samotná dostupnosť služby, najmä vo vidieckom prostredí, významne ovplyvňuje rozhodovanie mladých ľudí, či pomoc vyhľadajú.

Na Slovensku tento problém ešte zvyrazňuje nedostatok odborných kapacít. Podľa údajov NCZI aj odborných spoločností zostáva dostupnosť psychologickéj a psychiatrickej starostlivosti regionálne nerovnomerná a čakacie lehoty môžu dosahovať niekoľko mesiacov. V takomto prostredí získava význam každý nástroj, ktorý môže mladému človeku pomôcť zorientovať sa alebo urobiť prvý krok k pomoci.

Výsledky zároveň potvrdzujú význam medziľudských vzťahov

Napriek rastúcej prítomnosti digitálnych technológií zostáva najdôležitejším zistením nášho prieskumu niečo iné.

Vo všetkých častiach prieskumu sa opakovane ukázalo, že **autentické medziľudské vzťahy zostávajú nenahraditeľné.**

Respondenti jednoznačne preferovali blízkeho kamaráta pri otázkach intimity, dôvery a emocionálnej opory. Pri závažných psychických problémoch zas najvyššiu dôveru pripisovali odbornej psychologickéj pomoci.

To je dôležitý odkaz aj pre súčasnú spoločenskú diskusiu. Rozvoj umelej inteligencie nemení základnú potrebu človeka byť v bezpečnom vzťahu s iným človekom. Skôr mení spôsoby, akými sa mladí k týmto vzťahom a službám dostávajú.

Čo tieto výsledky znamenajú pre Slovensko?

Slovensko patrí medzi krajiny, v ktorých sa v posledných rokoch výrazne zvýšil záujem o tému duševného zdravia mladých ľudí. Zároveň však zostáva systém pomoci pre mnohých mladých ľudí ťažko dostupný.

Naše výsledky preto nečítame ako správu o umelej inteligencii.

Čítame ich ako správu o generácii mladých ľudí, ktorá:

- ★ očakáva pomoc bez zbytočných bariér,
- ★ potrebuje rýchlu orientáciu v probléme,
- ★ oceňuje zrozumiteľnú komunikáciu,
- ★ ale zároveň nestráca dôveru v blízkych ľuďoch ani odborníkov.

To považujeme za jeden z najdôležitejších odkazov celého prieskumu.



Diskusia

Výsledky nášho prieskumu zároveň upozorňujú na potrebu opatrnosti pri interpretácii spoločenských zmien spojených s rozvojom umelej inteligencie. Je lákavé pýtať sa, či AI nahradí psychológov, učiteľov alebo priateľov. Naše dáta však naznačujú, že táto otázka je pravdepodobne nesprávne položená.

Relevantnejšou otázkou je:

Ako môžeme vytvoriť také prostredie, v ktorom budú nové technológie podporovať mladých ľudí pri hľadaní pomoci, posilňovať ich rozhodovanie a zároveň zachovávať nenahraditeľnú úlohu medziľudských vzťahov a odbornej starostlivosti?

Na túto otázku náš prieskum nedáva definitívnu odpoveď.

Ukazuje však, že práve týmto smerom by sa mala uberať ďalšia odborná diskusia aj budúci výskum.

Literatúra

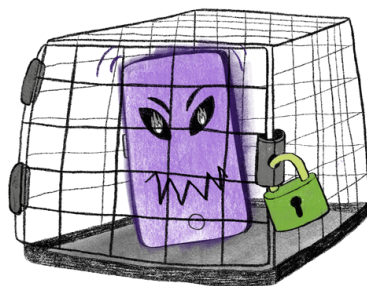
Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>

Sokolová, L., et al. (2024). Mental health literacy and help-seeking among Slovak adolescents. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1333216>

Čo nám tento prieskum hovorí o mladých ľuďoch, umelej inteligencii a budúcnosti pomoci?

Diskusia o umelej inteligencii je v posledných rokoch sprevádzaná množstvom očakávaní aj obáv. Na jednej strane sa AI prezentuje ako technológia, ktorá môže sprístupniť informácie, podporiť vzdelávanie a rozšíriť dostupnosť služieb vrátane psychologickéj pomoci. Na druhej strane zaznievajú obavy, že môže oslabovať medziľudské vzťahy, podporovať sociálnu izoláciu alebo postupne nahrádzať odborníkov pri riešení psychických problémov (World Health Organization [WHO], 2021; European Union, 2024).

Výsledky nášho prieskumu prinášajú do tejto diskusie dôležitý empirický pohľad zo slovenského prostredia. Ukazujú, že realita je podstatne komplexnejšia, než naznačujú zjednodušené predstavy o tom, že AI buď „zachráni“ alebo „ohrozí“ mladú generáciu.



Najvýraznejším zistením je, že mladí ľudia **jasne rozlišujú medzi technológiou, medziľudským vzťahom a odbornou pomocou**. Umelú inteligenciu spontánne opisujú predovšetkým ako praktického pomocníka pri učení, práci alebo získavaní informácií. Nenahrádza pre nich blízke priateľstvo ani potrebu autentického ľudského kontaktu. Práve naopak – vo všetkých sledovaných dimenziách priateľstva zostáva blízky kamarát významnejším zdrojom pomoci, dôvery a emocionálnej opory než AI. Tento výsledok je v súlade s dlhodobými poznatkami vývinovej psychológie aj s údajmi štúdie HBSC, podľa ktorých kvalitné medziľudské vzťahy patria medzi najsilnejšie ochranné faktory duševného zdravia adolescentov (Cosma et al., 2023).

Prieskum zároveň ukázal, že mladí ľudia neuvažujú o AI nekriticky. Pri závažných psychických ťažkostiach, ako je sebapoškodzovanie, jednoznačne preferujú odbornú psychologickú pomoc pred odporúčaniami umelej inteligencie alebo kamaráta. Tento výsledok možno interpretovať ako prejav schopnosti rozlišovať medzi situáciami, v ktorých postačuje všeobecná podpora alebo informácia, a situáciami, ktoré si vyžadujú odbornú intervenciu. V kontexte diskusií o možnom nahradzaní psychológov umelou inteligenciou ide o významné zistenie, ktoré zodpovedá aj súčasným odporúčaniam WHO a odborných spoločností upozorňujúcich, že AI môže podporovať orientáciu používateľov alebo psychoedukáciu, nemá však nahrádzať klinické rozhodovanie ani terapeutický vzťah (WHO, 2021; Blease & Torous, 2023).

Jedným z najzaujímavejších výsledkov prieskumu je zároveň zistenie, že dôvera v odporúčania AI nebola rovnaká vo všetkých situáciách. Pri scenári opisujúcom osamelosť respondenti hodnotili odporúčanie vytvorené AI ako dôveryhodné a kompetentné. Tento výsledok nepovažujeme za dôkaz, že AI nahrádza medziľudské vzťahy. Skôr poukazuje na to, že v situáciách, keď mladí ľudia prežívajú neistotu alebo osamelosť, môžu oceňovať komunikáciu, ktorá je okamžite dostupná, nehodnotiaca a zrozumiteľná. Zároveň však náš prieskum neumožňuje odpovedať na otázku, či takéto využívanie AI vedie k lepšiemu zvládaniu osamelosti alebo naopak oddiaľuje vyhľadanie odbornej pomoci. Ide o tému, ktorá si vyžaduje ďalší systematický výskum.

Výsledky preto naznačujú, že najdôležitejšou otázkou už nie je, **či mladí ľudia využívajú AI, ale akú úlohu jej pripisujú v procese hľadania pomoci**. Zdá sa, že AI nevstupuje do života mladých ako náhrada psychológa alebo priateľa. Skôr sa stáva ďalším zdrojom informácií a orientácie, ktorý môže zohrávať úlohu najmä v počiatočných fázach riešenia problémov. Tento interpretačný rámec je v súlade aj so systematickými prehľadmi o online vyhľadávaní pomoci, ktoré ukazujú, že digitálne prostredie sa pre mladých ľudí čoraz častejšie stáva prvým miestom, kde hľadajú informácie o psychickom zdraví alebo sa snažia pomenovať svoje prežívanie (Pretorius et al., 2019).



Z pohľadu Slovenska majú tieto zistenia osobitný význam. Krajina dlhodobo čelí rastúcemu počtu mladých ľudí s psychickými ťažkosťami, pričom dostupnosť psychologickú a psychiatrickú starostlivosti zostáva nerovnomerná a v mnohých regiónoch nedostatočná. Súčasne údaje HBSC, NCZI aj skúsenosti organizácií poskytujúcich krízovú pomoc upozorňujú na rastúci výskyt osamelosti, úzkostných a depresívnych symptómov, ako aj na potrebu nízkoprahových a dostupných foriem podpory. V tomto prostredí môže byť pochopenie toho, ako mladí ľudia využívajú AI pri orientácii vo vlastných problémoch, dôležitou súčasťou plánovania preventívnych a podporných služieb.

Naše výsledky zároveň ukazujú, že budúca diskusia o umelej inteligencii by sa nemala sústreďovať výlučne na technológiu samotnú. oveľa dôležitejšie bude rozumieť potrebám mladých ľudí, ktoré sa prostredníctvom technológií snažia naplňať. Ak mladí oceňujú dostupnosť, zrozumiteľnosť, rýchlosť odpovede a nehodnotiaci spôsob komunikácie, nejde len o charakteristiky AI. Sú to zároveň vlastnosti, ktoré mladí ľudia očakávajú od kvalitnej pomoci. V tomto zmysle môže byť rozvoj umelej inteligencie impulzom na premýšľanie o tom, ako vytvárať dostupnejšie, citlivejšie a používateľsky prívetivejšie služby duševného zdravia.

Prieskum zároveň otvára viacero otázok, na ktoré zatiaľ nepoznáme odpovede. Nevieme, ako sa postoje mladých ľudí k AI budú meniť v čase, ako ich ovplyvní ďalší technologický vývoj ani akú úlohu bude AI zohrávať pri rozhodovaní o vyhľadani odbornéj pomoci. Práve preto považujeme naše zistenia za východisko pre ďalší výskum, nie za definitívne závery.

Napriek týmto limitom prináša náš prieskum jeden dôležitý odkaz.

Umelá inteligencia podľa našich výsledkov nenahrádza medziludské vzťahy ani odbornú psychologickú pomoc. Mení však spôsob, akým časť mladých ľudí získava informácie, premýšľa o svojich problémoch a robí prvé kroky pri hľadaní podpory. Budúcnosť starostlivosti o duševné zdravie mladých preto pravdepodobne nebude stáť na voľbe medzi človekom a technológiou, ale na ich zodpovednom, etickom a premyslenom prepájaní v prospech mladého človeka.



Literatúra

Blease, C., & Torous, J. (2023). ChatGPT and mental healthcare: balancing benefits with risks of harms. *BMJ Mental Health*, 26(1), e300884. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300884>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., et al. (2023). A Focus on Adolescent Mental Health and Well-being in Europe, Central Asia and Canada. HBSC International Report 2021/2022. WHO Regional Office for Europe.

European Parliament & Council of the European Union. (2024). Regulation (EU) 2024/1689 laying down harmonised rules on artificial intelligence (Artificial Intelligence Act). <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>

Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>

World Health Organization. (2021). Ethics and Governance of Artificial Intelligence for Health. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240029200>



Odporúčania pre prax

1. Odporúčania pre školy a vzdelávacie inštitúcie

Výsledky nášho prieskumu ukazujú, že umelá inteligencia sa stala prirodzenou súčasťou života mladých ľudí. Väčšina respondentov ju využíva ako pomocníka pri učení, získavaní informácií a riešení každodenných úloh, pričom zároveň dokáže reflektovať jej limity. Výzvou preto už nie je rozhodovať o tom, či AI do škôl patrí, ale vytvárať podmienky na jej bezpečné, kritické a zodpovedné využívanie.

Odporúčame preto:

- ★ systematicky rozvíjať **AI gramotnosť** ako súčasť digitálnej a mediálnej gramotnosti;
- ★ učiť žiakov kriticky hodnotiť odpovede AI, overovať informácie a rozumieť jej limitom;
- ★ diskutovať o etických otázkach používania AI vrátane ochrany súkromia, autorských práv a rizika manipulácie;
- ★ prepájať vzdelávanie o AI s témami duševného zdravia, digitálnej pohody a bezpečného správania v online prostredí;
- ★ pripravovať učiteľov na prácu s AI prostredníctvom ďalšieho vzdelávania a metodických materiálov.

Tieto odporúčania sú v súlade s Digital Education Action Plan 2021–2027 Európskej komisie, ktorý zdôrazňuje potrebu rozvíjať digitálne kompetencie vrátane bezpečného využívania umelej inteligencie vo vzdelávaní (European Commission, 2022).





2. Odporúčania pre psychologov, školy a ďalších odborníkov pracujúcich s mladými ľuďmi

Prieskum ukazuje, že mladí ľudia pri závažných psychických ťažkostiach najradšej preferujú odbornú pomoc. Zároveň však časť respondentov pripisuje AI významnú úlohu pri orientácii v problémoch alebo pri hľadaní podpory v situáciách osamelosti.

Odporúčame preto:

- ★ zaraďovať otázky o používaní AI do psychologickej anamnézy podobne, ako sa odborníci pýtajú na používanie sociálnych sietí alebo online hier;
- ★ diskutovať s mladými ľuďmi o tom, na aké situácie AI využívajú a aké očakávania od nej majú;
- ★ rozvíjať digitálnu gramotnosť odborníkov vrátane znalostí o možnostiach a limitoch generatívnej AI;
- ★ využívať AI na psychoedukáciu, administratívnu podporu alebo prípravu materiálov, nie však ako náhradu odborného klinického rozhodovania;
- ★ pri preventívnych aktivitách podporovať kritické uvažovanie o digitálnych technológiách a ich úlohe pri zvládaní psychických ťažkostí.

Tieto odporúčania korešpondujú s usmerneniami WHO o etickom využívaní AI v zdravotníctve (WHO, 2021) aj s odporúčaniami odborníkov v oblasti digitálnej psychiatrie (Blease & Torous, 2023).





3. Odporúčania pre rodičov

Výsledky nášho prieskumu naznačujú, že mladí ľudia AI prirodzene začleňujú do svojho každodenného života. Samotné používanie AI preto nemožno automaticky považovať za rizikové správanie.

Odporúčame rodičom:

- ★ zaujímať sa o to, ako deti AI využívajú, nielen koľko času s ňou trávia;
- ★ viesť otvorené rozhovory o výhodách aj rizikách AI;
- ★ podporovať kritické myslenie a spoločné overovanie informácií;
- ★ hovoriť s deťmi o tom, že AI môže byť užitočným nástrojom, no nenahrádza dôverný vzťah s blízkym človekom ani odbornú pomoc;
- ★ vytvárať prostredie, v ktorom sa dieťa nebude báť hovoriť o svojich psychických ťažkostiach skôr, než začne hľadať riešenia výlučne v online prostredí.

4. Odporúčania pre poskytovateľov psychologickej pomoci

Jedným z najvýznamnejších zistení prieskumu je význam dostupnosti, rýchlosti a nehodnotiaceho spôsobu komunikácie. Práve tieto charakteristiky respondenti pri AI oceňovali najviac.

Odporúčame preto:

- ★ pokračovať v rozvoji nízkoprahových online služieb psychologickej pomoci;
- ★ posilňovať dostupnosť chatových, textových a anonymných foriem podpory;
- ★ rozvíjať služby, ktoré umožnia mladým ľuďom urobiť prvý krok bez obáv zo stigmatizácie;
- ★ využívať AI len tam, kde môže zlepšiť dostupnosť služieb alebo podporiť orientáciu klienta, pričom konečné rozhodovanie o psychologickej intervencii musí zostať v rukách odborníkov;
- ★ vytvárať jasné pravidlá informovania klientov o tom, kedy komunikujú s človekom a kedy s AI.





5. Odporúčania pre vývojárov a poskytovateľov AI systémov

Výsledky naznačujú, že časť mladých ľudí pripisuje AI vysokú dôveryhodnosť, najmä pri témach osamelosti. To kladie vysoké nároky na bezpečnosť a etické navrhovanie systémov.

Odporúčame:

- ★ implementovať mechanizmy na rozpoznanie krízových situácií vrátane zmienok o sebapoškodzovaní alebo samovražedných myšlienkach;
- ★ zabezpečiť, aby AI v rizikových situáciách jednoznačne odporúčala kontakt s odbornou pomocou alebo krízovými službami;
- ★ transparentne informovať používateľov o tom, že komunikujú s AI a aké sú jej limity;
- ★ minimalizovať riziko vytvárania dojmu, že AI dokáže nahradiť psychoterapiu alebo odborné poradenstvo;
- ★ zapájať odborníkov na duševné zdravie do návrhu a testovania AI systémov určených mladým ľuďom.

Tieto odporúčania sú v súlade s **AI Act Európskej únie** (Regulation (EU) 2024/1689) aj s odporúčaniami WHO pre etické využívanie AI v zdravotníctve.

6. Odporúčania pre tvorcov verejných politík

Výsledky nášho prieskumu naznačujú, že rozvoj AI nemožno riešiť izolovane od podpory duševného zdravia mladých ľudí.

Odporúčame preto:

- ★ zaradiť AI gramotnosť medzi priority vzdelávacej politiky;
- ★ podporovať výskum využívania AI v oblasti duševného zdravia mladých ľudí;
- ★ vytvoriť metodické usmernenia pre bezpečné využívanie AI v školách a poradenských službách;
- ★ systematicky podporovať rozvoj dostupných služieb psychologickej pomoci, aby AI nebola jediným ľahko dostupným zdrojom podpory;
- ★ vytvárať štandardy pre využívanie AI v oblasti prevencie, poradenstva a podpory duševného zdravia v súlade s AI Act a odporúčaniami WHO.



Odporúčania pre ďalší výskum

Náš prieskum priniesol viacero nových otázok, ktoré si vyžadujú ďalšie skúmanie.

Odporúčame zamerať budúci výskum najmä na:

- ★ dlhodobé zmeny vo využívaní AI medzi mladými ľuďmi prostredníctvom longitudinálnych štúdií;
- ★ vzťah medzi osamelosťou, psychickou pohodou a dôverou v AI;
- ★ využívanie AI pri rozhodovaní o vyhľadání odbornej pomoci;
- ★ rozdiely vo využívaní AI medzi vekovými skupinami, pohlaviami a skupinami mladých s rôznymi psychickými ťažkosťami;
- ★ hodnotenie bezpečnosti a efektivity AI nástrojov určených na podporu duševného zdravia.

Záverečné odporúčanie

Na základe výsledkov nášho prieskumu sa domnievame, že diskusia o umelej inteligencii by sa nemala sústreďovať na otázku, **či AI nahradí psychológov alebo medziľudské vzťahy**. Naše zistenia takýto vývoj nepotvrdzujú.

Oveľa dôležitejšou otázkou je, **ako vytvoriť také prostredie, v ktorom bude AI bezpečne, eticky a zodpovedne dopĺňať existujúce formy podpory mladých ľudí, posilňovať ich orientáciu v náročných situáciách a uľahčovať prístup k odbornej pomoci bez toho, aby oslabovala význam autentických medziľudských vzťahov**.

Takto formulované odporúčania podľa nás najlepšie vystihujú hlavný odkaz prieskumu: **budúcnosť podpory duševného zdravia mladých ľudí nebude založená na voľbe medzi človekom a technológiou, ale na ich premyslenej a eticky zodpovednej spolupráci**.



Bratislava, 2026, IPčko, o.z.
PhDr. Marek Madro, PhD., MBA.
PaedDr. Zuzana Juránková, MBA

Výsledky prieskumu spracovali:
Mgr. Veronika Kohútová, PhD.
Mgr. Natália Marková PhD., Mgr. Kateryna Shkuropat