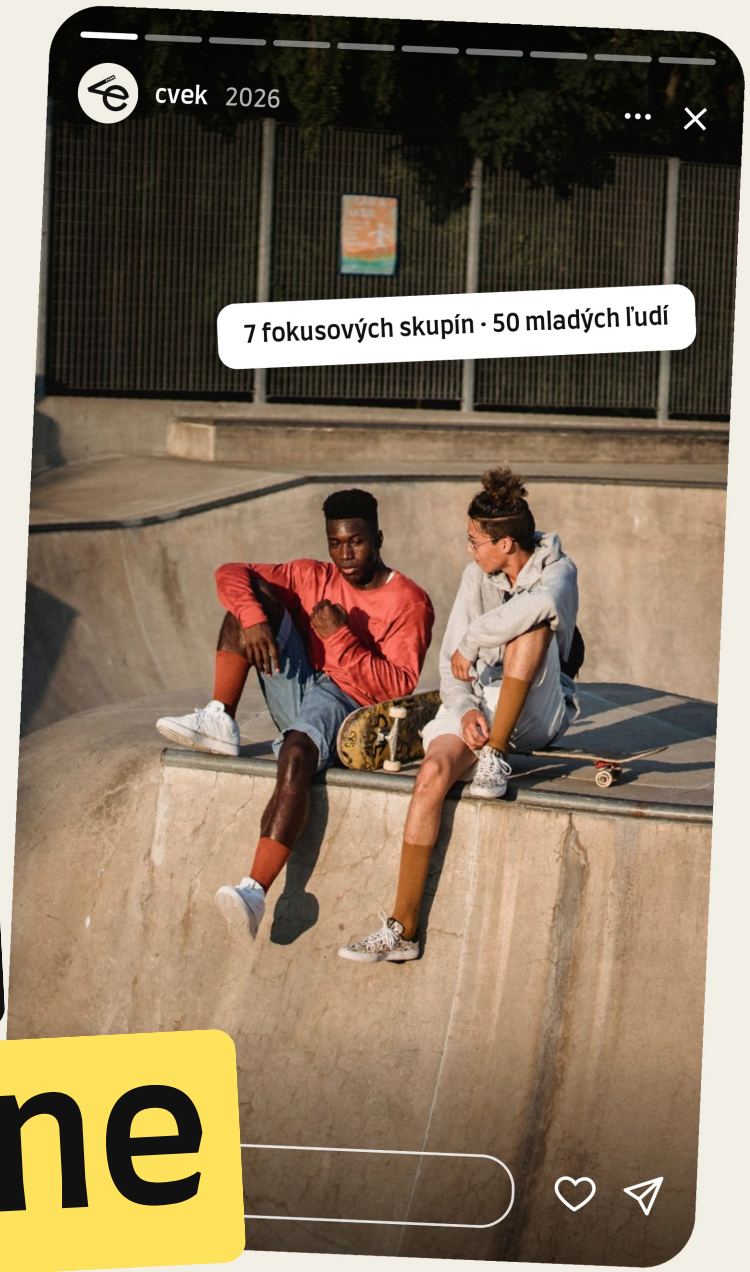
CVEK CENTRUM PRE VÝSKUM ETNICITY A KULTÚRY



Online na hrane

Čo mladí ľudia zažívajú v online priestore
a ako sa s tým vyrovnávajú

CVEK

Online na hrane

Čo mladí ľudia zažívajú v online priestore a ako sa s tým vyrovnávajú

AUTORKY

Elena Gallo Kriglerová, Alena Holka Chudžíková, Jana Kadlečíková

VYDALO

Centrum pre výskum etnicity a kultúry, Heydukova 3, 811 08 Bratislava, www.cvek.sk

MIESTO A ROK VYDANIA

Bratislava 2026

PODPORA

Náš projekt „Mladí a radikalizácia – dáta a skúsenosti ako základ pre lepšiu prevenciu“ podporila Nadácia Orange.

VIZUÁLNA IDENTITA

Mikina Dimunová

SADZBA

CVEK

FOTO NA OBÁLKE

Budgeron Bach / Pexels. Fotografia je ilustračná, osoby na nej nie sú účastníkmi ani účastníčkami výskumu.

Text neprešiel jazykovou korektúrou.

Pri grafickej úprave, sadzbe a typografickej kontrole sme využili nástroj umelej inteligencie Claude (Anthropic). Text publikácie je výsledkom práce autoriek.

CVEK CENTRUM PRE VÝSKUM ETNICITY A KULTÚRY

orange Nadácia

Obsah

I	**Úvod a metodológia**	**4**
12	**Dvanásť posolstiev z fokusových skupín**	**8**
II	**Než začneme s online nástrahami**	**15**
II.1	Čo na mladých tlačí	16
II.2	Na koho sa môžu mladí obrátiť	18
II.3	Čo online svet mladým dáva	20
II.4	Komunikácia online a offline	21
II.5	Online komunity	22
III	**Cena bežného používania**	**24**
III.1	Byť online je náročné	25
III.2	Vlastné limity	27
III.3	Porovnávanie a sebavedomie	29
III.4	Ako mladí čítajú influencerov	30
IV	**Obsah za hranou**	**32**
IV.1	Znaky obsahu za hranou	33
IV.2	Kedy vtip prestáva byť vtipom	34
IV.3	Čo sa deje, keď je zosmiešňovaný konkrétny človek	35
IV.4	Algoritmus ako spoluautor	37
V	**Nenávisť voči skupinám a mizogýnia**	**38**
V.1	Na koho sa útočí	39
V.2	Mizogýnia a manosféra	42
VI	**Násilný a extrémistický obsah a radikalizácia**	**48**
VI.1	Násilný obsah	49
VI.2	Extrémistický obsah a radikalizácia	54
VII	**Ako mladí pristupujú k nevhodnému, nenávistnému a násilnému, či extrémistickému obsahu**	**58**
VIII	**Dospelí a prevencia**	**61**
VIII.1	Vedia dospelí, čo mladí vidia online?	62
VIII.2	Rodičia ako opora – čo od nich mladí očakávajú	62
VIII.3	Prečo mladí dospelým v tejto téme neveria	63
VIII.4	Školská prevencia – čo nefunguje a čo by pomohlo	64
VIII.5	Kde to funguje a čo mladí potrebujú	65
IX	**Čo s tým – vekové limity a regulácia platforiem**	**67**
	Na záver: Sú na to sami	**71**
	Použitá literatúra	**72**

I

Úvod a metodológia

I
Úvod a metodológia

Téma radikalizácie mladých v súvislosti s online priestorom je vo verejnom priestore čoraz diskutovanejšou. Mladí ľudia v dnešnej dobe čelia mnohým nástrahám – vyrastajú v neistej dobe, ktorá sa často charakterizuje ako obdobie polykríz. Pandémia COVID-19, geopolitická situácia a klimatická kríza priniesli mnohým mladým potrebu vysporiadať sa s množstvom výziev. Zároveň sa často hovorí o epidémii osamelosti mladých ľudí a klesajúcej súdržnosti v spoločnosti.

Radikalizácia či podľahnutie extrémistickým vplyvom nie je nevyhnutným výsledkom týchto skutočností, ale potenciálne výrazným negatívnym dôsledkom, ktorému je potrebné venovať pozornosť. Narastajúca polarizácia v online aj offline svete môže ústiť do podpory rôznych extrémistických prúdov a hľadania jednoduchých či autoritárskych riešení.

Zároveň už prebieha debata o tom, čo s tým, najmä v online svete, diskutuje sa o vekových limitoch, zákazoch a regulácii platforiem. Nezamýšľame sa však dostatočne nad kontextom, podmienkami a súvislosťami, v akých mladí ľudia vyrastajú a ako sa oni sami s rôznymi nástrahami vyrovnávajú. V snahe ochrániť ich pred negatívnymi javmi tiež často volíme jednoduché riešenia.

Nepochybne, násilný obsah a extrémistické a nenávistné prejavy nie sú pre mladých výnimočnou skúsenosťou a mladí sú im vystavení v online aj offline svete. Extrémistické prejavy na internete a na sociálnych sieťach videla takmer polovica žiakov základných a stredných škôl (49,9 %). Internet však v ich odpovediach nebol na prvom mieste: v škole zažilo prejavy extrémizmu 70,0 % z nich, v rovesníckej skupine 63,1 % a v domácom prostredí 34,6 % (Pétiová, 2024).

Hoci sa mladí ľudia s extrémistickými prejavmi stretávajú najčastejšie v offline svete, veľkú časť svojho života trávia online. Aj tam sú vystavení obsahu, ktorý môže byť problematický a niektorých z nich priviesť (spolu s inými faktormi) k radikalizácii.

Cieľom tejto štúdie je preto prispieť k tomu, aby sme vnímali nástrahy online sveta v širších súvislostiach a v kontexte, ktorý im dávajú samotní mladí ľudia. Je preto ďalším dielikom do mozaiky vplyvov, ktoré majú sociálne siete a online prostredie na mladých ľudí.

O mladých ľuďoch hovoríme často, veľmi zriedka však s nimi. Preto sme sa rozhodli s podporou Nadácie Orange nadviazať na kvantitatívny výskum Radikalizácia mladých na internete, ktorý pre Nadáciu Orange realizovala agentúra 2muse v januári 2026, a pozrieť sa hlbšie na to, čo sa za jednotlivými číslami z výskumu skrýva. Témam súdržnosti, dôvery a situácie mladých ľudí sa v CVEKu venujeme dlhodobo. Radikalizáciu pritom chápeme kontextuálne – nie ako vlastnosť jednotlivca, ale ako dôsledok podmienok, v ktorých mladí ľudia vyrastajú (Gallová Kriglerová et al., 2022; Madro, Gallová Kriglerová, Juráneková, 2025).

V júni 2026 sme preto vydali prehľadovú štúdiu (Gallo Kriglerová et al., 2026), ktorá mapuje výskumy v oblasti radikalizácie na Slovensku za uplynulé roky a popisuje aj nástrahy online sveta. Prehľadová štúdia zhrnula, čo sa o radikalizácii mladých na Slovensku vie z doterajších výskumov – od ich pocitov a hodnôt cez postoje k rozmanitosti a menšinovým skupinám až po príčiny radikalizácie v rodine, v škole a v rovesníckej skupine.

Samostatnú časť sme v prehľadovej štúdii venovali online priestoru a tomu, čo mladých k radikálnemu obsahu priťahuje a čo ich doň posúva. Podstatné sú pritom tri zistenia z výskumov. Nenávistný a extrémistický obsah sa k mladým dostáva aj bez toho, aby ho hľadali, a nešíri sa len na okraji internetu,

ale aj na najpoužívanejších platformách. Prvý kontakt má zvyčajne podobu ironického humoru a mémov, ktoré znižujú zábrany a posúvajú hranicu prijateľného, a deti sa s ním stretávajú už v 11 až 12 rokoch. Ale to, čo mladých reálne ovplyvňuje a zosilňuje vplyv takéhoto obsahu, sa deje mimo obrazovky: sociálna izolácia, neuspokojivé vzťahy a absencia podpory zo strany dospelých a inštitúcií.

Štatistické dáta sú veľmi dôležité, avšak až kvalitatívny výskum dokáže preniknúť hlbšie „pod" čísla a poukázať na kontext a širšie súvislosti toho, čo online priestor mladým ľuďom dáva.

A to sme chceli touto štúdiou dosiahnuť. Je výsledkom analýzy siedmich fokusových skupín, ktoré sme realizovali naprieč Slovenskom v rôznych prostrediach s mladými ľuďmi. Podrobne skúma a popisuje, ako vnímajú mladí ľudia online svet, a prevádza nás rôznymi témami.

Zameriavame sa v nej na to, čo na mladých ľudí v dnešnej dobe vytvára tlak a ako sa cítia. Poukazujeme na to, že mladí ľudia v online svete nachádzajú aj množstvo **hodnotného obsahu**, ktorý sami vyhľadávajú – posúva ich ďalej, rozvíja a pomáha tráviť čas zmysluplne alebo zábavne.

Zároveň však postupne sledujeme, ako mladí vnímajú online obsah, ktorý sa síce tvári ako zábavný, ale **často je na hrane** a podľa mnohých z nich až za ňou. Skúmame ich názory na **nenávistný obsah** voči rôznym skupinám a podrobne sa venujeme téme **mizogýnie,** ktorá je v súčasnosti jednou z dominantných tém, keď hovoríme o nástrahách internetu.

Veľmi dôležitou časťou tejto štúdie je aj expozícia **násilnému a extrémistickému obsahu**. Skúmame v nej nielen to, nakoľko je násilný a extrémistický obsah (či akýkoľvek nevhodný obsah) prítomný vo feedoch mladých ľudí, ale aj to, ako sa k nemu stavajú a aké mechanizmy používajú na to, aby sa takémuto obsahu vyhli alebo sa s ním vysporiadali. **Poukazujeme na to, že ak mladí hovoria o radikalizácii, vnímajú ju oveľa viac v reálnom svete ako v online priestore.**

Samostatnú kapitolu sme sa rozhodli venovať aj tomu, akú rolu v tomto celom zohrávajú dospelí – či vedia, v akom online svete mladí žijú, akú podporu im poskytujú a či sa oni sami správajú v online svete zodpovedne.

A v poslednej kapitole nás zaujíma, čo s tým – ako mladí vnímajú vekové limity, zákaz či reguláciu platforiem.

Metodológia

Od konca mája 2026 do začiatku júla 2026 sme zrealizovali 7 fokusových skupín naprieč Slovenskom. Našou snahou bolo zapojiť do nich čo najrozmanitejšiu skupinu mladých ľudí, preto sme ich realizovali v rôznych mestách (Holíč, Banská Bystrica, Košice, Ždaňa, Žilina, Senica, Tisovec) a v rôznych prostrediach (základná škola, stredné odborné školy, športová stredná škola, cirkevné gymnázium, mládežnícky parlament či mládežnícky klub).

Celkovo sa fokusových skupín zúčastnilo 50 mladých ľudí – pričom rodovo boli títo mladí ľudia zastúpení úplne rovnomerne (25 dievčat a 25 chlapcov). Vekovo sa respondenti pohybovali zväčša od 16 do 25 rokov, avšak jedna fokusová skupina bola zameraná aj na mladších vo veku 13 až 15 rokov. Konkrétnych respondentov a respondentky do fokusových skupín vyberali naše kontaktné osoby – učiteľky, vedúci mládežníckeho klubu či aktívni mladí ľudia v daných mestách.

Sedem fokusových skupín však nie je reprezentatívna vzorka. Napriek tomu, že naším cieľom bolo zamerať sa na čo najrozmanitejších mladých ľudí z celého Slovenska, nie je možné na základe nich porovnávať rôzne skupiny (napríklad mladých gymnazistov oproti žiakom odborných škôl a podobne). Naším cieľom je priniesť predovšetkým rozmanité pohľady na tému nástrah online sveta a prehĺbiť poznatky z kvantitatívnych výskumov. Preto v analýze zámerne neporovnávame rôzne prostredia a skupiny mladých.

Fokusová skupina je rozhovor pred rovesníkmi, nie anonymný dotazník. Jej limitom preto je, že niektoré veci mladí pred spolužiakmi nahlas nepovedia. Platí to najmä pri témach, ktoré sa priznávajú ťažko: vlastná skúsenosť s obťažovaním, duševné zdravie alebo názory, za ktoré by ich okolie odsúdilo. To, že niečo v skupinách neodznelo, preto neznamená, že sa to nedeje.

Názory mladých ľudí ilustrujeme mnohými citáciami z jednotlivých fokusových skupín. Tie slúžia predovšetkým na ilustráciu silných výpovedí mladých, nereprezentujú celkové zistenia – tie stoja na tom, čo sa vo fokusových skupinách naprieč Slovenskom opakovalo alebo bolo vo vzájomnom rozpore.

Pojmy, s ktorými pracujeme

V analýze pracujeme s niekoľkými pojmami, ktoré sa vo verejnej debate často používajú zameniteľne, hoci označujú odlišné veci. Radikalizáciu chápeme ako proces, nie ako stav či vlastnosť jednotlivca – ako postupné posúvanie postojov, ktoré sa deje v konkrétnych podmienkach a ktoré môže, ale nemusí nevyhnutne vyústiť do extrémistických prejavov. Extrémizmus je jeho najvyhrotenejšia podoba, v online prostredí má podobu symboliky, glorifikácie a propagácie. Nenávistným prejavom rozumieme prejav mierený na skupinu ľudí na základe niektorého jej znaku – etnicity, pohlavia, sexuálnej orientácie, zdravotného stavu či náboženstva.

Ako nevhodný obsah označujeme obsah vekovo neprimeraný, ktorý prekračuje právne alebo etické hranice, zasahuje do ľudskej dôstojnosti a súkromia, negatívne ovplyvňuje sebavnímanie a vývin mladých alebo postupne normalizuje extrémne prejavy správania. Pojem obsah za hranou zavádzame my samy pre to, čo mladí ľudia sami vnímajú ako prekročenie: vtip na úkor prítomného, opakovaný vtip alebo zosmiešnenie niekoho, kto sa nemôže brániť. Násilným obsahom rozumieme reálne zábery smrti, zranení a týrania. A napokon mizogýnia a manosféra. Mizogýniou rozumieme pohŕdanie a nenávisť voči ženám vrátane predstavy o ich menejcennosti. Pod pojmom manosféra chápeme voľnú sieť online komunít a tvorcov, ktorí presadzujú vyhrotené predstavy o mužskosti a otvorene útočia na rovnoprávnosť žien. Tieto pojmy v analýze používame, hoci samotní mladí ľudia ich prakticky nepoznajú; opisujeme teda jav, ktorý poznajú, ale nemajú preň označenie.

Štúdia je tak hlbším vhľadom do sveta mladých ľudí a sprostredkovaným hlasom, ktorý často vo verejnej diskusii nezaznieva.

12

Dvanásť posolstiev z fokusových skupín

12

Dvanásť posolstiev z fokusových skupín

1 Mladí cítia tlak. Keď je im ťažko, obracajú sa najmä na svojich blízkych – podporu inštitúcií využívajú len zriedka.

Mladí vo fokusových skupinách hovorili o silnom tlaku, ktorý na nich dolieha, najmä v určitých častiach roka, o nápore v škole a o očakávaniach okolia. Keď potrebujú oporu, prvou voľbou sú najbližší ľudia – rodičia, starší súrodenci, veľmi často kamaráti. Majú pocit, že rovesníci im rozumejú najlepšie, lebo zažívajú podobné ťažkosti. Odbornú pomoc poznajú, vedia o linkách aj o preventívnych besedách, ale v momente krízy ju využívajú len zriedka. Bráni im hanba, obava z vlastného zlyhania a neistota, ako svoje pocity vôbec sformulovať. Školských psychológov využívajú zdržanlivo aj tam, kde na školách pôsobia. A časť mladých nerieši svoje problémy s nikým: niektorí z presvedčenia o vlastnej sebestačnosti, iní zo strachu, že dospelý ich pocity zľahčí alebo odmietne, ďalší z obavy, že dôverná správa sa v digitálnom alebo v reálnom prostredí (napríklad v škole) bude šíriť bez ich vedomia ďalej.

To potvrdzujú aj kvantitatívne výskumy. Často alebo veľmi často sa pod tlakom cíti 35 % mladých vo veku 16–20 a aspoň niekedy 75 % dospievajúcich. Štvrtina sa často cíti nepochopená a 17 % trpí osamelosťou; takmer polovica si myslí, že spoločnosť sa o ich reálne problémy dostatočne nezaujíma. Anonymnú linku pomoci uviedlo ako miesto hľadania podpory 18 % starších a 5 % mladších. V škole sa cíti naozaj vypočutá približne tretina dospievajúcich – oproti približne 70 % doma a 60 % u kamarátov (Orange Slovensko, 2026).

2 Online svet mladým veľa dáva. Cielene si v ňom hľadajú obsah, ktorý ich rozvíja, a nemajú sa prečo ho vzdať.

Mladí ľudia online prostredie považujú za priestor, kde cielene hľadajú a často nachádzajú veľa zmysluplného obsahu. Mnohým pomáha v príprave do školy, hľadajú tam návody k vlastným koníčkom, sledujú štvorhodinové videá (napríklad) o dizajne, počúvajú podcasty o histórii, live stream pristátia vesmírnych rakiet, či historické záznamy o tom, ako sa v Československu oznamoval výbuch v Černobyle. Nie je to teda len scrollovanie krátkych videí: sami si vyberajú aj náročný obsah, ktorý si vyžaduje čas a pozornosť. Práve preto by ich paušálne obmedzenia zasiahli aj tam, kde im online priestor prospieva. A za zmienku stojí aj téma online komunít. Mnohí sa k nej nevyjadrili vôbec, otvorene povedali, že v žiadnej nie sú, prípadne nevedeli, čo sa online komunitou myslí. Problém často nevzniká len v tajných uzavretých skupinách, ale v bežnej záujmovej skupine, ktorá sa postupne posunie – od diskusie o anime k spochybňovaniu holokaustu.

Podľa výskumu Orange Slovensko (2026) viac ako polovica mladých (56 %) vo veku 16–20 rokov nie je členom žiadnej online komunity; približne tretina je v komunitách, kde ostatných pozná osobne, a len 11 % je alebo bolo v uzavretej komunite, kde nepozná nikoho. Tam, kde komunity fungujú, prevažuje pozitívna skúsenosť – zábava a odreagovanie (55 %), priateľská atmosféra (45 %), pochopenie a podpora (32 %). Z tých, ktorí v nich sú, zažilo 27 % hádky a toxickú atmosféru, 23 % dezinformácie a hoaxy, 22 % nenávistnú komunikáciu a agresivitu a 19 % šikanu či zosmiešňovanie.

3 Mladí vedia, že na sieťach trávia priveľa času, ktorý by mohli tráviť zmysluplnejšie. Bránia sa sami, a preto často zlyhávajú.

Mladí ľudia si dobre uvedomujú, že na sociálnych sieťach trávia priveľa času, ktorý by mohli využiť zmysluplnejšie, a mnohí z toho majú výčitky. Pri scrollovaní sa podľa vlastných slov dostávajú do stavu, keď im je nepríjemne, ale nevedia prestať, a opisujú únavu, nervozitu a frustráciu zo strateného dňa. Preto sa snažia konať: nastavujú si časové limity, nescrollujú večer ani na vyučovaní, odinštalujú aplikácie alebo si sťažujú prístup k nim. V týchto stratégiách však zvyčajne opakovane zlyhávajú. Zostávajú na to sami, bez osvedčených postupov a bez podpory zvonka. Úplne odísť je pre nich ťažké, lebo sa boja, že prídu o kontakt s kamarátmi a ocitnú sa na okraji skupiny. Ich zlyhanie však nie je len otázkou slabej vôle, ale podľa nich aj platforiem, ktoré sú nastavené tak, aby ich udržali čo najdlhšie. Jeden z nich to pomenoval ako záťaž, ktorej by vo svojom veku vôbec nemal čeliť. Potrebujú podporu, nie ďalšie výčitky.

Rozsah problému, s ktorým zápasia, ukazuje aj výskum Orange Slovensko (2026). Sociálne siete zaberajú v každodennom živote mladých významnú časť dňa: podľa vlastného odhadu trávi aspoň hodinu denne na Instagrame 54 % starších respondentov (16–20 rokov), na YouTube 43 % a na TikToku 41 %. Mladší respondenti (13–15 rokov) trávia aspoň hodinu najčastejšie na YouTube (41 %), nasleduje TikTok (33 %) a Instagram (32 %). Zároveň mnohí pravidelne zažívajú dva javy, ktoré s časom online súvisia: so zahltením nezmyselným obsahom, ktorý berie čas, sa často alebo veľmi často stretáva 52 % starších a 48 % mladších respondentov, a algoritmus, ktorý vedie k nadmernému tráveniu času online, zažíva často alebo veľmi často 44 % starších a 40 % mladších. To zodpovedá skúsenosti, o ktorej hovorili aj účastníci fokusových skupín: že platformy sú nastavené tak, aby ich udržali čo najdlhšie.

4 Mladí vedia, kedy vtip prestáva byť vtipom. Veľa z obsahu, ktorý im škodí, pritom neporušuje formálne pravidlá.

Obsah, s ktorým sa stretávajú, je často na hrane: neporušuje právne predpisy, ale neškodný nie je. Nevhodný obsah často začína ako vtip. Mladí však vedia veľmi presne povedať, kedy sa žart mení na ubližovanie. Je to vtedy, keď sa jeho terč nemá ako brániť, keď útok mieri na niečo, čo človek nezmení, keď sa narúša úcta k ľudskému životu a dôstojnosti. Ich hranica je prísnejšia než pravidlá platforiem. A práve v tom môže byť problém: zákony a podmienky používania platforiem sa rozchádzajú s tým, čo mladým reálne škodí.

Keď mali sami pomenovať, čo je za hranou, nešlo len o extrémne prípady. Menovali tri okruhy: obsah, ktorý zjavne porušuje pravidlá (drastické násilie, zábery vrážd a reálnych autonehôd, vyhrážky zabitím, podnecovanie k rasovej nenávisti); ďalej obsah, ktorý zasahuje do sebahodnotenia (nerealistické ideály krásy a influenceri, ktorí zľahčujú poruchy príjmu potravy či sa posmievajú nadváhe); a obsah, ktorý cielene ubližuje konkrétnemu človeku a zneužíva jeho súkromie.

Za jedno z hlavných negatív online priestoru označuje nevhodný obsah (násilie, týranie, krvavé scény) 32 % mladších teenagerov (13–15) a 22 % starších (16–20), dezinformácie, klamstvá a hoaxy 38 % starších a 27 % mladších a šírenie extrémistických názorov približne štvrtina všetkých mladých (Orange Slovensko, 2026).

5 Bariéra monitora: na internete si ľudia dovolia to, čo by človeku do očí nepovedali.

Fyzická vzdialenosť, absencia očného kontaktu a to, že nevidia reakciu druhého, znižujú zábrany. Na jednej strane to môže zjednodušovať komunikáciu, keď sa mladý človek hanbí zdôveriť sa niekomu osobne zo svojich pocitov. Na druhej strane však monitor búra zábrany a umožňuje aj ohovárať, šikanovať či negatívne komentovať iných ľudí či skupiny ľudí. Mladí to vo fokusových skupinách pomenúvali veľmi často. Tá istá bariéra funguje aj opačným smerom – dovolí cudziemu človeku napísať priamo dieťaťu. Predátorskú komunikáciu pomenúvali ako často zažívanú skúsenosť vo fokusových skupinách najmä dievčatá. Útoky sú udržiavané najmä v kolektívnej komunikácii, pretože majú publikum – útočník napríklad uráža člena či členku skupiny, ostatní sa smejú a len málokedy to niekto zastaví.

Vo fokusových skupinách mladí bariéru monitora pomenúvali veľmi často, kvantitatívny výskum ju zachytil len čiastočne. Podľa výskumu Orange Slovensko (2026) približne tretina dospievajúcich vníma rovesníkov v online prostredí ako menej autentických a štvrtina až tretina ako agresívnejších. Online hejt zažila na vlastnej koži viac než polovica dospievajúcich, každý piaty ho vo svojom blízkom okolí zažíva často a tri štvrtiny hovoria, že šikana v online priestore sa v ich okolí vyskytuje; osobne zažilo kyberšikanu 10 % mladších a 13 % starších.

6 Nenávisť voči skupinám mladí rozoznávajú, ale nie vždy ju odmietajú. A často si neuvedomujú, že im formuje vlastné postoje.

Mladí vedia pomenovať, na koho sa online útočí: na Rómov, LGBTI+ ľudí, ľudí tmavej pleti, Židov či ženy. Nenávistné príspevky však niektorí považujú za čierny humor, ktorý z nikoho nerobí rasistu, alebo za slobodu slova. Hranicu vidia najmä pri výzvach na násilie, vtipoch o holokauste a pri najzraniteľnejších skupinách, menej pri stereotypoch o menšinách. Časť účastníkov preberala obraz skupín z toho, čo vidí online. Niektorí si všímali, že algoritmy vynášajú nahor najšokujúcejšie príspevky, najmä o LGBTI+ ľuďoch, a niektorí tieto výnimočné príklady potom považovali za typický obraz celej skupiny. Zodpovednosť za nenávistné prejavy voči nim potom pripisovali im samotným – za to, ako sa údajne prezentujú. Pri menšinách zas časť mladých ľudí vnímala celú skupinu ako problematickú a tých, ktorí sa „prispôsobili“, ako výnimky. Online priestor sa tak stáva miestom, kde sa predsudky nielen konzumujú, ale aj prijímajú za vlastné, čo si mladí často neuvedomujú. Nechýbali však ani hlasy, ktoré nenávisť úplne odmietajú: zhrozenie nad nenávistnými komentármi pod videami LGBTI+ tvorcov, námietka, že ľudí netreba odsudzovať pre rasu (*„to je smutné“*), a upozornenie, že nacistické vtipy nie sú čierny humor.

Rozsah problému aj rozdelenosť postojov ukazuje aj výskum Orange Slovensko (2026). S nenávistným obsahom na internete sa aspoň zriedka stretlo 93 % starších (16–20 rokov) a 92 % mladších respondentov (13–15 rokov) a 67 %, resp. 62 % vníma, že sa online nespravodlivo útočí na niektoré skupiny, najčastejšie na LGBTQ+ osoby (55 % a 45 % z nich). Rozoznať nenávisť však neznamená ju aj odmietať: že im nenávistný obsah vadí a malo by sa s ním niečo robiť, uviedlo len o niečo viac ako polovica (52 % a 53 %), ďalších 40 %, resp. 41 % povedalo, že im nevadí, hoci s ním nesúhlasia. Hranica je navyše nejasná: útok na rasu, pohlavie alebo sexuálnu orientáciu považuje za šírenie nenávisti, a nie len vyjadrenie názoru, len 48 % starších a 44 % mladších (Orange Slovensko, 2026).

7 Pri mizogýnii mladí odmietajú formu, v akej prichádza. S obsahom sa často stotožňujú.

Mizogýnny obsah dievčatá väčšinou odmietajú a odmieta ho aj veľká časť chlapcov, no niektorých chlapcov osloví, keď sa tvári láskavo alebo vtipne. Dievčatá vo fokusových skupinách reagovali na mizogýniu hnevom, opovrhnutím alebo odstupom. Otvorené ponižovanie žien, vulgárne urážky či zobrazovanie násilia voči ženám ako vtipu odmietala aj veľká časť chlapcov – považovali to za trápne a zbytočné. Chlapci pritom odmietajú najmä formu, akou sa mizogýnia prezentuje: vulgárnosť, agresiu, radikalizmus niektorých tvorcov. Mizogýnne myšlienky v láskavejšom balení, takzvaný benevolentný sexizmus, však nepôsobia tak problematicky a niektorým dávajú zmysel. Že sa muži a ženy majú dopĺňať, že dievčatá majú byť princezné a chlapci silní ochrancovia, slúži niektorým chlapcom ako kotva vo svete, kde rodové roly nie sú jednoznačné. Pri najextrémnejších influenceroch manosféry si to radikálne odmyslia, pretože *„niektoré názory majú dobré“*, napríklad obsah o sebarozvoji. Humor a irónia navyše umožňujú smiať sa na videách influencera ako na recesii a pritom s jeho posolstvom súhlasiť. Mizogýnne názory a postoje tak môžu mladí prijímať nenápadne, často bez toho, aby si to uvedomovali.

Výskum Orange Slovensko (2026) ukazuje podobný rozdiel. Názory, že ženy sú menejcenné, jednoznačne odmieta 63 % starších (16–20 rokov) a 59 % mladších (13–15 rokov), tvrdenie, že muži sú prirodzene dominantní a ženy majú nerovnocenné roly, však len 38 %, resp. 23 %, a ďalšia štvrtina, resp. vyše tretina k nemu nemá jasný postoj. Podobne s tvrdením, že muž je úspešný len ako bohatý, silný a svalnatý, jednoznačne nesúhlasí 38 % a 25 %. Medzi staršími, ktorí sledujú influencerov z manosféry (n = 62), s dominanciou mužov súhlasí 25 %, medzi nesledujúcimi (n = 383) 9 %, hoci menejcennosť žien odmieta aj 61 % sledujúcich. Pojem mizogýnia pritom pozná a vie vysvetliť 16 % starších a 11 % mladších, no s tvrdením o dominancii mužov sa stretlo 87 %, resp. 77 %.

8 Násilný obsah je bežnou realitou mladých. Nehľadajú ho, nájde ich sám a vedia, že sa voči nemu stávajú necitlivými.

Násilného obsahu vidia mladí veľa. Opisujú ho ako niečo, čo sa objaví pomedzi módu a lifestyle počas bežného scrollovania. Hovoria, že je už súčasťou pozadia *„ako keď si dávam ráno ponožky“*. Zaujímavé však je, že násilný obsah nevidia všetci rovnako – pre časť mladých je bežnou súčasťou feedu, iní tvrdia, že sa s ním nestretávajú prakticky vôbec, a sami sa nad tým rozdielom pozastavujú. Vysvetľujú si ho tým, že mu nevenujú pozornosť: nelajkujú, nezdieľajú, neostanú pri ňom stáť, a tým „nekŕmia“ algoritmus.

Mladí vedia, že násilný obsah v online priestore normálny nie je. Vnímajú ho negatívne, ale zároveň priznávajú, že ich takýto obsah prekvapí čoraz menej a že ich už niekedy ani nezasiahne. Hovoria o tom ako o vlastnosti celej generácie, ktorá je voči nemu „obrnená“ – nejde však o ochranu, ale o stratu citlivosti, ktorú si sami všímajú a ktorá ich znepokojuje.

Tieto zistenia potvrdzujú aj kvantitatívne výskumy. Len 11 % mladých sa s takýmto obsahom nestretlo nikdy, teda deväť z desiatich je mu vystavených aspoň občas. U mladších teenagerov (13–15) je násilie, týranie a krv na druhom mieste medzi negatívami online priestoru (viac ako 30 %), u starších až na deviatom (22 %) (Orange Slovensko, 2026). Posun v citlivosti dokladajú aj staršie výskumy: v roku 2019 cítilo pri nenávistnom obsahu hnev 56 % mladých, v roku 2023 už len 20 %, a podiel tých, ktorí necítili nič, sa zdvojnásobil zo 16 % na 31 % (Izrael et al., 2019; Holdoš et al., 2023).

9 Radikalizáciu mladí nevidia len na internete, ale najmä vo svojom okolí. A nikto ju nepripísal len internetu.

Pojem extrémizmus im veľa nehovorí, keď ho mali opísať, spomínali skôr násilný obsah (bitky, šikana, ubližovanie iným), prípadne popisovali skúsenosti z reálneho života, napríklad hajlovanie spolužiaka. Prípady radikalizácie v bezprostrednom okolí však poznali prakticky vo všetkých fokusových skupinách: brat, bratranec, spolužiak. A zhodli sa, že internet je zosilňovač, nie príčina. Internet podľa nich pravdepodobne zosilnil len to, čo sa dialo v reálnom svete pod vplyvom sociálneho prostredia, rodiny, výchovy. Keď sa radikalizuje niekto blízky, neriešia to vôbec, alebo sami: diskusiou, hádkou, posielaním vysvetľujúcich článkov, a vyhodnocujú to ako neúspešné. Ani v jednej fokusovej skupine nikto spontánne nespomenul inštitúciu, odborníka ani dospelého človeka, na ktorého by sa v takýchto situáciách obrátili. Mladí potrebujú miesto, kde sa dá poradiť, ako pomôcť kamarátovi či spolužiakovi, a podporu dospelých v ich okolí.

Podľa kvantitatívnych výskumov na online extrémistické prejavy mladí obvykle vôbec nereagujú a nahlasuje ich necelá štvrtina; pri prejavoch v offline svete by sa tretina obrátila na rodičov, štvrtina na kamarátov a 35 % na nikoho (RMS, 2026).

10 Humor je vstupenka. Obsah za hranou, nenávisť aj extrémizmus často prichádzajú k mladým najprv ako vtip.

Pri obsahu za hranou uniká moderácii to, čo sa prezentuje ako recesia. Pri nenávisti voči skupinám mladí hovoria, že zdieľanie rasistického mému z človeka nerobí hneď rasistu – je to predsa čierny humor. Mizogýnny obsah sa rámcuje ako nadsádzka a sarkazmus, pričom rozdiel medzi ironickým odstupom a skutočným súhlasom sa stráca. A pri extrémizme je humor priamo vstupnou bránou – nacistická symbolika spojená s neškodným vizuálom, „roztomilý“ fašizmus. Irónia chráni aj toho, kto sa smeje: nemusí si priznať, že s tým súhlasí. Preto nestačí mladých učiť, aby rozpoznali, že je to klam. Potrebujú otvorené rozhovory (v škole, doma, medzi rovesníkmi) o tom, ako humor normalizuje nenávisť.

Aj podľa výskumu Orange Slovensko (2026) prejavy pravicového extrémizmu berie vážne len pätina mladých, väčšina ich číta ako pózu, vtip alebo snahu zapadnúť. Prvý kontakt s extrémistickým materiálom nastáva u mladých často práve cez ironický humor a extrémistické mémy; prezentovanie nenávisti formou vtipu slúži na znecitlivenie publika, zníženie zábran a posúvanie hraníc toho, čo je tolerovateľné (Struhár, Švecová, Krišťák, 2026).

11 Mladí nie sú bezmocní a nežiadajú zákaz. Žiadajú, aby sa k nim určitý obsah nedostal.

Dospievajúci vo fokusových skupinách presne vedeli popísať, ako fungujú algoritmy, a mnohí sa voči nim aktívne snažia brániť. Označujú príspevky ako „nemám záujem“, čistia si feed, blokujú a občas nahlasujú – nahlasovanie považujú za bežnú základnú zručnosť. Časť z nich odopiera obsahu pozornosť nielen pre vlastnú ochranu, ale aby mu nedávali priestor na ďalšie šírenie alebo zosilňovanie dosahu.

Na zákaz sietí nemajú jednoznačný názor a riešia predovšetkým to, čo by na nich nemalo byť – nahota, gore obsah, obsah propagujúci extrémne chudnutie. Hranicou pre nich nie je vek ani platforma, ale obsah. Na nedôveru k zákazom majú konkrétne dôvody: dá sa obísť a overovanie veku si vyžaduje odovzdať osobné údaje, ktoré môžu byť zneužité. Vnímajú aj to, že problém sa zákazom presunie na neregulované platformy. A rovnako skeptickí sú voči tomu, čo s nahláseným obsahom platformy naozaj urobia (*„to je taká lotéria“*).

Kvantitatívne výskumy hovoria, že za vekové obmedzenie sociálnych sietí je 23 % mladých vo veku 16–20 a len 11 % vo veku 13–15. Hlavnú zodpovednosť za online priestor pripisuje štátu a platformám polovica respondentov; od platforiem očakávajú, že budú blokovať nebezpečné profily (44 %) a odstraňovať nenávistný obsah (36 %) (Orange Slovensko, 2026). Podľa iného výskumu by platformy mali robiť viac proti šíreniu radikálneho obsahu podľa 64 % mladých a 55 % podporuje intenzívnejšiu kontrolu a mazanie extrémistického obsahu (RMS, 2026).

12 Dospelí vidia iný internet než ich deti, ale nie kvôli nezáujmu. Môžu byť mladým oporou, ak ich budú brať vážne.

Rodičia vo svojom feede podľa mladých vidia najmä recepty, záhradu a spravodajstvo; feedy mladých oveľa častejšie obsahujú rage bait, nehody a násilie. Do tých istých algoritmických zákutí sa dospelí v praxi nedostanú a môžu tak žiť v presvedčení, že internet je pre ich deti bezpečný.

Pri vážnej kríze pritom rodičia ostávajú tými, na ktorých sa mladí chcú a potrebujú obrátiť. Pri bežných starostiach sa im však nezveria. Boja sa reakcie, zákazov a zľahčovania. A keď sa niekto zverí s kyberšikanou, rodič často nevie, ako zakročiť. Potrebujú dospelých, ktorí ich berú vážne, naozaj počúvajú, neodsudzujú a sprevádzajú namiesto zakazovania. Najviac si cenia pokoru – dospelého, ktorý prizná, že niečomu nerozumie. V škole je to podobné: prednášky o internetovej bezpečnosti opakujú poučky známe od základnej školy a pálčivé témy, ako je fungovanie algoritmov, manipulatívne techniky predátorov, radikalizácia, kyberšikana v chatoch, sa neotvárajú. S prevenciou navrhujú začať už v 10–12 rokoch, a tiež začleniť tieto témy do bežných predmetov a zapojiť rovesníkov (peer-edukácia).

Pri kyberšikane či nenávistných prejavoch by sa podľa výskumu Orange Slovensko (2026) na rodičov obrátilo 73 % mladších teenagerov a 55 % starších. Hoci by bezpečnosť na internete mala podľa 16 až 21 % mladých riešiť škola, so skutočným prístupom škôl k tejto téme je spokojná len necelá tretina (29 až 32 %) (Orange Slovensko, 2026). Kvantitatívne dáta hovoria, že rodina je dôležitý faktor; fokusové skupiny ukazujú, že je zdrojom podpory najmä pri vážnych situáciách, nie v bežných starostiach.

II

Než začneme s online nástrahami

II.1	Čo na mladých tlačí
II.2	Na koho sa môžu mladí obrátiť
II.3	Čo online svet mladým dáva
II.4	Komunikácia online a offline
II.5	Online komunity



II

Než začneme s online nástrahami

Táto štúdia je primárne zameraná na témy a nástrahy, s ktorými sa mladí ľudia stretávajú v online prostredí. To je však previazané a ovplyvňované aj ich bežným životom a situáciami, v ktorých sa ocitajú. Táto kapitola sa preto zaoberá tým, aké pocity a nálady majú mladí ľudia, čo ich trápi, kde pociťujú v živote najväčší tlak a na koho sa môžu obrátiť, keď je im v živote ťažko.

V súčasnosti sa hovorí najmä o problémoch, ktoré majú mladí ľudia v súvislosti s používaním sociálnych sietí a aký má online priestor negatívny dopad na ich život. Avšak fokusové skupiny ukázali, že v online priestore mladí nachádzajú aj množstvo zmysluplného obsahu, ktorý sami vyhľadávajú, venujú mu pomerne veľa času a rozvíjajú tak svoj potenciál. Druhá polovica kapitoly sa venuje práve tomuto aspektu.

II.1

Čo na mladých tlačí

Mladí ľudia čelia vo svojom živote mnohým stresorom. Významne spomedzi nich vyčnievajú faktory súvisiace so školou a vzdelávaním. Respondentky a respondenti fokusových skupín však pociťujú aj celkovú neistotu súvisiacu s budúcnosťou, problémy a konflikty vo vzťahoch, vysoké očakávania ich bezprostredného okolia, najmä rodičov, ale aj nereálne ideály a vzory, s ktorými sa stretávajú v online svete.

Celková nálada a psychické prežívanie mladých sú do značnej miery ovplyvnené cyklickým rytmom školského roka. Zistenia zo skupinových rozhovorov ukazujú, že v období záveru školského roka prevládajú medzi mladými ľuďmi pocity vyčerpania, únavy, zmätenosti, nervozity a stresu. Tento stav priamo súvisí s kumuláciou koncoročných školských povinností.

Špecifickým obdobím je čas bezprostredne po absolvovaní kľúčových študijných míľnikov, akými sú prijímacie skúšky a ústne maturity. Dospievajúci opisujú, že po opadnutí nátlaku nezažívajú len úľavu, ale aj pocit prázdna, stratu motivácie a neistotu z náhleho nadbytku voľného času. Voľnočasové aktivity a koníčky, ktoré sa im počas obdobia učenia zdali lákavé, strácajú v momente voľna svoju atraktivitu a mladí ľudia bojujú s neschopnosťou zregenerovať.

Tieto zistenia z kvalitatívneho výskumu dopĺňajú a prehlbujú kvantitatívne zistenia Orange Slovensko (2026). Podľa tohto prieskumu sa približne tretina mladých ľudí (35 % vo veku 16–20 rokov a 33 % vo veku 13–15 rokov) cíti často alebo veľmi často pod tlakom. Zatiaľ čo pocity tlaku zažíva aspoň niekedy až 75 % dospievajúcich, štvrtina mladých (24 %) sa často cíti nepochopená a 17 % trpí osamelosťou.

Hoci dospievajúci čelia širokej škále stresorov, podľa zistení uvedeného prieskumu si takmer polovica mladých ľudí (46 %) myslí, že spoločnosť sa o ich reálne problémy dostatočne nezaujíma (Orange Slovensko, 2026). Najväčší záujem prejavujú rodičia a kamaráti a rovesníci, iba necelá pätina mladých zastáva názor, že škola a učitelia prejavujú o ich starosti skutočný záujem.

Intenzívny nápor v škole – najmä koncom školského roka

Školské prostredie a systém vzdelávania sú významnými zdrojmi stresu a záťaže pre mladých. Respondenti a respondentky uviedli, že pociťujú záťaž najmä v súvislosti s obdobím konca školského roka, maturitami a prijímacími skúškami, so svojimi výsledkami v kritických predmetoch a vzťahmi v školskom prostredí. Zažívajú teda **intenzívny koncoročný nápor**. V krátkom čase sa hromadia koncoročné písomky, skúšanie, uzatvárajú sa známky a narýchlo sa dobieha vymeškané či neprebrané učivo. Študenti/ky zažívajú pocit preťaženia, vyčerpania a neistoty z toho, že majú málo známok a nevedia, čomu sa majú venovať skôr.

Popri školských povinnostiach predstavujú záťaž aj **nezhody, hádky a napäté vzťahy v triednych kolektívoch**. Niektorí mladí zažívajú napríklad zosmiešňovanie, ktoré v nich zanecháva dlhodobo pocity neistoty a znižuje ich sebadôveru.

Rodičia zľahčujú stres a sami ho vytvárajú

Postoje rodičov k svojim školským výsledkom vnímajú dospievajúci rôzne. Niektorí rodičia vyvíjajú **neustály tlak** s požiadavkou na výborné známky. Rodičovské argumenty typu *„učíš sa pre seba“* alebo *„ak nechceš študovať, môžeš ísť pracovať“* vnímajú mladí ako zľahčovanie svojej situácie, ktoré im v strese vôbec nepomáha.

Rodičia podľa nich ich prežívanie a stres **často zľahčujú**. Keď sa im dospievajúci zveria s vyčerpaním zo školy či so sociálnym tlakom, rodičia im dávajú rady, ktoré mladí vnímajú ako zľahčujúce ich situáciu a prežívanie, čo ich demotivuje zveriť sa rodičom so svojimi problémami aj nabudúce.

Očakávania rodičov ako zdroj stresu a tlaku pre mladých môžu súvisieť so zisteniami kvantitatívneho prieskumu (Orange Slovensko, 2026), v ktorom mladí uviedli, že rodičia sú pre nich významným vzorom a napriek generačným rozdielom a problémom vo vzájomných vzťahoch sú hlavnou skupinou, ktorá sa o problémy mladých zaujíma. Mladí sa môžu cítiť pod tlakom práve preto, že sa snažia naplniť očakávania rodičov a zavďačiť sa im.

Nálada a prístup učiteľa ako faktor atmosféry v triede

Podľa zistení fokusových skupín je kľúčovým faktorom psychickej pohody či stresu pre mladých v škole **osobnosť a rozpoloženie učiteľa**. Ak vyučujúci prichádza na hodinu otrávený, v zlej nálade alebo vystupuje pasívne agresívne, vytvára to v triede väčšie napätie než samotný objem úloh. Študenti v reakcii volia stratégiu obrannej pasivity – sú zastrašení a radšej mlčia. Podľa respondentov sú učitelia často tvorcovia nepriaznivej atmosféry v triede a sami by potrebovali pomoc a podporu.

> *„Ja mám pocit, že tú psychologičku by potrebovali hlavne tí učitelia. No, že oni sú často tí tvorcovia tej blbej nálady. Nie ani tak tí študenti. Je to vidieť niekedy, keď má (učiteľ/ka) fakt, že zlé obdobie, že sa to odráža na tom spôsobe, ako sa s nami rozpráva.“*
>
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Mladí majú potom častokrát pocit, že škole a učiteľstvu na nich nezáleží. Podľa zistení kvantitatívneho prieskumu (Orange Slovensko, 2026) má pri komunikácii s učiteľmi/kami až 25 % starších dospievajúcich a 30 % mladších teenagerov často alebo veľmi často pocit, že **na ich názore nezáleží**. V škole sa cíti naozaj vypočutá približne tretina dospievajúcich, čo je výrazný rozdiel oproti domovu (približne 70 %) či kamarátom (približne 60 %).

II.2

Na koho sa môžu mladí obrátiť

Keď mladí ľudia vo fokusových skupinách pociťujú tlak, stres alebo prežívajú náročné obdobie, **obracajú sa predovšetkým na svojich blízkych v reálnom svete**. Výber konkrétnej osoby závisí od typu problému, miery dôvery aj od toho, či ide o ťažkosti v škole alebo v osobnom živote.

1 Rodina a blízki príbuzní

Pre mnohých dospievajúcich je primárnou oporou **mama alebo rodičia všeobecne**, s ktorými sa môžu otvorene porozprávať a získať pocit bezpečia. Ako sme už uviedli vyššie, časť dospievajúcich však poznamenáva, že rodičia im nie vždy dokážu porozumieť, prípadne ich situáciu často zľahčujú.

Mimoriadne dôležitú úlohu zohrávajú **súrodenci**, najmä staršie sestry a bratia, ktorých mnohí mladí často vnímajú ako svojich najbližších kamarátov. Niektorí sa v náročných chvíľach zdôverujú aj sesterniciam, bratrancom či **iným osobám v rámci rodiny**.

2 Kamaráti, partneri/ky a rovesníci

Rovesníci a kamaráti sú jednou z najčastejších volieb pre zdôverenie sa. Mladí vyzdvihujú najmä pocit, že v problémoch nie sú sami, ale sú obklopení ľuďmi, ktorí prežívajú rovnaký školský či sociálny tlak a dokážu sa navzájom vyrozprávať.

> *„Zdieľaná trauma je lepšia trauma. Keď máte kamarátov, ktorí sú v tom s vami, proste, že sa tak ako keby navzájom vysťažujete, tak je to podľa mňa lepšie... A keď ste s kamarátmi, tak sa navzájom proste vyburcujete, aj keď sa akože spoločne hneváte...“*
>
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

3 Školské autority a učiteľstvo

Ak majú mladí nejaký problém v škole alebo cítia stres v súvislosti so školou, časť z nich sa **zdôveruje svojim učiteľkám/om**. Niektorí uviedli, že majú taký dobrý vzťah s niekým z učiteľského kolektívu, že sa im pokojne zveria so svojimi osobnými problémami a starosťami napríklad cez súkromné správy.

Vo vzťahu k **psychologickej podpore v škole** mladí oceňujú najmä tých školských/ké psychológov/ičky, ktorí vystupujú otvorene, sú priateľskí/é a sami/y aktívne vyhľadávajú kontakt so študentmi. Naopak, tam, kde chýba dôvera alebo proaktivita, žiaci psychologické služby nevyužívajú a problémy radšej držia v sebe.

Hoci na mnohých školách psychológovia pôsobia, študenti ich služby využívajú zdržanlivo. Vo fokusových skupinách mladí uvádzajú, že radšej riešia problémy sami v sebe alebo s kamarátmi.

4 Odborná pomoc, poradenské linky a inštitúcie

Niektorí/é respondenti/ky uvádzajú, že pri dlhodobej osobnej či pracovnej záťaži využívajú aj odbornú pomoc **terapeutov a odborníkov v oblasti duševného zdravia**.

Mladí ľudia veľmi dobre poznajú možnosti **poradenských liniek a platforiem** (ako je napríklad IPčko). Oceňujú preventívne besedy a rady, ktoré od týchto organizácií v školách získali. Zdá sa však, že v momente osobnej krízy nie sú krízové poradne prvou voľbou. V prieskume Orange Slovensko (2026) uviedlo anonymnú linku pomoci ako miesto hľadania podpory iba 18 % dospievajúcich vo veku 16–20 rokov a len 5 % mladších teenagerov vo veku 13–15 rokov.

> *„...ja som tam nikdy neskúšal volať, lebo som sa hrozne hanbil a neviem, čo by som im povedal, nikdy som nebol naladený tak, že by som im zavolal, keď mi je zle, tak nerozmýšľam nad poradňou.“*
> CHLAPEC, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Fokusové skupiny teda naznačujú, že mladí môžu pociťovať voči týmto formám pomoci nedôveru alebo iné bariéry ako sú **pocit hanby, obava z vlastného zlyhania, neistota, ako presne svoje pocity formulovať**, a skutočnosť, že v akútnom rozpoložení človek nekoná racionálne a nepomyslí na systematickú odbornú poradňu.

Pomáha hudba, spánok a fyzický pohyb (copingové mechanizmy)

Popri medziľudských vzťahoch využívajú dospievajúci množstvo ďalších mechanizmov na odbúranie psychického tlaku. Respondenti a respondentky fokusových skupín uviedli napríklad nasledujúce aktivity:

- **Počúvanie hudby a odstrihnutie sa –** intenzívne počúvanie hudby predstavuje pre mladých okamžitý únik z presýteného prostredia. Počúvanie hudby cez slúchadlá opisujú ako účinný spôsob, ako si vytvoriť vlastný bezpečný priestor a vypnúť vonkajší stres.
- **Spánok a fyzická regenerácia –** krátky spánok počas dňa označujú účastníci výskumu za „čističku hlavy“, ktorá im pomáha zabudnúť na nahromadené problémy a vyčerpanie. Po prebudení sa ich psychický stav a schopnosť zvládať stres výrazne zlepšujú.
- **Šport a fyzický pohyb –** fyzická aktivita slúži ako prirodzený ventil nahromadenej frustrácie. Mladí pravidelne navštevujú fitnescentrá, venujú sa kolektívnym športom, vyvetrajú si hlavu pri rozbore vlastných tréningových videí, alebo volia jednoduchý pohyb v podobe prechádzok so psom po prírode či meste.
- **Záujmové a tvorivé činnosti –** presmerovať pozornosť od stresujúcich myšlienok im pomáha čítanie kníh a japonských komiksov (manga), kreslenie, počúvanie dlhoformátových podcastov a videoesejí. Okrem toho vyhľadávajú kreatívne návody, DIY videá či náučné príspevky o svojich záľubách.
- **Internet a sociálne siete –** pre dospievajúcich predstavuje pobyt na internete a sociálnych sieťach predovšetkým osobný „detox“ a ventil, ktorý im po náročnom dni v škole či na tréningu umožňuje úplne vypnúť myslenie a odreagovať sa od okolitého sveta.

Niektorí mladí priznávajú, že vyhľadávajú rýchly dopamín a oddych prostredníctvom scrollovania na TikToku či Instagrame, sledovania filmových editov spojených s hudbou, ako aj sledovania humorných videí či receptov. Iní však popri krátkych formátoch využívajú na vzdelávanie a relax aj dlhoformátové videá o histórii a politike, svojich záľubách, ako sú motorky, autá či športové zostrihy. Tento digitálny obsah im zároveň slúži ako vyhľadávaná kulisa pri vykonávaní domácich prác alebo ako spôsob, ako zafixovať svoju pozornosť na jedinú vec a nevnímať okolitý tlak a stresové faktory (viac o zmysluplnom obsahu píšeme v časti II.3).

Časť mladých rieši všetko v sebe

Stratégiou, ktorá sa do určitej miery vymyká a môže byť vo výsledku riziková, je, keď mladý človek nevyhľadá žiadnu pomoc a podporu a rieši všetko v sebe.

Z diskusií v rámci fokusových skupín sme identifikovali viacero príčin a kontextov, kedy niektorí mladí neriešia svoje problémy s nikým.

Niektorí sú **presvedčení o svojej sebestačnosti**. Podľa nich je lepšie udržať problém v sebe, pretože človek pozná sám seba najlepšie a dokáže si aj sám najlepšie poradiť.

Vo vzťahu k dospelým sa často objavuje nedôvera a strach z ich reakcie. Ak sa dospievajúci zdôveria rodičom, tí ich pocity často zľahčujú alebo dávajú rady vnímané ako demotivujúce. Učiteľov zas mladí vnímajú ako nedostupných či vyčerpaných a obávajú sa ich odmietnutia (*„s týmto ma nezaťažujte“*).

Vo vzťahu k rovesníkom sa obávajú **straty súkromia alebo zosmiešnenia** tým, že ich dôverné správy v digitálnom prostredí niekto skopíruje, prepošle ďalej alebo zneužije na posmešky v skupinových chatoch.

V neposlednom rade majú mladí **nedôveru k odborným službám** alebo u nich prevládajú pocity hanby a strachu, ktoré nedokážu všetci prekonať. **Podporné mechanizmy v školskom prostredí** ako napríklad schránky dôvery nie vždy efektívne fungujú. Mladí majú skúsenosť, že nedostali žiadnu odpoveď na svoje podnety, čo následne vedie k tomu, že tomuto mechanizmu už ďalej neveria a nevyužívajú ho.

II.3

Čo online svet mladým dáva

Popri diskusii o negatívnom vplyve sociálnych sietí a online priestoru je veľmi dôležité poukázať aj na to, že v súčasnej dobe je práve internet a sociálne siete pre mladých ľudí dôležitým zdrojom poznania, osobného rozvoja a vzdelávania. **Väčšina mladých vo fokusových skupinách pravidelne nachádza a aktívne vyhľadáva okrem bežnej zábavy (pozri kapitolu III) aj zmysluplný obsah**.

Preto je dôležité pozrieť sa podrobnejšie aj na to, čo sú témy a obsahy, ktoré mladých posúvajú ďalej a kde nachádzajú zdroje nového poznania.

Anime, šport a medicína – zmysluplný obsah, ktorý sa týka štúdia a záľub

Prvou skupinou sú témy, ktoré sa týkajú ich momentálneho života, toho, čo ich baví, čo riešia. Ide napríklad o obsah, ktorý im **pomáha zlepšiť sa v škole**, pripraviť sa na skúšky, písomky alebo v oblasti ich záľub.

> *„Ja som začala sledovať viac lekárov a mladých medikov, aby som vedela, do čoho (v rámci ďalšieho štúdia) idem a s čím sa môžem stretávať.“*
>
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Podobne je to aj v prípade rôznych **záľub** – tí, čo sa zaujímajú o autá a motorky, sledujú na sociálnych sieťach videá a návody, ako ich skonštruovať, prerobiť, či opraviť. Sledujú recepty, na základe ktorých varia, učia sa hrať na hudobnom nástroji alebo sa učia nový jazyk.

> *„Veľmi chcem mať motorku a tam sa inšpirujem, chcem si ju kúpiť a potom prerobiť podľa seba.“*
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Dizajn či pristátie Artemis – zmysluplný obsah, ktorý rozširuje vedomosti

Na prvý pohľad by sa mohlo zdať, že aj zmysluplný obsah mladí konzumujú len pomerne povrchným spôsobom – prostredníctvom krátkych videí alebo postov na sociálnych sieťach. Fokusové skupiny však ukázali, že mnohí mladí ľudia vyslovene vyhľadávajú aj zložitejší a komplikovaný obsah v podobe dlhých videí, či podcastov, ktoré rozširujú ich vedomosti (*„ja milujem tie 4-hodinové videá o dizajne“* – chlapec, stredná odborná škola*)*.

Ich cieľom je zámerne sa zorientovať v témach, ktoré ich zaujímajú a na ktoré je potrebný dostatočný čas – sledujú odborníkov, ktorí vysvetľujú fungovanie vesmíru, počúvajú podcasty o histórii, rôzne vedecké zistenia a podobne.

> *„Ja som videl historický záznam toho, ako v Československu oznamovali výbuch v Černobyle, že bolo vidieť, ako sa to snažili zakryť, že ako tá propaganda fungovala vtedy.“*
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

> *„Pre mňa najzaujímavejšie teraz bolo pristátie posádky Artemis III. Dávali live stream na Youtube, to som kukal schválne.“*
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

II.4

Komunikácia online a offline

Pre mladých ľudí (a vo fokusových skupinách sa to objavovalo výrazne často) je online prostredie dôležitým nástrojom komunikácie, najmä v prípadoch, kedy sa nemôžu so svojimi priateľmi alebo blízkymi stretnúť a rozprávať osobne.

Niet nad osobný kontakt, online svet však komunikáciu urýchľuje

Z výpovedí mladých sa naprieč lokalitami ukazuje, že **osobný kontakt je pre nich prirodzenejšia, dôveryhodnejšia a emocionálne čitateľnejšia forma komunikácie**. Online prostredie síce používajú často, najmä keď je druhý človek ďaleko alebo keď potrebujú rýchlo niečo vybaviť. Nevidia ho však ako plnohodnotnú náhradu osobného stretnutia. V diskusiách sa opakovane objavuje potreba vidieť reakcie, emócie a „úprimnosť“, ktoré textová komunikácia nedokáže preniesť.

> *„Keď to vidím len napísané, tak nikdy neviem, či to myslí vážne alebo len ironicky.“*
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Zároveň však niektorí mladí veľmi jasne pomenúvajú, že **online komunikácia znižuje bariéry**, najmä pri vyjadrovaní nepríjemných či odvážnejších vecí. Digitálny priestor umožňuje byť smelší, menej hanblivý, a zároveň poskytuje určitú formu bezpečnej vzdialenosti. Téma „bariéry monitora“ sa objavuje veľmi často a bližšie ju popisujeme v časti IV.3.

> *„Je to iné, lebo keď si píšete s dievčaťom cez správy, tak ste odvážny a napíšete iné veci a osobne nie ste taký odvážny a hanbíte sa.“*
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

II.5

Online komunity

V rámci toho, ako mladí ľudia fungujú v online priestore, je dôležité vedieť aj to, v akých spoločných spontánnych či organizovaných spoločenstvách alebo komunitách sa pohybujú. Pod komunitami rozumieme v tomto prípade všetky priestory, kde môže komunikovať viac ľudí naraz, sú určené viacerým účastníkom a prípadne môžu zdieľať spoločné záujmy.

Výskum Orange Slovensko (2026) poukázal na to, že viac ako polovica (56 % vo veku 16–20 a 54 % vo veku 13–15) nie je členom či členkou žiadnej online komunity. Približne tretina mladých je súčasťou komunít, kde poznajú osobne ďalších členov a len 11 % je alebo bola súčasťou uzavretej online komunity, kde nikoho nepozná. To sa ukázalo aj vo fokusových skupinách, mnohí z respondentov a respondentiek sa k tejto téme vôbec nevyjadrili alebo otvorene povedali, že nie sú súčasťou žiadnej, prípadne nevedeli, čo sa online komunitou myslí.

Fokusové skupiny poukázali na to, že mladí ľudia vnímajú online komunity komplexnejšie – sú to buď rôzne záujmové skupiny, informačné kanály, ale aj komunikačné platformy. Vnímanie tohto prostredia je teda pomerne široké, a tak prináša mladým ľuďom rôznu mieru uspokojovania ich potrieb, ale aj rôzne nástrahy.

Šport, záľuby, hráčske platformy ako spájač a únik pre introvertov

V prípade záujmových skupín ide často o tie, ktoré sa zameriavajú na istý typ aktivity, záľuby alebo témy, ktorá je pre mladých ľudí zaujímavá. Ide napríklad o skupiny, ktoré sa zaoberajú **športom.** To sa ukázalo ako dôležité pri fokusovej skupine s mladými zo športovej školy, ale aj u chlapcov, ktorí len pasívne sledujú šport, a tak sú napríklad členmi nejakej facebookovej alebo inej skupiny futbalového klubu. Interaktívnejšie sú potom skupiny, kde sa stretávajú športovci z celého sveta:

> *„Ja som sa napríklad asi pred rokom pripojil do takej skupiny, kde ako keby riešia z celého sveta, že skok o žrdi, že si tam tak pomáhajú, alebo dávajú rady, že ako skákať.“*
> CHLAPEC, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Ďalšie členstvá v takýchto skupinách sa týkajú iných záujmov, napríklad „anime“ a podobne.

Druhou skupinou, ktorá bola okrajovo spomenutá vo fokusových skupinách, boli **hráčske skupiny.** To je pomerne dôležitá a významná téma, ale v rámci tohto výskumu sa k nej vyjadrilo len zopár respondentov. Zaujímavé bolo napríklad, že takúto hráčsku skupinu uviedol jeden respondent ako príklad toho, ako sa „stretávať“ a komunikovať s priateľmi, s ktorými sa v minulosti stretávali aj v bežnom živote, ale teraz už na seba nemajú dostatok času, tak využívajú aspoň online priestor:

> *„My sme zozbieraní a poznáme sa štyri roky vkuse. Iba tam je problém, že niektorí už pracujú normálne na smeny alebo študujú úplne niekde inde. Takže výhodou toho Discordu je, že stačí, aby si každý našiel napríklad dve hodinky toho času za deň, čo sa dá nejako stíhať alebo zariadiť. Hej a aspoň sa pobavíme, hráme nejakú hru alebo väčšinou len tak kecáme. Málokedy už hrajeme.“*
>
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Výskum Orange Slovensko (2026) poukazuje na mnohé pozitívne skúsenosti v online komunitách – väčšinou išlo o zábavu a odreagovanie (55 %), priateľskú atmosféru (45 %), pochopenie a podporu (32 %) a podobne. To sa potvrdilo aj vo fokusových skupinách. Navyše sa ukazuje, že takéto skupiny môžu byť **užitočné aj pre introvertnejších mladých ľudí**, pre ktorých je ťažké nadväzovať vzťahy a komunikovať s ľuďmi v offline svete:

> *„...kedysi to bolo viac o tých videohrách a aj napríklad, som asi taký introvertnejší človek a to bolo nejaké to miesto...akože, nie že by som nemal kamarátov, ale večer, keď som si to zapol a boli tam aj ďalší ľudia a niekto tam hral hru a kecali o tej hre, že to bolo o tom, o tej hre, o človeku.“*
>
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY KLUB

Manipulácia a hejt (aj) v záujmových a hráčskych komunitách

Avšak vo fokusových skupinách sa objavili aj respondenti (chlapci), ktorí mali skúsenosť, že v takýchto skupinách sa začali postupne objavovať rôzne negatívne javy, manipulatívne techniky, dokonca pedofília, či nenávistné prejavy. Z pôvodne záujmovej skupiny sa stalo niečo, čo nadobudlo úplne iný charakter.

> *„Ja som na Discorde, to je také anime japonské...no väčšinou (sa tam bavíme) už len o politike, už to tam ide dolu vodou...predtým to bolo iné, teraz tam už ľudia hovoria také veci, že holokaust nebol...“*
>
> CHLAPEC, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Na negatívne skúsenosti z online komunít poukazuje aj výskum Orange Slovensko (2026), ktorý hovorí o tom, že z tých, ktorí sú v online skupinách, približne 23 % zažilo aj šírenie dezinformácií a hoaxov, 22 % nenávistnú komunikáciu a agresivitu a 27 % hádky a toxickú atmosféru. Šikanu alebo zosmiešňovanie tam zažilo približne 19 % mladých.

Informačné kanály ako „semi-interaktívny“ nástroj na vzťah s influencermi

Mladí ľudia za online komunity považovali aj rôzne kanály, ktoré sú síce menej interaktívne, ale fungujú za nejakým účelom. Obvykle sú to informačné kanály influencerov, ktorí do nich pozývajú svojich sledujúcich. Podľa vyjadrenia respondentov a respondentiek je ich cieľom vytvoriť pocit exkluzivity, súkromnejšieho priestoru, kde influencer/ka komunikuje priamo, posiela správy a vytvára dojem priamej komunikácie.

Takto mladí ľudia okrem pocitu exkluzivity môžu získavať určité zľavové kódy, výhody, či informácie, ktoré následne influenceri monetizujú.

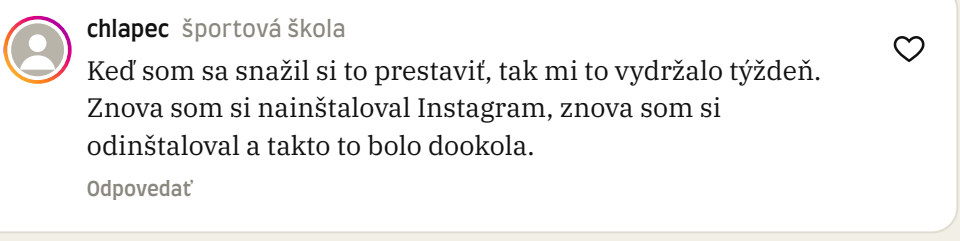
Rodinné a priateľské skupiny ako bežný nástroj komunikácie

Poslednou skupinou, ktorá bola vnímaná pomerne neproblematicky, boli rôzne chatovacie skupiny napríklad na WhatsApp, kde komunikujú mladí ľudia so svojou rodinou, priateľmi, spolužiakmi či inými blízkymi ľuďmi. V týchto priestoroch sa môže stávať, že dochádza k nerešpektujúcej komunikácii, ohováraniu či dokonca šikane, tomu sa podrobnejšie venujeme v časti IV.3.

III

Cena bežného používania

III.1	Byť online je náročné
III.2	Vlastné limity
III.3	Porovnávanie a sebavedomie
III.4	Ako mladí čítajú influencerov



III

Cena bežného používania

III.1

Byť online je náročné

Neustála prítomnosť smartfónov a nekonečný prúd digitálneho obsahu sa pre mladých ľudí stali samozrejmosťou, no táto dostupnosť so sebou prináša aj skrytú daň. Táto kapitola sa zameriava na vnútorné prežívanie mladých ľudí, u ktorých sa množstvo času stráveného na obrazovkách prelína s výčitkami a postupným rozpoznávaním vlastnej straty kontroly nad technológiami. Kapitola popisuje nielen to, ako vnímajú stratu kontroly nad scrollovaním, ale aj aké konkrétne hranice a obranné mechanizmy si intuitívne budujú v snahe získať svoj čas späť.

Nutkavý zvyk a všadeprítomnosť obrazoviek

Ustavičné používanie telefónu je u mladých ľudí už neoddeliteľnou súčasťou ich životov. Prejavuje sa to napríklad aj tým, že si telefóny nutkavo kontrolujú aj počas vyučovania, hoci vtedy ich majú mať vypnuté a odložené v taškách, či počas domáceho učenia. Uvedomovali si, že na telefónoch a konkrétne na sociálnych sieťach trávia omnoho viac času, než by mali alebo než by sami chceli. Podľa vlastných odhadov sú to hodiny denne na rôznych platformách.

Odhady účastníkov zodpovedajú aj prieskumu Orange Slovensko (2026). Aspoň hodinu denne trávi podľa vlastného odhadu na Instagrame 54 % starších respondentov (16–20 rokov), na YouTube 43 % a na TikToku 41 %. Medzi mladšími (13–15 rokov) je to na YouTube 41 %, na TikToku 33 % a na Instagrame 32 %. TikTok zároveň vôbec nepoužíva 21 % starších a 32 % mladších respondentov.

Digitálny oddych versus strach zo sociálneho vylúčenia

Popri všetkých povinnostiach, ktoré majú, však vnímajú, že je to stále v rovnováhe. Ak teda trávia čas scrollovaním, vnímajú to ako oddych a vypnutie.

> *„Ja to beriem ako taký detox, že proste, keď celý deň som v škole, potom idem na tréning, potom ešte musím vybavovať veci, tak keď prídem domov, tak proste chcem mať tú takú polhodinku, kde proste vypnem a nemusím rozmýšľať nad ničím, lebo nad tými videami sa už nedá rozmýšľať, to je proste iba rýchly dopamín, chvíľu to pozerám a potom len...len musí to človek ovládať.“*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Zároveň sa objavovali výpovede, že čas strávený na telefóne a sociálnych sieťach je **vyplnením času, keď sú osamote**. Prieskum Orange Slovensko (2026) ukázal, že mladí sa prevažne cítia akceptovaní, vypočutí a rešpektovaní v reálnom svete, najmä doma a s kamarátmi vonku, a vo výrazne menšej miere v online komunitách a na sociálnych sieťach. Ale aj sociálne siete sú pre nich formou udržiavania kontaktu s rovesníkmi a účastníci a účastníčky fokusových skupín **vnímali aj istý tlak sledovať sociálne siete**, aby im neunikli dôležité informácie zo života ich kamarátov.

Obava zo zmeškania dôležitých informácií posilňuje potrebu zostať aktívny na sociálnych sieťach. Pravidelné zdieľanie každodenných udalostí rovesníkmi vytvára dojem, že neprítomnosť na týchto platformách môže viesť k sociálnemu vylúčeniu a strate prehľadu o dianí v ich životoch.

Negatívne dopady času stráveného na sociálnych sieťach

Mladí ľudia si dobre uvedomujú, aké dopady má používanie sociálnych sietí na ich pozornosť a sústredenie. Vnímajú to pri učení sa doma, keď po niekoľkých prečítaných vetách siahajú po telefóne. Podobne sa to prejavuje aj v škole pri úlohách vyžadujúcich sústredenie a zvýšené kognitívne úsilie. U mladých ľudí sa vtedy prejavuje neochota venovať im pozornosť a tendencia presúvať sa k obsahu v telefóne. Jednoduchosť scrollovania a okamžitá odmena v podobe dopamínu, ktorú poskytuje, tak oslabujú motiváciu zapájať sa do náročnejších činností s odloženým výsledkom.

Pozorujú na sebe aj negatívny vplyv používania telefónu tesne pred spaním v podobe zhoršenej kvality spánku a bolestí hlavy. Niektorí si preto sami pre seba zaviedli pravidlo nepoužívania telefónu aspoň hodinu pred spaním. Ani im sa to však nie vždy darí dodržiavať.

V začarovanom kruhu výčitiek: prežívanie problémového používania technológií, rezignácia a hľadanie autonómie

Mnohí mladí ľudia pociťujú pri nadmernom používaní sociálnych sietí výčitky a pocit, že by sa mali naučiť tento návyk lepšie ovládať.

Takáto sebakontrola však vyžaduje enormnú sebadisciplínu, ktorá však mnohým mladým ľuďom chýba. Následne sa točia v začarovanom kruhu výčitiek – v prvom rade majú výčitky z toho, že na sociálnych sieťach trávia toľko času, a v druhom rade z toho, že sa nedokážu kontrolovať. Na to, aby si nastavili jasné hranice používania sociálnych sietí, im však chýbajú funkčné stratégie. Vytvárajú si ich následne intuitívne sami a výsledkom je, že často zlyhávajú.

V dôsledku toho niektorí dokonca rezignovali a zmierili sa s tým, že sociálne siete sú súčasťou ich životov.

> *„Strašne som si to vyčítala, alebo zle som sa za to cítila, ale teraz už proste nemám na to energiu, proste už viem, že to neviem ovplyvniť, že je to súčasťou môjho života. Jedine skrátiť ten čas, ale neviem to odstrániť zo svojho života, to už proste je súčasťou, už nemám energiu sa cítiť zle za to.“*
>
> DIEVČA, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Niektorým sociálnym sieťam či platformám sa podľa mladých ľudí ani nedá vyhnúť, pretože sú vstavanou súčasťou smartfónov a nedajú sa ani odinštalovať (napr. YouTube). Obmedzenie času stráveného na sociálnych sieťach či úplný odchod zo sociálnych sietí komplikujú aj vyššie spomínané obavy zo zmeškania dôležitých noviniek zo životov ich rovesníkov (tzv. *FOMO syndróm – fear of missing out*).

V súvislosti s používaním sociálnych sietí viacerí účastníci a účastníčky fokusových skupín explicitne používali slovo závislosť. Sami na sebe pozorovali znaky nutkavého správania a straty kontroly nad používaním telefónu a dobre si to uvedomovali. V dôsledku toho si viacerí nastavili obmedzenia používania sociálnych sietí (pozri nižšie v časti III.2).

Podobné skúsenosti opisujú mladí aj v iných výskumoch. Algoritmy kriticky hodnotia ako nastavené tak, aby ich udržali na sieti čo najdlhšie, a pri scrollovaní sa podľa vlastných slov dostávajú do stavu, keď im je nepríjemne, ale nevedia prestať. Spája sa to s únavou, nervozitou a frustráciou zo strateného dňa (Orange Slovensko, 2026; IPčko, 2026).

Vekovo neprimeraná záťaž a systémová pasca platforiem

Dôležitým zistením je vnímanie, že táto závislosť bola u nich vyvolaná niekým iným a oni sa s ňou teraz musia vysporiadať. Používanie sociálnych sietí sa tak u niektorých mladých ľudí mení na vyčerpávajúcu snahu o sebakontrolu. Jeden z respondentov ju vnímal ako vekovo neprimeranú záťaž, ktorej by mladí ľudia vôbec nemali čeliť.

> *„Ja nechcem mať vo svojom veku problémy s tým, že musím rozmýšľať a fakt sa snažiť o to, aby som to proste nepozeral, hej? Proste prečo mám ja takýto problém? Ja som takýto problém nechcel mať. A to ešte sa viem aj mentálne rozhodnúť, že to nechcem pozerať. A také sedem-, osemročné dieťa čo spraví alebo desať-, trinásťročné? Aj starší sa nevedia rozhodnúť, že toto nechcem pozerať a že je to naozaj zlé. Takýto problém by proste vôbec nemal existovať. Všeobecne sú sociálne siete už len kvôli tomuto zlé.“*
>
> CHLAPEC, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Zistenia z fokusových skupín tak naznačujú, že zlyhanie sebakontroly nie je len individuálnym zlyhaním, ale systémovou vlastnosťou samotných platforiem, ktoré nútia používateľov vynakladať neprimerané kognitívne úsilie na to, aby sa vyhli návykovému správaniu či škodlivému obsahu.

III.2

Vlastné limity

Uvedomenie si vlastného návykového, až nutkavého správania a straty kontroly nad časom vedie mnohých mladých ľudí k tomu, že prestávajú byť len pasívnymi konzumentmi a začínajú **aktívne hľadať spôsoby zmierňovania negatívnych dopadov nadmerného používania smartfónov a sociálnych sietí**. Intuitívne si vyvíjajú vlastné stratégie – od časových limitov až po odinštalovanie najproblematickejších aplikácií. Tieto pokusy však často narážajú na hranice pevnej vôle. Táto podkapitola analyzuje stratégie, ktorými sa mladí ľudia pokúšajú získať kontrolu nad svojím digitálnym priestorom, a popisuje krehkosť ich úspechu v praxi.

Časové limity a obmedzovanie nočného scrollovania

Viacerí účastníci a účastníčky fokusových skupín si nastavili časové limity na používanie jednotlivých aplikácií, najmä TikToku a Instagramu. Dôvodom bolo to, že si začali uvedomovať, že používanie týchto platforiem u nich vyvoláva nutkavé správanie a vnímali potrebu regulovať čas, ktorý na nich trávia. Jeden respondent si nastavil časový limit hodinu a pol denne na všetky sociálne siete.

Okrem nastavovania časových limitov si dávajú aj iné obmedzenia, napríklad nesledovanie krátkych videí (reels) počas vyučovania.

Odchod zo sietí: medzi novým trendom a rizikom sociálnej izolácie

Niektorí išli v týchto stratégiách ešte ďalej a z niektorých sociálnych sietí sa priamo odhlásili a aplikáciu si odinštalovali (konkrétne TikTok). Podľa niektorých respondentov odchod zo sociálnych sietí začína byť v niektorých skupinách mladých ľudí aj trendom.

> *„Ale záleží, v akých kruhoch ste, lebo podľa mňa v niektorých kruhoch je to také, že stále čím viac, stále sa zbiera, že čo najviac máte Snapchat score alebo také veci. Ale v mojich kruhoch alebo takto, tak podľa mňa je to také, že moderné, odstraňovať si [sociálne siete, pozn. aut.].“*
>
> DIEVČA, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Zároveň je pre niektorých mladých ľudí odchod zo sociálnych sietí aj náročný, ak nie prakticky nemožný. Jedným z dôvodov je vyššie spomínaný syndróm FOMO (*fear of missing out*). Mladí ľudia sa obávajú, že bez prítomnosti na platformách stratia spoločný kontext, prehľad o každodennom dianí a ocitnú sa na periférii vlastnej skupiny. Podliehajú tak spoločenskému tlaku neustále držať krok s dianím v ich sociálnych skupinách, aby naďalej ostávali ich súčasťou. V období dospievania predstavuje rovesnícka skupina kľúčový socializačný priestor a potreba patriť do nej patrí k základným vývinovým úlohám formovania vlastnej identity. Obavy spojené s odchodom zo sociálnych sietí sú len inou formou strachu zo straty rovesníckeho prijatia, uznania a sociálneho bezpečia.

Druhým dôvodom je, že sociálne siete sú dôležitým komunikačným, propagačným a sieťovacím nástrojom, ako sme o tom už písali vyššie v časti II.3.

Stratégia komplikovania prístupu k aplikáciám a obsahom

Najprepracovanejšou stratégiou obmedzovania nadmerného používania sociálnych sietí, ktorá sa objavila v jednej fokusovej skupine, je stratégia komplikovania prístupu.

V zásade ide o odinštalovanie problematických aplikácií z telefónu. Prístup nie je kompletne obmedzený, používanie je stále možné cez prehliadač v počítači. Avšak pointou je, že aplikácie nie sú instantne dostupné na jeden klik, ale je potrebných viacero krokov na to, aby sa človek k obsahu dostal.

> *„Instagram nemám nainštalovaný. Ak si chcem pozrieť správy, tak si musím cez Google otvoriť ten Instagram. A to už je ďalší krok. Treba to dlhšie načítať, ide pomalšie tá stránka. A ak už ste na internete a ide cez vyhľadávač, tak sú proste už prídavky, ktoré vám zablokujú reelska. Čiže väčšinou, keď som na Instagrame a správy si pozerám, tak je to cez počítač. A tam mi to ani nevyhodí reelska, lebo mám nainštalované, aby mi ich to neukazovalo. A to je podľa mňa riešenie.“*
>
> CHLAPEC, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Táto stratégia je každopádne pomerne náročná na zavedenie – vyžaduje veľké odhodlanie, sebadisciplínu, ale aj technologické znalosti potrebné na inštaláciu rôznych blokovacích nástrojov.

Zlyhávanie stratégií

Hoci mladí ľudia vyvíjajú pestrú škálu stratégií na reguláciu času stráveného na telefóne a sociálnych sieťach, z ich výpovedí zároveň zreteľne vystupuje fakt, že v ich dodržiavaní opakovane zlyhávajú.

Či už ide o zákaz obrazoviek pred spaním, snahu nesledovať krátke videá (reels) počas vyučovania alebo zámerné komplikovanie prístupu k sociálnym sieťam – tieto stratégie majú väčšinou len dočasný charakter, ktorý naráža na hranice ich pevnej vôle.

> *„Keď som sa snažil si to prestaviť, tak mi to vydržalo týždeň. Znova som si nainštaloval Instagram, znova som si odinštaloval a takto to bolo dookola.“*
>
> CHLAPEC, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Tieto skúsenosti ukazujú, že mladí ľudia si veľmi dobre uvedomujú stratu kontroly nad vlastným správaním aj znaky návykového vzorca správania, ktorý sa pokúšajú aktívne regulovať.

Na tomto mieste je dôležité poznamenať, že v tomto úsilí zostávajú prevažne izolovaní a **odkázaní sami na seba**. Nemajú k dispozícii overené sebaregulačné stratégie ani dostupnú externú podporu, ktorá by ich týmito procesmi zmeny sprevádzala. Individuálne vytvárané stratégie, postavené na intuitívnych pokusoch, tak zákonite narážajú na limity a prirodzene opakovane zlyhávajú.

Čo by mladí privítali zmeniť a kto má podľa nich niesť zodpovednosť za bezpečnosť online priestoru, rozoberáme v časti IX.

III.3

Porovnávanie a sebavedomie

Priama konfrontácia so starostlivo vyberanou a upravovanou realitou na sociálnych sieťach predstavuje pre mladých ľudí zdroj zraniteľnosti a pochybností o vlastnej hodnote. V dôsledku porovnávania sa s týmto nerealistickým obsahom u dospievajúcich často vznikajú pocity vlastnej nedostatočnosti a oslabeného sebavedomia.

Vedomie „fejku“ a komerčného pozlátka

Účastníci a účastníčky fokusových skupín veľmi citlivo reflektovali nerealistickosť obsahov prezentovaných na sociálnych sieťach. Viacerí ho označovali slovom „fejk“ či pozlátko. Ako motiváciu za týmto „fejkovým“ obsahom vnímajú najmä dosahy a zárobok, čo považujú za otvorené klamstvo.

> *„Napríklad oni sa tvária, že sú vo fitku a činky majú z TEMU, prezentujú, že to má sto kilo, ale pritom to má len polkila.“*
>
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Tieto aspekty reflektovali aj respondenti a respondentky výskumu Orange Slovensko (2026). Ten ukázal, že v skupine 16- až 20-ročných respondentov až takmer štvrtina (24 %) uviedla porovnávanie sa s nerealistickými vzormi ako negatívum online priestoru. Porovnávanie sa s prezentovaným idealizovaným obsahom bolo prítomné aj vo fokusových skupinách, aj keď otvorene to priznali len niektorí účastníci. Väčšina z nich skôr priznávala, že prezentovaný nerealistický ideál, či už krásy, životného štýlu alebo športových výkonov, vnímajú ako škodlivý, ale nie pre nich samotných, pretože oni si uvedomujú, že je to falošné. Vedia, že za dokonalosťou na sociálnych sieťach sa môže skrývať oveľa viac – napríklad aj nešťastný život daného tvorcu obsahu, roky tréningov v prípade vynikajúcich športových výkonov alebo úmyselne zamlčané podporné látky v prípade prezentácie fitness influencerov.

Vývinová zraniteľnosť a efekt tretej osoby

Problematickosť tohto typu obsahov vnímali skôr vo vzťahu k mladším tínedžerom. Vek okolo 10–13 rokov vnímali ako veľmi zraniteľný na preberanie nerealistických vzorov zo sociálnych sietí. Schopnosť rozlišovať štylizáciu, používanie rôznych filtrov a pod. považujú za zručnosť, ku ktorej je potrebné postupne dospieť.

Toto zistenie môže naznačovať prítomnosť tzv. efektu tretej osoby, čo je koncept z mediálnej psychológie, podľa ktorého majú ľudia tendenciu vnímať iných ľudí ako výrazne viac ovplyvniteľných masmédiami v porovnaní s nimi. Inak povedané, človek je presvedčený, že masmédiá majú najväčší vplyv na ostatných, ale nie naňho. Toto percepčné skreslenie má potom dopad aj na konanie jednotlivca (tzv. behaviorálnu zložku efektu tretej osoby). Efekt tretej osoby je v zásade postavený na motivácii udržať si pozitívny sebaobraz, teda obraz samého seba ako niekoho, kto dokáže rozoznať negatívny vplyv sociálnych sietí a nenechá sa ním ovplyvniť. Tento efekt sa zároveň ukazuje byť silnejší, ak ľudia posudzujú dopady negatívneho, spoločensky neprijateľného, mediálneho obsahu (Tsay-Vogel, 2020).

Nástup trendu autenticity

Na druhej strane však oceňovali, že sa objavuje čoraz viac influencerov, ktorí normalizujú prirodzenosť, rozmanitosť ľudského tela aj životných štýlov či skúseností a vo všeobecnosti „nedokonalosť“.

> *„To asi všetci majú takýto pocit [nedostatočnosti, pozn. aut.]. Ale zase sú aj takí influenceri, ktorí hovoria opak, že napríklad je normálne, že žena má nejaké bruško, alebo že to je geneticky dané (...) mne sa to páči, je dobre, že niekto povie, že je správne cvičiť, ale že vidí to dobré aj v tom normálnom ...áno máš to takto geneticky, nevadí to.“*
>
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Niektorí účastníci a účastníčky zároveň vnímali posun – tvorcovia obsahu prezentujúci autenticitu a rozmanitosť prestávajú byť len okrajovým javom a postupne začínajú konkurovať dlhodobo dominujúcim nerealistickým vzorom.

Záchranné kotvy: dôverný rozhovor a vnútorné sebaprijatie

Vedomie skreslenej reality a rizík porovnávania privádza mladých ľudí k hľadaniu mechanizmov zvládania. Najčastejšou stratégiou bol rozhovor s niekým blízkym o tom, čo vidia a zažívajú na sociálnych sieťach. V jednom prípade to bol rodič, v inom prípade spriaznená osoba. V rozhovore s iným človekom nachádzajú jednak iný pohľad na problém, a jednak pocit, že nie sú v tomto probléme osamotení.

Pomerne silným naratívom v tejto súvislosti bolo sebaprijatie. Viacerí respondenti poukazovali na to, že imunitu voči nerealistickým ideálom, ktorých sú sociálne siete plné, poskytuje skutočné sebaprijatie.

> *„Dôležité je, aby si človek povedal, že som, aký som, a nebudem sa pretvarovať na niečo, čo nie som. Treba byť sám sebou, človek je s tým už zmierený.“*
>
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Autenticita a postupné zmierenie sa s vlastnou jedinečnosťou sa v naratívoch mladých ľudí stávajú predpokladom odolnosti voči „pozlátku“ sociálnych sietí. Práve vnútorné sebaprijatie je tak podľa viacerých z nich bariérou proti pocitom nedostatočnosti, ktoré v nich prostredie sociálnych sietí opakovane vyvoláva. Avšak tí, ktorí hovorili o potrebe sebaprijatia, nevedeli celkom identifikovať jeho zdroje, teda akými spôsobmi sa mladý človek môže k sebaprijatiu dopracovať.

III.4

Ako mladí čítajú influencerov

Sledovanie influencerov a influenceriek a konzumácia ich obsahu predstavuje pre súčasnú generáciu mladých ľudí jeden z hlavných zdrojov každodennej zábavy, inšpirácie a formovania vlastného svetonázoru. Podľa výskumných zistení Orange Slovensko (2026) mladí najčastejšie sledujú influencerov, ktorí tvoria zábavné videá. Uviedlo to 44 % mladých vo veku 16–20 rokov a 51 % mladých vo veku 13–15 rokov. Starších tínedžerov okrem toho bavia influenceri, ktorých hlavnou témou je cestovanie (31 %), šport a fitness (30 %), móda a beauty (29 %), zdravý životný štýl a stravovanie, hudba/tanec a celebrity (každé z nich označilo 27 % respondentov).

Hoci influenceri tvoria neodmysliteľnú súčasť každodenného digitálneho priestoru dospievajúcich, mladí ľudia k ich tvorbe nezriedka **pristupujú s pomerne vysokou mierou kritického odstupu**. Táto podkapitola sa zameriava na to, ako mladí ľudia vnímajú influencerskú scénu aj hranice speňažovania vlastného publika.

Ilúzia dokonalosti: nereálny vzhľad a pyramídové schémy

Mladí ľudia vo fokusových skupinách veľmi výrazne vnímali falošnosť influencerov, ktorí v online priestore vytvárajú istú predstavu dokonalosti, pričom realita je úplne iná. Tvorcov na sociálnych sieťach často nevnímajú ako vzory, ale ako kalkulujúcich aktérov.

Zodpovedajú tomu aj dáta z prieskumu Orange Slovensko (2026): ako vzor uviedlo rodičov 31 % starších a 35 % mladších respondentov, influencerov a celebrity len 4 %, resp. 6 %. Žiadny vzor nemá 22 % starších a 12 % mladších.

Mladí ľudia zároveň popisovali, ako niektorí influenceri (napr. okolo Andrewa Tatea) fungujú na systéme pyramídových schém. Tvorcovia si na deň či dva prenajmú luxusné autá alebo priestory, aby natočili videá a následne predávali mladým ľuďom predražené kurzy o tom, ako rýchlo zbohatnúť. V skutočnosti je podľa ich popisu hlavnou náplňou kurzov len ďalšie preposielanie odkazov a nábor nových platiteľov.

Ekonomika hnevu ako forma zábavy

Väčšina účastníkov a účastníčok fokusových skupín si uvedomuje, že tvorba mnohých influencerov (ako je napr. Andrew Tate a ďalší) je postavená na škandáloch, provokácii a šírení hejtu. Chápu, že ide o tzv. *rage baiting* – zámerné poburovanie divákov s cieľom získať komentáre, dosah a v konečnom dôsledku peniaze.

Napriek svojej kontroverznosti, alebo práve vďaka nej, majú títo influenceri vysokú sledovanosť, a mnohých z nich sledovali aj účastníci a účastníčky fokusových skupín – a to aj tí, ktorí ich kritizovali a označovali ako problematických a „fejkových“. Dôvodom, pre ktorý ich sledovali, bola najmä zábava:

> *„Proste, to je na tomto vtipné, že to je hlúposť vo svojej podstate. To je úplná tupota, ale to je tak kreatívne slovne, tá urážka sama o sebe je tak kreatívna na vymyslenie, že mne sa to na tom páči. Aj keď som pozeral to video od jedného influencera, áno, je hlúposť nadávať ľuďom, ale tak kreatívne nadávať ľuďom, ako on nadával, ja som žasol, ja som skoro plakal od smiechu, lebo ja som nedokázal pochopiť, ako niekto môže mať hlavu tak dokonale vymyslieť, tak prepracovať urážku na človeka.“*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Hľadanie autenticity: odmietnutie filtrov v prospech normality

Hoci kontroverzný obsah púta veľa pozornosti, skutočný rešpekt a dlhodobú dôveru si u mladých ľudí získavajú tvorcovia s úplne odlišným prístupom – ako sme o tom písali vyššie v časti III.3.

Ukazuje sa, že mladí ľudia napriek hodinám stráveným na sociálnych sieťach nesledujú tvorcov úplne bezmyšlienkovite a celkom presne vedia, kedy ide len o vypočítavosť a honbu za finančným ziskom. Aj keď kontroverzný obsah láka ich pozornosť a zabávajú sa na ňom, viacerí za skutočne prínosných považujú tvorcov, ktorí hovoria o veciach otvorene a pomáhajú im necítiť sa nedostatočne.

IV

Obsah za hranou

IV.1	Znaky obsahu za hranou
IV.2	Kedy vtip prestáva byť vtipom
IV.3	Čo sa deje, keď je zosmiešňovaný konkrétny človek
IV.4	Algoritmus ako spoluautor



dievča stredná odborná škola

Mne sa nepáči, keď niekto v skupine niekoho urazí a ostatní sa na tom hromadne smejú, akoby si ani neuvedomili, že to môže bolieť a hlavne, že potom pokračujú a nikto to nezastaví.

Odpovedať

IV

Obsah za hranou

Podľa zistení z fokusových skupín sa mladí stretávajú **so širokým spektrom nevhodného online obsahu**, ktorý siaha od obsahu, ktorý je neetický, znepokojujúci alebo inak nevhodný cez obsah, ktorý je na hrane, až po taký, ktorý je naozaj šokujúci a extrémny.

To, či je konkrétny obsah nevhodný, nezávisí len od toho, či je **v rozpore s existujúcimi formálne prijatými pravidlami,** ako sú napríklad podmienky používania online platforiem až po právne normy, či už zákony upravujúce občianske práva a povinnosti, alebo zákony upravujúce trestnú oblasť. Nevhodný obsah môže byť z hľadiska zákonnosti stále v poriadku, avšak môže mať **negatívny dopad na zdravie a vývin detí a mladých**. Najmä v situácii rýchlych technologických zmien je možné predpokladať, že zákony nedokážu tak rýchlo reflektovať na tieto zmeny a postihovať rôzne nové druhy škodlivého či inak problematického online obsahu.

Veľká časť online obsahu, s ktorým sa mladí stretávajú, je práve **na hranici** – nie je to obsah, ktorý by zjavne porušoval nejaké pravidlá, ale nemožno ho považovať ani za vhodný a neškodný pre deti a mladých. Kvantitatívny prieskum Orange Slovensko (2026) potvrdzuje, že nevhodný obsah (násilie, týranie, krvavé scény) vníma ako jedno z hlavných negatív online priestoru 22 % starších dospievajúcich (16–20 rokov) a 32 % mladších teenagerov (13–15 rokov). Pravidelne sa teda s týmto obsahom na internete stretáva približne štvrtina až tretina dospievajúcich. Ešte častejšie sa mladí v online priestore stretávajú s rôznymi dezinformáciami, klamstvami a hoaxami (v kategórii 16- až 20-ročných je to 38 % respondentov a v kategórii 13- až 15-ročných je to 27 %). Približne štvrtina všetkých mladých sa tiež stretáva so šírením extrémistických názorov.

Mladí respondenti a respondentky fokusových skupín sa stretli s veľmi širokým spektrom hraničného, nevhodného či inak problematického obsahu. Išlo najmä o sexuálne explicitný obsah, extrémne násilie, šírenie nenávisti, vulgárne urážky, nadávky, šikanu, znevažujúce prejavy, klamlivý obsah a mnohé ďalšie.

Keďže nenávistnému, mizogýnnemu, násilnému a extrémistickému obsahu sa podrobne venujeme v nasledujúcich častiach tejto správy, táto kapitola popisuje najmä znaky nevhodného obsahu, hranice vtipu a nevhodného obsahu a to, čo sa deje, keď sa v online prostredí útočí na konkrétnych ľudí (kyberšikana a iné prejavy individuálnych útokov).

IV.1

Znaky obsahu za hranou

Mladí ľudia sa v online priestore stretávajú s obsahom, ktorý vnímajú ako problematický, teda ako obsah na hrane alebo za hranou prijateľného. Z ich výpovedí vyplýva, že nejde len o jednotlivé extrémne príspevky, ale o široké spektrum obsahu, ktorý prekračuje právne alebo etické hranice, zasahuje do dôstojnosti a súkromia, ovplyvňuje sebavnímanie mladých a postupne posúva hranice toho, čo vnímajú ako normálne. Táto podkapitola prináša základný prehľad toho, čo v online priestore mladí ľudia vnímajú ako problematické. Podrobne sa týmto témam venujú ďalšie kapitoly.

Prvým okruhom obsahov, ktoré mladí považovali za problematické, bol **obsah porušujúci pravidlá**. Môže ísť o **formálne pravidlá**, teda legislatívu alebo pravidlá sociálnych platforiem, alebo **neformálne etické pravidlá**. Mladí sem zaraďovali drastické násilie (napr. zábery vrážd), zábery reálnych autonehôd, nelegálnu propagáciu a predaj obsahu 18+ či propagáciu OnlyFans profilov mladistvým, vyhrážky zabitím a vydieranie, ale aj verejné podnecovanie k rasovej či etnickej nenávisti. Podľa nich takýto obsah zostáva dostupný aj preto, že moderácia zlyháva alebo ho nezachytia automatizované systémy. Zároveň upozorňovali, že najmä obsah porušujúci neformálne pravidlá môže unikať moderácii aj preto, že sa prezentuje ako humor alebo recesia.

Ďalší okruh zahŕňal obsahy, ktoré zasahujú do **sebahodnotenia a vnímania vlastného tela**. Tvoria ho nerealistické ideály krásy a nevhodné komentáre influencerov a influenceriek, napríklad zľahčovanie porúch príjmu potravy či posmech z nadváhy. Takýto obsah môže zvyšovať nespokojnosť s vlastným telom a negatívne ovplyvňovať duševnú pohodu.

Tretím okruhom je obsah, ktorý **zasahuje do ľudskej dôstojnosti a súkromia**. Takýto obsah cielene ubližuje konkrétnej osobe, pričom sa spája aj so zneužitím osobného obsahu (podrobne sa tomu venuje časť IV.3).

Osobitnú pozornosť si zaslúžia **nenávistný obsah voči rôznym skupinám** a **násilný a extrémistický obsah**, ktorým sa podrobne venujeme v častiach V. a VI.

IV.2

Kedy vtip prestáva byť vtipom

Ako uvádzame na viacerých miestach tejto správy, veľká časť online obsahu vzniká s cieľom pobaviť a mladí ho často vyhľadávajú a zdieľajú. Algoritmy platforiem im potom takéhoto obsahu ponúkajú ešte viac.

Vo fokusových skupinách hovorili mladí o tom, kedy sa **vtipný online obsah stáva obsahom za hranicou** prípustnosti a akceptovateľnosti. Hoci účastníci a účastníčky deklarovali pomerne vysokú akceptáciu čierneho humoru, definovali zároveň momenty, kedy sa žart mení na ubližovanie. Je to najmä, keď:

- humor smeruje na **ľudí so zdravotným či mentálnym znevýhodnením** alebo na sociálne slabších ľudí, ktorí sa nemôžu brániť,
- príspevky zľahčujú **tragické udalosti, masové vyvražďovanie a holokaust** (napríklad nacistické vtipy a zosmiešňovanie obetí),
- urážky cielia na **fyzický výzor, rodinu či vrodené vlastnosti**, teda na charakteristiky, ktoré človek nedokáže zmeniť,
- boli **narušené hranice úcty k ľudskému životu**, napríklad zosmiešňovaním usmrtených osôb či tvorbou spomienkových žartov po tragédiách,
- **sa žart opakuje** neustále dokola a zjavne spôsobuje terču obťažovania psychickú bolesť.

Recesia na hrane (a ďaleko za ňou)

Mladí ľudia vo fokusových skupinách uviedli rôzne druhy humorného a recesistického obsahu, pri ktorých sa bavia, no zároveň si uvedomujú, že balansuje na hrane akceptovateľnosti (alebo je už za ňou):

1. Reakčné videá a sarkastické urážky od influencerov zahŕňajú napríklad obsah niektorých kontroverzných influencerov, ktorí reagujú na iných ľudí a urážajú ich vzhľad či názory. Sledovatelia to často vnímajú ako formu hraničného sarkazmu. Časť dospievajúcich (najmä chlapci) sa na tom baví kvôli „kreativite urážok“ a absurdnej kontroverzii, pričom tvrdia, že to nemôže myslieť vážne. Pre iných (najmä dievčatá) je však takýto obsah už za čiarou, pretože šíri iba nenávisť a zosmiešňuje konkrétne osoby.

2. Extrémistické motívy a fašistická symbolika ako „recesia“ – ide napríklad o „roztomilý“ fašizmus a nacistické vtipy, kedy sa nacistické symboly a fašizmus spájajú s neškodným vizuálom. Tejto téme sa venujeme viac v časti VI.

3. Čierny humor o tragédiách, holokauste a rasových stereotypoch – tento druh obsahu zahŕňa najmä mémy a žarty o Židoch a holokauste, ale aj o iných menšinách a náboženstvách. Zväčša sú založené na rasových stereotypoch (o Rómoch, Afroameričanoch či ľuďoch s ázijským pôvodom) alebo národnostných črtách (napríklad vtipy o Slovákoch ako alkoholikoch). Tejto téme sa venujeme podrobnejšie v časti V.

4. Zľahčovanie smrti, nešťastí a neúcta k mŕtvym, ako napríklad mémy, vtipy či AI obrázky s tvárami zosnulých alebo zavraždených ľudí (napríklad zosmiešňujúce mémy po zastrelení Charlieho Kirka). Mladí sa tiež stretávajú s rôznym násilím a nehodami prezentovanými ako vtip.

> *„Tam bolo, že normálne, že auto išlo a proste prešlo decko. Je to také, že ako okej, keď sú to správy a sú to napríklad cenzurované a tak, akože mne to nevadí, keď to vidím, ale viem, že sú to správy, ale keď to je akože, má byť kvázi humorné a vidím, že tam nejak vlastne zomrel človek, tak mne to nepríde také vtipné.“*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

5. Čierny humor na účet zraniteľných osôb a duševného zdravia – ide najmä o vtipy, ktorých terčom sú osoby so zdravotným znevýhodnením alebo s problémami v oblasti duševného zdravia.

6. Sexistické mémy a patriarchálny humor zahŕňajú obsah typu „žena patrí do kuchyne“ alebo posmešné narážky na menštruáciu. Zatiaľ čo chlapci ich na sieťach často vnímajú len ako neškodnú provokáciu, dievčatá ich hodnotia ako sexistické a urážlivé (pozri viac v časti V.2).

7. Absurdný „brainrot“ humor, virálne trendy a AI výtvory – ide o bizarné, obsahovo prázdne videá vygenerované umelou inteligenciou alebo virálnymi trendmi (napr. hádajúca sa uhorka s banánom, hlava trčiaca z WC / *Skibidi Toilet* či absurdné AI scenáre), ktoré slúžia ako rýchly zdroj dopamínu.

IV.3

Čo sa deje, keď je zosmiešňovaný konkrétny človek

Kolektívne zosmiešňovanie a „bariéra monitora“

Špecifickou formou online negatívnych zážitkov je **cielené zosmiešňovanie konkrétneho človeka** v skupinových chatoch alebo online komunitách. Urážanie a zhadzovanie druhých slúži mnohým dospievajúcim ako nástroj na budovanie vlastného postavenia a získavanie uznania v skupine.

Kľúčovým faktorom prehlbujúcim agresiu v online priestore je tzv. **„bariéra monitora“**. Fyzická vzdialenosť, absencia očného kontaktu a nemožnosť vidieť emocionálnu reakciu obete vedú k tomu, že mladí ľudia strácajú zábrany. Na internete si dovoľujú formulovať urážky a osobné útoky, ktoré by konkrétnej osobe do očí nikdy nepovedali. Pocit nedokázateľnosti a dojem, že správy je možné vymazať, vytvárajú ilúziu beztrestnosti.

Tieto zistenia potvrdzujú aj kvantitatívne dáta z výskumu Orange Slovensko (2026), ktoré sa týkali správania mladých online a offline. Až 33 % dospievajúcich vníma svojich rovesníkov v online prostredí ako menej autentických, 26–30 % ich označuje za agresívnejších a drzejších a približne štvrtina mladých si myslí, že sú menej zodpovední voči ostatným, ľahšie ovplyvniteľní a že v online svete „stratili zábrany“ a napíšu veci, ktoré by v reálnom svete nikdy nevyslovili.

Osobných skúseností s online hejtom a šikanou je viac než dosť

Podľa zistení prieskumu Orange Slovensko (2026) viac ako polovica dospievajúcich zažila online hejt priamo na vlastnej koži. Každý piaty mladý človek deklaruje, že vo svojom blízkom okolí zažíva online hejt často. Tri štvrtiny mladých uviedli, že v ich okolí sa vyskytuje šikana v online priestore, pričom osobne zažilo kyberšikanu 10 % mladších teenagerov a 13 % starších dospievajúcich.

Účastníci a účastníčky fokusových skupín opísali pestrú škálu osobných skúseností s online útokmi, obťažovaním a kyberšikanou – či už voči sebe, alebo voči svojim známym a spolužiakom.

Išlo najmä o **osobné urážky výzoru, rodiny a narušenie súkromia**. Dospievajúci sa stretávajú s narážkami na svoje fyzické črty, ako je napríklad čelo či nos. V skupinových chatoch útočníci často urážajú rodinných príslušníkov obete (napríklad mamu spolužiaka), aby sa pred ostatnými ukázali. Vyskytlo sa aj tajné fotografovanie učiteľov na hodinách a ich zosmiešňujúce grafické upravovanie na internete. Osobným hejtom sa venujeme aj v časti III.4. Dievčatá zažívajú často aj rôzne formy predátorskej komunikácie a nevyžiadané správy od cudzích ľudí, ktorú popisujeme v časti VI.1.

Reakcia na kyberšikanu v praxi

Respondenti a respondentky fokusových skupín sa stretli s pasívnou reakciou okolia na prípady šikany v online prostredí. Uviedli však aj aktívne obranné reakcie, ktorými sa snažia reagovať a brániť proti takýmto útokom.

> *„Mne sa nepáči, keď niekto v skupine niekoho urazí a ostatní sa na tom hromadne smejú, akoby si ani neuvedomili, že to môže bolieť a hlavne, že potom pokračujú a nikto to nezastaví.“*
>
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Niektorí sa snažili **zastať obete v chate a komentároch**. Ak sa útok deje kamarátovi alebo zraniteľnej osobe, časť dospievajúcich sa jej aktívne zastane – napríklad napísaním podporného komentára alebo výzvou útočníkom v chate, aby s urážaním prestali. Bol spomínaný tiež prípad, kedy bol útočník vyzvaný na priamu osobnú konfrontáciu.

Respondenti/ky riešili závažnejšie prípady **s dospelými alebo s inými autoritami.** Niektorí účastníci útoky a obťažovanie riešili s rodičmi, triednou učiteľkou či vedením školy. V prípade závažných vyhrážok považujú za možnosť aj riešiť prípady šikany s políciou alebo inými oficiálnymi inštitúciami.

Útoky na jednotlivcov a zosmiešňovanie ľudí pre ich osobné charakteristiky sú len jednou z tém, ktorým mladí na internete čelia v negatívnom zmysle. V nasledujúcich kapitolách sa preto venujeme aj online nenávisti voči skupinám a zobrazovaniu násilného a extrémistického obsahu.

IV.4

Algoritmus ako spoluautor

Účastníci a účastníčky fokusových skupín majú vysokú úroveň porozumenia toho, ako fungujú odporúčacie algoritmy sociálnych sietí. Presne opísali mechanizmus profilovania: stačí, aby sa človek zo zvedavosti raz dlhšie zastavil pri kontroverznom príspevku, pozrel si detailne šokujúce video alebo zanechal lajk, a algoritmus okamžite vyhodnotí tento záujem a začne feed zaplavovať rovnakým či extrémnejším obsahom. Tento jav sa označuje za „spam efekt“ alebo „králičiu noru“.

> *„...tým vlastne, že to vidíte aj iba 3 sekundy, 3 sekundy stačia, tak už to zas máte proste, že už sa to zas načíta do tej forky a pokiaľ to hneď proste nescrollujete ďalej, tak sa vám to tam môže objavovať viacej a viac.“*
>
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Sami mladí priznávajú vlastný podiel na tom, aký obsah sa im zobrazuje. Uvedomujú si, že ich digitálny priestor je zrkadlom ich vlastného správania a času stráveného pri témach.

> *„Hej, to sa volá algoritmus... Stačí, že dáte omylom lajk a už to tam máte.“*
>
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

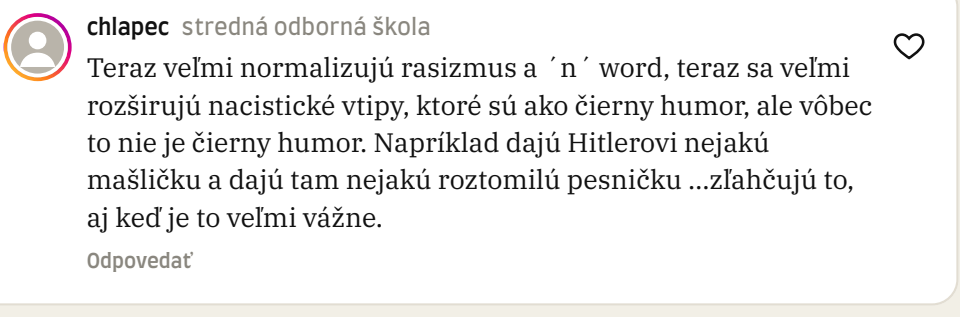
Dáta z prieskumu Orange Slovensko (2026) ukazujú, že nadmerné trávenie času online v dôsledku algoritmov zažíva často alebo veľmi často až 44 % starších a 40 % mladších dospievajúcich. Tento vplyv zasahuje výraznejšie dievčatá (49 %) oproti chlapcom (38 %), ktoré zároveň vo vyššej miere pociťujú aj negatívne dopady na svoju psychiku.

V

Nenávisť voči skupinám a mizogýnia

V.1 Na koho sa útočí

V.2 Mizogýnia a manosféra



V

Nenávisť voči skupinám a mizogýnia

V.1

Na koho sa útočí

Mladí ľudia sa v online priestore bežne stretávajú s predsudkami a nenávistnými útokmi voči menšinám a zraniteľným skupinám. Nasledujúca časť analyzuje, koho mladí ľudia vnímajú ako primárne terče nenávisti v online priestore a do akej miery sa s prejavmi takejto neznášanlivosti v online svete bežne stretávajú. Zároveň popisuje postoje samotných účastníkov výskumu voči menšinám.

Podľa výskumu Orange Slovensko (2026) si 67 % starších a 62 % mladších respondentov myslí, že sa v online priestore nespravodlivo útočí na niektoré skupiny. Tí, ktorí to tvrdili, najčastejšie uvádzali LGBTI+ ľudí (55 % starších a 45 % mladších z nich). Nasledovali ľudia so zdravotným postihnutím (36 % a 33 %), ženy a dievčatá (35 % a 31 %), etnické, národnostné a rasové menšiny (33 % a 30 %) a migranti a utečenci (33 % a 30 %). S diskrimináciou a nenávistnými prejavmi voči menšinám sa pravidelne stretáva 33 % starších a 31 % mladších respondentov.

LGBTI+ ľudia sú na prvom mieste aj v inom slovenskom výskume. S nenávistnými prejavmi voči nim sa v predchádzajúcich 12 mesiacoch aspoň párkrát stretlo 71 % mladých, voči Ukrajincom 60 %, voči Rusom 59 % a voči Rómom 58 % (Holdoš et al., 2023). Výskumy sa však metodologicky líšia, preto ide len o orientačné porovnanie.

Podobne ako uvedené výskumy, aj fokusové skupiny ukázali, že terčom nenávisti, posmeškov a online útokov sa stáva široké spektrum skupín.

Ženy a dievčatá

Ženy a dievčatá čelia sexistickým vtipom, objektivizácii, spochybňovaniu schopností aj útokom na vzhľad, postavu či oblečenie. Kontroverzní influenceri z manosféry pritom šíria predstavu o podradenosti a podriadenosti žien. Agresívne komentáre sa objavujú aj vtedy, keď ženy vyjadrujú vlastné názory alebo odmietajú patriarchálne vzorce. Reakcie mladých z fokusových skupín na tento obsah podrobnejšie rozoberá kapitola o mizogýnii a manosfére (pozri viac v časti V.2).

Rómovia a etnické menšiny

Terčom nenávistných prejavov v online priestore sa podľa účastníctva fokusových skupín v značnej miere stávajú **Rómovia**, ktorí čelia rasistickým nadávkam, dehonestujúcim označeniam a zovšeobecňovaniu na základe negatívnych stereotypných zobrazení. Niektorí účastníci upozorňovali, že médiá a sociálne siete prinášajú o Rómoch takmer výhradne negatívne správy (napríklad zábery z osád či Luníka IX). To u mnohých ľudí následne posilňuje stereotypné vnímanie a predsudky. V nadväznosti na to niektorí vyzdvihovali dôležitosť vyváženého zobrazovania menšín a zastúpenia pozitívnych príkladov v online priestore.

> *„Napríklad ten učiteľ – on je aj nominovaný, on sa snaží také pozitívne veci ukazovať, učí deti iným spôsobom, tak aktívnejšie (...) je dobré, aby to všetci videli. Je Róm, ale má na to. Je taký istý ako my, aj on môže priblížiť ten ich život, aj to vzdelanie.“*
>
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

V tomto dobre mienenom vyjadrení je však prítomný aj model „výnimky z pravidla“ – tí, ktorí niečo dokázali, prispôsobili sa, sú skôr výnimkou. To poukazuje na to, ako hlboko zakorenené môžu predsudky byť.

Medzi účastníctvom fokusových skupín boli aj mladí ľudia rómskej národnosti. Tí nenávistný obsah v online priestore vnímali veľmi intenzívne a citlivo, ako útoky na svoju identitu.

Respondenti a respondentky vnímali **prítomnosť nenávisti aj voči ľuďom tmavej pleti, ázijského pôvodu či voči imigrantom**. Na sociálnych sieťach sa bežne objavuje rasistický humor, urážky mierené na fyzické črty a používanie hanlivých výrazov (tzv. *„n-word“*). Niektorí účastníci a účastníčky fokusových skupín poznamenávajú, že rasizmus voči ľuďom tmavej pleti často pramení z toho, že s nimi ľudia na Slovensku nemajú osobnú skúsenosť, a tak nekriticky preberajú rasistické vzorce a mémy zo zahraničia. Zároveň sa vo fokusových skupinách objavovali aj stereotypné vyjadrenia o niektorých menšinách, kedy celú skupinu vnímali ako problematickú a jednotlivcov, ktorí „sa prispôsobili“, vnímali ako výnimky.

Terčom útokov bývajú aj **Židia**, voči ktorým na internete dlhodobo koluje množstvo konšpiračných teórií a stereotypov. Niektorí účastníci považovali antisemitské vyjadrenia za formu čierneho humoru, avšak vtipy o holokauste alebo spochybňovanie holokaustu (ktoré sa objavuje napríklad v neusmerňovaných komunitách na Discorde) označujú za jednoznačné prekročenie hranice.

LGBTI+ ľudia

Nenávisť voči LGBTI+ ľudom v online priestore patrí podľa fokusových skupín medzi **najčastejšie a najotvorenejšie prejavy nenávisti, predsudkov a kyberšikany**.

Respondenti a respondentky niektorých fokusových skupín poukazovali na to, že algoritmy sociálnych sietí podporujú vo vzťahu k LGBTI+ ľuďom šírenie najvýstrednejších a najviac šokujúcich príspevkov.

U časti účastníctva fokusových skupín **sa však pri téme nenávisti voči LGBTI+ ľuďom prejavili ich vlastné homofóbne až nenávistné postoje**, ktoré sa v značnej miere zhodovali s obsahom vyššie spomenutého typu (najviac šokujúce prezentácie), akoby z nich vychádzali. Z ich výpovedí bolo zrejmé, že hoci intenzívnu nenávisť voči LGBTI+ komunite v online priestore vnímajú, zodpovednosť za ňu často prenášajú priamo na obete – tvrdili, že nenávistné útoky si zapríčiňujú sami „spôsobom“, akým sa prezentujú. Narážali pritom na vyššie spomínané a algoritmami amplifikované príklady, ktoré sú v realite skôr výnimkou. Niektorí mladí ľudia ich tak nekriticky považovali za typický obraz celej LGBTI+ komunity.

Avšak prítomné boli aj **vyvažujúce hlasy, ktoré vystupovali na obranu LGBTI+ ľudí**. Títo respondenti a respondentky vyjadrovali zhrozenie nad tým, aké extrémne útoky sa objavujú pod videami LGBTI+ tvorcov (napríklad priame výzvy k samovražde). Vyvolávalo to v nich pocity znepokojenia, ale aj hnevu voči tým, ktorí homofóbne obsahy v online priestore tvoria či šíria.

Relativizácia nenávisti

Dôležitým zistením z fokusových skupín je, že mladí ľudia nenávisť voči rôznym skupinám, s ktorou sa stretávajú v online priestore, do značnej miery relativizujú. To môže byť dôsledkom toho, ako sú tieto prejavy v online priestore prezentované, čo reflektoval jeden z účastníkov fokusových skupín:

> *„Teraz veľmi normalizujú rasizmus a ´n´ word, teraz sa veľmi rozširujú nacistické vtipy, ktoré sú ako čierny humor, ale vôbec to nie je čierny humor. Napríklad dajú Hitlerovi nejakú mašličku a dajú tam nejakú roztomilú pesničku ...zľahčujú to, aj keď je to veľmi vážne.“*
>
> CHLAPEC, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Tento obraz dopĺňa aj reprezentatívny výskum Orange Slovensko (2026). S nenávistným obsahom na internete sa aspoň zriedka stretla väčšina mladých. Len o niečo viac ako polovica (52 % starších tínedžerov a 53 % mladších) uviedla, že im takýto obsah prekáža a malo by sa s ním niečo robiť. Ďalších 40 %, resp. 41 % povedalo, že im nevadí, hoci s ním nesúhlasia, a 9 %, resp. 6 % zastáva názor, že sa má každý vyjadrovať, ako chce. Autori výskumnej správy to označujú za normalizáciu nenávistných prejavov.

Posun v emocionálnych reakciách naznačuje aj porovnanie dvoch slovenských výskumov. V roku 2019 pri nenávistnom obsahu cítilo hnev 56 % mladých, smútok 37 % a hanbu 21 %, v roku 2023 to bolo 20 %, 21 % a 15 %. Podiel tých, ktorí pri takom obsahu necítili nič, sa zdvojnásobil (zo 16 % na 31 %), a 9 % uviedlo, že sa na ňom zabávalo (Izrael et al., 2019; Holdoš et al., 2023). Viac o znecitlivení a normalizácii píšeme aj v časti VI.1.

Nenávistné prejavy voči rôznym menšinám (napr. voči Židom, Rómom, ľuďom tmavej farby pleti) boli často **interpretované ako druh „čierneho humoru“**. Niektorí účastníci fokusových skupín tvrdili, že zdieľanie takýchto príspevkov z človeka nerobí rasistu a pokiaľ ide o zabehnuté stereotypy, je podľa nich v poriadku sa na tom zasmiať.

> *„Podobne, ja si nemyslím, že za všetkým musí byť nenávisť, môže byť vyslovene z toho, že to sú stereotypy, tak proste si iba urobíte srandu. Nemusí za tým byť, že ste rasista alebo tak, proste vám to príde vtipné, tak si urobíte srandu.“*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

V niektorých fokusových skupinách bola **nenávisť prezentovaná ako uplatňovanie neobmedzenej slobody slova**.

> D *„Ľudia by sa za rasy nemali odsudzovať. Nemali by o sebe hovoriť, osočovať sa ani žiadne podobné veci. Proste rasizmus by sa nemal nejako vyťahovať, v žiadnej bežnej konverzácii ani nikde.*
>
> Ch *No dobre, nemal, ale aj tak má na to právo to robiť, hej? Čiže to je pointa, že môže povedať proste.*
>
> D *No dobre, ale to je smutné.*
>
> Ch *No však to teda nie je smutné. Mal právo na to povedať. To je čisté.“*
>
> DVAJA ÚČASTNÍCI, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Niektorí účastníci vyjadrovali obdiv tvorcom online obsahu a influencerom za to, že sa neboja vysloviť svoj názor bez ohľadu na následky. Jeden z účastníkov považoval právo vysloviť akýkoľvek svoj názor za základné právo človeka, aj vtedy, ak ide o šírenie nenávisti. Aj výskum Orange Slovensko (2026) ukázal, že s výrokom, že vyjadrenie názoru nemá hranice, súhlasilo 39 % starších a 45 % mladších respondentov (nesúhlasilo 30 %, resp. 29 %).

Taktiež sa objavil názor, že sloboda prejavu je obmedzovaná v prospech niektorých skupín (menšín), voči ktorým sa ľudia boja povedať čokoľvek kritické. Ochrana menšín pred nenávistnými prejavmi je tak interpretovaná ako nátlak na väčšinu, posilňovanie autocenzúry a atmosféry strachu z vyjadrenia vlastného názoru.

Na druhej strane časť účastníctva vnímala, že produkcia a šírenie nenávistného obsahu má aj svoje hranice. Za najjasnejšiu hranicu považovali konanie, ktoré prekračuje zákon – predovšetkým **priame výzvy na násilie, podporovanie trestných činov a hanobenie rasy.** Za neakceptovateľné považovali aj prejavy nenávisti voči skupinám, ktoré sú vnímané ako najzraniteľnejšie – deti so zdravotným znevýhodnením, ľudia s vážnymi ochoreniami a pod.

Ako ukázal výskum Orange Slovensko (2026), pre 50 % starších a 55 % mladších respondentov predstavuje príspevok šírenie nenávisti, a nie len vyjadrenie názoru, ak obsahuje osobné útoky alebo vyhrážanie, podľa 49 %, resp. 45 %, ak navádza ostatných proti niekomu alebo k zlým skutkom a podľa 46 %, resp. 52 %, ak ide o cielenú snahu niekomu ublížiť.

Útok na rasu, pohlavie, sexuálnu orientáciu a podobné charakteristiky za prekročenie hranice označilo 48 % starších a 44 % mladších. Prekročenie hranice vidí v útokoch na skupiny menej ako polovica mladých.

Zistenia z fokusových skupín ukazujú, že terče online útokov sa v skúsenostiach mladých ľudí do veľkej miery zhodujú so zraniteľnými skupinami v bežnej spoločnosti, pričom anonymita a algoritmy tieto prejavy ešte zosilňujú (bariéra monitora). Citlivosť mladých voči hejtu je však selektívna. Online priestor sa tak stáva miestom, kde sa predsudky nielen pasívne konzumujú, ale kde si mladí ľudia často nanovo nastavujú a normalizujú vlastné vnímanie a prijímanie rozmanitosti. Len máloktorý respondent či respondentka vyjadrovali úplne rešpektujúce postoje voči rôznym menšinám. Považovali to za výsledok ich výchovy, a rovnako vnímali aj stereotypné vnímanie menšín.

V.2

Mizogýnia a manosféra

Osobitné a čoraz výraznejšie miesto v online priestore mladých ľudí zaberá obsah spájaný s takzvanou manosférou – voľnou sieťou komunít a tvorcov, ktorí presadzujú vyhrotené predstavy o mužskosti a otvorene útočia na rovnoprávnosť žien.

Hoci pre časť chlapcov predstavujú títo influenceri ľahko dostupný návod na sebavedomie, úspech či partnerské vzťahy, dievčatá v nich vidia priamy zdroj ponižovania a novú vlnu zľahčovania sexizmu. Nasledujúca časť sa venuje tomu, ako mladí ľudia tieto posolstvá vnímajú, do akej miery sa s nimi stotožňujú a ako mizogýnny obsah ovplyvňuje vzťahy medzi rovesníkmi v bežnom živote.

Napriek značnému rozšíreniu tohto typu obsahu v online priestore výskum Orange Slovensko (2026) ukázal, že väčšina mladých ľudí samotný **pojem manosféra nepozná** a ak sa s ním už stretli, nevedeli vysvetliť jeho význam. Len 4 % mladých vo veku 16–20 rokov sa s týmto pojmom stretlo a malo predstavu, čo znamená. V prípade mladších respondentov to bolo len 1 %. S tvrdením, že muži sú prirodzene dominantní a ženy majú vymedzené, nerovnocenné roly, sa stretlo 87 % starších a 77 % mladších respondentov, pravidelne 30 %, resp. 19 %. S týmto názorom sa zároveň **výrazne častejšie stretávajú mladé ženy než mladí muži**, a výrazne častejšie s ním aj nesúhlasia.

Jeden z hlavných naratívov manosféry hovorí o tom, že muž je úspešný len vtedy, keď je bohatý, silný a svalnatý. S týmto názorom sa stretlo 86 % starších a 84 % mladších, pravidelne 37 %, resp. 29 %.

Podobne ako pojem manosféra, aj termín mizogýnia bol medzi mladými ľuďmi pomerne neznámy. Tento pojem poznalo a vedelo vysvetliť 16 % starších a 11 % mladších respondentov, najčastejšie si ho spájali s nenávisťou voči ženám. S názormi, že ženy sú menejcenné alebo s pohŕdaním či nenávisťou voči ženám, sa stretlo 79 % starších a 65 % mladších respondentov, pravidelne 21 %, resp. 14 %. Medzi staršími ich pravidelne zaznamenáva 26 % žien a 15 % mužov.

Aj účastníci a účastníčky vo fokusových skupinách veľmi dobre poznajú mizogýnny obsah a často sa s ním stretávajú v online priestore.

Mizogýnia ako podriadenosť, dehonestácia a kult alfa samca

Častým typom obsahu, s ktorým sa stretávali, boli **dehonestujúce vyjadrenia** rôznych influencerov **na adresu žien** (vo všeobecnosti aj konkrétnych), vulgárne urážky a výsmech kvôli vzhľadu. Ide o videá samotných influencerov alebo tzv. reakčné videá, v ktorých reagujú na obsah iných tvorcov online obsahu.

Okrem toho v online priestore rezonuje podľa mladých vo fokusových skupinách tiež **obsah presadzujúci podriadenosť žien a stereotypné rozdelenie rodových rolí** („žena patrí do kuchyne“). Tento typ obsahu ženy prezentuje ako objekty, ktoré majú byť podriadené mužom. Ich jedinou úlohou má byť starostlivosť o domácnosť a deti.

Veľká časť obsahu, ktorý produkuje manosféra, je zacielená na **budovanie „kultu alfa-samca“**. Prezentuje vyhrotenú maskulinitu, dominanciu bez rešpektu a niekedy aj fyzické násilie voči ženám.

Vnímanie mizogýnneho obsahu je vrstevnatejšie, ako hovoria štatistiky

Jednoznačný nesúhlas s tvrdením, že muži sú prirodzene dominantní a ženy majú nerovnocenné roly, vyjadrilo 38 % starších a 23 % mladších respondentov. Medzi staršími ženy jednoznačne nesúhlasili výrazne častejšie než muži (46 % vs. 29 %).

S tvrdením, že muž je úspešný len vtedy, keď je bohatý, silný a svalnatý, jednoznačne nesúhlasilo 38 % starších a 25 % mladších (spolu so „skôr nesúhlasím“ 68 % a 60 %), súhlasilo 12 %, resp. 8 % (Orange Slovensko, 2026). Voči mizogýnnym názorom (ženy sú menejcenné, pohŕdanie alebo nenávisť voči ženám) bolo odmietanie výraznejšie: jednoznačne nesúhlasilo 63 % starších a 59 % mladších, skôr nesúhlasilo 19 % a 17 %, neutrálnych bolo 13 % a 19 % a súhlasilo približne 5 % v oboch skupinách. Medzi staršími ženami bol jednoznačný nesúhlas častejší než medzi mužmi (68 % vs. 58 %).

Dáta ukazujú pomerne silné odmietanie názorov, že ženy sú menejcenné, či názorov, ktoré sú voči ženám pohŕdavé alebo nenávistné. **Vnímanie mizogýnneho obsahu vo fokusových skupinách bolo o niečo vrstevnatejšie**. Kým dotazníkové odpovede môžu odrážať skôr vedomie toho, čo je spoločensky prijateľné a správne, v otvorených diskusiách sa naplno ukázalo, ako ľahko dokážu dospievajúci mizogýnne vzorce zľahčovať či ospravedlňovať humorom.

Dievčatá, ktoré sa zúčastnili fokusových skupín, vyjadrovali **široké spektrum reakcií – od otvoreného hnevu, cez opovrhnutie tvorcami tohto obsahu, až po odstup**.

Časť z nich prejavovala **silný hnev** nad tým, keď chlapci v ich okolí preberajú mizogýnny obsah z online priestoru a začínajú vnímať ženy v reálnom živote ako objekty. Sexistické narážky v reálnom živote potom vo viacerých účastníčkach vyvolávajú zlosť. Pri influenceroch, ktorých možno zaradiť do manosféry, otvorene priznávali, že takýto obsah v nich vyvoláva odpor.

> D *„Sexistické vtipy – robia si srandu zo žien, že ich berú ako nejakú vec a nie ako človeka.*
> D *Napríklad sa porovnávajú, kto má väčšie svaly, ako striedajú baby – s tou sa baví, s tou si píše.*
> D *Tieto ich narážky, že zas máš krámy? To je hrozné.“*
> DIEVČATÁ, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Viaceré dievčatá vo fokusových skupinách však prejavili skôr **opovrhnutie** tvorcami mizogýnneho obsahu. Označovali ich za neistých jedincov, ktorí si urážkami žien kompenzujú ego.

Časť dievčat pristupovala k mizogýnnym príspevkom **s odstupom**. Keď videli mužov na sociálnych sieťach tvrdiť dehonestujúce veci o ženách, reagovali s tým, že dotyčný človek je zjavne „pozadu“. Takýto obsah sa snažili nepodporovať svojou pozornosťou – videá preskakovali (*„idem ďalej“*), označovali tlačidlom *„nemám záujem“* alebo autorov priamo blokovali.

Otvorenú mizogýniu odmietala aj veľká časť chlapcov vo fokusových skupinách. Považovali ju za trápnu a zbytočnú. Väčšinou odmietali aj stereotypné rozdelenie rodových rolí. Zdôrazňovali, že naratív o žene výhradne v domácnosti je v dnešnej dobe ekonomický prežitok, keďže rodina z jedného príjmu väčšinou neprežije, a mnohých mužov aj baví variť. Zároveň časť účastníctva nevnímala ako problém samotné rozdelenie rodových rolí, ale to, že súčasťou tohto naratívu je prezentácia žien ako objektov, nie rovnocenných ľudských bytostí.

Objavili sa však aj súhlasné názory niektorých účastníkov, ktorým naratívy o tradičnom, či stereotypnom rozdelení rodových rolí *(„dievčatá majú byť princezné a muži silní ochrancovia, ktorí nikdy neplačú“)* dávali zmysel a fungovali pre nich ako kotva v súčasnom svete, kedy už rodové usporiadanie spoločnosti nie je také jednoznačné.

> *„Keď o tom rozprávame, tak si myslím, že je to nejak rozdelené. Sú veci, čo muž má robiť, sú veci, čo žena má robiť, a tým sa budeme dopĺňať. A presne toto aj on [Andrew Tate, pozn. aut.] hovoril, že to nie je boj, lebo muži a ženy sú iní, ale preto, aby sme sa dopĺňali, nie preto, aby sme zápasili. (...) je tam veľa nejasností v tomto svete, ale ja aspoň v tom mám jasno.“*
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Influenceri manosféry tak mladým mužom neponúkajú len hejt. Príťažlivosť týchto naratívov tak spočíva aj v tom, že **chlapcom ponúkajú jednoduché odpovede a pocit stability v čase, keď hľadajú vlastnú identitu a miesto v meniacich sa rodových vzťahoch**. Takýto **benevolentný sexizmus** zároveň nepôsobí tak nenávistne či problematicky a môže byť teda ľahšie prijímaný. Navonok sa javí pozitívne a láskavo, avšak v skutočnosti posilňuje rodové stereotypy a nerovnosť (Leaper, Gutierrez, 2024).

Tradičné rodové predstavy nie sú medzi mladými okrajové. Podľa komparatívneho výskumu Rady mládeže z roku 2021 sa 45 % mladých na Slovensku domnieva, že hlavným poslaním ženy je mať deti a starať sa o domácnosť, 35 % si myslí, že muž by mal mať v rodine hlavné slovo a približne 28 %, že muži sú lepšími politickými lídrami než ženy (Andresová, Čavojská, 2021).

Vnímanie influencerov manosféry

Vplyv manosféry na mladých ľudí sa do veľkej miery zhmotňuje v konkrétnych tvorcoch obsahu. Nasledujúca podkapitola mapuje, akým spôsobom mladí ľudia týchto influencerov vnímajú, kde vidia dôvody ich masovej popularity a akú mieru dôveryhodnosti im v skutočnosti pripisujú.

Jednoznačne negatívne vnímanie influencerov manosféry bolo prítomné najmä u dievčat. Týchto tvorcov charakterizovali ako neistých jedincov (pozri vyššie).

Celkovo však mladí ľudia vo fokusových skupinách vnímali**, že manosférický obsah je finančný kalkul** postavený na *rage baitingu* a vyvolávaní hnevu. Mladí ľudia uvádzali, že influenceri manosféry sa so svojimi verejne prezentovanými vyjadreniami v súkromí nemusia stotožňovať a kontroverzné vystupovanie využívajú predovšetkým ako nástroj na maximalizáciu dosahu a finančného zisku. Poukazujú na to, že influenceri manosféry často predstierajú svoju dominanciu a status „alfa-samca" len preto, aby od ľudí vymámili peniaze za predražené kurzy, ktoré fungujú ako pyramídové schémy. Fokusové skupiny však naznačujú, že **rozpoznanie manipulácie nefunguje ako ochrana pred znecitlivením**, ako ukazujú rôzne stratégie zľahčovania, ktoré popisujeme nižšie.

Mladí ľudia vo fokusových skupinách vnímali **trend „alfa samcov" ako vyprchaný, opotrebovaný a trápny**. Ako starší tínedžeri už dokážu relatívne ľahko rozpoznať stratégie využívané influencermi manosféry. Vyjadrujú však **obavy o mladších chlapcov vo veku 10–13 rokov**, ktorí podľa nich ešte nemajú rozvinuté kritické myslenie, nekriticky preberajú toxické naratívy z TikToku a podliehajú týmto trendom oveľa ľahšie.

Aj tu teda môže byť prítomný tzv. **efekt tretej osoby, ktorý bližšie popisujeme v časti III.3** (Tsay-Vogel, 2020). Účastníci fokusových skupín deklaratórne odmietali, že by na nich manosféra mala nejaký dopad. Podľa ich vlastných slov už túto sféru online priestoru prekukli a získali voči nej kritický odstup. Negatívny dopad má podľa nich na mladších chlapcov, ktorí ešte nemajú dostatočné kapacity na to, aby si podobný odstup vytvorili. Napriek tomu, ako popisujeme nižšie, mnohí z chlapcov v diskusiách rôznymi spôsobmi zľahčujú mizogýnny obsah a s niektorými prvkami dokonca súhlasia.

Zľahčovanie a relativizácia manosféry

Hoci mnohí dospievajúci rozpoznávajú manipulatívne taktiky manosféry, jej vplyv často zľahčujú ako neškodný humor či provokáciu bez reálnych dôsledkov. Nasledujúca časť skúma, ako mladí ľudia tento obsah bagatelizujú a ukazuje, ako maskovanie mizogýnie za „nadhľad a recesiu" uľahčuje jej tiché prehliadanie.

Jednou zo stratégií zľahčovania bolo už vyššie spomínané **rámcovanie produkcie influencerov manosféry ako finančného kalkulu**. Znalosť finančného pozadia manosféry však slúžila aj ako argument, prečo obsah nebrať vážne: ak influencer „tomu sám neverí", niet dôvodu sa ním zaoberať. Rozpoznanie manipulácie tak môže nadobúdať funkciu ospravedlnenia ľahostajnosti.

Účastníci a účastníčky fokusových skupín taktiež reflektovali, že manosféra a mizogýnny obsah je **produkt algoritmov sociálnych sietí**, ktoré chlapcom a mladým mužom cielene podsúvajú tento typ obsahu. Na druhej strane však niektorí vnímali aj protipól, ktorý je zase podsúvaný dievčatám a mladým ženám v podobe tzv. radikálneho feminizmu. Ten sa podľa nich odklonil od skutočného feminizmu, pretože nepresadzuje rovnosť mužov a žien, ale nadradenosť žien. Túto polarizáciu však niektorí komentovali pomerne lakonicky, ako „tenis" – raz muži nadávajú na ženy, potom zas ženy na mužov a rámcovali to v zmysle „obe strany sú rovnaké".

Mnohí chlapci mizogýnny obsah interpretovali ako **humor**, nadsádzku, **silný sarkazmus či neškodný vtip.** Hoci sa na sexistických vtipoch sami zasmejú, tvrdili, že v reálnom živote sa týmito myšlienkami neriadia a nechávajú tento typ humoru len v online priestore.

> *„No, my s kamarátmi tiež si to posielame, tie videá, akože je to pre nás, že dávame mu zhliadnutia, ale my sa smejeme na tom, že aký je [spomínaný influencer, pozn. aut.] kvázi dilino (...) súhlasíte, kde nemá až také nenávisti, ale on to skôr hovorí tak, že všetko strašne preženie a vyslovene iba nadáva tomu človeku, proste, že nie je to nič konštruktívne. Podľa mňa to je čisto sarkazmus. Taká silná forma sarkazmu a ja proste...ja s ním súhlasím, lebo minimálne ja som jedno video videl, ja som súhlasil."*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

V tomto citáte je prítomné zosmiešňovanie influencera a zároveň aj súhlas s tým, čo hovorí. Rozdiel medzi ironickým odstupom a skutočným súhlasom je tu rozmazaný. **Práve irónia môže slúžiť ako ochrana pred vlastným postojom**.

Časť respondentov však so znepokojením poukazovala na špecifický formát videí, v ktorých sa násilie na ženách (napr. gesto zaháňania sa na partnerku) prezentuje ako humor. Hoci predpokladali, že ide o zinscenované videá, kde k násiliu možno reálne nedošlo, a cieľom bolo len dosiahnuť virálnosť, citlivo tu vnímali **nebezpečie stierania hraníc medzi humorom a normalizáciou násilia**.

> *„Ja napríklad veľakrát vidím niečo, a to môže byť práve muž a žena. A tá žena mu niečo povie a on sa akože na ňu zaženie, ono sa to vystrihne a asi v realite ju ani neudrie, ale je to také, že je to tam naznačené, že to smeruje k tomu. A robí sa z toho ako keby sranda.“*
>
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY KLUB

Pri najznámejších a najextrémnejších postavách manosféry (ako je Andrew Tate) chlapci často argumentovali, že **si treba odmyslieť ich radikalizmus či extrémne výzvy (napr. na fyzické násilie voči ženám), pretože tvoria aj obsah, ktorý je konštruktívny a prínosný**. Tým dobrým obsahom pre nich bola inšpirácia pre sebadisciplínu, cvičenie, sebarozvoj či myšlienku, že muži a ženy sa majú dopĺňať.

> *„Pri ňom [Andrewovi Tateovi, pozn. aut.] je taká jedna vec, akože, jasné, že nesúhlasím so všetkými jeho názormi, ale má dobré názory niektoré, lomeno väčšina, ale veľmi tak radikálne a škaredo to povie a dá vonku.“*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Dopady mizogýnneho obsahu v reálnom živote

Pre viacerých účastníkov a účastníčky fokusových skupín mizogýnne postoje nie sú na Slovensku nič nové. Podľa ich názoru sú tu takéto postoje dlhodobo zakorenené, v súčasnosti sú len viac ozvučené a legitimizované sociálnymi sieťami.

Tým sa však posilňuje ich akceptovateľnosť aj v skutočnom živote, v ktorom sa intenzívne prejavuje v reálnom správaní, komunikácii a medziľudských vzťahoch. Aj výskum Orange Slovensko (2026) ukázal, že názory manosféry sú prítomné mimo online priestoru. Medzi respondentmi, ktorí sa s nimi stretli, ich vo verejnom priestore zaznamenalo 28 % starších, v škole a medzi spolužiakmi 23 % starších a 29 % mladších. Rozšírenosť názorov manosféry v reálnom živote potvrdzovali aj niektorí účastníci fokusových skupín.

> *„Ja napríklad vo svojom okolí nemám žiadneho takého normálneho, pokiaľ nerátam môjho brata – tak ja nemám žiadneho normálneho kamoša. Všetci sú pod vplyvom takýchto vecí, celý [názov mesta, pozn. aut.] – má podobné názory.“*
>
> CHLAPEC, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Časť účastníkov fokusových skupín vo svojom okolí zaznamenala **preberanie fráz z produkcie influencerov z manosféry**. Účastníčky fokusových skupín reflektovali **čoraz vulgárnejší slovník ich rovesníkov pri vyjadrovaní sa o dievčatách a ženách**.

Podľa jedného z účastníkov chlapci, ktorí sa od týchto postojov odkláňajú, sú potom vo svojich rovesníckych skupinách označovaní za „extrémnych feministov“. Tieto výpovede naznačujú, že **obava z rovesníckej ostrakizácie** môže u mnohých chlapcov fungovať ako tlak na konformitu a autocenzúru, ktorý ich odrádza od otvoreného prejavovania rešpektu voči ženám.

Podobné označovanie zažívajú podľa projektu Nevypočutý (Madro, Gallová Kriglerová, Juráneková, 2025) aj dievčatá: nevhodné správanie chlapcov sa v školskom prostredí často považuje za „normálne“, kým dievčatá, ktoré sa ozvú, sú označované za hysterické alebo prehnane feministické.

Jedným zo silných naratívov manosféry je aj presadzovanie kultu „alfa-muža“, ktorý podľa niektorých účastníkov, a najmä účastníčok, fokusových skupín vytvára **tlak na chlapcov v reálnom živote**. Tí potom nadobúdajú presvedčenie, že nesmú ukázať emócie a musia byť neustále silní (aj fyzicky).

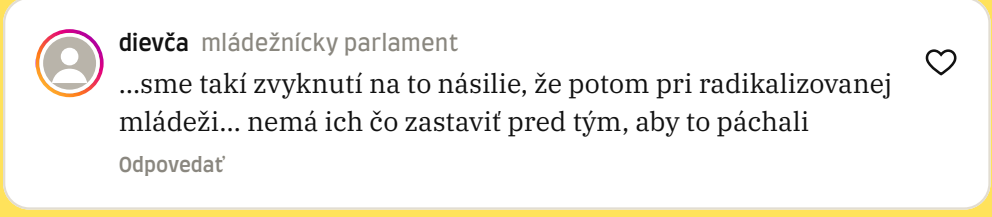
Manosféra v kombinácii s ľahko dostupnou pornografiou zároveň vytvára **nerealistické predstavy o vzťahoch medzi mužmi a ženami** (vrátane sexuálnych vzťahov), kde žena je prezentovaná v pozícii extrémnej podriadenosti.

Fokusové skupiny teda naznačujú, že mladí ľudia využívajú stratégie zľahčovania mizogýnneho obsahu, ktoré môžu viesť k znecitlivovaniu voči sexizmu, otvoreným prejavom nenávisti voči ženám, či dokonca voči rodovo podmienenému násiliu. Dlhodobé a opakované vystavenie obsahu, ktorý je prezentovaný ako nevinný vtip či recesia alebo ako vedľajší produkt fitness influencerov, môže postupne stierať pocit pohoršenia a neprijateľnosti, ktorý bol možno prítomný pri prvom kontakte s týmto typom obsahu. Mizogýnna produkcia sa v online priestore môže normalizovať a bez toho, aby si to mladí ľudia plne uvedomovali, stať sa tolerovanou a bežnou súčasťou ich každodennej rovesníckej kultúry.

VI

Násilný a extrémistický obsah a radikalizácia

VI.1	Násilný obsah
VI.2	Extrémistický obsah a radikalizácia



VI

Násilný a extrémistický obsah a radikalizácia

Veľmi dôležitou témou, ktorá je v súčasnosti aj významnou súčasťou verejného diskurzu, sú nástrahy v online priestore v podobe extrémne násilného obsahu, ktorý môže mať súvislosť aj s radikalizáciou. Aj výskum Orange Slovensko (2026) o radikalizácii a ďalšie výskumy realizované v uplynulých rokoch na Slovensku tejto téme venovali významnú pozornosť.

Orange Slovensko sa vo svojom kvantitatívnom výskume (2026) venovalo aj negatívnym stránkam online priestoru, pričom sa ukazuje, že násilie, týranie či krv sú témami, ktoré považuje za negatívny prejav v online priestore približne 22 % mladých vo veku 16–20 rokov. Zaujímavé je, že medzi mladšími respondentmi vo veku 13–15 rokov to bolo viac ako 30 % a tento typ obsahu sa ocitol v danej skupine na druhom mieste (u starších až na deviatom).

Výskumy zároveň ukazujú, že mladí ľudia nielen vnímajú tieto javy ako negatíva online priestoru, ale sú im pomerne často aj exponovaní – takmer tretina mladých sa s nimi stretáva veľmi často až často. Dôležité je však uviesť, že nikdy sa s takýmto obsahom nestretlo len 11 % mladých – čiže 9 z 10 mladých ľudí je takémuto obsahu vystavených aspoň občas.

Aj ďalšie výskumy tieto zistenia potvrdzujú. S krutými a násilnými obrázkami či videami (zobrazujúcimi napríklad ľudí, ktorí ubližujú iným ľuďom alebo zvieratám) sa na internete stretáva **30 % detí a dospievajúcich** (Izrael et al., 2020). Až **9 % detí a dospievajúcich** si takýto krvavý alebo násilný obsah pozerá pravidelne, minimálne **raz za týždeň.** Denne alebo takmer denne sledujú krvavé a násilné materiály 4 % opýtaných. Skúsenosť s kontaktom s agresívnym a násilným obsahom narastá priamo úmerne s vekom mladých ľudí (Holdoš et al., 2023).

VI.1

Násilný obsah

Rôzne podoby a rôzna závažnosť násilného obsahu

Vo fokusových skupinách sme sa na túto tému pozreli podrobnejšie. Ukazuje sa, že samotný pojem **gore** obsah, ktorým je často označovaný násilný obsah, poznali len niektorí mladí (viac chlapci ako dievčatá) a spájajú si ho skôr s filmami, ktoré majú priame označenie ako obsahujúce „gore obsah“. Vo filmoch ho vnímali skôr neutrálne, uvedomujúc si, že ide o nereálny obsah, na rozdiel od toho, čo vidia v online prostredí.

> *„Vo filmoch je to v pohode, lebo je to nereálne po prvé... a za druhé to môžu obmedziť aj tí rodičia.“*
> DIEVČA, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Zaujímavým zistením je, že mnohí mladí spontánne odpovedajú, že sa s násilným obsahom nestretávajú, avšak neskôr v diskusii sami menovali mnohé prejavy násilného obsahu, čo môže indikovať istú normalizáciu alebo znecitlivenie v tejto oblasti (pozri viac nižšie).

Rozsah násilného obsahu, s ktorým sa mladí stretávajú, je široký, aj preto, že samotné vymedzenie násilného obsahu je u nich rôzne. Ich vymedzenie siaha od obsahu, ktorý násilie vôbec nezobrazuje, až po priame zábery smrti.

Na jednom konci stojí **obsah, ktorý nie je priamo násilný**, ale mladí ho vnímajú ako nebezpečný, pretože ujma je len potenciálna a hrozí tým, ktorí ho začnú napodobňovať. Ide napríklad o skákanie zo striech budov a z vlakov alebo o výzvy typu Modrá veľryba.

Ďalším typom obsahu sú zábery reálneho ublíženia, ktoré však nebolo spôsobené úmyselne. Ide napríklad o videá zobrazujúce zrážky áut a motoriek či nebezpečnú jazdu vodičov s tragickými následkami:

> *„Ja som na hodine scrolloval Instagram a zrazu proste záber z cestnej kamery. Vychádza auto a na križovatke a bum doňho motorka a zrazu len preblikne obrazovka a tam motorka na semafore. A týpek za ňou 30 metrov rozbitý.“*
>
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Ďalej na škále môžeme nájsť **násilné konanie medzi ľuďmi,** ako sú explicitné fyzické bitky (najmä žien mužmi), šikanovanie detí, sekera v autobuse, výtržnosti na ulici a kolektívne bitky, či mnohé iné.

A na opačnom konci spektra, pri obsahu, ktorý je priamo násilný, stojí **zobrazovanie smrti.** Viacerí respondenti a respondentky naprieč fokusovými skupinami spontánne uvádzali slovo „smrť“ ako typ násilného obsahu a niektorí ho konkretizovali.

Poukazovali napríklad na stránky, kde si človek môže pozrieť popravy alebo rôzne formy usmrcovania ľudí (*„odrežú tam hlavy“* – chlapec, základná škola). Viacero mladých ľudí v rôznych mestách videlo (alebo si vyhľadalo) napríklad atentát na Charlieho Kirka a uvádzali, že to bolo všeobecne dostupné v online priestore a že sa tomu takmer nedalo vyhnúť.

Sexualizovaný a pornografický obsah vídavajú mladí ľudia pomerne často, či už prostredníctvom reklám medzi videami, alebo pri bežnom scrollovaní. Najčastejšie spomínali nahotu a nevhodné sexualizované správanie influencerov, niektorí sa však explicitne stretli aj s pornografiou, ktorú opisovali ako „znepokojivý obsah“.

> *„Keď začnem zadávať nejaký názov... tak mi rovno ponúkne nejakú pornografickú stránku.“*
>
> CHLAPEC, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Dnes je to všade (a niekde ešte viac) – kde sa mladí stretávajú s násilným obsahom

Mladí ľudia spontánne menovali viaceré platformy, kde sa bežne stretávajú s násilným obsahom. „Nebezpečnosť“ rôznych platforiem, najmä **Instagramu a TikToku**, navzájom porovnávali.

Pomenúvajú aj rôzne formy, akými sa platformy snažia regulovať násilný obsah (rozostrenie, prekrytie citlivých častí záberu, odstránenie príspevku, vekové obmedzenie), takže sa k nemu nie vždy dostanú. To, že sa v súčasnosti platformy snažia regulovať násilný obsah, sa ukazuje na prípade, keď Instagramu vo februári podľa niektorých respondentov na tri dni vypadla ochrana a účastníci mali podľa vlastného opisu feed plný násilia. Túto reguláciu však zároveň vnímajú ako deravú – obsah sa podľa nich cez ňu dostane a odstraňuje sa až dodatočne, a systém sa dá obísť.

> *„A pamätáš, keď na Instagrame vypadla ochrana na tri dni a všade tam boli tí...áno, to bolo proste vypadla im ochrana vo februári, normálne na moje narodky akurát, no to bolo najlepšie, že idem si ľahnúť a že idem si dať nejaký Instagram scam, že aha, autá, hudba, tu sa vraždia, tu sa bodajú, tu sa pichajú nožmi. Akože...“*
>
> DVAJA CHLAPCI, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Ďalšie platformy, ako **sieť X, Discord, prípadne Telegram,** sú vnímané ako tie, kde sa dá z pohľadu násilného obsahu nájsť prakticky hocičo. Mladí ich vnímajú ako priestory bez cenzúry. A hoci to vnímajú negatívne, sami na nich často sú. Discord je vnímaný ako preposielací kanál, kde si ľudia ľahko môžu takýto obsah prezdieľavať. Snapchat zas ako predátorský kanál (pozri nižšie). Sieť X zas obsahuje prelinky z dark webu, takže je možné dostať sa prakticky k akémukoľvek násilnému obsahu.

> *„Sú aj stránky ako Telegram, kde sa dajú zdieľať všetky tie veci bez cenzúry. Veľakrát mi kamaráti ukázali to, že keď deti boli, lebo deti pozerajú všetko a videli proste vraždu človeka, lebo mu to dakto poslal cez Telegram. Ja som to nikdy nechcel pozerať, lebo mi to prišlo proste morbídne.“*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Od „samé mi vyskočí“ až po „preposielajú mi kamoši“ – cesty násilného obsahu k mladým

To, akým spôsobom sa mladí ľudia dostávajú k násilnému online obsahu, je tiež pomerne rôznorodé. Veľmi často sa stretávajú s tým, že na rôznych platformách im takýto obsah skrátka **„sám vyskočí“.** Dostanú sa k nemu teda scrollovaním bez toho, aby **pre to čokoľvek urobili.**

> *„...to je miesto, kde je všetko... to človek ide, ide a pozerá dobre. Lifestyle, móda. Zrazili sa dve autá. Dobre, super. Idem ďalej. Lifestyle, móda, lifestyle. Zrazili sa tri autá.“*
>
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

V niektorých prípadoch si uvedomujú, že možno v minulosti venovali viac pozornosti nejakému typu obsahu (*„dal som lajk“)* a odvtedy sa im takýto obsah zobrazuje vo feede.

Druhou možnosťou, ako sa k takémuto obsahu dostávajú, je **vzájomné preposielanie**, najmä videí. Mladí o tom nielen hovorili v odpovediach na otázky facilitátorky, ale viackrát sa to vyskytlo priamo v diskusiách medzi nimi, keď si účastníci pripomínali, čo si navzájom poslali (*„to ja som mu poslal a on mi to lajkol“)*. Fokusové skupiny naznačujú, že vzájomné zdieľanie násilného obsahu je medzi mladými ľuďmi pomerne rozšírené.

> *„Kamoš došiel mi do izby, zaklopal, že kukni, čo som ti poslal, tak som iba išiel pozrieť, 30 vecí mi poslal a ja že, ktorú z nich, tak mi to vybral, pustil som si to, kukal som sa potom takto na neho, že – a to k čomu je dobré, zasmial sa a odišiel proste.“*
>
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

A treťou formou je samotné **vyhľadávanie násilného obsahu**. Ako veľmi špecifická sa tu ukazuje stránka **„watch p.. ...ie“** *(zámerne neuvádzame celý názov stránky, aby sme ju nepropagovali, pozn.aut)*, na ktorú poukázali mladí z dvoch fokusových skupín, pričom v jednom prípade išlo o chlapcov základnej školy. Táto stránka nie je verejne dostupná na sociálnych sieťach, je potrebné ju špeciálne nájsť cez vyhľadávač a niektorí to aj robia. Podľa Holdoša (2023) vyhľadávanie intenzívnych zážitkov u mladých ľudí šta-

tisticky významne a stredne silno koreluje aj s vyhľadávaním toxického obsahu. Niektorí mladí (najmä chlapci) vo fokusových skupinách konštatujú, že takýto obsah je pre nich lákavý. Uvedomujú si však, že to nie je žiaduce správanie.

> Ch *„Normálne pôjdete na internet, dáte si google a tam napíšete názov a tam to je... ako ľuďom odrežú hlavu a tak.*
>
> Ch *Normálne to idete na internete a tam to je, cez inkognito.*
>
> Ch *Ma to láka... chcem vedieť, že ako ľudia zomreli, zomierajú.“ (chlapci, základná škola)*

„Ako to, že ty to tam máš a ja nie?“ – komu sa ako zobrazuje násilný obsah

Tieto cesty však nevedú ku všetkým rovnako. Dôležitou diskutovanou témou medzi mladými ľuďmi bolo, že **pre časť z nich bol násilný obsah úplne bežnou súčasťou každodenného konzumovania sociálnych sietí, kým ostatní sa s ním nestretávajú prakticky vôbec**.

Sami uvádzali, že je zaujímavé, že iným sa tento typ obsahu zobrazuje, kým im vôbec nikdy. Vysvetľujú si to tým, že mu nevenujú pozornosť, nelajkujú, nezdieľajú a tým „nekŕmia“ algoritmus. Ako uvádzame na viacerých miestach tejto analýzy, mladí ľudia si vedome „trénujú“ svoje feedy a snažia sa ich čistiť od nežiaduceho obsahu. Tvrdia, že iným sa takýto obsah zobrazuje práve preto, že na ňom spočinú, pozrú si ho, pošlú kamarátom a podobne. Prípadne majú pocit, že to za nich riešia platformy (pozri vyššie).

> *„Dám, že not interested, že proste ma to nezaujíma a potom sa mi pol roka nič neukáže.“*
> CHLAPEC, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

> *„Ale za mňa, ja neviem, ja to mám asi bloknuté, lebo mne, aj keď niekto pošle už hocijaký citlivý obsah, tak mne sa to neukáže.“*
> DIEVČA, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Predátorská komunikácia ako vnímané násilie

Témou, ktorá nemusí priamo súvisieť s násilným obsahom, ale môže mať negatívny dosah na mladých ľudí, je predátorská komunikácia, s ktorou mali vo fokusových skupinách skúsenosť **výlučne dievčatá**.

> *„Toto sa ale na Snapchate stáva iba dievčatám. Ja som nikdy nemal na Snapchate nič takéto podobné, ako hovorí ona. Ja len posielam snapy, píšem si s ľuďmi, so známymi.“*
> CHLAPEC, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Nevyžiadané správy od cudzích, ale aj známych ľudí, zasielanie sexualizovaného obsahu či žiadanie fotiek je téma, ktorá sa dievčat týka priamo a počas fokusových skupín ju výrazne tematizovali. Zaujímavosťou je, že k tejto tematizácii dochádzalo najmä vo fokusovej skupine, ktorá bola prakticky výlučne dievčenská. Hrozbu predátorského správania až na pokraj vykorisťovania, či snahu o nadväzovanie kontaktu dievčatá vnímali ako výrazne negatívne prejavy a spájali si ich práve s toxickým až násilným obsahom v online prostredí. V tejto súvislosti sa spomína najmä komunikácia na Snapchate:

> *„Na Snape je príliš veľa úchylákov, tam si ešte aj mená dávajú úchylné.“*
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

> *„Posielal mi aj fotky, aj mi posielal všelijaké veci a písal mi. Poznám ho aj v reálnom živote, ale tam neurobil nič.“*
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

> *„Prišla žiadosť od chalana cudzinca a on tam bol normálne, ako sa sprchuje.“*
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Dôležité však je, že dievčatá prakticky jednohlasne uvádzali zvedomené stratégie, ako sa majú v tejto situácii zachovať. Všetky, ktoré uviedli takúto skúsenosť, povedali, že daného človeka zablokovali či nahlásili, prípadne takúto komunikáciu konzultovali s učiteľkou. Ide však o veľmi citlivú tému a je vysoko pravdepodobné, že o dlhodobom zneužívaní či predátorskom správaní by otvorene medzi vlastnými spolužiakmi nehovorili.

Znecitlivenie, alebo sme taká generácia

Vystavovanie násilnému obsahu v online prostredí môže mať podľa respondentov a respondentiek vo fokusových skupinách pomerne **zásadné a prevažne negatívne dôsledky** na život mladých ľudí.

Mnohí mladí majú pocit, že násilie je v online prostredí už pomerne **normalizované**. Vidia ho vo feede pomedzi ostatný obsah, už mu nevenujú osobitnú pozornosť a uvedomujú si, že si naň postupne zvykli. Stalo sa pre nich súčasťou pozadia, niečím samozrejmým, čo tam jednoducho je:

> *„Ako keď si dávam ráno ponožky proste, že súčasť života proste, je to tam.“*
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Zároveň nehovoria o tom, že by ho nevyhnutne hľadali. Pri opise typov násilného obsahu, ktorý vidia, ho opisovali ako niečo, čo sa z ničoho nič objaví medzi bežným obsahom, akým je móda alebo životný štýl.

Mladí zároveň nepovažujú násilný obsah za prijateľný. Hoci hovoria, že je v online prostredí bežný, vedia, že **„normálne“ to nie je**. Všímajú si však, že ich samotných už násilný obsah prekvapí oveľa menej, a niektorých to občas až zarazí. Tento stav, keď sa hodnotenie nezmenilo, ale emočná reakcia oslabla, možno označiť za **znecitlivenie až otupenie**.

> *„Už to proste prebehneme, myslím, že my sme proste generácia voči tomuto tak už mentálne obrnená, že nás... ja sama zo seba sa zhrozím, keď vidím dvoch týpkov, ako sa pobodajú navzájom a ani to so mnou nehne... normálne som taká, že haló, toto by ma asi malo nejak zasiahnuť proste.“*
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Za pozornosť však stojí, ako o znecitlivení hovoria. Vyslovujú ho ako vlastnosť celej generácie – v prvej osobe množného čísla. Sami však túto znecitlivenosť nemajú úplne internalizovanú, často to nepripisujú priamo sebe.

> *„...už po treťom roku, čo to mám stále na tej for you page, tiež už to so mnou asi nerobí úplne to, čo by to malo, že myslím si, že nás to tak nejak akože obrňuje voči tomu, ale nie je to asi úplne dobré.“*
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Vážnejším dôsledkom však je, **ak sa takéto správanie začne prelievať do bežného života**. Môže dochádzať k situáciám, kedy kvôli znecitliveniu, zhrubnutiu a normalizácii násilia môžu takéto správanie mladí ľudia považovať za normálne aj v realite. Sledovanie násilia online sa môže premietnuť aj do násilného správania. Niektorí mladí si chcú „vyskúšať“, aké to je v skutočnosti. Iným môže obsah spustiť správanie, na ktoré mali predpoklady, no bez online podnetov by sa neprejavilo.

> *„...lebo sú ľudia, ktorí sa narodia proste s tou poruchou, a toto im to môže práveže dať, ako keby ten taký impulz, to aj veľakrát vraveli aj tí detektívi a tak, že to dáva ten taký impulz.“*
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Najsilnejším dôsledkom a prejavom vplyvu online prostredia môže byť aj **radikalizácia** mladých ľudí – pod vplyvom násilného obsahu, ktorý sa stáva bežným javom a ktorý zároveň nie je jasne pomenovaný ako negatívny, môže dochádzať k tomu, že mladí ľudia sa začnú prikláňať k rôznym radikálnym názorom a aj konaniam.

> *„...sme takí zvyknutí na to násilie, že potom pri radikalizovanej mládeži... nemá ich čo zastaviť pred tým, aby to páchali.“*
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

VI.2

Extrémistický obsah a radikalizácia

Popri násilnom obsahu sú ďalšou témou, s ktorou sa môžu mladí ľudia stretávať v online priestore, rôzne extrémistické prejavy. Výskumy realizované na Slovensku ukazujú, že táto téma je prítomná a pre mladých viditeľná v online aj offline svete. V online prostredí sa s extrémistickým obsahom stretla približne polovica mladých (Pétiová, 2024). Nenávistné prejavy v reálnom (offline) svete vníma podľa Rady mládeže Slovenska ako prítomné približne 30 % mladých. Najčastejšie sa s týmito prejavmi stretávajú na Facebooku, Instagrame a YouTube (RMS, 2026).

Nejasné uchopenie témy

Fokusové skupiny sa zamerali na tieto prejavy a strety s nimi podrobnejšie. Oproti násilnému obsahu, s ktorým sa stretla a vedela ho explicitne pomenovať väčšina respondentov a respondentiek, strety s extrémistickými prejavmi neboli medzi mladými ľuďmi až natoľko prítomné. Často sme zaznamenávali, že **nevedeli jasne uchopiť, čo sa radikalizáciou alebo extrémistickým prejavom myslí**, prípadne tvrdili, že sa s takýmito prejavmi nestretli. Ak áno, pri ich opisovaní skĺzavali k tomu, že popisovali skôr násilný obsah (bitky, šikana, ubližovanie iným) alebo popisovali skôr prejavy v reálnom svete, ktorých boli svedkami (napríklad hajlovanie spolužiaka). Niektorí však poukázali na to, že sa s takýmito prejavmi v online prostredí nestretávajú, lebo je to zakázané a trestné:

> *„To nie, lebo to hneď im mažú účet (ak by hajlovali na internete).“*
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Opäť humor – teraz v extrémistickom podaní

Dôležitou témou, ktorá sa objavuje vo výskumoch a ktorú je možné zaznamenať aj vo fokusových skupinách, je to, že len **pätina mladých** berie prejavy pravicového extrémizmu vážne. Väčšina im nepripisuje význam, číta ich skôr ako **pózu, vtip alebo snahu zapadnúť** (Orange Slovensko, 2026).

To sa ukázalo aj vo fokusových skupinách, kedy mladí ľudia uvádzali, že **to ľudia robia len zo srandy**, nemyslia to vážne, chcú sa len ukázať. Čo je však dôležitejšie, mladí vnímajú skôr to, že samotné extrémistické prejavy sú v online priestore „prezentované" prostredníctvom (čierneho) humoru, vtipov, naoko sú zľahčované, ale **v skutočnosti ide o šírenie extrémistických názorov**. Aj ďalšie výskumy potvrdzujú, že prvý kontakt s extrémistickým materiálom u mladých ľudí nastáva často cez ironický humor a extrémistické mémy. Prezentovanie nenávisti formou vtipu slúži na znecitlivenie publika, zníženie zábran a posúvanie hraníc toho, čo je tolerovateľné (Struhár, Švecová, Krišňák, 2026).

> *„Ja som to videl, ale bolo to také akože smiešne, taký akože čierny humor, to robili také nacistické veci."*
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Podobne ako násilný obsah, aj extrémistické prejavy sú podľa mladých ľudí v online priestore **normalizované.** Sú zobrazované ako životný štýl, niečo, čo je „cool" a k čomu je jednoduchšie sa pridať.

Zároveň, aj prejavy nenávisti k rôznym skupinám, či videá alebo obsah s rasistickým podtónom, ktoré sme podrobne popisovali v časti V., môžu byť vnímané ako prejavy extrémizmu, spontánne ich však mladí vo fokusových skupinách vo väčšine prípadov v tejto súvislosti nespomínali. Možno to interpretovať tak, že nemajú dostatočnú citlivosť na tieto témy a neberú ich natoľko vážne.

Prípady radikalizácie v okolí a jej príčiny

Oveľa častejšie tému radikalizácie vnímajú mladí ľudia vo svojom „fyzickom" okolí, a to najmä v prípadoch, kedy sa **ich blízki radikalizovali (aj) pod vplyvom sociálnych sietí.** Prakticky v každej fokusovej skupine sme takéto prípady zaznamenali. Mladí ľudia poznali vo svojom okolí niekoho, kto má takéto názory a prejavy dlhodobo alebo sa začal radikalizovať pod vplyvom obsahu, ktorý vidí v online prostredí. Išlo napríklad o rovesníkov (brat, bratranec, spolužiak, kamarát), ktorí prejavujú nenávisť voči menšinám či migrantom a ich názory sa stupňujú.

> *„Mal názory na čiernych ľudí...on išiel kúsok do väčších extrémov potom už, hej, že vyzabíjať všetkých čiernych...to už bolo akože moc."*
> DVAJA CHLAPCI, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Sociálne siete ako amplifikátor v procese radikalizácie

Často sa stáva, že niekto má už z rodiny alebo z vlastného presvedčenia negatívne postoje či názory a **pod vplyvom sociálnych sietí, konšpirácií alebo videí v online priestore sa ich názory upevňujú či postupne radikalizujú**. Zaujímavé je, že nikto z respondentov radikalizáciu nepripísal výlučne online prostrediu. Všetci pomenovávali predchádzajúci vplyv okolia – rodiny, prostredia, ktoré sa pod vplyvom internetu zintenzívnili.

> *„Taký známy sa dal akože dosť ovplyvniť tými fašistickými videami...mal to aj z domu, akože bol už v takých kruhoch, ale tým, že ako stále viac tie videá vyhľadával, tak to už prerástlo do takých väčších vecí."*
> DIEVČA, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Rodinné či iné bezprostredné okolie tak mladí ľudia vnímajú ako základnú príčinu alebo deliacu líniu toho, či sa niekto pod vplyvom online prostredia radikalizuje. Vzťahy v rodine, výchova, názory rodičov (či iných príbuzných) či celkové sociálne prostredie sú tak medzi mladými najčastejšie vnímané ako dôvody radikalizácie. Naopak, dobrá komunikácia v rodine, rešpekt a „správna výchova“ môžu byť prevenciou radikalizácie.

> *„Podľa mňa vlastne ide aj o tú rodinu, rodičov, pokiaľ sa človek narodí do nejakej rodiny, ktorá proste zastáva isté názory a človek tam má okolo seba vlastne takú bublinu...ono to je v dosť prípadoch založené na tých podmienkach, ktoré dostávame a nemusí to byť podmienené internetom.“*

> *„...ten internet možno iba tak trochu napomáha, ale skôr je to fakt tak, že kde tá osoba vyrastá a akých má rodičov.“*
> VIACERÍ ÚČASTNÍCI, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Zodpovednosť nesie aj každý sám

Dôležité sú však podľa mladých vo fokusových skupinách aj **individuálne podmienky**, povaha ľudí, zraniteľnosť voči takýmto prejavom na internete alebo voči **vplyvu rovesníckej skupiny** – to všetko môžeme zahrnúť pod pojem individuálna odolnosť jednotlivca.

Vo fokusových skupinách sa objavovala aj **dôležitosť vlastného kritického myslenia**, teda osobného zhodnocovania toho, ako vnímať obsah, ktorý sa nachádza v online priestore. Zároveň to vnímajú aj ako zodpovednosť každého mladého človeka, ako pracuje s tým, čo mu/jej internet podsúva, ako fungujú algoritmy a ako si prispôsobuje svoje prostredie sociálnych sietí pre seba:

> *„...lebo každý si musí uvedomiť, že to ho potom aj tvaruje ako človeka, to, čomu on verí a čo si aj vyhľadáva...takže fakt, niektorí ľudia, čo si nevedia povedať, že vidia také video (nenávistné, fašistické), že to je somarina, dám, že nemám záujem, ale to aktívne sledujú, tak potom to je aj ich chyba, že ich to vytvaruje ako takého človeka, radikálneho.“*
> DIEVČA, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Reakcia mladých na prípady radikalizácie v okolí

Kvantitatívne výskumy ukazujú, že na online extrémistické prejavy mladí ľudia obvykle vôbec nereagujú, len necelá štvrtina takýto obsah nahlasuje (RMS, 2026). Pri prejavoch v offline svete by sa tretina obrátila na rodičov, štvrtina na kamarátov, 35 % by sa však neobrátilo na nikoho.

Fokusové skupiny ukazujú, že najmä radikalizáciu ľudí v ich bezprostrednom okolí vnímajú ako problematickú, ale v realite s ňou mnohí nerobia nič, lebo majú pocit, že to je zbytočné alebo veria, že to daný človek nemyslí vážne. Prípadne to neprekročilo hranicu, ktorú by sami považovali za takú, ktorá vyžaduje konkrétne konanie.

Vo viacerých fokusových skupinách sa však mladí ľudia snažili s radikálnymi prejavmi svojich blízkych niečo robiť. Obvykle však išlo skôr o diskusie, hádky alebo presviedčanie či už priateľov, spolužiakov alebo rodinných príslušníkov. To však v mnohých prípadoch vyhodnocujú ako neúspešné alebo len čiastočne úspešné. Vedú diskusie, posielajú im vysvetľujúce články, videá.

> *„On je taký typ človeka, že vkuse mi posiela videá, konšpiračné teórie a on verí všetkému, čo si pozrie...a ja mu teraz proste musím hádzať fakty, ale to neuverí...mne ide najmä o to, aby si overoval tie fakty, hej? Možnože teraz vidím, že teraz to už robí viacej, že akože dúfam, že aj to celkom k tomu pomohlo.“*
> CHLAPEC, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

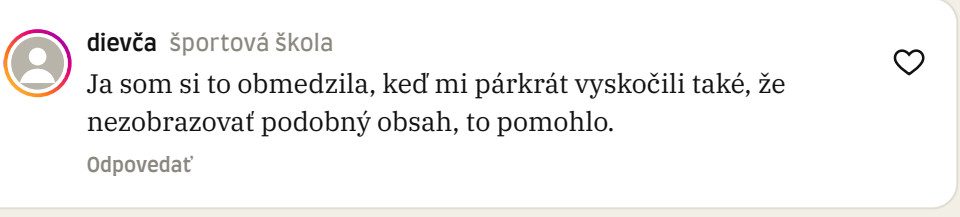
Názory na to, či má zmysel nejakým spôsobom **vplývať na radikalizovaného človeka**, sa vo fokusových skupinách pohybujú od presvedčenia, že názory takéhoto človeka sa zmeniť nedajú, až po opatrnú nádej, že dlhodobé presviedčanie predsa len niečo prinesie. Prevažuje však skepsa a podstatné je, kde vidia jej dôvod. Pomoc je podľa nich možná dovtedy, kým o ňu ten druhý stojí, a končí vo chvíli, keď si svoje názory osvojí ako súčasť vlastnej osobnosti.

> *„Vtedy by asi záviselo od toho, či tá osoba si chce nechať pomôcť, lebo keď tá osoba si myslí, že je to dobre, čo pozerá na tých sockách, tak mu už pomôcť neviem... Ale asi pokiaľ si proste fixne do hlavy, že áno, toto je teraz moja osobnosť, toto teraz budem robiť do konca môj život, tak už má akože...“*
>
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Riešenia, ktoré napriek tomu ponúkajú, sú výlučne osobné. Buď ide o dlhodobé presviedčanie vo vzťahu, alebo naopak o odopretie pozornosti, ktoré má radikalizujúceho sa človeka pripraviť o to, čím sa sýti (*„Tak asi jedine nevenovať tomu takú pozornosť, aby ho to tak nenapĺňalo, aby sa v tom tak nevyžíval.“* – dievča, mládežnícky klub). Ani v jednej fokusovej skupine pritom nikto spontánne nespomenul inštitúciu, odborníka, učiteľa ani iného dospelého človeka, na ktorého by sa v takomto prípade obrátili. To je veľmi dôležité, keďže to koreluje so zisteniami z výskumu CVEK (2022) o nízkej podpore pre riešenie svojich problémov zo strany školy, psychológov či iných inštitúcií.

VII

Ako mladí pristupujú k nevhodnému, nenávistnému a násilnému, či extrémistickému obsahu



VII

Ako mladí pristupujú k nevhodnému, nenávistnému a násilnému, či extrémistickému obsahu

Či už ide o zosmiešňovanie, obsah za hranou, nenávistné prejavy alebo násilný či extrémistický obsah, mladí ľudia vo fokusových skupinách používajú rôzne stratégie alebo prístupy k tomu, ako sa tomuto obsahu vyhnúť, ak ich zaťažuje alebo vplýva na nich negatívne. Nepochybne sú situácie, kedy ho vyhľadávajú, venujú sa mu alebo ho preposielajú iným svojim priateľom, avšak v mnohých prípadoch sa skôr snažia tento obsah určitým spôsobom eliminovať.

„Nemám záujem“

Jednou zo stratégií, ktorú mladí ľudia využívajú, keď sa im zobrazuje obsah, ktorý im prekáža, je aktívne prejavenie nezáujmu o takýto obsah. V týchto prípadoch využívajú možnosť označiť v príspevkoch „nemám záujem“, zatvoria ich alebo aktívne dávajú najavo, že tento obsah vidieť nechcú. Rôzne platformy majú rôzne možnosti takéhoto označovania a mladí ľudia ich podľa toho aj využívajú.

> *„To dám, že not interested, proste že ma to nezaujíma, tak potom ďalšieho pol roka mi to nevyskočí.“*
> CHLAPEC, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

> *„Ja som si to obmedzila, keď mi párkrát vyskočili také, že nezobrazovať podobný obsah, to pomohlo.“*
> DIEVČA, ŠPORTOVÁ ŠKOLA

Druhou stratégiou je to, že takémuto obsahu nevenujú pozornosť. Mnohí si uvedomujú, že to, čo čítajú dlhšie, pri čom sa pristavia, čo zdieľajú s inými alebo aktívne pozerajú (napríklad reelska alebo iné videá), sa im bude zobrazovať častejšie. Preto sa snažia takýto obsah len prescrollovať, venovať mu čo najmenej pozornosti, nedopozerať. Prípadne volia stratégiu určitý typ obsahu alebo aj sociálnych sietí úplne prestať sledovať. Nie je to teda len o ignorovaní určitého typu obsahu, je to **vedomý prístup**, ktorý má obmedziť jeho výskyt v online priestore.

> *„Čím viacej sa to bude riešiť, komentovať, tak tým viacej to bude virálne a tým sa to práve dostane k viac ľuďom...chcem, aby takéhoto obsahu bolo čo najmenej.“*
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Nahlasovanie a blokovanie ako dobre poznaná možnosť

Možnosť nahlásiť nevhodný, nenávistný či násilný obsah poznali prakticky všetci respondenti aj respondentky vo fokusových skupinách. Nešlo len o samotný nevhodný obsah, ale aj aktívnu negatívnu komunikáciu od iných ľudí (nevhodné komentáre, preposielanie videí či šikanovanie – pozri viac v časti VI.1).

Vedeli jednak to, že takáto možnosť existuje a vo väčšine prípadov aj to, ako to urobiť. Ukázalo sa, že to považujú za jednu z bežných a základných zručností spojených so správaním sa v online priestore.

Mnohí aktívne nahlasujú a majú skúsenosti s tým, že daný obsah bol odstránený alebo účet, z ktorého im takýto obsah prišiel, bol zablokovaný.

> *„Som nahlásil jedného, keď sa mi vyhrážal... na Instagrame, dal som ho nahlásiť a oni mu zablokovali účet.“*
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Slabá efektivita nahlasovania

Dôležité je, že sa pomerne líši miera, v ktorej mladí považujú nahlasovanie **za efektívny spôsob** riešenia nevhodného obsahu. Pre niektorých je nahlasovanie úplne jednoduché (*„to len dáte tie tri bodky a je to“),* iní to zas vnímajú ako komplikované – dlho trvá, kým sa človek „prekliká“ všetkými krokmi nahlasovania. Ďalší zas majú pocit, že to nemá zmysel a platformy takýto obsah neodstránia.

> *„No len málokedy si reálna osoba pozrie tú vašu sťažnosť, že prečo by to podľa vás malo byť zablokované... tam skôr má toho bota a ten sa na to kuká, to je taká lotéria.“*
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Zdôverím sa rodičom – keď už je zle

Ak ide o obsah, ktorý vyslovene zasahuje do života mladých ľudí, kedy dochádza k šikanovaniu alebo určitému typu obťažovania, mladí sa snažia (alebo hypoteticky by sa snažili) takéto situácie riešiť nielen s platformami, ale aj konkrétnymi ľuďmi, ktorí by im mohli pomôcť. Pri samotnom nevhodnom obsahu, ktorý je bezprostredne prítomný v online priestore, túto možnosť nevolia (nezdôverujú sa s tým, že videli nevhodný alebo násilný obsah).

Ak je však do nevhodnej komunikácie zapojený iný konkrétny človek v podobe šikany, predátorskej komunikácie či podobne, vtedy by túto situáciu riešili s niekým z „reálneho“ sveta. Často by sa obrátili na rodičov, súrodencov, či blízkych priateľov. Niektorí uviedli, že by takúto situáciu riešili s učiteľmi alebo niekým dospelým z ich bezprostredného okolia.

> *„Za rodičmi...by som povedala, že mi píšu a že ma obťažujú, že aby sa to nejako riešilo.“*
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

> *„Nestalo sa mi, že fotky, ale poviem to...otvorene, že z tejto školy jeden syn učiteľa mi vypisoval, že aký je nadržaný, tak som to blokla. Tiež som to povedala triednej.“*
> DIEVČA, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Ukazuje sa teda, že mladí ľudia nie sú voči nevhodnému obsahu v online priestore úplne bezmocní. Vedia, ako ho nahlasovať, nie vždy to však robia. Poznajú možnosti, ako sa s tým vysporiadať a v prípade, ak ide o predátorskú alebo šikanóznu komunikáciu, volia skôr hľadanie podpory a pomoci u ľudí z ich bezprostredného okolia. Uvedomujú si, že vedomé upriamovanie pozornosti na nevhodný obsah znamená jeho intenzívnejší výskyt v online priestore. Avšak mnohí sú pomerne skeptickí voči tomu, čo platformy s takýmto obsahom urobia.

VIII

Dospelí a prevencia

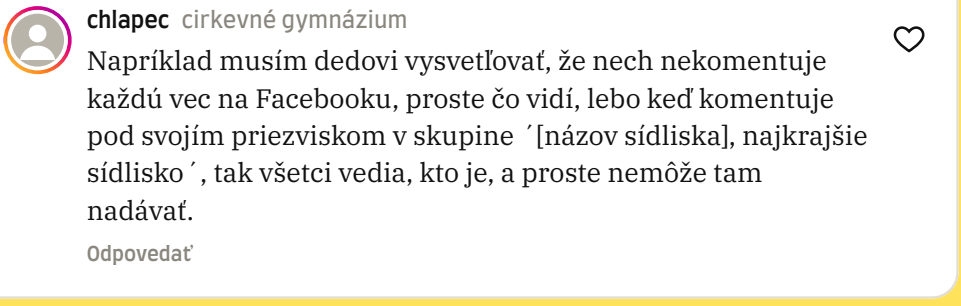
VIII.1 Vedia dospelí, čo mladí vidia online?

VIII.2 Rodičia ako opora – čo od nich mladí očakávajú

VIII.3 Prečo mladí dospelým v tejto téme neveria

VIII.4 Školská prevencia – čo nefunguje a čo by pomohlo

VIII.5 Kde to funguje a čo mladí potrebujú



VIII

Dospelí a prevencia

VIII.1

Vedia dospelí, čo mladí vidia online?

Generačný odstup a nevedomosť dospelých

Mladí ľudia sa naprieč fokusovými skupinami zhodujú v tom, že dospelí, či už ide o rodičov alebo učiteľstvo, nemajú reálnu predstavu o tom, s akým obsahom sa dospievajúci v online priestore denne stretávajú. Dospelí si často myslia, že internet slúži deťom len na zábavu, hranie hier či komunikáciu so spolužiakmi. V skutočnosti však netušia, aký drsný, sexuálne explicitný či manipulatívny obsah sa mladým ľuďom zobrazuje.

> *„Naša generácia vyrastala s internetom a ja chápem, že ak má niekto 40, tak nevie, čo tam všetko je. Podľa mňa nevedia toľko ako my.“*
> CHLAPEC, STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA

Jedným z dôvodov tohto neporozumenia je časová vyťaženosť dospelých a generačný odstup. Bežný pracujúci človek nemá čas tráviť hodiny denne scrollovaním videí na platformách ako TikTok či Instagram. Mladí tiež uvádzajú, že generácia ich rodičov vyrastala bez smartfónov, kvôli čomu nedokáže plne pochopiť mechanizmy fungovania dnešných online platforiem.

Unikátne feedy a algoritmické bubliny

V dôsledku algoritmického prispôsobenia vzniká stav, kedy **mládež a dospelí žijú v úplne odlišných online svetoch**. Zatiaľ čo rodičia na svojich profiloch vidia neškodný obsah spojený s ich záľubami (recepty, záhrada, spravodajstvo), feedy mladých ľudí sú plné vysokodopamínového obsahu, kontroverzií (*rage bait*), drastických autonehôd, násilia či sexuálne explicitného obsahu. Dospelí buď netrávia hodiny scrollovaním, alebo sledujú iný obsah, a preto sa do rovnakých algoritmických zákutí ako ich deti v praxi vôbec nedostanú.

Keďže dospelí vo svojich vlastných feedoch toxický materiál nevidia, podliehajú **ilúzii, že internet je pre ich deti relatívne bezpečným priestorom** určeným len na zábavu. Netušia, k akému hraničnému obsahu sa dospievajúci dostanú, čo vedie k zľahčovaniu problémov detí a mladých.

VIII.2

Rodičia ako opora – čo od nich mladí očakávajú

Rodičia ako hlavná opora pri závažných krízach

Napriek tomu, že mladí kritizujú neinformovanosť rodičov v online témach, **rodičia pre nich zostávajú kľúčovým záchytným bodom** pri závažných krízach. Prieskum Orange Slovensko (2026) ukázal, že v prípade kyberšikany či nenávistných prejavov by sa na rodičov obrátila veľká časť mladých (73 %

mladších a 55 % starších dospievajúcich). Rodičia predstavujú pre mladých ľudí (51 % u mladších a 34 % u starších) významnú skupinu, o ktorej sú presvedčení, že sa o ich reálne problémy naozaj zaujíma. Až s väčším odstupom nasledujú ďalšie skupiny ako kamaráti, učitelia a iní dospelí.

Fokusové skupiny však zároveň odhaľujú viaceré bariéry v komunikácii a vzťahu mladých s rodičmi. Pri bežných problémoch a starostiach sa dospievajúci rodičom radšej nezverujú. Obávajú sa ich reakcie, zákazov alebo zľahčovania situácie. Rodičia často reagujú radami typu *„ak nechceš študovať, choď pracovať“*, prípadne akýkoľvek problém dieťaťa okamžite pripíšu tomu, že veľa času trávi online (pozri viac v časti II.2).

Dospievajúci narážajú na to, že rodičom chýba citlivosť pre rozmanitosť problémov súvisiacich s online svetom a online komunikáciou. Ak sa mladý človek napríklad zverí s kyberšikanou, rodičia úplne nevedia, ako zakročiť. Preto mnohí mladí ľudia volia stratégiu riešiť svoje problémy radšej sami v sebe, prípadne vyhľadajú súrodencov či kamarátov, u ktorých nachádzajú väčšie pochopenie.

VIII.3

Prečo mladí dospelým v tejto téme neveria

Pokrytectvo dospelých a dvojaký meter

Významnou bariérou, prečo mladí ľudia neberú rady dospelých o digitálnej hygiene vážne, je vnímané pokrytectvo a dvojaký meter v ich správaní. Mladí opisujú situácie, kedy im rodičia vyčítajú, že trávia priveľa času na telefóne, no sami trávia večery scrollovaním pri zapnutom televízore. Rovnako dospelí poučujú deti, aby neverili všetkému na internete, no sami naletia na priehľadné podvody či obrázky vygenerované AI.

Mladí ľudia poukazujú aj na nezodpovedné správanie dospelých vo verejnom online priestore. Zatiaľ čo dospelí ich často poučujú o tom, ako sa treba slušne správať, mladí vidia svojich vlastných rodičov či prarodičov nadávať v komentároch pod vlastným menom. Niektorí rodičia navyše bez súhlasu zverejňujú fotky svojich detí na svojich profiloch, čím ich vystavujú posmechu spolužiakov či online predátorom.

> *„Napríklad musím dedovi vysvetľovať, že nech nekomentuje každú vec na Facebooku, proste čo vidí, lebo keď komentuje pod svojím priezviskom v skupine ´[názov sídliska], najkrajšie sídlisko´, tak všetci vedia, kto je, a proste nemôže tam nadávať.“*
>
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Nízka digitálna gramotnosť dospelých

Mladí ľudia vnímajú dospelých (najmä seniorov) ako zraniteľných a ľahko podliehajúcich dezinformáciám. V diskusiách spomenuli prípady, kedy ich starí rodičia uverili politickým hoaxom na Facebooku len preto, že *„to tam bolo napísané“*. Digitálna gramotnosť dospievajúcich v oblasti odhaľovania AI obsahu a spamu významne prevyšuje schopnosti ich rodičov.

V praxi dochádza k tomu, že dospievajúci učia svojich rodičov základom online bezpečnosti – vysvetľujú im, ako neklikať na podozrivé linky a nešíriť dezinformácie. Mladí preto poznamenávajú, že ak by malo platiť obmedzenie pre mladých v prístupe k sociálnym sieťam, malo by sa vzťahovať aj na staršie generácie alebo ľudí, ktorí nie sú dostatočne digitálne gramotní.

VIII.4

Školská prevencia – čo nefunguje a čo by pomohlo

Školská prevencia v oblasti online bezpečnosti je podľa mladých ľudí **neaktuálna a neefektívna**. Z ich výpovedí vyplýva, že často používa neatraktívne formáty (prednášky), zastaralý obsah, ktorý navyše podáva niekto, kto je často menej internetovo zdatný než jeho publikum.

Tradičné prednášky sú nudné a trápne

Respondenti sa na školách stretli najmä s tradičnými prednáškami o internetovej bezpečnosti, ktoré však považujú za **neaktuálne, trápne a bez prínosu**. Prednášajúci zväčša prichádzajú s obsahom koncipovaným pre človeka s nulovou znalosťou internetu. Študentom opakujú triviálne poučky typu *„neposielajte nikomu svoje osobné údaje“*, čo sú pravidlá, ktoré dnešné deti ovládajú už od základnej školy.

> *„Ono celkovo tieto všetky prednášky sú strašne neaktuálne... Ja mám pocit, že všetky tieto školenia sú stavané pre ľudí, ktorí o tejto tematike nič nevedia. V živote sa nestretli s podvodom. V živote im nepísal nigérijský princ... To sú prednášky pre ľudí, ktorí v živote nevideli internet... Mne dôjde, že na týchto prednáškach sú koľkokrát aj tie deti vzdelanejšie ako tí, čo tú prednášku robia.“*
>
> DIEVČA, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Školské preventívne programy idú často len po povrchu, neotvárajú pálčivé témy ako fungovanie algoritmov, manipulatívne techniky predátorov, radikalizácia v online komunitách, kyberšikana v chatoch či dopady sledovania extrémneho násilia. Namiesto otvorenej edukácie navyše žiaci a študenti často narážajú na prístup zameraný na zakazovanie (*„o tomto sa nerozprávajme, nevyhľadávajte to“*), čo v nich len prirodzene vzbudzuje zvedavosť.

Nekompetentnosť pedagógov a nedostatok autority

Respondenti fokusových skupín poukazujú na to, že mnohí pedagógovia nemajú v oblasti digitálnej gramotnosti dostatočné znalosti a zručnosti a často im chýba aj citlivosť a porozumenie pre túto tému. Prednášajúci sa často spoliehajú na zastarané príručky či školenia spred mnohých rokov a nemajú reálnu skúsenosť s moderným online prostredím dospievajúcich. Výsledkom je, že študenti bývajú v témach online sveta zbehlejší a vzdelanejší než tí, ktorí ich chcú v tejto téme vzdelávať.

Školy vo vzťahu k mobilným telefónom volia najmä represívne opatrenia. Keď sa na školách stane reálny online incident (napríklad tajné fotenie učiteľov a ich zosmiešňujúca úprava či kyberšikana spolužiaka), vedeniu školy trvá mesiace, kým pochopí, čo sa vlastne udialo.

Z kvantitatívnych dát Orange Slovensko (2026) vyplýva, že hoci by bezpečnosť na internete mala podľa 16–21 % mladých riešiť škola, so skutočným prístupom škôl k tejto téme je spokojná iba necelá tretina dospievajúcich (29–32 %).

Ako robiť školskú prevenciu v oblasti online bezpečnosti

Aby mohla byť školská prevencia v oblasti online bezpečnosti účinná, bolo by podľa mladých potrebné nastaviť ju inak. Mala by najmä:

- **začať výrazne skôr** – tému bezpečnosti na internete je potrebné začleniť do vzdelávania pre mladšie ročníky základných škôl, lebo venovať sa tejto téme až na strednej škole je neskoro**.** Edukáciu o nástrahách internetu by mali mať žiaci vo veku 10–12 rokov, kedy dostávajú prvé smartfóny, formujú si prvé návyky a ešte si len rozvíjajú kritické myslenie, a preto sú ľahko zraniteľní.

- **nadviazať na existujúce znalosti a ísť do hĺbky** – namiesto opakovania zastaralých poučiek by vzdelávanie malo vysvetľovať technické a psychologické mechanizmy fungovania online sveta – ako fungujú algoritmy sociálnych sietí, ako sa brániť proti škodlivému a manipulatívnemu obsahu, ako rozoznať podvody na internete, aké sú riziká používania AI nástrojov a ako si chrániť duševné zdravie.
- **byť začlenená do bežných predmetov** – bezpečnosť v online priestore nemá byť jednorazovou prednáškou raz za rok, ale prierezovou témou začlenenou do viacerých predmetov, napríklad do informatiky či etickej výchovy.
- **zapájať rovesníkov (peer-edukácia)** – mladí by lepšie prijímali informácie od ľudí, ktorí sú im vekovo blízki (napríklad od študentov vyšších ročníkov), ktorí rozumejú ich jazyku a sami žijú v rovnakom online prostredí.

VIII.5

Kde to funguje a čo mladí potrebujú

Otvorenosť a dostupnosť namiesto predstierania neomylnosti

Hoci mladí vo fokusových skupinách často kritizujú odstup a nevedomosť dospelých, zistenia ukazujú, že rodina a škola môžu fungovať ako bezpečný prístav, ak sú vzťahy založené na dôvere. Dáta z kvantitatívneho prieskumu Orange Slovensko (2026) potvrdzujú, že mladí ľudia sa cítia najviac prijatí, vypočutí a rešpektovaní v reálnom svete – doma (62–69 %) a vonku s kamarátmi (56–60 %), zatiaľ čo v online komunitách je to menej ako pätina.

Kľúčovým spoločným znakom fungujúcich autorít je pokora a priznanie vlastných limitov. Mladí najviac oceňujú dospelého, ktorý nepredstiera, že vie všetko a že je neomylný. Mladí oceňujú, ak dospelý ukazuje skutočný záujem, pýta sa, je dostupný a je ochotný priznať, že technológiám či novým trendom sám celkom nerozumie.

Tieto kvalitatívne pozorovania zodpovedajú aj zisteniam z prieskumu Orange Slovensko (2026) o tom, čo buduje rešpekt u druhých. Až 49–58 % dospievajúcich uvádza, že rešpekt buduje najmä schopnosť dobre komunikovať, a 52–55 % vyzdvihuje to, keď je človek sám sebou (autentický).

Mladí ľudia v rozhovoroch jasne formulovali, že potrebujú, aby ich dospelí:

- brali ako **rovnocenných, pretože už sú skoro dospelí.** Mladí žiadajú, aby dospelí rešpektovali ich názory a nevstupovali do diskusií s vopred zakoreneným dešpektom.
- **naozaj počúvali a vnímali.** Dospievajúci kritizujú, že dospelí pri rozhovore často len formálne prikývnu hlavou, no myšlienkami sú inde. Žiadajú skutočnú empatiu, pozornosť a vnímanie ich vnútorného sveta.
- **neodsudzovali a nezľahčovali** to, čo prežívajú. Mladí potrebujú istotu, že ak prídu s problémom alebo spravia chybu v online priestore, dospelý ich nezačne okamžite trestať, odsudzovať či ich trápenie zľahčovať.
- **sprevádzali namiesto zakazovania**. Plošné zákazy vnímajú mladí ako kontraproduktívne opatrenia, ktoré ich len motivujú k hľadaniu ciest, ako obmedzenia obísť. Namiesto toho požadujú rozumnú reguláciu, vedenie k zodpovednosti a spoločné nastavovanie hraníc.

Od autoritatívneho poučovania k partnerskému sprevádzaniu

Plošné príkazy, nepremyslené zákazové opatrenia a autoritatívne prísne pravidlá (*„schovaj telefón“*) dospievajúci vnímajú ako nefunkčné. Zakazovanie len vyvoláva vzdor a motivuje mladých k hľadaniu ciest, ako obmedzenia obísť.

Namiesto zakazovania mladí potrebujú sprevádzanie digitálnym svetom. Zaujímavým návrhom z rozhovorov je koncept, kde učiteľ prechádza vzdelávaním o online bezpečnosti spoločne so žiakmi – prizná, že sa tému sám učí, čím sa proces stáva ľudskejším, obojstranným a zbaveným zbytočného tlaku.

Hoci mladí vnímajú generačný odstup od učiteľov, rodičov, či iných generačne starších dospelých, ktorý sa prejavuje v podobe ich obáv z nepochopenia a nedôvery voči nim, zároveň hovoria o tom, akou cestou by bolo možné tento odstup prekonať. Riešením by mohlo byť **nahradenie autoritatívneho kontrolného prístupu autentickým sprevádzaním**, aktívnym načúvaním a partnerským vzťahom založeným na vzájomnom rešpekte. Iba v prostredí vzájomnej dôvery, rešpektu a otvorenej komunikácie môže dospelý fungovať ako skutočný sprievodca dospievajúceho v digitálnom svete.

IX

Čo s tým – vekové limity a regulácia platforiem



IX

Čo s tým – vekové limity a regulácia platforiem

Verejná diskusia o vplyve online prostredia a sociálnych sietí sa často vedie, najmä na politickej úrovni, v rovine, či sociálne siete mladým ľuďom zakázať a od akého veku. Fokusové skupiny, ale aj ďalšie výskumy realizované na Slovensku ukazujú, že táto téma je aj z pohľadu mladých ľudí oveľa komplexnejšia a mladí nemajú jednoznačný názor na to, či sociálne siete zakázať a od akého veku. Oveľa viac uvažujú nad tým, aký vplyv majú sociálne siete na deti a mladých ľudí a ako je možné negatívne vplyvy znížiť aj prostredníctvom regulácií alebo obmedzovania obsahu, ktorý mladí ľudia na sociálnych sieťach vidia.

Nejasný názor na zákaz sociálnych sietí

Podľa výskumu Orange Slovensko (2026) približne 23 % mladých vo veku 16–20 rokov je za vekové obmedzenie sociálnych sietí, výskum však priamo nemeral, aký vekový limit by stanovili. Pri mladších respondentoch vo veku 13–15 rokov to bolo len 11 %.

To sa ukázalo aj v prípade fokusových skupín – viacerí mladí ľudia uvádzali, že sociálne siete by mali byť zakázané, avšak ani zďaleka sa nezhodli na veku, ktorý by mal byť tou hranicou a ak ho aj uviedli, viac to nekonkretizovali. Rozsah, ktorý uvádzali, sa pohyboval od 13 až do 16 rokov.

Ukazuje sa však, že **ako veľmi rizikový pri negatívnych dopadoch sociálnych sietí** pomerne silno vnímajú nižší vek, predovšetkým **vek v období druhého stupňa základnej školy**, teda od približne 10 do 15 rokov.

Práve toto je podľa respondentov vek, kedy sa mladí viac socializujú, chcú sa stávať súčasťou kolektívu, zapadnúť medzi rovesníkov a práve vtedy sa stretávajú s mizogýnnym či nenávistným obsahom alebo obsahom, ktorý negatívne vplýva na ich vlastné sebahodnotenie (výzor, životný štýl). Presne vtedy podľa nich prichádza aj obsah, ktorý im ponúka hotové odpovede na to, akí majú byť. Tieto dopady pritom mladí opisujú vo vzťahu k deťom výrazne mladším, než sú oni sami (pozri aj časť III.3). Práve v tom je podľa nich rozdiel oproti ich vlastnej situácii. Oni sami tiež takýto obsah vidia, ale majú pocit, že deti ešte nevedia dostatočne vyhodnotiť riziká s tým spojené.

V tejto súvislosti diskutovali mladí ľudia aj o tom, kedy by mali mať deti prístup k **mobilným telefónom.** Uvedomovali si potrebu rodičov byť v kontakte s deťmi (napríklad keď idú do školy alebo na krúžky), ale práve v skorom prístupe detí k mobilným telefónom videli viacero nástrah, ktoré môžu viesť k negatívnym dopadom sociálnych sietí neskôr.

> *„Podľa mňa, sestre by som dal, ona má 9 rokov, ale len tlačítkový...rovno zavolám jej, nech zdvihne, povie vychovávateľke, že brat príde po ňu...proste fakt ten dotykový, až keď ho treba.“*
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Namiesto zákazu regulácia

Aj názory na zákaz sociálnych sietí boli mladými ľuďmi zjemňované názorom, že by mali byť skôr regulované. Hoci v prvej reakcii spomínali zákaz, pri hlbšej diskusii sa venovali viac **spôsobom, ako regulovať a ovplyvňovať to**, čo sa mladým ľuďom zobrazuje.

> *„Akože mohli by byť aj skôr (ako v 16tich rokoch), ale mali by tam byť určité obmedzenia, že aby sa tam nezobrazovalo to násilie.“*
> CHLAPEC, ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Polovica respondentov vo výskume Orange Slovensko (2026) si myslí, že hlavnú zodpovednosť za online priestor by mal niesť štát a samotné platformy. Výskum Rady mládeže Slovenska (RMS, 2026) zas uvádza, že podľa 64 % mladých by platformy mali robiť viac proti šíreniu radikálneho obsahu a 55 % podporuje intenzívnejšiu kontrolu a mazanie extrémistického obsahu.

Podľa výskumu Orange Slovensko (2026) si 44 % mladých myslí, že platformy by mali blokovať nebezpečné profily a 36 % uviedlo, že by mali blokovať a odstraňovať nenávistný obsah.

Aj vo fokusových skupinách išlo skôr o **regulovanie samotného obsahu** než automatický zákaz sociálnych sietí. Mladí ľudia identifikovali pomerne veľa typov a foriem obsahu, o ktorých si myslia, že by *„nemali čo hľadať na sociálnych sieťach“* – nahota, násilný (gore) obsah, obsah propagujúci extrémne chudnutie, sexualizovaný obsah. Dôsledky, ktoré má takýto obsah na mladých ľudí, sú podrobne popísané v časti VI.1.

> *„Akože, to bol taký, hrozné scrollovať jej profil (chudnutie). To by podľa mňa malo byť klasifikované ako sebapoškodzovanie.“*
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Dôvod, prečo podľa niektorých mladých **nie je nevyhnutný jednoznačný zákaz sociálnych sietí**, je možné vidieť aj v tom, že nie vo všetkých sociálnych sieťach a vo všetkom obsahu vidia hrozbu. Preto by postupovali selektívne – umožňovali by prístup k zábavnému či náučnému obsahu, avšak prísne by blokovali násilný či iný nevhodný obsah. Hranicou teda nie je konkrétna sociálna sieť alebo vek, ale práve obsah, ktorý sa k mladým dostáva.

Prípadne by bolo možné po vzore „YouTube Kids“ vytvárať akoby podplatformy pre mladších užívateľov, kam by sa negatívny obsah nemohol dostať. Avšak tu hrozí riziko, že práve „detské kanály“ môžu priťahovať predátorskú komunikáciu priamo na deti s už vopred vybranou cieľovou skupinou.

Zákaz a regulácie nemusia fungovať

Zákaz sociálnych sietí alebo stanovovanie vekového limitu naráža podľa mladých ľudí na mnohé problémy, ktoré súvisia s vymáhateľnosťou a efektivitou zákazov. V prvom rade, vekový limit sa podľa nich dá pomerne ľahko obísť a v súčasnosti sa aj obchádza (pri vekovom limite 13 rokov pre vstup na sociálne siete) – či už falošným uvádzaním vyššieho veku, cez účty starších súrodencov, či kamarátov alebo rôznymi formami obchádzania rodičovskej kontroly.

> *„Keď deťom sa zakáže dačo, že dá sa rodičovská kontrola...každú chvíľu som rozmýšľal, ako to obísť a podarilo sa mi to vo väčšine prípadov, práve to zakázanie bude dieťa motivovať, aby to ešte viac vyhľadávalo.“*
> CHLAPEC, CIRKEVNÉ GYMNÁZIUM

Aj samotné overovanie veku môže byť veľmi problematické – najmä odovzdávanie údajov z občianskeho preukazu alebo preukazovanie identity, ktorá môže byť zneužiteľná napríklad samotnými platformami na predávanie dát.

> *„Toto by sa napríklad mne ako dospelému nepáčilo, že ja mám dávať nejakej cudzej firme, ktorú nepoznám, svoj občiansky a údaje z neho.“*
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY KLUB

> *„A krádež identity v dnešnej dobe je velice bežná, by som povedal. Hlavne kvôli tým leakom tých občianskych, lebo ono to začínajú pýtať v podstate skoro všade už.“*
> CHLAPEC, MLÁDEŽNÍCKY PARLAMENT

Regulácia konkrétnych sociálnych sietí **môže preniesť problém inam.** Zákaz môže podnietiť vznik alternatívnych platforiem, ktoré regulované (zatiaľ) nie sú, alebo sú vyvinuté v krajinách, kde regulácia nie je natoľko prísna. V takomto neregulovanom prostredí môže mať násilný, nenávistný či inak nevhodný obsah a predátorská komunikácia výrazne väčší objem a negatívnejší dosah ako v prípade aspoň nejako regulovaných súčasných platforiem.

A poslednou oblasťou je aj **nedôvera k tým, ktorí reguláciu či zákaz zavádzajú**. Nedôvera mladých sa netýka len toho, či by regulácia fungovala, ale aj toho, kto by ju zavádzal a komu by sa pri nej odovzdávali údaje. Mladí pochybujú aj o motívoch tých, ktorí reguláciu presadzujú – obávajú sa, že ani štát nemusí fungovať férovo a transparentne.

Na záver

Sú na to sami

Mladí ľudia vidia nástrahy online sveta. Cítia, že sú na sociálnych sieťach príliš veľa a že ich to oberá o čas, ktorý by mohli tráviť zmysluplnejšie. Uvedomujú si, že množstvo obsahu, ktorý je na hranici alebo za hranou, sa tvári ako zábavný obsah, smeruje však k negatívnym dopadom. Násilný, extrémistický obsah je ich bežnou realitou. Vedia, že sa voči nemu stávajú necitlivými. Často si však neuvedomujú, že nenávistné prejavy, hoci sa tvária, že sú neškodné, môžu ovplyvňovať ich postoje a videnie sveta. Poznajú algoritmické pasce a snažia sa s tým niečo robiť, sú však na to sami, a preto často podľa vlastných názorov zlyhávajú. Necitlivosť voči nevhodnému obsahu môže viesť k zhrubnutiu a môže sa prelievať do násilného správania v reálnom svete. Dospelým len málo dôverujú, vnímajú ich ako nedostatočne citlivých, kompetentných a „digitálne zručných“, avšak ak potrebujú pomoc, podporu či riešenie krízových situácií, sú obvykle tými, na ktorých sa chcú a potrebujú obrátiť. Sociálne siete im prinášajú množstvo zmysluplného obsahu a toho sa nechcú vzdať, pasce platforiem ich však zaťažujú neúmerne, a preto by radi videli výraznú reguláciu ich obsahu.

Použitá literatúra

ANDRESOVÁ, Nela a Katarína ČAVOJSKÁ (eds), 2021. *Hodnoty mladých: porovnanie hodnôt a postojov Čechov a Slovákov*. Bratislava: Rada mládeže Slovenska. ISBN 978-80-99942-02-9.

GALLOVÁ KRIGLEROVÁ, Elena, Jana KADLEČÍKOVÁ, Alena Holka CHUDŽÍKOVÁ a Michaela PÍŠOVÁ, 2022. *Mladí a extrémizmus: Faktory vplývajúce na radikalizáciu mladých ľudí a vnímanie jej prejavov*. Bratislava: Centrum pre výskum etnicity a kultúry (CVEK). ISBN 978-80-974131-1-8.

GALLO KRIGLEROVÁ, Elena, Alena HOLKA CHUDŽÍKOVÁ a Jana KADLEČÍKOVÁ, 2026. *Mládež, radikalizácia a digitálny svet: Prehľadová štúdia existujúcich výskumov o mladých ľuďoch na Slovensku.* Bratislava: Centrum pre výskum etnicity a kultúry (CVEK).

HOLDOŠ, Juraj, Pavel IZRAEL, Angela ALMAŠIOVÁ a Katarína KOHÚTOVÁ, 2023. *Vybrané formy rizikového správania detí a mládeže v roku 2023: Výskumná správa* [online]. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku.

IPčko, 2026. *Sociálne siete v prostredí mladých ľudí vo veku 13–16 rokov. Hlavné zistenia z kvalitatívneho prieskumu – focus groups.* Bratislava: IPčko.

IZRAEL, Pavel, Juraj HOLDOŠ, Róbert ĎURKA a Marek HASÁK, 2019. *Predbežná správa z výskumu EU Kids ONLINE IV Slovensko na internete. Nenávistné prejavy, diskriminácia a násilný extrémizmus.* Ružomberok: Katolícka univerzita.

IZRAEL, Pavel, Juraj HOLDOŠ, Róbert ĎURKA a Marek HASÁK, 2020. *Slovenské deti a dospievajúci na internete. Záverečná správa z výskumu EU Kids ONLINE IV – Slovenská republika.* Ružomberok: Katolícka univerzita.

LEAPER, Campbell a Brenda C. GUTIERREZ, 2024. Sexism and gender-based discrimination. In: TROOP-GORDON, Wendy, NEBLETT, Enrique W. (eds.). Encyclopedia of Adolescence (Second Edition). New York: Academic Press, s. 543–561. ISBN 9780323958202

MADRO, Marek, Elena GALLOVÁ KRIGLEROVÁ a Zuzana JURÁNEKOVÁ, 2025. *Rok Vyfrustrovača: Čo nám mladí ľudia (ne)vedia povedať nahlas. Analýza anonymných odkazov mladých z projektu Nevypočutý*. Bratislava: IPčko.

ORANGE SLOVENSKO, 2026. *Radikalizácia mladých na internete: Záverečná správa z prieskumu pre spoločnosť Orange Slovensko*. Bratislava: 2muse.

PÉTIOVÁ, Marianna, 2024. *Prejavy extrémizmu v základných a stredných školách z pohľadu žiakov*. Bratislava: Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR). ISBN 978-80-8240-075-8.

RMS, 2026. *Radikalizácia mládeže. Posilnenie mediálnej gramotnosti.* Bratislava: Rada mládeže Slovenska.

STRUHÁR, Pavol, Júlia ŠVECOVÁ a Tomáš KRIŠŠÁK, 2026. *Radikalizácia mladých ľudí: trendy, riziká a prevencia.* Trenčín: Katedra politológie Trenčianskej univerzity Alexandra Dubčeka v Trenčíne. ISBN 978-80-8295-063-5.

TSAY-VOGEL, Mina, 2020. Third-Person Effect. In: VAN DE BULCK, J. (Ed.). The International Encyclopaedia of Media Psychology. New Jersey: John Wiley & Sons, ISBN: 9781119011071.



CVEK CENTRUM PRE VÝSKUM ETNICITY A KULTÚRY

Centrum pre výskum etnicity a kultúry · Heydukova 3 · 811 08 Bratislava
www.cvek.sk