

ZÁVERY Z MAPOVANIA

# Duševné zdravie mladých a vplyv sociálnych médií



od emócií k poznaniu


EDUMA



## Úvod

V uplynulých mesiacoch EDUMA realizovala diskusie s mladými ľuďmi na základných a stredných školách. Cieľom bolo získať pohľad na to, ako mladí ľudia prežívajú každodennú prítomnosť online sveta – aké emócie v nich vyvoláva, aké stratégie používajú na zvládanie tlakov a kde cítia podporu či naopak prázdne miesto.

Mapovanie však nezostalo len pri zbere názorov. Zámerom bolo výpovede konfrontovať, doplniť a obohatiť existujúcimi dátami zo slovenských (HBSC, Pohodomer, Zošáková) aj medzinárodných výskumov (JMIR, CDC). Výsledný obraz ukazuje silné prepojenie medzi subjektívnym prežívaním mladých a širšími výskumnými trendmi – s dôležitým dôrazom na kvalitatívnu hĺbku, ktorá často v číslach chýba.



# Hlavné zistenia a závery



## 1. Online svet ako súčasť každodennosti – aj s dôsledkami

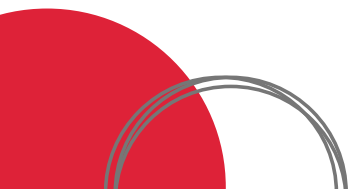
Prevažná väčšina mladých trávi denne 4 až 8 hodín online, čo sa počas víkendov ešte zvyšuje. Prístup k mobilu je prakticky neobmedzený – stierajú sa hranice medzi online a offline svetom.

**TikTok, Instagram a YouTube** sú najčastejšie využívané platformy, ktoré mladí vnímajú ako zdroj zábavy, komunikácie aj inšpirácie – no zároveň v nich spúšťajú **mechanizmy porovnávania sa, pocit tlaku, únavu a roztrieštenú pozornosť**. Tieto dôsledky sú najvýraznejšie medzi dievčatami, čo potvrdzujú aj dáta z HBSC.

## 2. Sociálne siete ako zdroj úzkosti, tlaku a nízkeho sebedomia

Mladí ľudia detailne pomenúvajú, **ako na nich pôsobí vizuálna kultúra sociálnych médií** – dokonalé telá, šťastné vzťahy, úspechy. U mnohých to vedie k pocitu nedostatočnosti, zníženej sebadôvere a frustrácii.

Z ich výpovedí vyplýva, že **sociálne siete nie sú len pasívnym médiom**, ale aktívnym stresorom – narúšajú spánok, sústredenie, vyvolávajú napätie a obavy zo zmeškania („FOMO“ - Fear of Missing Out, teda „strach z toho, že o niečo prichádzam“). Tieto pocity sa často spájajú aj s osamelosťou, ktorá pretrváva napriek neustálej online komunikácii.



### 3. Mladí si vytvárajú vlastné stratégie zvládania

Významným zistením je, že mladí nie sú len pasívnymi príjemcami digitálneho tlaku – **mnohí aktívne hľadajú spôsoby, ako sa brániť**. Spomínali blokovanie toxických kontaktov, vypínanie notifikácií, obmedzovanie času online, offline prestávky a ďalšie detoxdigitálne nástroje. Tieto stratégie sú dôležitým východiskom pre školy, psychologov a rodičov – pretože predstavujú reálne overené postupy, ktoré fungujú v praxi.

### 4. Škola ako priestor tlaku aj nádeje

Mnohí mladí pomenovali školu ako miesto, kde cítia tlak na výkon, málo pochopenia a slabú citlivosť na ich potreby. Na druhej strane – tam, kde našli vypočutie, bezpečný priestor a záujem, hodnotili školské prostredie ako podporné. Za bezpečné prostredie považujú školu, ktorá hovorí o psychohygiene, realizuje diskusie k téme duševného zdravia v online prostredí a realizuje kvalitné vyučovanie a rozvoj mediálnej gramotnosti.

## Záver



Výstupy mapovania predstavujú silný apel na spoločnosť: počúvať mladých ľudí nielen cez čísla, ale aj cez ich slová, prežívanie a potreby. Ich hlas prináša neoceniteľný pohľad na to, ako digitálny svet formuje ich každodenný život – v dobrom aj zlom.

Zároveň poukazujú na veľký potenciál pre rozvoj odolnosti, sebaregulácie a zdravého vzťahu k technológiám, ak ich dokážeme správne sprevádzať.

- Nie zákazmi, ale porozumením.
- Nie strašením, ale podporou.
- Nie ignorovaním ich hlasu – ale jeho zapojením do zmien, ktoré chceme dosiahnuť.

Mapovania sa zúčastnilo 216 žiakov z 11 škôl naprieč celým Slovenskom.

Do mapovania sa zapojilo 9 miest - Bratislava, Pezinok, Nitra, Piešťany, Partizánske, Valaská, Lučenec, Košice a Prešov.



## Odporúčané stránky:

- [www.eduma.sk](http://www.eduma.sk) – EDUMA karty, metodiky, tréningy
- [www.zmudri.sk](http://www.zmudri.sk) – digitálna gramotnosť pre mladých
- [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk) – podpora pre deti a mládež


## Zdroje:


- Kvalitatívne mapovanie EDUMA, n.o. (2024/2025) v slovenských školách
  - Príbehy z EDUMA kariet ako priamy podnet prežívania mladých
  - Rámec DigComp 2.2 a odporúčania WHO, HBSC, CDC
- 

WEB: [eduma.sk](http://eduma.sk)  
e-mail: [info@eduma.sk](mailto:info@eduma.sk)

EDUMA, n.o.  
Račianska 62  
831 02 Bratislava

## O projekte Cesta k vnímavému kritickému mysleniu

 Projekt vznikol ako reakcia na rastúci vplyv sociálnych sietí na duševné zdravie mladých ľudí a potrebu škôl rozvíjať schopnosti pracovať s informáciami. Spája prácu so žiakmi a učiteľmi a prepája diskusiu, empatiu a kritické myslenie do jedného celku.

 V prvej časti projektu sme viedli citlivé diskusie s mladými na školách a hľadali odpovede na to, ako sa im v online svete darí aj nedarí. Výsledky týchto rozhovorov sme premenili na podporné nástroje, ktoré pomôžu učiteľom viesť zmysluplné rozhovory o náročných témach priamo v triedach.

 Naším cieľom je podporiť školy, ktoré chcú byť priestorom skutočného porozumenia, bezpečia a rozvoja – nielen pre vedomosti, ale aj pre život.

 „Myslieť kriticky. Cítiť vnímavo. Rozprávať sa otvorene.“



Nadácia  
Volkswagen Slovakia



Spolufinancovaný  
Európskou úniou