



ONLINE SVET A JEHO VPLYV



Online...offline...online...offline...

Online sme dnes už všetci. Avšak kým si staršie generácie na online priestor museli zvyknúť, pri Gen Alfa a Z je to inak.

Generácia Z už vyrastala s internetom a sociálnymi sieťami v ruke, čo z nich robí „**digitálnych domorodcov**“ (digital natives). Ich offline a online svety sa prirodzene prelínajú. Generácia Alfa ani nevie, aké to bolo „predtým“, pretože sa narodili do plne digitálneho veku. Ide o tzv. „**AI generáciu**“ (AI natives), lebo už od malička interagujú s umelou inteligenciou.

Keď tínedžerom hovoríme, že majú byť menej online, často narážame na nepochopenie. Ich **offline a online** svet totiž nie sú dve oddelené miestnosti, **je to jeden prepojený priestor**. Náš prieskum nehodnotil, ale pozoroval, ako tento svet vyzerá v slovenských podmienkach.

5 hodín a 20 minút

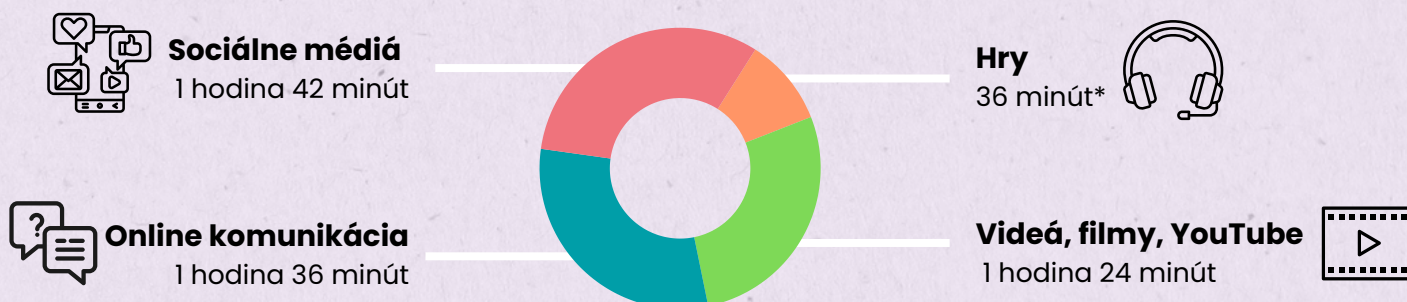
priemerný čas, ktorý slovenský tínedžer strávi denne na internete

Do tohto času patrí*:

1. Online komunikácia (hlasovky, správy,...)
2. Pozeranie videí na YT či ďalších streamovacích platformách
3. Sociálne médiá (prezeranie, scrollovanie)
4. Hranie online hier

**Tínedžeri si mali sami zhodnotiť jednotlivé oblasti, resp. boli vyzvaní, aby na to použili dáta z vlastných zariadení, ako je čas pred obrazovkou, používanie konkrétnej aplikácie a pod.*

Denný priemer podľa online aktivít



**Pri hrách chlapci trávia viac času (72 vs. 18 minút u dievčat). V ostatných kategóriách dievčatá viedli v priemere, ale nejde o veľké rozdiely (do 20 minút).*

Denný online priemer podľa miesta bydliska

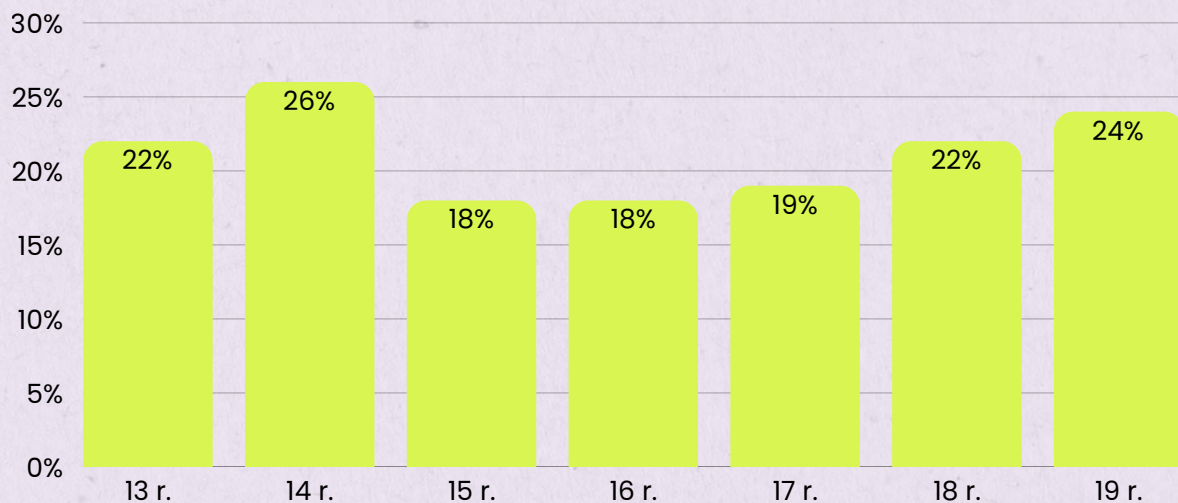


Ak máme tendenciu veriť stereotypom, že mladí na dedinách sú viac vonku, a tým pádom menej online, v dátach to nevidíme. Rozdiel medzi mestom a dedinou je minimálny. Online svet je dnes dostupný všade, bez ohľadu na PSČ.

Na základe odpovedí sme rozdelili tínedžerov ako používateľov internetu na:

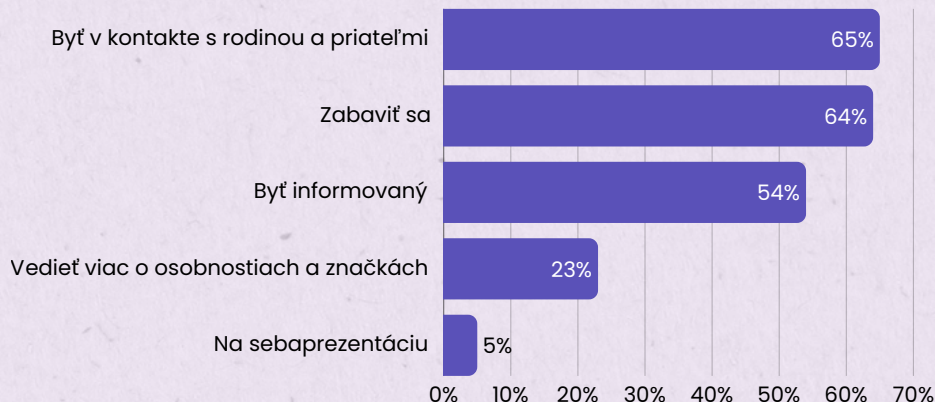


Najviac aktívni používatelia internetu podľa veku (viac ako 7 hodín denne)

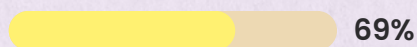


Sociálne siete: Zábava a/alebo vzťahy?

Čo sú dôvody, pre ktoré sú tínedžeri online?



Zaujímavým pozorovaním je prechod medzi generáciami. Kým Gen Alfa hľadá na internete primárne **zábavu**, u staršej Gen Z sa prioritou stáva **udržiavanie vzťahov**. Je to prirodzený vývoj – čím sú starší, tým viac si uvedomujú hodnotu kontaktu s ľuďmi, na ktorých im záleží.



Gen Alfa – chce sa zabaviť

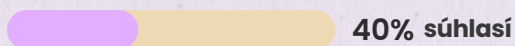


Gen Z – chce komunikovať

„Sociálne siete obohacujú môj život a vďaka nim sa cítim spokojnejšie.“



Gen Alfa



Gen Z

Hodnotenie, či sociálne siete obohacujú život, rozdeľuje mladých na dva takmer rovnaké tábory. Celkovo **46 % cíti pozitívny prínos**, zatiaľ čo **54 % nesúhlasí**. Tento pocit sa mení s vekom. Mladšia generácia (vďaka zábave) vníma siete pozitívnejšie. Generácia Z je už kritickejšia – iba 40 % z nich súhlasí, že ich siete robia spokojnejšími.

Online aktivita a duševná pohoda

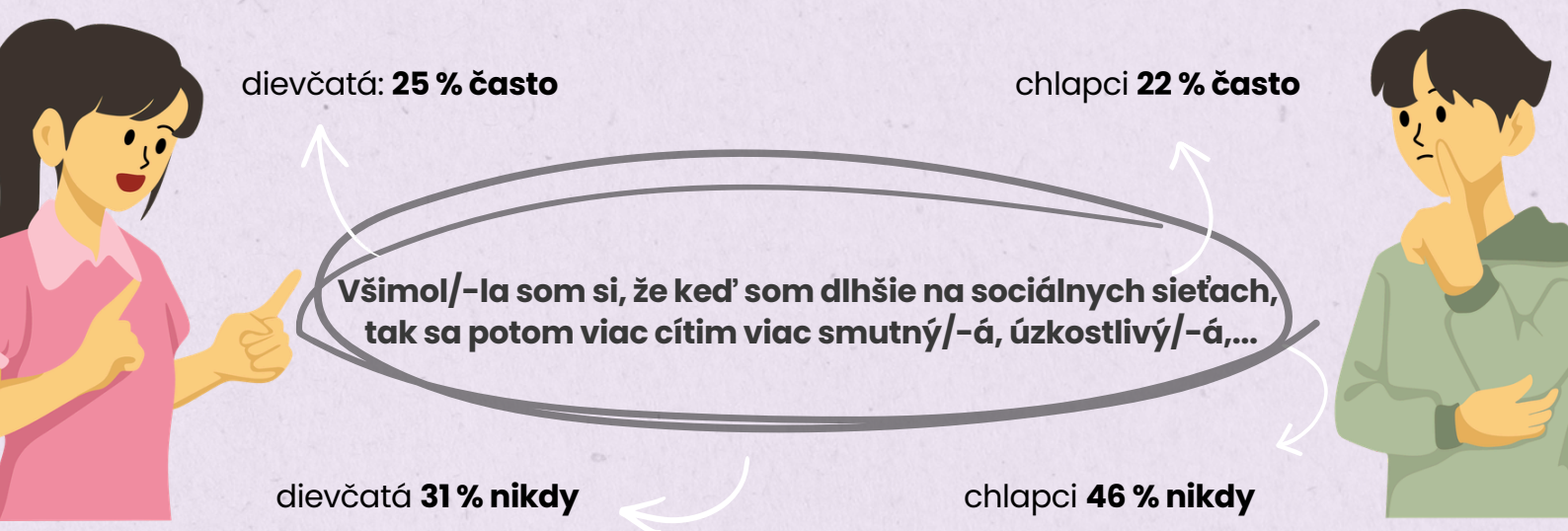
Zaujímalo nás, či alebo ako si mladí ľudia uvedomujú vplyv sociálnych sietí na svoju náladu a prežívanie. Odpovede ukazujú, že **viac ako 60 % tínedžerov** pociťuje negatívny dopad po dlhšom čase strávenom online.

24 % to pociťuje **často**

40 % **niekedy**

36 % tvrdí, že im sociálne siete náladu nezhoršujú (**nikdy**)

Pri porovnaní pohlaví vidíme, že dievčatá priznávajú negatívne pocity častejšie, chlapci sa zdajú byť voči digitálnemu smogu "imúnnejší", čo kludne môže znamenať aj to, že si to iba menej pripúšťajú.



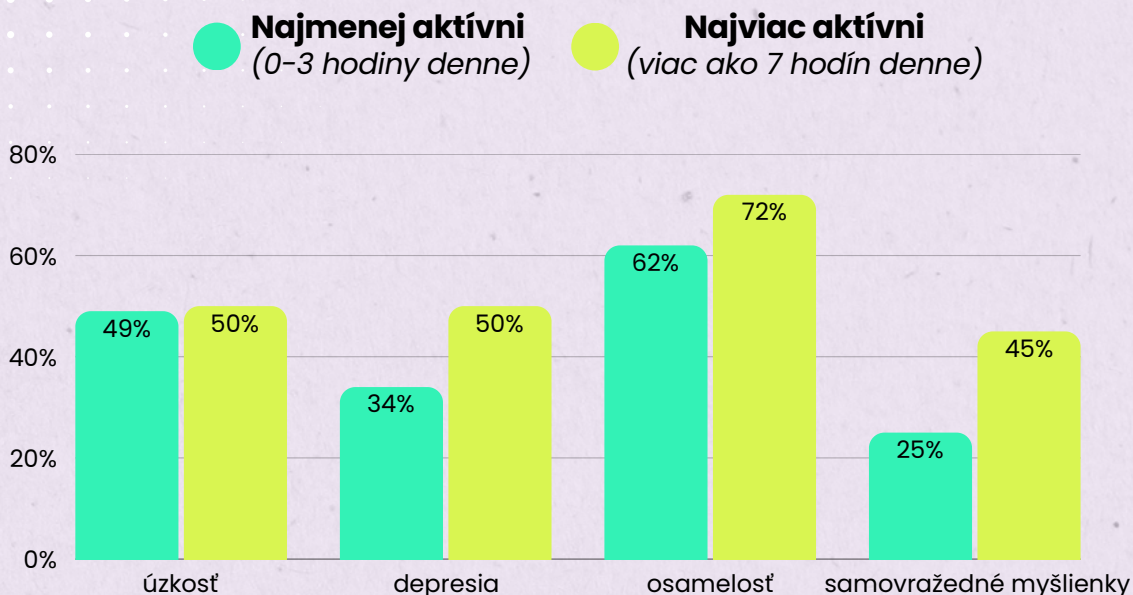
Jedno je jasné. **Nie všetci vnímajú obrazovku ako rovnakú záťaž.** Zaujímavým zistením je, že chlapci a mladšie ročníky vnímajú digitálny svet ako menej zťažujúci. Naopak, staršia Gen Z už začína viac reflektovať, ako ich online aktivita ovplyvňuje duševnú pohodu.



Internet: príčina alebo dôsledok?

Už v predchádzajúcej kapitole o mentálnom zdraví sme sa dotkli online sveta a jeho prepojenia na prežívanie osobných ťažkostí. Boli sme zvedaví, ako ľudia, ktorí sú na internete viac ako 7 hodín denne, dokážu reflektovať vplyv tohto času na svoju psychiku. **29 %** pripustilo, že to môže mať vplyv na ich mentálny stav. No pomerne veľká časť (**32 %**) tvrdí, že nikdy nepociťujú zhoršenie nálady.

Hoci mladí hovoria, že ich internet neovplyvňuje, nasledujúci graf ukazuje, že v porovnaní s najmenej aktívnymi používateľmi internetu, tí najviac aktívni čelia náročnejším mentálnym stavom.



Zároveň však nemôžeme tvrdiť, že „internet spôsobuje depresiu“. Čo ak dôvodom pobytu v online svete je snaha o rozptýlenie alebo únik pred depresívnymi myšlienkami? Graf nám odhaľuje aj to, že tínedžeri zažívajú osamelosť, depresiu, úzkosť bez ohľadu na to, ako veľa času trávia na internete.

Keďže formovanie mladého človeka je v období puberty tak turbulentné, môžeme povedať, že čas strávený na digitálnych zariadeniach len **prispieva alebo je jedným z ďalších faktorov**, ktoré ovplyvňujú jeho život a osobné skúsenosti.

A tí, čo vydržia bez mobilu?

Zaujímalo nás aj opačné spektrum – mladí ľudia, ktorí **konzumujú sociálne médiá menej ako hodinu denne**. Z celkovej vzorky (516) ide o **119 tínedžerov**.

Podiel „najmenej aktívnych“ je prekvapivo úplne rovnaký pri Gen Alfa aj Gen Z (23 %). Výraznejší rozdiel vidíme v postojoch k viere a životným hodnotám:



Zdá sa, že jasne zadefinované vnútorné hodnoty alebo komunitný život mimo obrazovky môžu byť jedným z dôvodov, ktoré pomáhajú udržať zdravú mieru digitálnej rovnováhy.

Nezabudnime, že sociálne médiá boli len jednou zo štyroch hlavných online aktivít. Aj títo tínedžeri pravdepodobne využívajú internet na komunikáciu online, hranie hier, či vzdelávanie. Vyzerá to však, že sa rozhodli regulovať svoj čas pred obrazovkou strávený scrollovaním. Nie je neobvyklé, že si mladí sami začínajú nastavovať „stopky“ alebo limity v aplikáciách, aby eliminovali, resp. lepšie využili svoj čas.

DOBRÉ VEDIEŤ

Formuje digitálny svet hodnoty a názory?

 **Najmenej aktívni**
(0–3 hodiny denne)

 **Najviac aktívni**
(viac ako 7 hodín denne)

„Chcel/-a by som v budúcnosti podnikat' alebo mať vlastnú firmu.“

26%

41%

„Najdôležitejšie na mojej budúcej práci je koľko zarobím.“

6%

20%

„Celkovo sú moje skúsenosti s rodinou dobré.“

79%

78%

„Rozprávam sa so svojimi rodičmi o veciach, ktoré sú pre mňa naozaj dôležité.“

40%

27%

„Je ok zmeniť si pohlavie, aby sa človek cítil spokojnejší.“

43%

33%

„Je ok mať sex mimo/pred manželstvom.“

41%

53%



Porovnanie online aktivity s konkrétnymi životnými postojmi a názormi ponúka dôležitý priestor na zamyslenie. Výsledky naznačujú, že **častejšia konzumácia** obsahu môže v mladých ľuďoch posilňovať túžbu po ambíciách či materiálnom zabezpečení. Síce nenahrádza dôležitosť rodiny, ale uberať z času na komunikáciu medzi jej členmi.

Hoci sme v dátach videli určité súvislosti medzi vyššou aktivitou a rozdielnosťou v postojoch, opäť nemôžeme jednoznačne povedať, že medzi časom online a konkrétnym názorom existuje priama úmernosť. Niekedy je to práve naopak. Internet dnes ovplyvňuje všetkých bez rozdielu.

Nie je podstatné len to, koľko hodín denne je mladý človek online, ale skutočnosť, že digitálny priestor je prostredím, v ktorom sa všetci (nielen) mladí stretávajú s odlišnými životnými štýlmi a názormi.

Digitálny svet sa stal **tichým spoluvychovávateľom**, ktorý formuje naše predstavy o tom, čo je v živote dôležité a čo je správne. Je to neustály prúd podnetov, ktorý dopĺňa (a niekedy aj nahrádza) vplyv školy či rodiny.



Prieskum ukázal, že online svet nie je pre tínedžerov „niečo navyše“, ale neoddeliteľná súčasť ich identity. Ako im pomôcť sa v ňom vyznať?

PÝTAJME SA ICH:

Súhlasíš s výrokom v prieskume, že digitálny svet je „tichý spoluvychovávateľ“?
V čom ťa internet ovplyvnil viac ako škola alebo rodičia?

Sú veci, ktoré sú v online svete „v pohode“, ale v tom reálnom by si ich nikdy neurobil alebo nepovedal? Prečo?

Ak by si zajtra nemal prístup k sociálnym sieťam, ktoré aktivity v reálnom živote by ti priniesli podobný pocit radosti?

Kedy sa po scrollovaní cítiš oddýchnutý a inšpirovaný, a kedy už skôr prázdny až smutný? V čom je podľa teba rozdiel?

NO RUKU NA SRDCE, PÝTAJME SA NAJPRV SEBA:

Viem, aké vzory a názory formujú svet môjho mládežníka na YouTube, Instagrame alebo TikToku? Kedy naposledy sme na mentoringu rozoberali niečo, čo sleduje online? Vyhýbam sa téme digitálneho smogu preto, že s ním sám v tichosti bojujem?

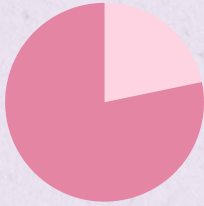
Ak sami mladí túžia po digitálnom oddychu, ako im môžem prakticky uľahčiť digitálny pôst? Učím ich byť prítomný, alebo som aj ja v ich prítomnosti neustále na telefóne?

Som pripravený „preložiť“ pravdy evanjelia do jazyka, ktorému rozumie (napríklad Gen Z Biblia*), alebo trvám na formách, ktoré ho už neoslovujú?

Uvedomujem si, že v dobe rekordnej osamelosti je môj čas a osobný vzťah s mladým človekom tou najdôležitejšou duchovnou investíciou?

**genz.bible*

Čo sme zistili...



Slovenský tínedžer strávi denne na internete v priemere 5 hodín 20 minút.

Komunikácia a zábava – dva najčastejšie dôvody, pre ktoré sú mladí ľudia online.



Gen Alfa – chce sa zabaviť

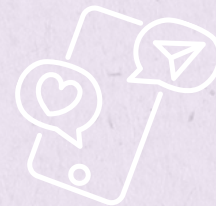


Gen Z – chce komunikovať



14-roční tínedžeri patria medzi najviac aktívnych používateľov internetu (viac ako 7 hodín online denne).

Vyše 60 % tínedžerov pociťuje negatívny dopad po dlhšom čase strávenom online.



Časť mladých (cca 23 %) už dnes vedome obmedzuje sociálne siete pod jednu hodinu denne, čo môže naznačovať rastúci trend digitálnej hygieny.

Mladí zažívajú osamelosť, depresiu, úzkosť bez ohľadu toho, ako veľa času trávia na internete.

