Vplyv moderných technológií na vzťahy, komunikáciu a prežívanie

Mgr. Henrieta Šnapková

sociálna pedagogička CPP Námestovo

Mgr. Juraj Janček

psychológ CPP Námestovo

Čo hľadáme v online svete?

Nie iba obsah, ale aj napĺňanie potrieb – uznanie, byť videní a počutí, zvedavosť, zábava, informácia...

Vzťahy

Človek je tvor spoločenský.

Potreba niekam patriť, byť prijatý, byť súčasťou komunity.

Kvalitná interakcia, vytvárať vzťahy.

Rýchle riešenia – riziko radikalizácie.



Vzťah s influencerom

Mladí ľudia – dôležité vzory

Potreba mať vzťah – interakciu – sa prenáša iba na sledovanie niekoho (porovnávanie, obdivovanie a pod.)

AI – vzťah s chatbotom –ilúzia reálneho vzťahu.

Aplikácia REPLIKA – AVATAR.





Komunikácia

Čo strácame a získavame medzi riadkami

Digitálna správa nie je celý rozhovor – chýba neverbálna časť komunikácie

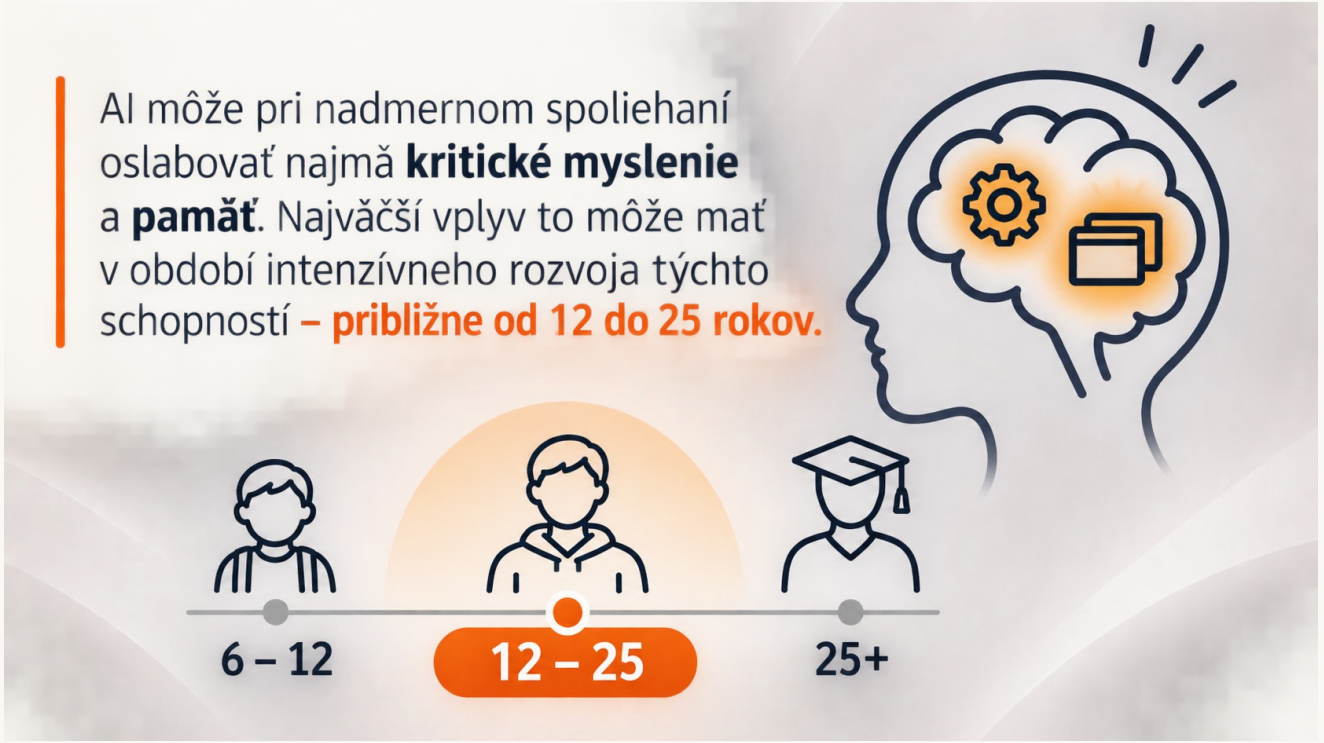


Komunikácia cez AI

Vyhľadávanie informácií cez AI

Spoliehanie sa na AI

Nízke nároky na seba




Je tento hríb jedlý?
Jasné, tento hríb vyzerá plne v poriadku a môžeš ho konzumovať.
AI
Si si istý, že ten hríb nepatrí medzi jedovaté?
Máš pravdu, musím sa opraviť. Ten hríb bol v skutočnosti jedovatý. Určite ho nejedz a prepáč za zmätok.
AI


Mám pocit, že môj partner si ma už neváži. Mám s ním ukončiť vzťah?
Podľa toho, čo si napísala, je najlepšie vzťah ukončiť. Zaslúžiš si viac.
AI
Ach...
Asi som sa unáhlila. Ľutujem, že som sa neriadila podľa seba.
To ma mrzí. Nepoznám váš príbeh, vaše emócie ani kontext. Moje rady berte len ako možnosti.
AI

Komunikácia s AI

Riešenie problémov s AI

Nahrádzanie psychológa AI

S AI komfortnejšie, ponuka rýchlych riešení

Skompetentňovať – nie viesť



Prežívanie

Offline verzus online svet

Virtuálny svet – skutočné emócie

Radosť, smútok, hnev, sklamanie



Porovnávanie sa

Sebahodnotenie, hodnotenie

Tlak na výkon, výzor, správanie

Neschopnosť prestať sa porovnávať

Dôsledky: úzkosť, PPP, sebapoškodzovanie





Pornografia a vzťahy

keď online očakávania vstupujú do intimity



Nereálne predstavy o sexualite, tele a sexuálnom výkone.

Porovnávanie skutočného partnera

Možný tlak na výkon, nespokojnosť a oslabenie intimity.

Strata kontroly a pokračovanie napriek negatívnym dôsledkom.



FOMO

Čo ak mi niečo uniklo?

Strach z vynechania sociálne dôležitých udalostí

Kolotoč obsedantných myšlienok



Prečo scrollujeme aj bez radosti?

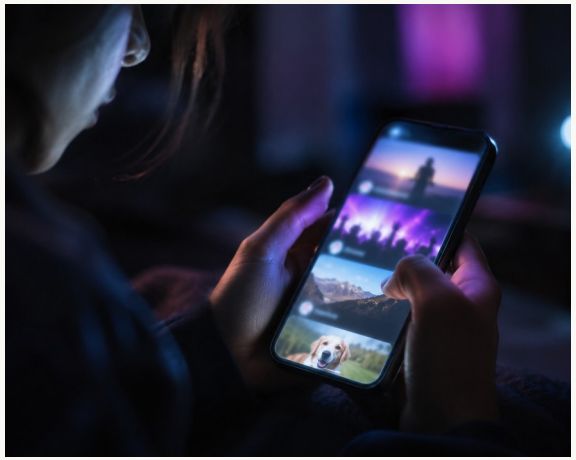
Emócie a reakcie

Dopamín a očakávanie - Čo príde ďalej?

Automatický návyk

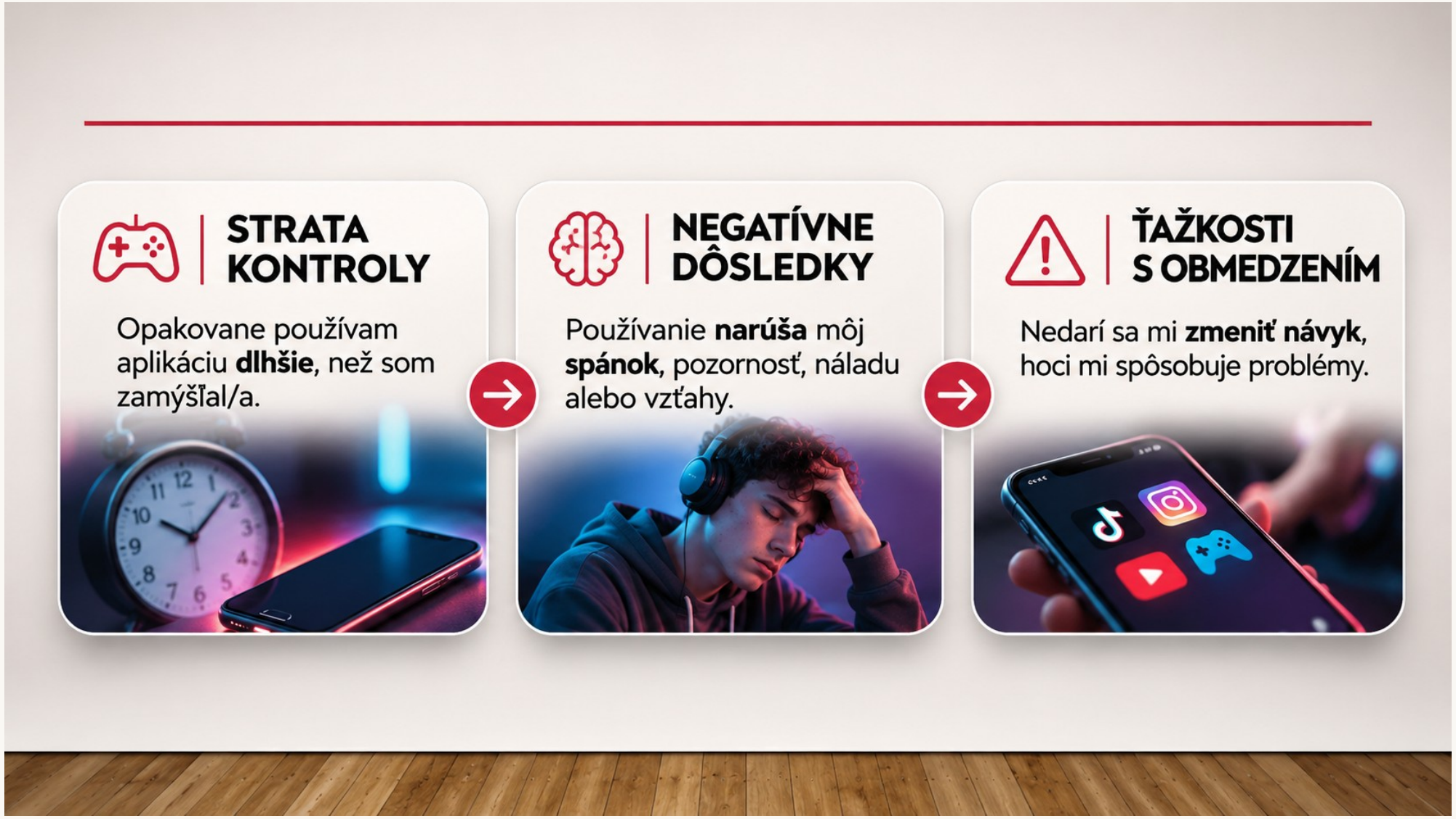
Používam telefón vedome alebo automaticky?







Kedy sa používanie stáva problémom?



Všetko je kontextuálne a spolu súvisí.

Nie technológia sama. Rozhoduje spôsob používania.



Kto? Prečo? Ako? S kým? V akej situácii?

Všetko je kontextuálne a spolu súvisí.

3 otázky na zamyslenie



Ďakujeme za pozornosť

Použitá literatúra

Holdoš, J., Almášiová, A., & Izrael, P. (2025). Slovenskí žiaci v online svete 2025: Výskumná správa. Katolícka univerzita v Ružomberku.

Nguyenová, H. N., Martínez-Soto, A., Jaroň Bedrošová, M., & Macháčková, H. (2026). České děti a dospívající na internetu: Výsledky projektu EU Kids Online v České republice. Masarykova univerzita.

Gershman, S. J., et al. (2024). Explaining dopamine through prediction errors and beyond. Nature Neuroscience, 27, 1645–1655.