

TikTok a krátke videá: Sprievodca pre učiteľov a rodičov

Lucia Novanská Škripcová, PhD.
Lucia Vitéková, PhD.

2026



TikTok a krátke videá: Sprievodca pre učiteľov a rodičov

Lucia Novanská Škripcová, PhD.
Lucia Viteková, PhD.

Trnava 2026

TikTok a krátke videá: Sprievodca pre učiteľov a rodičov

Autorky: Mgr. et Bc. Lucia Novanská Škripcová, PhD.

Mgr. Lucia Viteková, PhD.

Vydavateľ: Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2026

Vydanie prvé

eISBN 978-80-572-0594-4

ISBN 978-80-572-0593-7

Táto brožúra aj spomenuté výskumy boli realizované vďaka EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09103-03-V04-00368 s názvom *Posilňovanie mediálnej gramotnosti mladých na prekonanie vplyvu TikToku*, v rokoch 2024–2026.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



OBSAH

1 Čo deti a mladí ľudia
vidia na TikToku

s. 7

2 Čas strávený
na platforme

s. 15

3 Ako deti a mladí ľudia
sledujú krátke videá

s. 21

4 Prečo krátke videá často
prťahujú viac než reálny svet

s. 31

5 Kedy sa z pozerania
stáva problém

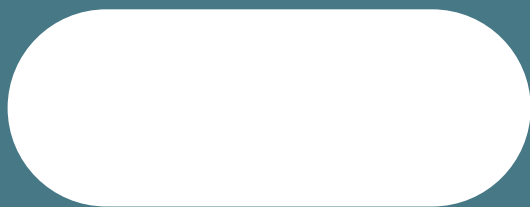
s. 41

6 Čo môžu rodičia
a učitelia robiť


s. 51

7 Povzbudenie pre
rodičov a učiteľov

s. 67



ÚVOD



Krátke videá – formát trvajúci niekoľko sekúnd až pár minút – sa stali jednou z najobľúbenejších foriem zábavy medzi mladými ľuďmi. Platformy ako TikTok, Instagram a YouTube ponúkajú nekonečný prúd obsahu, ktorý algoritmus prispôsobuje záujmom každého používateľa. Deti a tínedžeri dnes trávajú sledovaním týchto videí priemerne okolo 2 hodín denne, pričom tento čas každoročne narastá [1] [2].

Tento materiál vznikol na základe série výskumov realizovaných v projekte EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09I03-03-V04-00368 s názvom *Po-silňovanie mediálnej gramotnosti mladých na prekonanie vplyvu TikToku*, v rokoch 2024–2026. Spája poznatky z analýzy obsahu (čo mladí ľudia pozerajú), výskumu vizuálnej pozornosti (ako vnímajú a spracúvajú rôzne typy videí), dotazníkového výskumu (aké psychologické charakteristiky súvisia s problémovým pozeraním krátkych videí) a merania času stráveného na platforme. Výsledky výskumov sú doplnené poznatkami z oblasti psychológie a praktickými radami.

Cieľom tohto sprievodcu je pomôcť učiteľom a rodičom lepšie rozumieť tomu, čo sa deje, keď dieťa „ide na chvíľu na TikTok“ – s akým obsahom sa môže stretnúť, prečo sa z piatich minút stáva hodina, ako to ovplyvňuje pozornosť a ako rozpoznať, že sa z bežného používania stáva problém.



1 Čo deti a mladí ľudia vidia na TikToku

Digitálne prostredie krátkych videí nie je náhodné ani neutrálne. Obsah, ktorý sa dieťaťu zobrazuje, nevzniká spontánne – je výsledkom algoritmického výberu, ktorý reaguje na jeho správanie, čas sledovania, interakcie a preferencie.

Ak chceme porozumieť tomu, ako krátke videá ovplyvňujú deti a mladých ľudí, musíme najprv pochopiť, čo vlastne vidia.

1.1 Aký obsah dominuje

V roku 2025 sme realizovali výskum, ktorý analyzoval 1000 videí z TikToku zozbieraných cez čistý profil 13-ročného používateľa – teda obsah, ktorý platforma sama odporúča mladým ľuďom bez akejkoľvek predchádzajúcej interakcie^[3]. Výsledky ukázali, že :

- Väčšina obsahu (43 %) patrí do kategórie zábavy a umenia – komédia, tanec, hudba, filmové scény,
- Ďalších 22 % videí tvorili videá o životnom štýle a osobnom obsahu, kde tvorcovia zdieľajú svoj každodenný život, módne tipy, recepty, cestovanie či osobné príbehy,
- Približne 12 % videí bolo obchodných a komerčných – reklama, propagácia produktov, affiliate marketing, influencerská spolupráca s firmami,
- **Iba 9 % videí bolo vzdelávacích alebo informačných** – tutoriály, fakty, „vedeli ste, že...“, atď. [3].

Tento obsah je prevažne dynamický, vizuálne atraktívny a emočne stimulujúci. Je navrhnutý tak, aby upútal pozornosť v prvých sekundách. Dôležité je uvedomiť si, že aj keď veľká časť obsahu pôsobí neškodne, je postavená na rýchlom striedaní podnetov, intenzívnej stimulácii a krátkom trvaní. To vytvára špecifické podmienky pre spôsob, akým deti sledujú a spracúvajú informácie.

Na prvý pohľad je teda TikTok primárne zábavnou platformou, ktorá ponúka rýchlu a ľahko dostupnú zábavu. Problém však nie je v tom, že deti sledujú tanečné videá alebo vtipné scény – problém je v tom, čo všetko sa skrýva medzi nimi a ako algoritmus postupne formuje to, čo dieťa vidí.

1.2 Potenciálne nebezpečný obsah

Vo výskume tvoril potenciálne **nebezpečný** obsah 10,5 % videí – teda približne **každé desiate video**, ktoré mladý používateľ vidí, môže byť problematické [3]. Toto číslo sa môže zdať nízke, ale v kontexte toho, že deti denne sledujú stovky videí, znamená to desiatky až stovky potenciálne rizikových videí týždenne.

Najčastejšie typy rizikového obsahu boli:

Sexualizovaný obsah (26,7 % z rizikových videí) – zahŕňa explicitné zobrazenie sexuality, scény z erotických alebo pornografických filmov, objektifikáciu žien a mužov, redukciu ľudí na telá a vzhľad, videá s odkazmi na platené sexuálne služby ako OnlyFans, explicitné sexuálne narážky maskované ako humor [3]. Tento typ obsahu môže normalizovať sexuálne správanie, ktoré nie je primerané veku, a môže ovplyvniť formovanie zdravých vzťahov a sebauvedomovania.

Nenávistný a diskriminačný obsah (21,9 %) – rasizmus, mizogýnia, zosmiešňovanie ľudí so zdravotným znevýhodnením, diskriminácia, nenávistné komentáre voči menšinám, stereotypy prezentované ako fakty [3]. Mladí ľudia môžu tieto postoje preberať ako „normálne“ alebo „vtipné“, pričom si neuvedomujú ich škodlivosť.

Dezinformácie a manipulácia (18,1 %) – konšpiračné teórie (napríklad o pripravovanej svetovej vojne, o totalitarizme v Európe, o tajných spolkoch), falošné správy prezentované ako spravodajstvo, manipulatívne vysvetľovacie videá, ktoré zámerne skresľujú fakty, strašiacie obsahy zacielené na vyvolanie strachu a paniky [3]. Tieto videá často vyzerajú dôveryhodne – majú dramatickú hudbu, výstrižky z novín, autoritatívny hlas. Pre 13-ročné dieťa je mimoriadne ťažké rozpoznať, že ide o manipuláciu.

Šikana a obťažovanie (15,2 %) – kyberšikana, zosmiešňovanie konkrétnych osôb alebo skupín, ponižovanie, zverejňovanie citlivých materiálov, šikana učiteľa žiakmi, ale aj šikana žiakov učiteľom, trivializácia šikany ako „len vtip“ [3]. Mladí ľudia môžu tieto vzorce správania preberať alebo sa stať ich obeťou.

Nebezpečné výzvy (5,7 %) – trendy s priamym rizikom pre zdravie, ako sú nebezpečné skoky, požívanie škodlivých látok, sebapoško-

dzovanie prezentované ako „challenge”, extrémne diéty [3]. Hoci tieto videá tvoria menšiu časť, ich dopad môže byť okamžitý a vážny.

Dôležité zistenie: Domáci (slovenský a český) obsah obsahoval viac rizikových videí (12,1 %) než zahraničný obsah (7,4 %) [3]. To znamená, že riziká nie sú len „niekde ďaleko v angličtine” – práve lokálny obsah, ktorý algoritmus preferuje kvôli jazyku a geografickej blízkosti, môže byť problematickejší. Okrem toho je slovenský a český humor často veľmi vulgárny, čo vnímavé deti môžu preberať do vlastného prejavu a považovať za štandard komunikácie.

1.3 Pozitíva obsahu

Nie všetko na TikToku je zlé. Platforma ponúka aj množstvo kvalitného, kreatívneho a vzdelávacieho obsahu, ktorý môže mladým ľuďom priniesť reálny prínos:

BookTok – komunita milovníkov kníh, ktorá mladých motivuje čítať a zdieľať literárne zážitky. Mnohé deti začali čítať práve vďaka odporúčaniam z TikToku, kde tvorcovia zdieľajú recenzie, citáty, emotívne reakcie na knihy. BookTok má potenciál oživiť čítanie medzi mladými ľuďmi, ktorí by sa inak ku knihám nedostali.

Vzdelávacie videá – história, veda, jazyky, matematika vysvetlené zábavnou a prístupnou formou. Mnohí pedagógovia a vedeckí popularizátori používajú TikTok na to, aby sprístupnili zložité témy cez krátke, pútavé videá. Ak je obsah kvalitný a overený, môže slúžiť ako skvelý doplnok k formálnemu vzdelávaniu.

Kreatívny obsah – tanec, hudba, umenie, kreatívne činnosti. Deti sa učia tvorbe, sebvýjadreniu, experimentovaniu s formami. Ak dieťa nielen pozerá, ale aj tvorí, rozvíja kreativitu, technické zručnosti a sebavedomie.

Jazykové učenie – angličtina, ale aj iné jazyky cez titulky, dialógy, vtipné obrázky. Mladí ľudia sa prirodzeným spôsobom učia cudzím jazykom, sledujúc obsah v origináli. Výskumy ukazujú, že neformálne učenie cez médiá môže byť veľmi efektívne, najmä v oblasti slovnej zásoby a porozumenia.

Objavovanie svetov – rôzne kultúry, subkultúry, hobby, o ktorých by inak nevedeli. TikTok môže otvoriť oči deťom na rozmanitosť sveta, ukázať im nové perspektívy, pomôcť im nájsť komunitu ľudí so spoločnými záujmami.

Ak dieťa aktívne vyberá obsah, interaguje s tým, čo ho zaujíma, a samo tvorí, môže platforma podporiť jeho rozvoj. Riziko vzniká najmä vtedy, keď je používanie pasívne, bezcieľne a nadmerné – presne to, čo algoritmus TikToku podporuje.

1.4 Algoritmus

Algoritmus krátkych videí funguje na princípe personalizácie. Sleduje:

- Ktoré videá dieťa dopozera,
- Pri ktorých sa zastaví alebo si ich pozrie viackrát,
- Čo lajkuje, komentuje, uloží si alebo prepošle niekomu inému,
- Koľko času na platforme trávi a mnohé ďalšie.

Na základe týchto údajov postupne upravuje ponúkaný obsah. Tým vzniká tzv. spätnoväzbová slučka – čím viac sa dieťa zaujíma o určitý typ obsahu, tým viac podobného obsahu dostáva. Feed sa tak postupne zužuje a zosilňuje konkrétne témy, nálady či postoje. Digitálne prostredie sa tak stáva čoraz osobnejším – a zároveň čoraz homogénnejším.

To môže mať významné dôsledky pri šírení extrémnych názorov, dezinformácií alebo normalizácii rizikového správania. Do tejto slučky sa však dieťa nemusí dostať zámerne. Úplne stačí, ak mu vyskočí video, ktoré ho šokuje alebo mu nerozumie a v komentároch alebo na profile tvorca sa snaží zistiť viac alebo zistiť názory ostatných. Algoritmus to vníma ako záujem o daný obsah a automaticky začne ponúkať videá z podobnej kategórie. Ukážme si to na konkrétnom prípade:

- Algoritmus odporučí video o poruchách príjmu potravy s extrémne chudým dievčaťom, ktorému cez kožu presvitajú

kosti, pričom dievčina vo videu to prezentuje ako ideál krásy a hovorí, koľko váži a ako sa stravuje (väčšinou ide o extrémne nízku váhu a jedálničiek pozostáva z jablka a pár vajíčkových bielkov denne),

- Dieťa otvorí zo zvedavosti komentáre, aby si pozrelo, aké sú reakcie ostatných, zopár si prečíta a sekciu komentárov zatvorí,
- Pre algoritmus to znamená záujem o danú tému a začne odporúčať aj ďalšie videá, ktoré prezentujú poruchy príjmu potravy, denný jedálničiek alebo aplikácie na cvičenie.

Dieťa pritom danú tému nevyhľadávalo, len sa pozrelo do komentárov na názory ostatných. Ak s ďalej odporúčanými videami nebude interagovať, algoritmus tému prestane odporúčať. Ak s nimi však interagovať bude, algoritmus ho môže zamknúť do nebezpečnej slučky, z ktorej sa veľmi ťažko dostáva.

Ak ste učiteľmi, tento princíp fungovania algoritmu sa dá využiť v triede aj v pozitívnom svetle. Ak napr. žiakov motivujete, aby si na hodine vyhľadávali vzdelávacie videá na nejakú tému, algoritmus to vníma ako záujem a bude takéto videá odporúčať aj keď z triedy žiaci odídu.

1.5 Prečo sú krátke videá návykové

Krátke videá sú navrhnuté tak, aby držali pozornosť čo najdlhšie. Nie je to náhoda – je to výsledok sofistikovaného dizajnu, ktorý využíva psychologické mechanizmy odmeňovania a nepredvídateľnosti.

Algoritmus personalizácie: TikTok sleduje každú interakciu – nielen lajky a komentáre, ale aj to, ako dlho sa na video pozeráte, či ho pretáčate, pozastavujete, opakujete, či kliknete na profil tvorca, či si prečítate komentáre [5]. Na základe stoviek takýchto signálov algoritmus vytvára profil vašich preferencií a neustále vám ponúka obsah, ktorý predpovedá, že si ho pozriete celý. Čím viac videí sle-

dujete, tým presnejší profil si o vás systém vytvorí. Výsledkom je, že feed sa stáva čoraz viac „presne pre vás“ – algoritmus vie, čo vás rozosmeje, čo vás šokuje, čo vás dojme.

Dopamínový cyklus: Každé video je malá odmena – niečo vtipné, šokujúce, dojemné, prekvapivé. Mozog pri každom takomto zážitku uvoľňuje dopamín, neurotransmitter spojený s potešením a motiváciou. Nikdy presne neviete, čo príde ďalej, a práve táto nepredvídateľnosť je extrémne návyková [6]. Je to rovnaký princíp, aký používajú výherné automaty – variabilná odmena. Niekedy dostanete „super video“, inokedy je to len priemer. Ale práve tá šanca, že „ďalšie bude lepšie“, vás drží pri obrazovke.

Nekonečný scroll: Na rozdiel od seriálu, ktorý má koniec epizódy, alebo od knihy, ktorá má posledné strany, TikTok (ani Instagram alebo Facebook) nikdy nekončí. Vždy je tam ďalšie video. A pretože video trvá len 15–60 sekúnd, hovoríte si: „Ešte jedno.“ A potom ešte jedno. A ešte jedno. Nikdy neexistuje prirodzená prestávka, kedy by ste mohli povedať „dost“. Rozhodnutie skončiť musí prísť zvnútra, ale práve kvôli dopamínovému cyklu je toto rozhodnutie veľmi ťažké.

Okamžité odmeňovanie: Videá sú krátke, rýchle, nepotrebujete investovať pozornosť ani čas. Dostanete „zážitok“ okamžite, bez odloženia odmeny. Toto oslovuje najmä ľudí s nižšou schopnosťou odkladať odmenu (tzv. „delay discounting“) [4]. Namiesto toho, aby ste investovali hodinu do učenia, čo prinesie výsledok o mesiac, môžete mať zábavu okamžite. Pre mladých ľudí, ktorých mozog ešte dozrieva a exekutívne funkcie (plánovanie, sebaregulácia) sa ešte formujú, je toto obzvlášť lákavé.

Na čo nezabudnúť:

- Približne každé desiate video na TikToku je potenciálne nebezpečné
- Domáci obsah obsahuje viac rizikových videí než zahraničný.
- Algoritmus personalizuje obsah a vytvára dopamínový cyklus – nepredvídateľnosť je extrémne návyková.

- Nekonečný scroll a okamžité odmeňovanie sťažujú rozhodnutie prestať.
 - Riziko vzniká najmä pri pasívnom, bezcieľnom a nadmernom používaní.
-

Priestor pre poznámky

A series of horizontal orange lines for writing notes. At the bottom of the page, there are three large, rounded, diagonal brush strokes in light blue, light orange, and light yellow.



2 Čas strávený na platforme

Krátke videá sú navrhnuté tak, aby minimalizovali bariéry medzi jednotlivými podnetmi. Video sa automaticky spustí, ďalšie nasleduje bez aktívneho rozhodnutia používateľa. V praxi to znamená, že:

- Čas sledovania sa predlžuje bez jasného uvedomenia,
- Prechod medzi videami nevyžaduje kognitívne úsilie,
- Dieťa nemá prirodzené „zastavovacie body“.

Intenzita používania sa tak môže zvyšovať aj bez vedomého zámeru. Je dôležité zdôrazniť, že vysoký čas na platforme sám o sebe neznamená problém. Môže však vytvárať podmienky, v ktorých sa rizikové mechanizmy uplatňujú výraznejšie.

2.1 Koľko času mladí ľudia trávajú na TikToku

Odhady času stráveného na sociálnych médiách sa líšia podľa zdroja, ale všeobecné údaje naznačujú, že mladí ľudia (18–24 rokov) trávajú na sociálnych médiách priemerne 3–4 hodiny denne [8]. Z toho približne 76 minút denne na TikToku a 53 minút na Instagrame [9]. Deti (4–18 rokov) v USA trávajú na TikToku priemerne 132 minút denne – viac než 2 hodiny [2]. Tento čas každoročne narastá.

Je dôležité uvedomiť si, že toto sú priemerné hodnoty. Niektoré deti sú výrazne pod týmto priemerom, iné výrazne nad ním. Ak dieťa trávi na TikToku 3–4 hodiny denne, je to významne nad priemerom a má zmysel sa nad tým zamyslieť.

Najväčší prípad, s ktorým sme sa stretli počas osobných rozhovorov s mladými, bolo 15-ročné dievča, ktoré na TikToku trávilo 19 hodín denne. Mala ho zapnutý doma, počas školy, keď do školy cestovala a aj pri ňom zaspávala. Sama si uvedomovala, že je to vážne, ale napriek tomu sa jej nedarilo čas strávený na TikToku redukovat.

2.2 Vnímanie vlastného času

Okrem objektívne nameraného času je dôležité aj vlastné vnímanie, koľko času pozeraním strávime. Náš výskum ukázal prekvapivé vý-

sledky [10]. Merali sme subjektívny odhad (koľko si myslíte, že trávite pozeraním krátkych videí) a objektívny čas (reálne dáta z telefónu) u 338 univerzitných študentov, a následne u kontrolnej skupiny 10 študentov počas 2 týždňov. Na úrovni celej vzorky sme nenašli štatisticky významný rozdiel medzi odhadovaným a skutočným časom (priemer 128 vs. 130 minút/deň, medián 120 minút v oboch prípadoch) [10]. To by na prvý pohľad naznačovalo, že mladí ľudia vedia, koľko času na platforme trávia.

Realita je však zložitejšia:

Individuálne chyby boli výrazné: Typická absolútna chyba (medián) bola 30 minút, s vysokou variabilitou (IQR 48 minút) [10]. To znamená, že aj keď sa na úrovni skupiny chyby vynulovali (niektorí nadhodnotili, iní podhodnotili), jednotlivci sa výrazne mylia. Niektorí si myslia, že je tam hodinu, ale v skutočnosti je tam dve. Niektorí si myslia, že je tam dve hodiny, ale v skutočnosti je tam hodinu. Len 13,6 % respondentov odhadlo čas presne [10].

Rozdiely medzi platformami: Používatelia Instagramu mali tendenciu podceňovať čas (49,4 % respondentov) [10]. To môže súvisieť s tým, že Instagram používajú v krátkych mikro-sekvenciách – rýchla kontrola Stories ráno, pozrieť Reels počas prestávky, odpovedať na správu večer. Tieto krátke návštevy sa na konci dňa napočítajú na viac, než si myslia. Používatelia TikToku mali tendenciu preceňovať čas (51,7 % respondentov) [10]. To môže súvisieť s tým, že TikTok používajú skôr v dlhších reláciách – sadnú si s úmyslom „pozriem si pár videí“ a zostanú tam dlho. Majú viac pocit, že tam trávia veľa času, aj keď v realite je to menej, než si myslia. Alternatívne to môže znamenať, že si viac uvedomujú, že „uviazli“ v scrollovaní, a preto svoj čas nadhodnocujú.

Šanca na nadhodnotenie času bola pri TikToku približne 1,9-krát vyššia než pri Instagrame [10]. Ak dieťa nevie, koľko času skutočne tráví na platforme, nemôže efektívne regulovať svoje správanie. Môže mať pocit, že „nie je tam tak často“, ale v skutočnosti tam tráví 3 hodiny denne. Alebo naopak, môže mať pocit, že „tam je stále“, čo vedie k zbytočným výčitkám a stresu, aj keď reálny čas nie je taký vysoký.

Čas sa spoločne učíme žiť na reálnom svete a v mobilných aplikáciách

Väčšina telefónov dnes ponúka funkcie Digital Wellbeing (Android) alebo Screen Time (iOS), ktoré ukazujú presný čas strávený v jednotlivých aplikáciách. Spoločné pozretie sa na tieto dáta môže byť otvorením očí – pre dieťa aj rodiča či učiteľa.

2.3 Je čas najdôležitejším faktorom?

Nie. Výskumy ukazujú, že kvalita a kontext aktivít online sú dôležitejšie než samotný čas [11][12]. Dieťa, ktoré sleduje vzdelávacie videá, komunikuje s priateľmi, tvorí vlastný obsah a má TikTok ako jednu z mnohých aktivít, nemusí mať problémy ani pri 2 hodinách denne. Jeho používanie je aktívne, cielené, vyvážené s inými činnosťami.

Dieťa, ktoré pasívne scrolluje rizikovým obsahom, používa TikTok ako únik pred úzkosťou, nemá iné záujmy a kvôli videám zanedbáva spánok a povinnosti, môže mať problémy už pri 1 hodine denne. Jeho používanie je pasívne, bezcieľne, nahrádza dôležité aktivity.

Dôležitejšie otázky než „koľko času“:

- Čo konkrétne sleduje? (zábava, vzdelávanie, rizikový obsah?),
- Prečo to sleduje? (zábava, učenie, únik pred emóciami?),
- Ako sa po tom cíti? (lepšie, horšie, unavené, nervózne?),
- Ovplyvňuje to jeho spánok, povinnosti, vzťahy? (zaspáva neskoro, odkladá učenie, menej sa stretáva s priateľmi?).

Na čo nezabudnúť:

- Deti a mladí ľudia bežne trávajú na sociálnych sieťach niekoľko hodín denne [2][8][9].
- Vnímanie vlastného času je často skreslené – jednotlivci sa môžu myliť aj o hodinu [10].
- Používatelia Instagramu majú tendenciu podceňovať čas, používatelia TikToku ho nadceňovať [10].

- Zmysluplnejšie než len „koľko hodín denne“ je riešiť aj to, kedy pozerajú (pred spaním, počas učenia) a čo im to berie, prípadne s akým obsahom sa stretávajú.
 - Digitálne prostredie krátkych videí je personalizované, pracuje s emocionálnou stimuláciou, obsahuje aj rizikové prvky a podporuje predlžovanie času sledovania.
 - Predstavuje „vonkajší svet“, ktorý systematicky formuje to, čo dieťa vidí, ako dlho to sleduje a aké témy sa mu postupne stávajú blízkymi.
-

Priestor pre poznámky

A large area for notes with horizontal orange lines. At the bottom, there are three overlapping, rounded, diagonal brush strokes in light blue, light orange, and a darker orange.





**3 Ako deti a mladí
sledujú krátké
videá**

Výskum vizuálnej pozornosti, ktorý sme realizovali, sledoval 16 mladých ľudí (18–24 rokov), ktorí pozerali 10 videí rôznych typov, zatiaľ čo systém zaznamenával pohyby ich očí, mimiku a fyziologickú aktiváciu (elektrická vodivosť kože, indikátor napätia a stresu) [7]. Cieľom bolo zistiť, kam sa ľudia pozerajú pri sledovaní rôznych typov videí, ako často prepínajú pozornosť medzi rôznymi časťami obrazu a či sa ich telo fyziologicky aktivuje.

Ukázalo sa, že spôsob, akým mladí ľudia rozdeľujú pozornosť, závisí od typu obsahu. Neexistuje jeden univerzálny vzorec „ako sa pozerá TikTok“ – našli sme tri odlišné spôsoby sledovania, ktoré sa objavovali pri rôznych typoch videí.

3.1 Tri spôsoby sledovania

Pokojné sledovanie

Tento spôsob sa objavoval pri videách o životnom štýle, zábavných klipoch a jednoduchých vzdelávacích videách. Pohľad je takmer výlučne sústredený na hlavný obraz – napríklad tvár človeka, ktorý rozpráva, alebo jednoduchú scénu. Oči sú väčšinu času na jednom mieste, bez veľkého preskakovania na iné časti obrazovky. Vedľajšie prvky rozhrania (lajky, komentáre, popisy) sú navštevované len krátko a sporadicky.

Fyziologická aktivácia je nízka až stredná. Emocionálne reakcie sú selektívne – objavujú sa v krátkych úsekoch (napríklad pri vtipnej pointe), nie kontinuálne počas celého videa [7].

Čo to znamená: Tento spôsob zodpovedá „hladkému, nenáročnému sledovaniu“. Človek sa pozerá, ale kognitívne a emočne sa veľmi nezapája. Je to relaxačné pozeranie, ktoré neprinúti mozog k intenzívnej práci. Pre unavené dieťa alebo ako forma odpočinku to môže byť v poriadku, ale ak trávi všetok čas len takýmto pasívnym sledovaním, mozog nedostáva výzvy na hlbšie spracovanie.

Prepínanie medzi časťami obrazu

Tento spôsob sa objavoval pri vzdelávacích videách s textom (napríklad tutoriály, vysvetľovačie videá s titulkami) a pri tzv. multi-screen formátoch (videá, kde beží súčasne hra a scéna zo seriálu, alebo obraz a text).

Pohľad sa stabilne a rytmicky prepína medzi 2–3 dominantnými oblasťami záujmu – hlavný obraz ↔ text ↔ vedľajší vizuálny tok. Toto prepínanie nie je chaotické, ale organizované – divák si vytvára stabilné vzorce sledovania. Napríklad pri vzdelávacom videu s textom sa oči najprv sústredia na obraz, potom prečítajú text, potom sa vrátia na obraz. Pri multi-screen formáte sa pozornosť cyklicky presúva medzi hrou a seriálom.

Fyziologická aktivácia je stredná – mierne vyššie hodnoty než pri pokojnom sledovaní, ale nie dramatické. Emocionálne reakcie sú selektívne, objavujú sa v momentoch, keď sa niečo dôležité deje v jednom z tokov [7].

Čo to znamená: Deti dokážu sledovať viacero paralelných tokov informácií bez rozpadu pozornosti – vytvárajú si vlastnú hierarchiu dôležitosti medzi rôznymi časťami obrazu. To však neznamená, že je tento spôsob bezproblémový. Môže viesť k povrchnejšiemu spracovaniu obsahu – dieťa sleduje viacero vecí naraz, ale žiadnu z nich dôkladne. Dlhodobé vystavenie tomuto typu obsahu môže ovplyvniť schopnosť sústrediť sa na jednu vec a spracovať ju do hĺbky.

Chaotické, reaktívne sledovanie

Tento spôsob sa objavoval pri rýchlo strihaných videách a tematicky citlivých videách – napríklad videá šíriace dezinformácie alebo propagujúce poruchy príjmu potravy.

Pohľad sa často a menej pravidelne presúva medzi viacerými oblasťami. Fixácie (zastavenia pohľadu na jednom mieste) sú kratšie, prepínanie je častejšie. Variabilita medzi jednotlivcami je vyššia – nie všetci sledujú rovnako, čo naznačuje, že tento typ obsahu je kognitívne náročnejší a ľudia sa s ním vyrovnávajú rôznymi stratégiami.

Fyziologická aktivácia je opakovane zvýšená – často po celú dĺžku videa. Dôležité zistenie je, že zvýšená fyziologická aktivácia sa nemusí prejaviť vo výraze tváre. To znamená, že človek môže byť vnútorne napätý, ale navonok pôsobí pokojne [7]. Toto je jedno z najdôležitejších zistení výskumu – nie vždy dokážeme vidieť, že dieťa je stresované alebo preťažené.

Čo to znamená: Tento spôsob je spojený s vyšším vnútorným napätím a menšou schopnosťou stabilne spracovávať obsah. Videá takéhoto typu môžu priamo zosilňovať stres, aj keď na prvý pohľad

vyzerajú len ako „ďalší obsah“. Dieťa má pocit, že sa pozerá na zábavu, ale jeho telo reaguje stresovou odpoveďou.

3.2 Čo robia krátke videá s mozgom dieťaťa

Krátke videá nie sú „len zábava“. Sú navrhnuté tak, aby aktivovali mechanizmy pozornosti, motivácie a odmeňovania. To samo o sebe nie je škodlivé – problém vzniká vtedy, keď je mozog vystavený týmto mechanizmom dlhodobo, intenzívne a bez prestávky.

Aby dospelí lepšie porozumeli, prečo je niekedy tak ťažké prestať scrollovať, je užitočné vedieť, čo sa deje v mozgu dieťaťa počas sledovania.

Dopamín: nejde o radosť, ale o očakávanie

Pri sledovaní krátkych videí sa aktivuje dopamínový systém mozgu – rovnaký systém, ktorý sa zapája pri hre, jedení, sociálnom kontakte či učení sa niečoho nového.

Dopamín sa často zjednodušene označuje ako „hormón šťastia“, ale presnejšie je ho chápať ako neurotransmitter **motivácie a očakávania odmeny**. Uvoľňuje sa najmä vtedy, keď očakávame niečo zaujímavé alebo nové – nie až po tom, ako to dostaneme.

Pri scrollovaní krátkych videí sa tento cyklus opakuje každých pár sekúnd:

- Objaví sa nové video,
- Mozog očakáva, že môže byť zábavné, šokujúce alebo prekvapivé,
- Uvoľní sa dopamín,
- Video skončí – a prichádza ďalšie očakávanie.

Tento cyklus sa môže zopakovať desiatky až stovky ráz počas jednej hodiny. Výskumy ukazujú, že práve táto rýchla sekvencia anticipácie a odmeny je jedným z faktorov návykovosti krátkych videí [6].

Dôležité: adolescentný mozog je prirodzene citlivejší na odmenu, a zároveň má ešte nedovyvinuté oblasti prefrontálnej kôry, ktoré zodpovedajú za kontrolu impulzov a plánovanie [12]. To znamená, že mladí ľudia prežívajú silnejšiu motiváciu pokračovať a slabšiu schopnosť povedať „dost“.

Variabilné odmeňovanie: princíp „možno ďalšie bude lepšie“

Krátke videá využívajú princíp tzv. variabilného odmeňovania. Nie každé video je výborné. Niektoré sú priemerné, niektoré nudné – ale občas sa objaví „skvelé“ video, ktoré vyvolá silnú emóciu. Mozog si zapamätá práve tieto intenzívne momenty. A preto pokračuje: „Možno ďalšie bude ešte lepšie.“

Tento mechanizmus je dobre známy z výskumu behaviorálnych závislostí – rovnaký princíp funguje pri výherných automatoch [6]. Nepredvídateľnosť zvyšuje motiváciu pokračovať. Dieťa tak často nepokračuje preto, že všetky videá sú skvelé, ale preto, že **niektoré sú výnimočne stimulujúce** – a mozog očakáva ďalší taký moment.

Fragmentácia pozornosti

Krátke videá trvajú 15–60 sekúnd. Často obsahujú:

- Rýchly strih,
- Text na obrazovke,
- Hudbu,
- Vizúálne efekty,
- Prechod na ďalšiu tému bez kontextu.

Mozog sa musí neustále adaptovať na nový obsah. Pozornosť sa presúva z jednej témy na druhú v rýchlom slede. Dlhodobé vystavenie takémuto formátu môže viesť k **fragmentácii pozornosti** – teda k zníženej schopnosti udržať sa pri jednej činnosti dlhší čas. Výskumy ukazujú, že nadmerné používanie rýchlych digitálnych médií súvisí so zhoršenou schopnosťou sústredenia a vyššou mierou rozptýlenosti [12].

Dieťa si postupne zvyká na vysokú mieru stimulácie. Bežné aktivity – čítanie knihy, učenie sa, pokojný rozhovor – sa potom môžu javiť ako „pomalé“ alebo „nudné“. Problém nie je v tom, že dieťa nevie dávať pozor. Problém je v tom, že jeho mozog je adaptovaný na iný typ stimulácie.

Pretaženie pracovnej pamäte

Pracovná pamäť je systém, ktorý umožňuje krátkodobu udržiavať a spracovávať informácie. Má obmedzenú kapacitu. Ak dieťa za hodinu pozrie 100 videí, jeho mozog prijme stovky mikro-podnetov: nové tváre, nové príbehy, nové fakty alebo nové emócie. Bez času na spracovanie však väčšina týchto informácií **neprejde do dlhodobej pamäte**.

Dochádza k tzv. kognitívnemu preťaženiu – mozog spracováva, ale neukladá. Informácie zostávajú na povrchu. To môže viesť k paradoxu: dieťa má pocit, že „videlo veľa“ alebo „vie veľa“, ale reálne si z obsahu pamätá minimum.

Ilúzia informovanosti

Krátke videá často ponúkajú zjednodušené „vysvetlenia“ komplexných tém. Napríklad:

- Geopolitika v 30 sekundách,
- Psychológia v 45 sekundách,
- Výživa v 20 sekundách.

Tento formát môže vytvárať **ilúziu porozumenia**. Dieťa má pocit, že problematiku pozná, pretože videlo krátke video s presvedčivým vysvetlením.

Skutočné porozumenie však vyžaduje čas, kontext, kritickú analýzu, porovnanie zdrojov a hlbšie spracovanie. Ak mozog prijíma veľké množstvo informácií bez elaborácie (hlbšieho premýšľania a preporenia s existujúcimi vedomosťami), vzniká povrchné spracovanie. To môže oslabovať schopnosť hlbokého myslenia a kritickej reflexie.

Kvalita vs. kvantita podnetov

Mozog dokáže spracovať veľké množstvo podnetov. Ale kvalita spracovania je dôležitejšia než kvantita prijatých informácií.

Ak dieťa:

- Prijme stovky krátkych podnetov,
- Nemá čas ich premyslieť,
- Nevracia sa k nim,
- Nediskutuje o nich, väčšina z nich sa neukladá a neintegruje do jeho poznania.

Naopak, keď:

- Číta knihu,
- Rieši problém,
- Diskutuje o téme,
- Tvorí vlastný obsah, aktivuje sa hlbšie spracovanie, ktoré podporuje dlhodobú pamäť a kritické myslenie.

Výskumy ukazujú, že kvalita digitálnej aktivity má väčší význam než samotný čas strávený online [11][12]. Pasívne, rýchle a fragmentované prijímanie obsahu má iný dopad než aktívne, premyslené a tvorivé zapojenie.

3.3 Prečo je to problém?

Deti a mladí ľudia často ešte nemajú dostatočne rozvinutú mediálnu gramotnosť, aby dokázali rozpoznať manipulatívny alebo komerčný obsah. Mediálna gramotnosť sa vyvíja postupne s vekom a skúsenosťou – 13-ročné dieťa nemá rovnaké nástroje na kritické myslenie ako 18-ročný mladý dospelý.

V našom výskume sme pracovali so študentmi mediálnych odborov – teda mladými ľuďmi, ktorí by teoreticky mali byť mediálne gramotnejší než priemer [4]. Napriek tomu sa u nich prejavili rovnaké rizikové vzorce správania (impulzivita, problémy so sebareguláciou, nadmerný čas na platforme) ako v bežnej populácii. To naznačuje, že samotná digitálna zdatnosť alebo vedomosť o médiách nie je dostatočnou ochranou pred problémovým používaním.

Dôležitejšiu úlohu zohráva osobnostná zrelosť, schopnosť regulovať impulzy, odolávať okamžitým pokušeniam a kriticky reflektovať vlastné správanie. Mladí ľudia s nižšou sebakontrolou, vyššou impulzívnosťou alebo tí, ktorí sa trápia s psychickými ťažkosťami (depresívita, úzkosť, stres), sú výrazne náchylnejší k problémovému používaniu [4].

3.4 Čo to znamená pre rodičov a učiteľov

Rodičia a učitelia nemôžu merať pohyby očí a fyziologickú aktiváciu, ale môžu si všimnúť nepriame signály:

Reakcie dieťaťa po sledovaní: Je rozrušené alebo nervózne? Alebo naopak príliš apatické a bez energie? Oboje môžu byť signály, že obsah, ktorý sledovalo, bol príliš stimulujúci alebo emocionálne náročný.

Schopnosť opísať, čo práve sledovalo: Ak dieťa nevie povedať, čo videlo za posledných 20 minút, je to signál „autopilota“ – scrolluje bez skutočného zapojenia. Toto je typické pre dlhé relácie pasívneho sledovania, kde mozog už nepracuje s obsahom, len mechanicky prechádza od videa k videu.


Časté prepínanie medzi aplikáciami: Ak dieťa neustále prepína z TikToku na Instagram na YouTube a späť, môže to znamenať, že jeho pozornosť je fragmentovaná a má problém udržať sa pri jednej činnosti. Toto sa môže prenášať aj mimo obrazovky – ťažkosti sústrediť sa pri učení, čítaní, rozhovore.

Na čo nezabudnúť:

- Krátke videá aktivujú dopamínový systém motivácie, čo sťažuje ukončenie sledovania [6].
 - Nepredvídateľnosť obsahu zvyšuje návykovosť.
 - Rýchly strih a množstvo podnetov môžu fragmentovať pozornosť a preťažovať pracovnú pamäť [12].
 - Veľké množstvo informácií bez elaborácie vedie k povrchnému spracovaniu a ilúzii informovanosti.
 - Nie všetky videá pôsobia na pozornosť rovnako – rozdiel je medzi jednoduchým videom a rýchlym, preplneným obsahom [7].
 - Chaotické sledovanie môže znamenať vysoké vnútorné napätie, aj keď dieťa navonok pôsobí pokojne [7].
 - Dlhodobé vystavenie multi-screen formátom môže ovplyvniť schopnosť sústrediť sa na jednu vec do hĺbky.
 - Dôležitejšia než kvantita obsahu je jeho kvalita a spôsob spracovania – nejde len o to, čo deti sledujú, ale aj ako tento obsah sledujú.
-

Priestor pre poznámky

A series of horizontal orange lines for writing notes, with decorative light blue and light orange brushstroke-like shapes in the background.



4 Prečo krátké videá prítahujú viac než reálny svet

4.1 Vývinový aspekt: Nie každé dieťa je rovnaké

Krátke videá nepôsobia na všetky deti rovnako. Rozdiel nie je len v osobnosti, ale aj vo vývinovej fáze mozgu. Mozog sa vyvíja postupne – najmä oblasti zodpovedné za plánovanie, kontrolu impulzov a reguláciu správania dozrievajú až do mladého dospelého veku [12]. Zároveň je počas dospievania zvýšená citlivosť na odmenu a sociálne hodnotenie. Preto je dôležité rozlišovať medzi mladším školským vekom a obdobím adolescencie.

Mladší školský vek (približne 7-11 rokov)

V tomto období:

- Prefrontálna kôra (zodpovedná za sebareguláciu) je ešte výrazne nedozretá,
- Metakognitívne schopnosti (schopnosť premýšľať o vlastnom myslení) sú obmedzené,
- Kritické hodnotenie informácií je slabšie rozvinuté.

Dieťa v tomto veku:

- Vníma obsah doslovnejšie,
- Ťažšie rozpoznáva manipuláciu alebo iróniu,
- Má nižšiu schopnosť samo regulovať čas.

Riziko spočíva najmä v:

- Rýchlom vytvorení návyku,
- Preťažení pozornosti,
- Prijímaní dezinformácií bez kritickej reflexie,
- Vystavení nevhodnému obsahu bez porozumenia kontextu.

V tomto veku je kľúčová **externá regulácia zo strany rodiča**. Očakávať, že 9-ročné dieťa si samo nastaví hranice, nie je realistické.

Mladší adolescent (približne 12-15 rokov)

Toto je vývinovo veľmi citlivé obdobie.

Charakteristické znaky:

- Zvýšená aktivita dopamínového systému,
- Silná potreba rovesníckej akceptácie,
- Intenzívne sociálne porovnávanie,
- Formovanie identity.

Výskumy ukazujú, že dospievajúci sú citlivejší na sociálne odmeny (napr. lajky, komentáre) než dospelí [12].

Riziko v tomto období spočíva najmä v:

- Závislosti od online validácie,
- Prepájania sebahodnoty s reakciami publika,
- Používaní platformy ako hlavného nástroja regulácie emócií,
- Zvýšenej zraniteľnosti voči sociálnemu porovnávaniu.

Tu už nestačí iba zákaz. Potrebné je:

- Vysvetľovanie,
- Budovanie kritického myslenia,
- Spoločné nastavovanie pravidiel.

Starší adolescent (približne 16–18 rokov)

V tomto období:

- Zlepšuje sa schopnosť abstraktného myslenia,
- Postupne dozrieva sebaregulácia,
- Rastie potreba autonómie.

Starší adolescent je už schopný:

- Reflektovať vlastné správanie,
- Chápať mechanizmy algoritmu,
- Diskutovať o dopadoch.

Riziko sa presúva od impulzivity k:

- Chronickej prokrastinácii,
- Narušeniu spánku,
- Úniku pred stresom,
- Normalizácii extrémneho alebo polarizujúceho obsahu.

Tu funguje skôr partnerský prístup než autoritatívne zákazy.

4.2 Kto je najzraniteľnejší

Náš výskum medzi vysokoškolskými študentmi ukázal, že problémové používanie krátkych videí súvisí predovšetkým s psychologickými charakteristikami, nie so samotným časom stráveným online [4].

Kľúčové faktory:

Nízka sebakontrola: Ľudia, ktorí majú problém regulovať svoje impulzy, ťažko odolávajú okamžitým pokušeniam a bojujú s dlhodobým plánovaním, sú náchylnejší k nadmernému používaniu. Vo

výskume sme zistili silnú koreláciu ($r = 0,34$) medzi nízkou sebakontrolou a problémovým používaním [4]. To znamená, že práve sebakontrola je jedným z najdôležitejších ochranných faktorov.

Impulzivita: Tendencia konať bez premýšľania, hľadať okamžitú odmenu, ťažkosti s čakáním a skákaním do rozhodnutí bez zváženía dôsledkov. Impulzívne deti sú prirodzene priťahované k formátom, ktoré ponúkajú rýchlu, ľahko dosiahnuteľnú odmenu.

Psychická záťaž: Depresivita, úzkosť, stres - všetky tri ukázali významnú pozitívnu koreláciu s problémovým používaním ($r = 0,28-0,32$) [4]. To znamená, že mladí ľudia, ktorí sa trápia psychickými ťažkosťami, môžu používať TikTok (a obecné krátke videá) ako nástroj úniku pred negatívnymi emóciami. Krátkodobu to funguje - videá odvracajú pozornosť, prinášajú úľavu. Dlhodobu to však problém zhoršuje, pretože reálne zdroje stresu zostávajú nevyriešené a čas strávený na platforme berie čas od aktivít, ktoré by mohli skutočne pomôcť (šport, spánok, sociálne kontakty, terapia).

Prekvapivé zistenie

Mladí ľudia, ktorí trpia depresivitou, úzkosťou alebo stresom, nevyhľadávajú len „pozitívny“ únikový obsah. Výskum vizuálnej pozornosti ukázal, že najvyššie hodnoty fyziologickej aktivácie (GSR – elektrické vodivosti kože, indikátor stresu) sa objavovali pri sledovaní rýchlo strihaných a tematicky problematických videí – napríklad videá šíriace dezinformácie alebo propagujúce poruchy príjmu potravy [7]. To naznačuje, že niektoré typy obsahu priamo zosilňujú vnútorné napätie, aj keď na povrchu pôsobia len ako „ďalšie video“. Človek má pocit, že sa rozptyľuje, ale v skutočnosti sa vystavuje obsahu, ktorý jeho stres ešte zvyšuje.

4.3 Čo z toho vyplýva pre rodičov a učiteľov

Nie každé odporúčanie je vhodné pre každý vek.

9-ročné dieťa potrebuje jasné hranice a kontrolu.

13-ročné potrebuje diskusiu a vedenie.

17-ročné potrebuje dôveru a zodpovednosť.

Vývinový kontext vysvetľuje, prečo niektoré deti reagujú silnejšie, prečo

je u mladších vyššie riziko straty kontroly a prečo je u adolescentov vyššia citlivosť na sociálne porovnávanie. Krátke videá nezasahujú len pozornosť. Interagujú s mozgom, ktorý je práve vo fáze intenzívneho dozrievania.

4.4 Prečo sú krátke videá príťažlivé?

Aspekt príťažlivosti krátkych videí na platformách ako TikTok spočíva v kombinácii viacerých silných psychologických mechanizmov. Ide najmä o vysokú intenzitu stimulácie, okamžitú spätnú väzbu a neustále sociálne porovnávanie, ktoré sa prepájajú s procesmi formovania identity a pocitu spolupatričnosti. Zároveň tieto platformy plnia dôležité regulačné funkcie – pomáhajú zvládať nudu, úzkosť, osamelosť či frustráciu a poskytujú rýchlu validáciu prostredníctvom lajkov a reakcií, čím ovplyvňujú aj sebahodnotu. V tomto kontexte preto neriešime len samotný čas strávený na platforme, ale najmä jeho príčiny. Mnoho rodičov si kladie otázku: „Prečo je pre dieťa TikTok zaujímavejší než rodina, škola alebo kamaráti?“ Odpoveď nespočíva v tom, že by reálny svet bol menej hodnotný, ale v tom, že digitálne prostredie je intenzívnejšie, rýchlejšie a emocionálne okamžitejšie. Ak chceme porozumieť problémovému používaniu, nestačí sledovať čas – je nevyhnutné pochopiť, čo platforma dieťaťu poskytuje a čo mu možno v offline realite chýba.

Intenzita stimulácie

Krátke videá sú navrhnuté tak, aby boli vizuálne výrazné, rýchle, emocionálne silné a neustále nové. V priebehu jednej minúty môže dieťa zažiť humor, šok, súcit, prekvapenie aj hnev. Reálny svet funguje pomalšie – rozhovor, učenie, šport či rodinný večer nemajú každých 15 sekúnd nový emocionálny vrchol. Mozog si postupne zvyká na vysokú úroveň stimulácie, a bežné situácie sa potom môžu javiť ako menej zaujímavé – nie preto, že by boli bez hodnoty, ale preto, že neposkytujú takú intenzitu podnetov.

Okamžitá spätná väzba

Digitálne prostredie poskytuje okamžitú reakciu:

- Video → emócia,
- Príspevok → lajky,
- Komentár → odpoveď.

V reálnom svete je spätná väzba pomalšia a menej predvídateľná. Úsilie pri učení sa môže prejavovať až o týždne. Budovanie vzťahu trvá mesiace. Sebavedomie sa formuje postupne. Krátke videá ponúkajú **okamžitú gratifikáciu/odmeňovanie**. A adolescentný mozog je prirodzene citlivý na okamžité odmeny [4][12].

Sociálne porovnanie

Sociálne médiá neustále vystavujú dieťa porovnávaniam v otázkach vzhľadu, úspechu, popularity, životného štýlu. Aj keď si to dieťa nevedomuje, mozog automaticky hodnotí:

„Som taký dobrý?“
„Vyzerám tak dobre?“
„Mám taký život?“

Výskumy ukazujú, že intenzívne sociálne porovnanie môže znižovať sebahodnotu a zvyšovať úzkosť, najmä v období dospievania, keď je identita ešte nestabilná [12]. Paradoxne, aj keď porovnanie znižuje sebahodnotu, zároveň udržiava pozornosť. Mozog chce získať viac informácií, aby sa „zorientoval“.

Identita a pocit spolupatričnosti (belonging)

Adolescencia je obdobím hľadania identity – kto som, kam patrí, čo je pre mňa dôležité. TikTok a podobné platformy ponúkajú rýchly prístup ku komunitám fanúšikov rovnakého seriálu, ľudí s rovnakými záujmami, subkultúr či názorových skupín. Dieťa môže mať pocit, že „našlo svojich ľudí“, čo je silná psychologická potreba – potreba spolupatričnosti. Problém vzniká vtedy, keď sa digitálna identita stane silnejšou než reálne vzťahy a keď validácia prichádza najmä z online prostredia.

4.5 Regulácia emócií: Čo videá dieťaťu dávajú

Krátke videá často neplnia len zábavnú funkciu. Slúžia ako nástroj regulácie emócií.

Regulácia nudy

Nuda je nepríjemný stav nízkej stimulácie. Digitálny obsah ju okamžite eliminuje. Ak si mozog zvykne, že každá nuda sa dá vyriešiť okamžitým scrollovaním, môže sa znížiť schopnosť tolerovať ticho, prázdno a pomalé chvíle. Práve nuda je však dôležitá pre rozvoj kreativity a vnútorného premýšľania.

Regulácia úzkosti

Pri strese alebo úzkosti môže byť scrollovanie formou rozptýlenia. Krátkodobo prináša úľavu – presmeruje pozornosť od nepríjemných myšlienok. Dlhodobu však úzkosť nerieši. Problém zostáva a čas strávený na platforme môže znížiť čas na aktivity, ktoré by úzkosť skutočne zmierňovali (pohyb, rozhovor, riešenie problému) [4].

Regulácia osamelosti

Ak sa dieťa cíti izolované, videá mu môžu dať pocit, že je „s niekým“. Vidí tváre, počuje hlasy, sleduje príbehy. Digitálna blízkosť však nenahrádza skutočnú vzťahovú väzbu. Môže zmierniť pocit osamelosti, ale nebuduje hlboké sociálne prepojenia.

Regulácia frustrácie

Pri neúspechu alebo kritike môže byť TikTok únikom. Poskytuje jednoduchú odmenu bez námahy. Ak sa z toho stane hlavná stratégia zvládania frustrácie, môže sa oslabiť schopnosť vytrvať pri náročných úlohách.

Regulácia sebahodnoty (lajky a validácia)

Lajky, zdieľania a komentáre poskytujú formu sociálnej validácie. Mozog reaguje na sociálne schválenie aktiváciou rovnakých odmeňovacích okruhov ako pri iných formách odmeny [12]. Ak sa sebahodnota začne opierať najmä o online reakcie, môže byť veľmi nestabilná:

- Veľa lajkov → pocit hodnoty,
- Málo reakcií → pochybnosti o sebe.

4.6 Nerobíme chybu, keď riešime len čas?

Ak sa rodičia zamerajú výlučne na počet minút denne, môžu prehliadnuť podstatu.

Dôležitejšie otázky sú:

- Čo dieťa na platforme získava?
- Akú potrebu si tam napĺňa?
- Čo mu možno chýba v reálnom prostredí?

Ak je TikTok:

- Jediný zdroj zábavy,
- Jediný spôsob regulácie stresu,
- Jediný zdroj pocitu hodnoty,
- Hlavné miesto sociálneho kontaktu, nejde už len o čas. Ide o náhradu funkcií, ktoré by mali byť rozdelené medzi rôzne oblasti života.

4.7 Rozdiely medzi aplikáciami

V našom výskume sme zistili, že medzi používateľmi TikToku a Instagramu nebol výrazný rozdiel v tom, ako často sa u nich objavovalo problémové používanie [4]. Inými slovami – nejde ani tak o to, **ktorú konkrétnu aplikáciu dieťa používa**, ale skôr o samotný formát krátkych videí.

Či už ide o TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts alebo Facebook videá, všetky tieto platformy v ohľade krátkych videí fungujú na podobnom princípe: krátke, rýchle videá, nekonečné posúvanie a nepredvídateľné „ďalšie video“. Práve tento formát je návykový.

Zaujímavé však bolo, že pri TikToku boli hodnoty problémového používania u väčšiny používateľov podobné – akoby platforma pôsobila relatívne jednotne. Pri Instagrame boli rozdiely väčšie: niektorí mladí ľudia mali problém výrazný, iní takmer žiadny.

Jednoducho povedané:

TikTok je postavený takmer výlučne na krátkych videách, ktoré sa automaticky prehrávajú jedno za druhým. Instagram je pestrejší – okrem videí ponúka aj fotografie, správy či príbehy. Preto môže byť jeho vplyv na jednotlivcov rôzny.

Pre rodičov z toho vyplýva dôležitý záver:

nejde o názov aplikácie, ale o spôsob používania. Ak dieťa trávi veľa času sledovaním krátkych videí – bez ohľadu na to, kde – mechanizmy pôsobia podobne.

Na čo nezabudnúť:

Mozog dozrieva postupne až do mladého dospelého veku [12].

Citlivosť na odmenu a sociálne hodnotenie sú počas dospievania zvýšené [12].

Mladšie deti potrebujú externú reguláciu, starší adolescenti partnerský prístup.

Krátke videá ponúkajú intenzívnejšiu a rýchlejšiu stimuláciu než reálny svet.

Poskytujú okamžitú spätnú väzbu a sociálnu validáciu.

Môžu slúžiť ako nástroj regulácie nudy, úzkosti, osamelosti a frustrácie.

Riešením nie je len skrátiť čas, ale pochopiť, akú potrebu digitálny svet napĺňa.



**5 Kedy sa
z pozerania stáva
problém**

Nie každé dieťa, ktoré trávi čas na TikToku alebo sleduje krátke videá, má problém. Digitálne technológie sú prirodzenou súčasťou dnešného sveta a krátke videá môžu byť zdrojom zábavy, inšpirácie či kontaktu s rovesníkmi. Dôležité je rozlíšiť, kedy ide o bežný návyk, kedy o problémové používanie a kedy už o správanie, ktoré má znaky závislosti.

Rozlišovanie je dôležité preto, aby rodičia či učitelia zbytočne nepanikárili, ale zároveň nezľahčovali situáciu, ak sa objavia varovné signály.

5.1 Návyk, problémové používanie alebo závislosť?

Návyk

Návyk je opakované správanie, ktoré je súčasťou každodennej rutiny. Dieťa si napríklad po škole pozrie 20–30 minút videí ako formu oddychu.

Charakteristické znaky návyku:

- Dieťa dokáže používanie vedome ukončiť,
- Platforma nenaruša spánok, školu ani vzťahy,
- Dieťa má aj iné záujmy a aktivity,
- Neobjavuje sa výrazná podráždenosť pri obmedzení.

Návyk sám o sebe nie je problém. Problém vzniká vtedy, keď sa správanie stáva dominantným a stráca sa kontrola.

Problémové používanie

Problémové používanie predstavuje medzistupeň medzi bežným návykom a závislosťou. Ide o situáciu, keď pozeranie krátkych videí začína negatívne zasahovať do života dieťaťa alebo mladého dospelého, ale ešte nemusí spĺňať kritériá klinickej závislosti.

Typické znaky problémového používania:

- Opakovaná strata kontroly nad časom („ešte jedno video“),
- Odsúvanie povinností kvôli sledovaniu,

- Pozeranie ako hlavný spôsob regulácie nálady (únik pred stresom, úzkosťou, nudou),
- Znížená schopnosť sústrediť sa na menej stimulujúce činnosti,
- Konflikty v rodine kvôli času na mobile.

Výskumy ukazujú, že problémové používanie krátkych videí súvisí najmä s nižšou sebakontrolou, vyššou impulzivitou a psychickou záťažou (depresivita, úzkosť, stres) [4]. To znamená, že samotný čas na platforme nie je jediným faktorom – dôležité sú aj osobnostné a emočné charakteristiky dieťaťa.

Závislosť (behaviorálna adikcia)

Závislosť od digitálnych technológií nie je oficiálne definovaná ako samostatná diagnóza vo všetkých klasifikačných systémoch, no výskum behaviorálnych závislostí (napr. internetová herná porucha) poskytuje jasné kritériá, podľa ktorých možno rozpoznať rizikové vzorce správania [12].

Kľúčové znaky závislostného správania zahŕňajú:

Strata kontroly: dieťa nedokáže obmedziť čas ani napriek opakovaným pokusom. Plánuje pozeráť 10 minút, ale strávi tam hodinu alebo viac. Opakovane sa mu nepodarí dodržať vlastný limit. Sľúbi si, že po tomto videu skončí, ale pokračuje ďalej. Tento znak je jedným z najdôležitejších indikátorov problémového používania [4].

Dominancia správania, úniky a odsúvanie povinností: sledovanie videí sa stáva centrálnou aktivitou dňa, ktorá prevažuje nad inými záujmami. Namiesto domácich úloh, učenia alebo spánku ide dieťa „iba na chvíľu“ na TikTok – ktorý sa zmení na dve hodiny. Videá sa stávajú hlavným spôsobom, ako uniknúť pred nepríjemnými povinnosťami alebo ťažkými pocitmi. V krátkom časovom horizonte to funguje – video rozptýli, zabaví, odvráti pozornosť. V dlhom horizonte to však prehľbuje problémy, pretože reálne úlohy zostávajú nevyriešené.

Zvyšujúca sa tolerancia: postupne potrebuje viac času alebo intenzívnejší obsah, aby dosiahlo rovnaký pocit uspokojenia. To, čo mu kedysi stačilo na krátke rozptýlenie, už neprináša rovnaký efekt. Dieťa môže tráviť na platforme čoraz dlhší čas alebo vyhľadávať

výraznejší, rýchlejší či emocionálne silnejší obsah. Bežné videá mu pripadajú „nudné“, a preto pokračuje v scrollovaní v nádeji, že ďalšie bude zaujímavejšie. Tento proces je typický pre závislostné správanie – organizmus si zvyká na určitú úroveň stimulácie a na dosiahnutie rovnakého pocitu potrebuje vyššiu dávku podnetov [12].

Pokračovanie napriek negatívnym dôsledkom: Dieťa vidí, že sa mu zhoršujú známky, že je unavené, že má konflikty s rodičmi, že mu chýba čas na priateľov – ale naďalej pokračuje v nadmernom používaní. Toto je jeden z kľúčových znakov adície – pokračovanie v správaní napriek vedomiu škody.

Opakované neúspešné pokusy obmedziť čas: „Slúbil/a som si, že len 20 minút“ – ale nikdy to nevydrží. Dieťa sa pokúša kontrolovať používanie, ale opakovane zlyháva. Tento vnútorný konflikt môže viesť k pocitom viny, hanby a k ďalšiemu úniku do videí.

Abstinénčné príznaky: Keď dieťa nemôže ísť na platformu (napríklad kvôli zákazu, vybitiu batérie, chýbajúcemu internetu), prejaví sa nervozita, podráždenosť, nepokoj, nutkanie. Podobne ako pri iných formách závislosti, telo a mozog si zvykli na pravidelné dávky stimulácie a ich absencia vyvoláva diskomfort.

Tieto kritériá vychádzajú z modelov behaviorálnych závislostí a boli opakovane aplikované aj na problematické používanie sociálnych médií [12].

Dôležité: Závislosť nie je o počte hodín, ale o strate kontroly a funkčnom dopade. Nie každé dieťa, ktoré používa TikTok, má problém. Väčšina mladých ľudí dokáže platformu používať bez výrazných negatívnych dopadov. Problém nastáva, keď sa používanie stane nekontrolovateľným a začne zasahovať do dôležitých oblastí života.

5.2 Behaviorálne a psychologické kritériá, ktoré si všímať

Pri posudzovaní situácie je užitočné sledovať dve roviny: viditeľné správanie a vnútorné psychologické procesy.

Behaviorálne signály:

- Výrazné predĺžovanie času bez vedomého rozhodnutia,

- Sledovanie videí na úkor spánku,
- Automatické siahanie po mobile pri každej chvíli nudy,
- Zanedbávanie predtým oblúbených aktivít,
- Tajenie používania alebo klamanie o čase.

Psychologické signály:

- Používanie ako hlavný nástroj regulácie emócií,
- Pocit prázdnoty alebo nudy bez mobilu,
- Znížená tolerancia voči „pomalým“ aktivitám (čítanie, učenie),
- Zvýšená podráždenosť pri prerušení,
- Pocity viny alebo hanby po dlhom sledovaní.

Výskumy naznačujú, že problémové používanie krátkych videí úzko súvisí s okamžitým odmeňovaním (instant gratification) a nižšou schopnosťou odkladať odmenu [4]. Adolescentný mozog je prirodzene citlivejší na odmenu, a zároveň má ešte nedovyvinuté exekutívne funkcie, ktoré zodpovedajú za plánovanie a kontrolu impulzov [12]. Preto je u mladých ľudí riziko straty kontroly vyššie než u dospelých.

5.3 Kontinuum, nie nálepka

Je dôležité zdôrazniť, že medzi návykom a závislosťou existuje kontinuum. Všetky spomenuté symptómy v tejto kapitole sú súčasťou kontinua problémového používania, nie klinickej diagnózy [4]. Meria sa stupňom subjektívne vnímaných ťažkostí, nie presnými diagnostickými kritériami. Ak sa však viaceré z týchto znakov objavujú dlhodobo a ovplyvňujú každodenný život, je namieste vyhľadať pomoc.

Dieťa alebo mladý človek sa môže pohybovať medzi jednotlivými stupňami v závislosti od obdobia, stresu či životnej situácie. Krátkodobé zvýšenie používania (napríklad počas prázdnin alebo náročného obdobia) automaticky neznamená závislosť. Varovným signálom je dlhodobosť, strata kontroly a negatívny dopad na fungovanie.

Prehľadové porovnanie:

Charakteristika	Bežné používanie	Rizikové používanie	Závislostné správanie
Kontrola nad časom	Zachovaná	Oslabená	Výrazne narušená
Vplyv na školu	Minimálny	Kolísavý výkon	Výrazné zhoršenie
Reakcia na obmedzenie	Nepokoj	Podráždenosť	Silná emocionálna reakcia
Sociálne vzťahy	Zachované	Čiastočne oslabené	Sociálne stiahnutie
Sebaregulácia	Funkčná	Znížená	Výrazne narušená

5.4 Varovné príznaky

Nie každé časté používanie krátkych videí znamená problém. Varovným signálom nie je samotná existencia aplikácie v živote dieťaťa, ale **zmena správania, nálady a fungovania**. Nasledujúce príznaky nemusia znamenať závislosť. Ak sa však objavujú dlhodobo, kombinujú sa a ovplyvňujú každodenný život, je vhodné spozornieť

Strata času a kontroly

Dieťa si plánuje „len pár minút“, ale opakovane strávi na platforme hodinu či viac.

Typické prejavy:

- Opakované „ešte jedno video“,
- Prekvapenie nad tým, koľko času uplynulo,
- Neschopnosť ukončiť sledovanie bez vonkajšieho zásahu,
- Ignorovanie signálov únavy alebo hladu.

Výskumy ukazujú, že subjektívne vnímanie času na sociálnych sieťach býva skreslené a jednotlivci sa môžu myliť aj o desiatky minút denne [10]. Dôležité je, či ide o občasné „zabudnutie sa“, alebo o opakovanú stratu kontroly.

Podráždenosť po odobratí

Ak sa po prerušení sledovania objaví výrazná podráždenosť, nepokoj alebo výbuch hnevu, môže ísť o prejav tzv. abstinenčných príznakov behaviorálneho typu.

Typické prejavy:

- Okamžitý odpor alebo agresívna reakcia pri vypnutí,
- Výrazná zmena nálady,
- Nutkanie okamžite sa k aplikácii vrátiť,
- Neschopnosť pokojne prejsť na inú aktivitu.

Adolescentný mozog reaguje citlivo na náhle prerušenie odmeňovacieho cyklu [6][12]. Krátkodobá frustrácia je prirodzená. Varovným signálom je intenzita a frekvencia reakcie.

Zhoršenie koncentrácie

Ak si rodičia alebo učitelia všimnú, že dieťa má problém:

- Sústrediť sa na čítanie,
- Dokončiť úlohu bez prerušovania,
- Vydržať pri jednej činnosti dlhší čas, môže to súvisieť s fragmentovanou pozornosťou, ktorú podporuje rýchly digitálny obsah [12].

Otázky, ktoré si možno položiť:

- Vydrží dieťa čítať knihu aspoň 15–20 minút bez siahnutia po mobile?
- Dokáže dokončiť domácu úlohu bez paralelného scrollovania?
- Je počas rozhovoru mentálne prítomné?

Krátkodobé rozptýlenie je bežné. Dlhodobá neschopnosť sústrediť sa na pomalšie aktivity môže signalizovať adaptáciu mozgu na vysokú stimuláciu.

Zhoršenie vzťahov

Digitálne prostredie môže postupne začať nahrádzať reálne interakcie.

Varovné signály:

- Menej času s rodinou alebo priateľmi mimo online prostredia,
- Povrchné alebo prerušované rozhovory,
- Používanie mobilu počas spoločných aktivít,
- Zvýšené konflikty v rodine kvôli času na telefóne,

Ak sa dieťa izoluje, odmieta stretnutia alebo sa počas nich venuje prevažne mobilu, je dôležité skúmať, či digitálny svet nenahrádza potrebu skutočnej blízkosti.

Znížený záujem o predtým obľúbené aktivity

Jedným z najvýraznejších varovných signálov je strata záujmu o aktivity, ktoré dieťa predtým bavili:

- Šport,
- Hudba,
- Čítanie,
- Hry s kamarátmi,
- Kreatívna tvorba.

Ak sa väčšina voľného času sústreďuje na sledovanie videí a ostatné aktivity postupne miznú, ide o zmenu rovnováhy. V modeloch behaviorálnych závislostí sa tento jav označuje ako **dominancia správanía** – keď jedna činnosť postupne vytlačí ostatné [12].

5.5 Sledujeme vzorec, nie jeden moment

Dôležité je zdôrazniť: Každé dieťa môže mať občas obdobie zvýšeného pozerania krátkych videí – napríklad počas prázdnin alebo náročného školského obdobia. To samo o sebe neznamená problém.

Varovným signálom je:

- Dlhodobosť,
- Kombinácia viacerých príznakov,
- Viditeľný dopad na spánok, školu a vzťahy.

Na čo nezabudnúť:

- Rozhodujúca nie je dĺžka používania, ale strata kontroly, funkčný dopad a emočná regulácia.
 - Nie každé dlhšie používanie znamená problém.
 - Podráždenosť po odobratí môže signalizovať narušený odmeňovací cyklus.
 - Dlhodobá fragmentácia pozornosti môže ovplyvniť koncentráciu.
 - Zraniteľnejšie sú deti s vyššou impulzívnosťou a psychickou záťažou.
 - Varovným signálom je, keď digitálne aktivity vytláčajú reálne vzťahy a záujmy.
 - Ak sa správanie výrazne zhoršuje a ovplyvňuje školu, spánok a vzťahy, je vhodné konzultovať problém s odborníkom.
-



**6 Čo môžu
rodičia a učitelia
robiť**

Ak ide o bežné používanie

Cieľom nie je zákaz, ale regulácia a rovnováha.

Čo pomáha:

- Jasný, ale realistický hranice (napr. čas po splnení povinností),
- Dohoda, nie jednostranný zákaz,
- Záujem o obsah, ktorý dieťa sleduje,
- Spoločná reflexia (Čo ťa na tom baví? Čo ti to dáva?).

V školskom prostredí:

- Otvorená diskusia o algoritmoch,
- Analýza konkrétnych videí na hodine,
- Rozvoj mediálnej gramotnosti.

Cieľom je budovať kritické myslenie, nie kontrolovať každé kliknutie.

Ak ide o rizikové používanie

Tu už nestačí iba všeobecná dohoda.

Potrebné je:

- Pomenovať konkrétne správanie (nie hodnotiť osobnosť),
- Sledovať súvislosti (kedy sa používanie zvyšuje?),
- Pracovať s emóciami (čo sa deje predtým, než dieťa vezme mobil?).

Praktické kroky:

- Zaviesť „zastavovacie body“ (napr. časovač),

- Oddeliť mobil od priestoru spánku,
- Nastaviť digitálne pauzy počas dňa,
- Podporiť offline aktivity, ktoré prinášajú podobnú mieru odmeny.

V školskom prostredí:

- Všímať si pokles koncentrácie,
- Pracovať s krátkymi blokmi sústredenia,
- Učiť deti vedome prepínať pozornosť.

Rizikové používanie je často signálom, nie príčinou. Za intenzívnym používaním môže byť nuda, stres, neistota alebo osamelosť.

Ak sa objavujú znaky závislostného správania

V tejto fáze je potrebné:

- Prestať situáciu riešiť iba zákazom,
- Vyhnúť sa eskalácii konfliktov,
- Zvážiť konzultáciu s odborníkom (psychológ, poradenské centrum).

Dôležité je:

- Zachovať vzťah,
- Pracovať na obnove sebaregulácie,
- Postupne budovať alternatívne zdroje uspokojenia.

Závislostné správanie je zriedkavejšie než rizikové používanie, no ak sa objaví, vyžaduje systematickú podporu.

6.1 Ako pracovať s jednotlivými príznakmi

Ak sa u dieťaťa objavia varovné signály, cieľom nie je okamžite zakázať aplikáciu. Dôležitejšie je pochopiť, **čo dané správanie znamená a akú potrebu naplňa**.

Nasledujúca tabuľka ponúka orientačný prehľad, ako možno reagovať na najčastejšie príznaky problémového používania.

Praktický prehľad pre rodičov a učiteľov

Príznak	Čo to môže znamenať psychologicky	Ako reagovať
Strata kontroly nad časom („ešte jedno video“)	Aktivovaný dopamínový cyklus a slabšia sebaregulácia. Ťažkosť ukončiť činnosť bez vonkajšieho podnetu.	Neapomínať, ale pomôcť vytvoriť štruktúru. Dohodnúť konkrétny čas a jasný začiatok aj koniec. Využiť časovač alebo limit v mobile. Učiť vedomé ukončenie: „Po tomto videu zatváram aplikáciu.“
Podráždenosť po odobratí mobilu	Náhle prerušenie odmeňovacieho systému. Dieťa môže zažívať frustráciu alebo mierne abstinenčné príznaky.	Reagovať pokojne. Neeskalovať konflikt. Vopred oznámiť koniec („o 5 minút končíme“). Prejsť na inú aktivitu s jasnou štruktúrou (prechádzka, hra, rozhovor).
Zhoršenie koncentrácie	Adaptácia mozgu na vysokú stimuláciu. Ťažšie znášanie pomalých a monotónnych úloh.	Postupne trénovať „hlboké bloky pozornosti“ (10–15 minút bez mobilu). Zaviesť pravidlo „mobil mimo dohľadu počas učenia“. Podporovať činnosti vyžadujúce sústredenie (čítanie, hudba, stavebnice).
Zhoršenie vzťahov	Digitálny svet začína nahrádzať reálne interakcie. Možná regulácia osamelosti online.	Zaviesť „zónu bez mobilov“ (napr. pri jedle). Plánovať spoločné aktivity bez obrazoviek. viesť rozhovor o tom, čo dieťa online hľadá a či to nachádza aj offline.
Znížený záujem o predchádzajúce aktivity	Dominancia jednej formy odmeny. Ostatné aktivity pôsobia menej stimulujúco.	Nezakazovať, ale obnovovať rovnováhu. Postupne znovu zavádzať obľúbené aktivity. Pomôcť dieťaťu znovu zažiť úspech mimo digitálneho sveta.
Používanie ako únik pred stresom alebo úzkosťou	Videa slúžia ako regulácia nepríjemných emócií. Krátkodobá úľava, dlhodobé neriešenie problému.	Pomenovať emóciu („Vidím, že si dnes napätý“). Učiť alternatívne stratégie regulácie – pohyb, dýchanie, rozhovor. Ak sa úzkosť opakuje, zvážiť odbornú pomoc.
Silná potreba lajkov a validácie	Sebahodnota sa opiera o online spätnú väzbu. Citlivosť na sociálne porovnanie.	Rozprávať sa o tom, čo lajky znamenajú a čo nie. Posilňovať hodnotu dieťaťa mimo online priestoru – úsilie, charakter, vzťahy.

Nie zákaz, ale regulácia

Výskumy naznačujú, že extrémne prístupy (úplný zákaz alebo úplná voľnosť) zvyšujú riziko problémového používania. Najlepšie funguje kombinácia:

- Jasných pravidiel,
- Otvorenej komunikácie,
- Modelovania správania zo strany dospelých,
- Podpory alternatívnych zdrojov odmeny [11][12].

Je dôležité zdôrazniť, že my, dospelí, musíme ísť taktiež príkladom. Nemožno od dieťaťa očakávať zmeny, ak nás vidí stále len s telefónom v ruke a ak všetok voľný čas trávim tak, ako nechceme, aby ho trávilo dieťa.

Malé kroky sú účinnejšie než radikálne zmeny

Ak je používanie dlhodobo vysoké, náhla úplná eliminácia môže viesť k silnému odporu a konfliktom.

Efektívnejšie býva:

- Postupné skracovanie času,
- Zavedenie pravidla „bez mobilu pred spaním“,
- Jeden deň v týždni s obmedzeným používaním,
- Presun mobilu mimo spálne.

Mozog potrebuje čas na adaptáciu na nižšiu mieru stimulácie. Počiatkový nepokoj alebo zvýšená nuda sú prirodzenou súčasťou tohto procesu.

Sledujeme príčinu, nie len správanie

Ak sa rodičia zamerajú iba na kontrolu času, môžu prehliadnúť to podstatné:

- Dieťa možno uniká pred úzkosťou,
- Možno sa cíti osamelé,
- Možno nemá iný zdroj úspechu alebo uznania.

Digitálne správanie je často symptómom, nie príčinou.

Preto je dôležité pýtať sa:

- „Čo ti to dáva?“
- „Ako sa cítiš po tom?“
- „Čo by ti mohlo pomôcť aj inak?“

Na čo nezabudnúť:

Každý príznak má psychologický význam – nejde o neposlušnosť.

Reakcia rodiča by mala byť pokojná, konzistentná a predvídateľná.

Cieľom nie je odstrániť technológie, ale obnoviť rovnováhu.

6.2 Alternatívy a ich psychologické benefity

Ak krátke videá poskytujú dieťaťu stimuláciu, reguláciu emócií a pocit odmeny, riešením nie je tieto potreby ignorovať. Riešením je **ponúknuť zdravšie a hlbšie zdroje odmeny**, ktoré podporujú vývin mozgu a psychiky. Cieľom nie je „vymazať technológie“, ale obnoviť rovnováhu medzi rýchlou digitálnou stimuláciou a aktivitami, ktoré podporujú hlboké spracovanie, vzťahy a seba-reguláciu.

Šport: regulácia dopamínu, sebadôvera a exekutívne funkcie

Pohyb je jeden z najsilnejších prirodzených regulátorov mozgového odmeňovacieho systému.

Fyzická aktivita:

- Podporuje vyvážené uvoľňovanie dopamínu,
- Znižuje stresové hormóny,
- Zlepšuje náladu,
- Podporuje spánok.

Výskumy ukazujú, že pravidelný pohyb zlepšuje exekutívne funkcie – schopnosť plánovať, kontrolovať impulzy a udržať pozornosť [12]. To sú presne tie oblasti, ktoré sú pri nadmernom digitálnom používaní oslabené.

Okrem toho šport buduje:

- Pocit kompetencie,
- Reálne zažitú úspechy,
- Stabilnejšiu sebahodnotu (nie závislú od lajkov).

Príroda: regulácia stresu, selektívna pozornosť a obnovenie mentálnych zdrojov

Pobyt v prírode patrí medzi najúčinnnejšie formy obnovy pozornosti a mentálnej energie. Kontakt s prírodným prostredím:

- Znižuje hladinu kortizolu (stresového hormónu),
- Podporuje tvorbu serotonínu a uvoľňovanie endorfínov,
- Znižuje riziko úzkosti a podráždenosti,
- Zlepšuje kvalitu spánku.

Pravidelný pobyt vonku buduje schopnosť neorganizovanej hry a riešenia problémov, sebadisciplínu, emočnú sebareguláciu a fyzickú zdatnosť. Na rozdiel od nekonečného prúdu digitálnych stimulov príroda umožňuje mozgu prechádzať do režimu tzv.

mäkkej pozornosti – dieťa sa nesústreďuje na jeden intenzívny podnet, ale prirodzene pozoruje okolie bez mentálnej námahy.

Hudba: selektívna pozornosť a stav flow

Hra na hudobný nástroj alebo spev aktivujú rozsiahle mozgové siete:

- Sluchové spracovanie,
- Motorické oblasti,
- Pracovnú pamäť,
- Selektívnu pozornosť.

Hudobná aktivita vyžaduje sústredenie na jeden tok informácií. Dieťa sa učí ignorovať rušivé podnety a udržať pozornosť. Pri hudbe môže vzniknúť stav tzv. flow – hlbokého ponorenia sa do činnosti, keď čas plynie bez uvedomovania a aktivita sama o sebe prináša uspokojenie. Tento stav je opakom fragmentovaného scrollovania.

Kreatívna činnosť: hlboké spracovanie

Kreslenie, maľovanie, písanie, modelovanie, tvorba videa či fotografovanie aktivujú procesy hlbokého spracovania. Na rozdiel od pasívneho prijímania obsahu musí dieťa:

- Plánovať,
- Rozhodovať,
- Vyberať,
- Hodnotiť,
- Opravovať chyby.

Tvorba podporuje elaboráciu – teda prepojenie nových informácií s existujúcimi znalosťami. To je základ dlhodobej pamäti a kritického myslenia. Ak dieťa prejaví záujem o digitálnu tvorbu (napr. strih

videí), môže to byť konštruktívna alternatíva – aktívne zapojenie je menej rizikové než pasívne scrollovanie.

Čítanie: mentálna simulácia a hlboké myslenie

Čítanie je jednou z najkomplexnejších kognitívnych aktivít.

Pri čítaní:

- Mozog vytvára mentálne obrazy,
- Simuluje sociálne situácie,
- Trénuje empatiu,
- Buduje slovnú zásobu,
- Rozvíja schopnosť udržať pozornosť.

Na rozdiel od krátkych videí čítanie vyžaduje dlhší súvislý čas a podporuje hlboké spracovanie informácií. Výskumy poukazujú na to, že kvalita a typ digitálnej aktivity majú zásadný význam pre vývin kognitívnych schopností [11][12]. Čítanie je jednou z aktivít, ktoré podporujú dlhodobé udržanie pozornosti a analytické myslenie.

Rozhovor a vzťah: oxytocín a pocit bezpečia

Reálny rozhovor aktivuje sociálne mozgové siete a podporuje uvoľňovanie oxytocínu – hormónu spojeného s dôverou a pocitom bezpečia. Digitálna komunikácia síce môže byť rýchla, no neponúka očný kontakt, tón hlasu, fyzickú blízkosť ani plnú emocionálnu synchronizáciu.

Pravidelné rozhovory s rodičmi alebo blízkymi:

- Znižujú stres,
- Posilňujú sebahodnotu,
- Poskytujú stabilnú validáciu,
- Budujú odolnosť.

Ak digitálny svet napĺňa potrebu spolupatričnosti, rozhovor môže túto potrebu napĺňať hlbšie a stabilnejšie.

Nuda: podceňovaný zdroj kreativity

Nuda je často vnímaná ako niečo, čo treba okamžite odstrániť. Z neuropsychologického hľadiska je však dôležitá. V stave miernej nudy sa aktivuje tzv. default mode network – mozgová sieť spojená s vnútorným premýšľaním, plánovaním a tvorivosťou.

Práve v tichu a bez vonkajších podnetov vznikajú:

- Nové nápady,
- Sebauvedomenie,
- Tvorivé riešenia.

Ak je každá chvíľa nudy okamžite zaplnená scrollovaním, mozog nedostáva priestor na vnútorné spracovanie. Naučiť dieťa tolerovať krátke momenty nudy je dôležitou súčasťou rozvoja sebaregulácie

Kvalita alternatív je dôležitejšia než ich množstvo

Nie je potrebné zaplniť každý voľný čas dieťaťa aktivitami. Dôležitejšie je, aby malo:

- Aspoň jednu pohybovú aktivitu,
- Aspoň jednu tvorivú alebo intelektuálnu činnosť,
- Pravidelný kontakt s blízkymi,
- Čas bez digitálnej stimulácie.

Rovnováha medzi rýchlou digitálnou odmenou a hlbokými aktivitami podporuje stabilnejší vývin pozornosti, sebahodnoty a kritického myslenia.

Na čo nezabudnúť:

- Mozog potrebuje rôzne typy stimulácie – nielen rýchlu digitálnu odmenu.
 - Šport, hudba, tvorba a čítanie podporujú hlboké spracovanie a exekutívne funkcie [12].
 - Rozhovor buduje stabilnú sebahodnotu a pocit bezpečia.
 - Nuda nie je nepriateľ – je priestorom pre kreativitu.
 - Riešením nie je zákaz, ale rozšírenie repertoáru zdrojov odmeny.
-

6.3 Aktivity v triede

Jedným z účinných riešení všetkého doteraz napísaného je zmena perspektívy – z pasívneho konzumenta na tvorcu. Ak žiaci prestanú iba sledovať obsah a začnú ho aktívne vytvárať, posúvame ich z pozície príjemcu stimulov do pozície aktívneho plánovača, autora a editora. Táto zmena prináša viaceré psychologické, kognitívne a mediálne-gramotnostné benefity, ktoré majú dlhodobý vplyv na spôsob, akým mladí ľudia vnímajú digitálne médiá a interagujú s nimi.

Aktívna tvorba videí vyžaduje zapojenie exekutívnych funkcií – plánovanie, rozhodovanie, selekciu podnetov, hodnotiace procesy a kontrolu kvality. Dieťa alebo mladý človek musí premýšľať o príbehu, výbere záberov, kvalite zvuku a svetla, o strihu a dynamike videa či spôsobe oslovenia publika. Tvorba podporuje hlboké spracovanie informácií, rozvíja kritické myslenie a buduje mediálnu gramotnosť. Okrem toho aktívne vyhľadávanie informácií súvisiacich s témou, ktorú žiak spracúva – napríklad historické fakty pre edukačné video, recenzie kníh pre BookTok, vedecké vysvetlenia pre EduTok – ovplyvňuje aj fungovanie algoritmu v jeho vlastnom telefóne. Ak žiak pravidelne vyhľadáva kvalitný vzdelávací obsah, algoritmus mu začne ukazovať viac podobných videí. To znamená, že jeho digitálny feed sa postupne transformuje z chaotického prúdu náhodného obsahu na prostredie bohatšie na edukačný a relevantný materiál. Tento proces má aj širší pedagogický význam: učíme žiakov, že di-

gitálne prostredie nie je statické a že aktívnym výberom, tvorbou a interakciou môžu ovplyvniť, čo im bude algoritmus ukazovať. To je dôležitá lekcia nielen o médiách, ale aj o vlastnej subjektivite v digitálnom svete.

Aby bola tvorba krátkych videí v škole systematická, užitočná a kreatívna, môžeme použiť maticu, ktorá kombinuje tému videa a žáner spracovania. Táto štruktúra pomáha učiteľom aj žiakom jasne zdefinovať zámer videa, a zároveň otvára priestor pre kreativitu a experimentovanie. Každá bunka matice predstavuje jednu možnú podobu videa – žiaci si vyberú tému, ktorú chcú spracovať, a žáner, ktorý im vyhovuje alebo ktorý im učiteľ zadá. Témy môžu byť napríklad vlog („Pod' so mnou stráviť deň“), recenzia („Predstavím ti knihu/seriál/film/hru“), subjektívne odporúčanie („Bez tohto nemôžem žiť“) alebo vysvetlovací obsah („Ako niečo funguje“). Žánre môžu zahŕňať reportáž, telenovelu, reklamu, skeč alebo vysvetlovacie video. Kombináciou týchto dvoch osí vzniká priestor pre desiatky rôznych videí, ktoré môžu byť zábavné, vzdelávacie, satirické alebo úplne experimentálne.

	Reportáž	Telenovela	Reklama	Skeč	Vysvetlovacie
Pod' so mnou stráviť deň					
Predstavím ti knihu/seriál / film /hru					
Bez tohto nemôžem žiť					
Ako niečo funguje					

Tento systém sa dá zároveň aplikovať na rôzne typy predmetov, napr. takto:

- Som Ľudovít Štúr a takto vyzerá môj deň,
- Toto je najväčší chemický mýtus na TikToku!,
- Top 5 nových slov v angličtine, ktoré musíš poznať,
- Ako by vyzerali dejiny Ríma, ak by boli natočené ako telenovela,
- Reklama na slnko,
- Aké hlasovky by si posielali sínus a tangens?.

Ak by sme vzali do úvahy len jednu tému a aplikovali ju na rôzne žánre, dostaneme sa k nasledujúcemu rozpracovaniu: **Dejepis / Literatúra**

Téma: Ľudovít Štúr a uzákonenie spisovnej slovenčiny
Riadok v matici: „Pod' so mnou stráviť deň“ (Vlog formát)

- Reportáž: Živý vstup redaktora spred fary v Hlbokom: „Nachádzame sa na mieste činu, kde sa práve traja muži hádajú o tom, či budeme písať ypsilon. Poďme sa opýtať okoloidúcich, čo si o tom myslia...“
- Telenovela: Dramatický vnútorný monológ Štúra, ktorý sa so slzami v očiach lúči s Adelou Ostrolúckou: „Prepáč, Adela, ale môj čas patrí národu... a gramatike.“ (V pozadí hrá dramatická hudba).
- Reklama: Teleshopping na novú gramatiku: „Už vás nebaví zložitá bernolákovčina? Máme tu pre vás exkluzívnu stredoslovenskú slovenčinu! Píšte tak, ako počujete! Ak objednáte do 15 minút, ypsilon zrušíme úplne zadarmo!“
- Skeč: Ranná rutina (Get Ready With Me) Ľudovíta Štúra – žehlenie historického goliera, česanie brady, povzdych nad maďarizáciou a odchod na snem.

- Vysvetľovacie: Rýchly “whiteboard” nákres alebo infografika s 3 hlavnými dôvodmi, prečo si štúrovci vybrali práve stredoslovenské nárečie (napr. lebo bolo najzrozumiteľnejšie pre všetkých).

Dejepis / Náuka o spoločnosti

Téma: Mária Terézia a zavedenie povinnej školskej dochádzky

Riadok v matici: „Ako sa efektívne učiť?“

- Reportáž: Investigatívna reportáž z roku 1774. Redaktor spovedá šokované deti, ktoré zistili, že namiesto pasenia kráv musia sedieť v drevených laviciach a učiť sa abecedu.
- Telenovela: Otec roľník chytí paniku, keď zistí, že jeho osemročný syn vie čítať lepšie ako on a opravuje mu výslovnosť.
- Reklama: Náborová kampaň cisárskeho dvora: „Chceš vedieť prečítať úradný list bez toho, aby ťa sused oklamal? Pridaj sa do našich nových triviálnych škôl! Fyzické tresty trstenicou sú zahrnuté v cene!“
- Skeč: Žiak v 18. storočí sa snaží učiteľovi vymyslieť výhovorku, prečo nemá domácu úlohu z krasopisu („Pane, pergamen mi zjedla koza...“).
- Vysvetľovacie: Rýchle a vecné zhrnutie reformy Ratio educationis – aké predmety sa vtedy učili a prečo to bol pre krajinu dôležitý krok vpred.

Tvorba videí vyžaduje zvládnutie viacerých mediálno-gramotnostných kompetencií. Žiaci sa musia naučiť plánovať naráciu – Kde získajú najlepší záber? Bude statický alebo dynamický? Je tam dost svetla? Ako budú zábery nadväzovať za sebou? Musia riešiť zvukovú a vizuálnu kvalitu – ako zlepšiť zvuk, ako vylepšiť obraz, aké sú rozmery videa. V postprodukcii sa stretávajú s otázkami, v akom programe to spoja dokopy a čo nastaví, aby to bolo čo najkvalitnejšie. Zároveň rozvíjajú kritické myslenie – čo budú hovoriť, aký dojem chcú vytvoriť, ako oslovia cieľové publikum. Tieto otázky privádzajú žiakov k premýšľaniu o technických, estetických a komunikačných aspektoch mediálnej tvorby – a to je práve tá mediálna gramotnosť, ktorú v 21. storočí potrebujú.

Čo môžu učitelia robiť? Zaradiť tvorbu videí do vyučovania nielen ako doplnkovú aktivitu, ale ako plnohodnotnú formu spracovania učiva. Využiť maticu na inšpiráciu – nie je potrebné vymýšľať zadania od nuly, stačí kombinovať témy a žánre. Podporovať experimentovanie – umožniť žiakom vyskúšať rôzne žánre a nájsť si vlastný hlas. Rozprávať sa o algoritmoch – vysvetliť, ako fungujú, prečo ukazujú určitý obsah a ako ich môžu žiaci ovplyvniť. Oceňovať proces, nie len výsledok – tvorba je učenie. Nie každé video musí byť dokonalé, dôležitá je reflexia a rozvoj kompetencií.

Aktívna tvorba krátkych videí nie je len technická zručnosť – je to spôsob, ako naučiť mladých ľudí kriticky myslieť, tvorivo sa vyjadrovať a vedome ovplyvňovať svoje digitálne prostredie. V kontexte platformových médií, kde pasívna konzumácia dominuje, je to krok k zmysluplnej mediálnej participácii.



7 Povzbudenie pre rodičov a učiteľov

Milí rodičia, učitelia, dospeláci,

možno sa vám pri čítaní predchádzajúcich kapitol zdalo, že riešenia sú jednoduché: „Zavedieme pravidlá!“, „Skrátíme čas!“, „Ponúkne-
me alternatívy!“ alebo ste si počas čítania hovorili: „To všetko znie rozumne, ale doma to nebude také jednoduché.“

A to je čiastočne pravda. V praxi to takmer nikdy neprebíha hladko.

Zmena digitálnych návykov nie je technické nastavenie aplikácie. Je to zásah do každodennej rovnováhy, do zdroja zábavy, úľavy, kontaktu a niekedy aj identity dieťaťa. Je prirodzené, že ak začnete nastavovať hranice, objaví sa **odpor**. Môžu prísť **hádky**. Dieťa môže **reagovať silno, podráždene, možno až neprimerane**. V niektorých chvíľach môžete mať pocit, že sa situácia zhoršila.

Je dôležité vedieť, že tieto reakcie neznamenaajú, že robíte niečo zle. Práve naopak. Často znamenajú, že sa mení niečo, na čo si mozog zvykol.

Pri obmedzení intenzívnej digitálnej stimulácie môže dôjsť k prechodnému zhoršeniu nálady. Dieťa môže pôsobiť nepokojne, zrudene, podráždene. Tento jav sa niekedy označuje ako „digitálny detox efekt“ – nejde o dramatický stav, ale o adaptačnú reakciu mozgu, ktorý bol zvyknutý na rýchle a časté odmeny. Keď sa tempo zmení, chvíľu trvá, kým sa regulačný systém stabilizuje.

Preto je potrebné byť pripravení na to, že prvé dni alebo týždne môžu byť náročné.

Zároveň je dôležité vedieť, že mozog je plastický – dokáže sa prispôbiť. Ak sú hranice konzistentné, primerané a sprevádzané vzťahom, približne po 2-4 týždňoch sa často začínajú objavovať **pozitívne zmeny**. Postupne sa môže znížiť impulzivita, dieťa dokáže ľahšie ukončiť činnosť, stabilizuje sa spánok, znižuje sa vnútorné napätie. Aktivity, ktoré sa na začiatku zdali „nudné“, môžu opäť nadobudnúť prirodzenú hodnotu.

Mnohí rodičia opisujú, že po úvodnom období konfliktov sa začnú zlepšovať aj **vzťahy**. Rozhovory sú pokojnejšie. Dieťa je viac prítomné. Spoločné chvíle sú menej prerušované obrazovkou. Nie preto, že by technológie zmizli, ale preto, že sa obnovila **rovnováha**.

Možno najdôležitejšie je uvedomiť si, že nebojujete proti svojmu dieťaťu. Digitálne platformy sú navrhnuté odborníkmi, ktorých cieľom je udržať pozornosť čo najdlhšie. Nie je to férový zápas medzi dospelievajúcim mozgom a algoritmom. Úlohou rodiča nie je „vyhrať“, ale pomôcť dieťaťu porozumieť tomu, čo sa s ním deje, a postupne budovať jeho schopnosť sebaregulácie. **Podľa terapeutov je jednou z najdôležitejších schopností vytrvať vo vzťahu aj počas konfliktov.**

Zmena digitálnych návykov nie je jednorazové rozhodnutie. Je to proces, v ktorom sa učí celé rodinné prostredie. Nebude dokonalý. Budú dni, keď sa pravidlá porušia. Budú momenty, keď budete unavení.

To neznamená zlyhanie.

Znamená to, že ste v procese.

A ak sa vám podarí obnoviť rovnováhu medzi digitálnym a reálnym svetom, môžete svojmu dieťaťu dať niečo, čo algoritmus nikdy neposkytne: stabilný vzťah, bezpečie a schopnosť rozhodovať sa vedome.

A to za tú námahu stojí

Na čo nezabudnúť

Digitálny svet sa mení rýchlejšie, než sa mení školský systém či rodičovské skúsenosti.

Nie je možné mať úplnú kontrolu nad tým, čo deti vidia.

Je však možné:

- Vytvárať bezpečné prostredie,
- Budovať dôveru,
- Učiť reguláciu,
- Zostať v dialógu.

Digitálna gramotnosť nie je o zákazoch. Je o schopnosti orientovať sa, rozumieť mechanizmom a vedome sa rozhodovať.

7.1 Nemusíte na to byť sami

Ak máte pocit, že situácia presahuje bežné hranice, je v poriadku vyhľadať pomoc.

Odborníci, na ktorých sa možno obrátiť:

- Psychológ alebo školský psychológ – pri zhoršenej nálade, úzkosti, konfliktoch,
- Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie,
- IPčko (ipcko.sk) – anonymná pomoc pre deti a mladých ľudí,
- Linky dôvery pre deti a rodičov,
- Klinický psychológ, Psychoterapeut, Psychiater – ak sa objavujú výrazné depresívne alebo úzkostné príznaky.

Overené zdroje a komunity

Ak sa chcete vzdelávať ďalej, môžete sledovať:

- Podcast: Digitálni rodičia, Edužur
- Projekty zamerané na mediálnu gramotnosť a digitálne zdravie na Slovensku, napr. newsletter Mediálna gramotnosť + od Rady pre mediálne služby,
- Impact Games a ich platforma Gamifactory.eu, zamerané na vzdelávacie a zmysluplné digitálne hry, vrátane ich implementácie do vzdelávacieho procesu v školách,
- DigiQ – Centrum bezpečného internetu - ponúka mnoho článkov, kurzov a celú knižnicu užitočných zdrojov k rôznym témam,
- Zmudri – platforma užitočných informácií pre mladých, ale obsahuje aj mnohé videokurzy pre učiteľov a rodičov,
- Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie posky-

tuje mnohé materiály, webináre aj podcasty, zamerané najmä na učiteľov, nájdete ich na webe v sekcii Prevencia,

- Odborníkov venujúcich sa digitálnemu správaniu a psychológii médií,
- Odporúčania na zdravé používanie obrazkových médií u detí a adolescentov: Slovensko, 2025,
- Filmy a seriály: V sieti (2020), Adolescent (2025), Sociálna dilema (2020), Kto je ďalší? (2019), 13 dôvodov prečo (2020).

Zároveň je užitočné hľadať komunity mimo online priestoru – športové kluby, umelecké kurzy, čitateľské skupiny, dobrovoľnícke aktivity či rodičovské skupiny. Skutočné spoločenstvo buduje stabilnejší pocit spolupatričnosti než digitálna fanúšikovská základňa.



ZÁVER

Krátke videá sú realitou dnešných detí a mladých ľudí. Nie sú ani absolútnym zlom, ani nevinnou zábavou – sú nástrojom, ktorý môže mať pozitívne aj negatívne dopady v závislosti od toho, ako sa používa, kto ho používa a v akom kontexte.

Náš výskum ukazuje:

- Deti vidia na TikToku aj potenciálne nebezpečný obsah (10,5 % videí), pričom slovenský a český obsah obsahuje viac rizikových videí (12,1 %) než zahraničný (7,4 %) [3].
- Návykovosť súvisí viac s osobnostnými charakteristikami (sebakontrola, impulzivnosť, psychická záťaž) než s mediálnou gramotnosťou. Mladí ľudia so slabšou sebakontrolou a tí, ktorí sa trápia depresivitou, úzkosťou alebo stresom, sú výrazne náchylnejší k problémovému používaniu krátkych videí [4].
- Spôsob, akým deti sledujú videá, závisí od typu obsahu – rýchlo strihané a emocionálne náročné videá vyvolávajú vnútorné napätie a stres, aj keď dieťa navonok pôsobí pokojne [7].
- Mladí ľudia sa často mýlia v odhade vlastného času na platforme, pričom používatelia Instagramu podceňujú a používatelia TikToku nadceňujú svoj čas [10].
- Samotný čas strávený na platforme nie je najdôležitejší – dôležitejšie je, čo dieťa sleduje, prečo to sleduje, ako sa pri tom cíti a čo mu to berie.

Najdôležitejší odkaz: Ochrana detí nespočíva v absolútnych zákazoch, ale v podpore sebareflexie, mediálnej gramotnosti a zdravých alternatív. Deti potrebujú dospelých, ktorí im pomôžu porozumieť tomu, čo sa deje, keď „idú na chvíľu na TikTok“ – a ktorí ich naučia, ako sa rozhodnúť, kedy je tá chvíľa dost.

Platformy sociálnych médií sú navrhnuté profesionálmi, ktorých úlohou je držať pozornosť používateľov čo najdlhšie. Nie je to férový zápas medzi dieťaťom a algoritmom. Preto je úlohou dospelých – rodičov, učiteľov, výchovných poradcov – poskytnúť deťom nástroje, vedomosti a podporu, ktoré im pomôžu navigovať v digitálnom svete bez toho, aby v ňom stratili seba samých.

Referencie

[1] We Are Social & Meltwater. (2025). Digital 2025 Global Overview Report. DataReportal.

[2] Statista. (2024). Daily time spent on TikTok and Instagram among children aged 4-18 in the US. Statista Research Department.

[3] Novanská Škripcová, L. (2025). What minors see on TikTok: Taxonomy, prevalence, and interaction patterns of potentially dangerous videos. *Media Literacy and Academic Research*, 8(2), 53–65. <https://doi.org/10.34135/mlar-25-02-03>

[4] Novanská Škripcová, L., & Viteková, L. (2025). Problematic short-form video use, instant gratification, impulsivity, and psychological distress among Slovak university students. *Studies in Media and Communication*, 13(4), 326–341. <https://doi.org/10.11114/smc.v13i4.7776>

[5] Klug, D., Qin, Y., Evans, M., & Kaufman, G. (2021). Trick and please: A mixed-method study on user assumptions about the TikTok algorithm. In *Proceedings of the 13th ACM Web Science Conference 2021* (pp. 84–92). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3447535.3462512>

[6] Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 932805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>

[7] Novanská Škripcová, L. (2026). Watching TikTok: An eye-tracking study of visual attention. *Communication Today*, 17(1), 74–88. <https://doi.org/10.34135/communicationtoday.2026>. Vol. 17.No. 1.5

[8] We Are Social & Meltwater. (2025). Digital 2025 Global Overview Report. DataReportal.

[9] Sprout Social. (2025). 80 must-know social media marketing statistics for 2025. Sprout Social.

[10] Novanská Škripcová, L. (2025). Awareness of time spent watching short-form videos among university students. In *Marketing Identity: The Powers of Communication* (pp. 554–563). UCM Trnava. <https://doi.org/10.34135/mmidentity-2025-50>

[11] O'Neill, B. (2023). Research for CULT committee: The influence of social media on the development of children and young people. European Parliament.

[12] Paulus, M. P., Zhao, Y., Potenza, M. N., Aupperle, R. L., Bagot, K. S., & Tapert, S. F. (2023). Screen media activity in youth: A critical review of mental health and neuroscience findings. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 3, 100018. <https://doi.org/10.1016/j.jx-mad.2023.100018>

Info o projekte a kontakt

Mgr. et Bc. Lucia Novanská Škripcová, PhD.
Katedra masmediálnej komunikácie
Fakulta masmediálnej komunikácie
Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
lucia.novanska.skripcova@ucm.sk

Mgr. Lucia Vitéková, PhD.
Katedra psychológie
Filozofická fakulta
Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
lucia.vitekova@ucm.sk

Táto brožúra aj spomenuté výskumy boli realizované vďaka EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09I03-03-V04-00368 s názvom *Posilňovanie mediálnej gramotnosti mladých na prekonanie vplyvu TikToku*, v rokoch 2024–2026.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]

TikTok a krátke videá: Sprievodca pre učiteľov a rodičov

Autorky: Mgr. et Bc. Lucia Novanská Škripcová, PhD.
Mgr. Lucia Viteková, PhD.

TikTok a krátke videá: sprievodca pre učiteľov a rodičov © 2026 od Lucia Novanská Škripcová, Lucia Viteková, UCM je licenované pod CC BY-NC-ND 4.0. Ak chcete zobraziť licenciu, navštívte stránku <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Vydavateľ: Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2026
Vydanie: prvé, elektronické
Počet strán: 76

eISBN 978-80-572-0594-4
ISBN 978-80-572-0593-7

