

Kognitívny offloading a psychologická závislosť od umelej inteligencie:

dopady na samostatné myslenie človeka

Monika LEŠTACHOVÁ

Abstrakt

Cieľom príspevku je analyzovať vplyv generatívnej umelej inteligencie na samostatné myslenie a kritické hodnotenie informácií. Práca sa sústreďuje na dva kľúčové koncepty – kognitívny offloading a psychologickú závislosť na AI – a skúma, ako ovplyvňujú schopnosť autonómneho uvažovania a vnútornú motiváciu. Na základe analýzy dostupnej literatúry sú formulované odporúčania pre efektívne a vyvážené používanie AI, ktoré podporuje kritické myslenie a tvorivosť. Príspevok má vedeckú hodnotu v tom, že syntetizuje aktuálne poznatky o psychologických a kognitívnych dôsledkoch AI a poskytuje podnety pre ďalší výskum a prax.

Kľúčové slová

generatívna umelá inteligencia. kognitívny offloading. psychologická závislosť. kritické myslenie.

Abstract

The aim of this paper is to analyze the impact of generative artificial intelligence on independent thinking and critical evaluation of information. The study focuses on two key concepts – cognitive offloading and psychological dependence on AI – and examines how they affect autonomous reasoning and intrinsic motivation. Based on the analysis of available literature, the paper identifies risks and benefits of AI usage. It also provides practical recommendations for maintaining independent thinking, including active data interpretation, fact-checking, the



Claim–Evidence–Reasoning principle, and perceiving AI as a tool to support rather than replace human thinking. The findings are relevant for educational and professional contexts and provide a basis for further research.

Keywords

Generative Artificial Intelligence. Cognitive offloading. psychological dependence. Critical thinking



Úvod

Rýchly rozvoj umelej inteligencie (AI) v posledných rokoch výrazne ovplyvnil spôsob, akým ľudia spracúvajú informácie, rozhodujú sa či riešia každodenné úlohy. Nástroje umelej inteligencie sa stali bežnou súčasťou práce, vzdelávania aj voľného času a v mnohých prípadoch dokážu ponúknuť pohodlnejšie a rýchlejšie riešenia než tradičné spôsoby. Tento technologický posun však prináša aj nové výzvy. Jednou z nich je otázka, do akej miery používanie AI ovplyvňuje schopnosť človeka samostatne premýšľať, analyzovať informácie a vytvárať vlastné rozhodnutia.

V súvislosti s touto problematikou sa čoraz častejšie diskutuje o dvoch konceptoch dôležitých pre pochopenie zmeny v ľudskom myslení. Prvým z nich je kognitívny offloading, ktorý označuje prenos mentálnych úloh na externé pomôcky a technológie (Malik 2020). Kým v minulosti si ľudia prenášali časť pamäťovej alebo analytickej záťaže na papier či digitálne zariadenia, dnes túto funkciu vo výraznej miere preberá práve umelá inteligencia, ktorá dokáže generovať texty, navrhovať riešenia, poskytovať odporúčania a dokonca analyzovať komplexné problémy (Gerlich 2025).

Druhým dôležitým pojmom je psychologická závislosť na AI, ktorá sa prejavuje tendenciou využívať umelú inteligenciu aj v situáciách, keď by používateľ dokázal problém vyriešiť sám. Táto závislosť môže znižovať vnútornú motiváciu premýšľať a prispievať k postupnej strate mentálnej autonómie (Gerlich 2025). V kontexte generatívnych modelov, ktoré často ponúkajú rýchle a presvedčivo znejúce odpovede, sa tento jav stáva čoraz rozšírenejším.

Súčasný stav poznania naznačuje, že tieto javy sú predmetom intenzívneho skúmania v oblasti kognitívnej psychológie, neurovedy aj digitálnej pedagogiky. Výskumy sa venujú najmä tomu, ako technológie menia procesy učenia, rozhodovania a vnímania informácií (Voicu 2025). Zatiaľ však existuje limitované množstvo štúdií, ktoré by tieto dva javy skúmali spoločne a v kontexte umelej inteligencie, ktorá je svojou adaptabilitou a dostupnosťou oveľa silnejším nástrojom, než boli predchádzajúce digitálne technológie.



S ohľadom na uvedené je cieľom tejto práce analyzovať, ako kognitívny offloading a psychologická závislosť na umelej inteligencii súvisia s oslabením samostatného uvažovania človeka. Práca sa sústreďí na syntézu a interpretáciu existujúcich odborných zdrojov, ktoré sa týkajú vplyvu AI na kognitívne procesy, a snaží sa poukázať na možné riziká, ktoré môže priniesť nadmerné a nekritické používanie týchto technológií. Okrem teoretického rámca poskytuje aj reflexiu doterajších zistení a otvára priestor pre úvahy o tom, ako môže človek používať AI produktívne bez straty kognitívnej autonómie.

Metodológia výskumu

Výskumná téma: Pôsobenie generatívnej umelej inteligencie na samostatné uvažovanie, kognitívne procesy a vnútornú motiváciu používateľov.

Výskumný problém: Ako používanie nástrojov umelej inteligencie prispieva k oslabeniu samostatných kognitívnych procesov človeka?

Výskumné otázky:

- Ako generatívna umelá inteligencia ovplyvňuje samostatné uvažovanie používateľov?
- Aké formy kognitívneho offloadingu sa objavujú pri využívaní AI nástrojov?
- V akom rozsahu môže používanie AI prispievať k psychologickej závislosti?
- Akým spôsobom AI ovplyvňuje vnútornú motiváciu a angažovanosť pri vykonávaní úloh?
- Aké stratégie môžu podporovať zachovanie samostatného myslenia pri práci s AI?

Hlavný výskumný cieľ: Podľa dostupných štúdií analyzovať pôsobenie generatívnej umelej inteligencie na samostatné uvažovanie a kritické myslenie.

Čiastkové ciele:

- Identifikovať mechanizmy kognitívneho offloadingu spojené s používaním umelej inteligencie.
- Preskúmať psychologické aspekty závislosti od AI a ich dôsledky pre motiváciu.



- Zhodnotiť, ako používanie AI mení vnútornú motiváciu pri riešení úloh.
- Navrhnuť odporúčania, ktoré podporujú rozvoj samostatného myslenia pri využívaní AI.

Predmet výskumu: Interakcia človeka s AI a jej kognitívne a psychologické dôsledky.

Výskumný súbor: Analýza sekundárnych zdrojov (vedecké články, výskumné štúdie, odborné analýzy a empirické dáta z rokov približne 2019–2025).

Použité výskumné metódy:

- analýza a syntéza dostupnej odbornej literatúry,
- komparácia štúdií,
- obsahová analýza teoretických textov,
- interpretácia zistení.

Teoretické východiská

Umelá inteligencia dnes dokáže podporovať nielen faktografické, ale aj tvorivé a analytické úlohy. Stáva sa tak kognitívnou barlou, ktorá „myslí“ namiesto používateľa pri tvorbe textov, analýz, vizuálneho obsahu či dokonca pri rozhodovaní (Gerlich 2025). To vyvoláva otázku, kedy je AI ešte užitočným nástrojom a kedy už preberá vlastný myšlienkový proces.

Kognitívny offloading

Kognitívny offloading predstavuje proces, pri ktorom jednotlivci prenášajú svoje mentálne úlohy na externé nástroje, ako sú mobilné aplikácie, algoritmy alebo systémy umelej inteligencie. Medzi metódy odľahčovania patrí používanie externej pamäte (poznámky), digitálnych nástrojov (AI pre výpočty a dáta) a dokonca aj sociálny offloading, kde úlohy delegujeme na iných alebo hľadáme radu v sociálnych sieťach (Gerlich 2025). Tento jav nepredstavuje nič nové v kontexte technologického vývoja, avšak generatívne modely umelej inteligencie významne rozširujú rozsah toho, čo je možné „preniesť“ mimo vlastného myslenia.



Zatiaľ čo tradičné nástroje uvoľňovali pamäť alebo zjednodušovali manuálnu analytickú prácu, AI dokáže nahradiť aj zložitejšie procesy, vrátane tvorby, interpretácie či zhodnocovania informácií (Bipin 2025).

Odľahčovanie síce zvyšuje produktivitu a znižuje stres, no má aj tienistú stránku: vplyv na kognitívny rozvoj. V literatúre sa objavuje pojem digitálna kognitívna lenivosť, ktorý poukazuje na to, že pri pravidelnom offloadingu dochádza k oslabeniu kognitívnych funkcií (Carr 2010). Nadmerné spoliehanie sa na externé pomôcky, obzvlášť na AI, môže znížiť nutnosť hlbokého premýšľania, čo má potenciálne negatívny vplyv na kritické myslenie. Preto sa vedú diskusie o tom, či je offloading (ktoré zvyšuje produktivitu) v konečnom dôsledku prospešný, alebo či podkopáva rozvoj dôležitých zručností, ak sa na nástroje spoliehame až príliš (Gerlich 2025). Moderné generatívne modely navyše vytvárajú ilúziu odbornosti — používateľ získa správnu alebo presvedčivo znejúcu odpoveď bez procesu uvažovania, ktorý by za normálnych okolností viedol k pochopeniu problému. Tento aspekt offloadingu je nový a v minulých technológiách sa nevyskytoval (Matueny, Nyamai 2025).

Psychologická závislosť na AI

Psychologická závislosť na AI sa prejavuje ako systematické spoliehanie na AI pri jednoduchých aj komplexných úlohách do takej miery, že používateľ postupne stráca dôveru vo vlastnú schopnosť riešiť problémy (Mutapally 2025). Tento jav je úzko prepojený s teóriami závislosti od technológií, kde rozhoduje predovšetkým emočné uspokojenie, pohodlie a dopamínová spätná väzba, ktorú získava používateľ po rýchlom a nenáročnom získaní riešenia (CSP 2020; Macit et al. 2019). Generatívne AI nástroje poskytujú okamžité a často veľmi kvalitné výstupy, čo môže viesť k preferovaniu rýchlych uspokojení pred námahou spojenou s učením a premýšľaním. Tento vzorec správania je veľmi podobný mechanizmom známych behaviorálnych závislostí (Suva, Bhatia 2024).

Súčasťou tohto procesu je aj fenomén digitálneho komfortu, ktorý vzniká vtedy, keď používateľ uprednostňuje technologicky sprostredkované riešenia pred mentálne náročnejšou samostatnou prácou. Psychologické mechanizmy, ktoré sa pri závislosti aktivujú, zahŕňajú znižovanie



vnútornej motivácie, rastúcu potrebu instantných odpovedí a pocit, že AI prináša „bezpečnejšie“ alebo istejšie riešenia než vlastné úvahy (Pawlowski 2025). Castrillonová (2025) upozorňuje, že časté používanie AI môže paradoxne spôsobovať mentálne vyčerpanie, čo následne ešte viac oslabuje schopnosť efektívne premýšľať. Vo svojom článku sa odvoláva na štúdiu Quantum Workplace, podľa ktorej zamestnanci, ktorí často používajú AI, uvádzajú o 45 % vyššiu mieru vyhorenia v porovnaní s tými, ktorí ju používajú zriedka. Môže to mať negatívne dopady na prácu: napríklad zníženú produktivitu, keďže zamestnanci trávajú čas opravovaním chýb AI alebo učením sa nových rozhraní namiesto plnenia hlavných povinností. Neustále prispôbovanie sa technológiám vyčerpáva mentálnu kapacitu, čo znižuje priestor pre kreatívne riešenie problémov a strategické myslenie.

Kognitívny offloading a psychologická závislosť sa navzájom posilňujú. Keď používatelia delegujú svoje mentálne procesy na AI, prirodzene si vytvárajú psychologickú závislosť od technológie. Naopak, čím silnejšia je táto závislosť, tým viac úloh používateľ odovzdáva AI, čo ďalej znižuje mieru samostatného premýšľania. Tento začarovaný kruh vedie k postupnej degradácii autonómneho uvažovania, zníženiu schopnosti reflektovať informácie a oslabeniu tvorivých procesov.

Podľa nedávnej štúdie Pew Research Center (2025) sa umelá inteligencia stáva bežnou súčasťou každodenného života, pričom spôsob jej používania a vnímania sa výrazne líši medzi odborníkmi a verejnosťou. Zatiaľ čo experti tvrdia, že väčšina Američanov interaguje s AI takmer neustále alebo niekoľkokrát denne (79 %), len 27 % verejnosti uvádza rovnakú frekvenciu používania. Tento rozdiel ukazuje, že mnohí ľudia si ani neuvedomujú, ako často AI využívajú, a naznačuje, že technológia preniká do spoločnosti skôr neviditeľne.

Vplyv AI na samostatné uvažovanie

Generatívne modely umelej inteligencie (GenAI) zásadne menia modernú prácu. Tieto nástroje, od automatizácie hodnotenia výkonnosti až po navrhovanie marketingových nápadov, sľubujú rýchlejšie, elegantnejšie a efektívnejšie pracovisko. Zamestnanci, ktorí používajú GenAI, často dosahujú kvalitnejšie výsledky za kratší čas. Dalton [s.a.] však upozorňuje, že pod týmito



nárastom produktivity sa však skrýva rastúce znepokojenie: s tým, ako sa GenAI čoraz viac integruje do pracovných procesov, môže tiež oslabovať vnútornú motiváciu. Aj keď bude pracovný svet v budúcnosti s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať vďaka umelej inteligencii, ak opadne motivácia, opadne aj ľudská iskra, ktorá je hnacou silou kreativity a inovácií.

V prelomovej sérii štúdií, ktorú v Harvard Business Review publikovali Liu, Wu, Ruan, Chen a Xie (2025), dokončilo viac ako 3 500 účastníkov reálne profesionálne úlohy s pomocou GenAI alebo bez nej. Výsledky boli jednoznačné. Úlohy vytvorené pomocou GenAI (napríklad písanie e-mailov, príspevkov na Facebooku a hodnotení výkonnosti) boli prepracovanejšie, analytickejšie než tie, ktoré boli vytvorené samostatne. Účastníci hlásili vyššiu kvalitu a efektivitu pri používaní GenAI, pričom použitý jazyk bol pútavejší a osobnejší.

Avšak, keď účastníci prešli na novú úlohu keď nemali k dispozícii asistenciu AI, ich vnútorná motivácia klesla v priemere o 11 % a pocit nuda vzrástla o 20 %. Vo viacerých štúdiách bol psychologický pokles konzistentný. Poukazuje to na fakt, že GenAI síce úlohy uľahčila, ale táto ľahkosť bola dosiahnutá na úkor angažovanosti po odstránení technológie.

Podľa výskumníkov je tento jav spôsobený stratou psychologickú kontroly. Keď GenAI prevezme náročné kognitívne aspekty práce – ako je potreba kriticky myslieť, riešiť zložité problémy alebo kreatívne tvoriť – ľudská myseľ je zbavená výziev, ktoré sú často zdrojom uspokojenia z práce. Ak sa tieto mentálne procesy outsourcujú na algoritmy, pracovníci sa cítia odcudzení od svojho výsledku. Už nie sú primárnymi tvorcami vlastnej práce, a táto strata autonómie narúša vnútornú motiváciu, a spôsobuje to, čo Gonzalez (2025) označuje za „eróziu úsilia“.

Menej zjavné, ale rovnako závažné riziko spočíva v klame kompetencie, ktorý môže GenAI vyvolať. Pretože tieto nástroje generujú bezchybné a sebavedomé výstupy, používatelia môžu zameniť plynulosť s ozajstnou odbornosťou. Dlhodobým následkom je pracovná sila, ktorá pôsobí produktívne, ale nedokáže preukázať odolnosť, adaptabilitu a kritické myslenie potrebné na zvládanie komplexných a rizikových situácií (Gonzalez 2025).



Dalton [s.a.]. poznamenáva, že tieto výzvy sú obzvlášť výrazné u mladších zamestnancov. Generácia Z, ktorá teraz vstupuje na trh práce, vyrastala s technológiami AI. Zatiaľ čo táto digitálna plynulosť im dáva náskok v používaní nástrojov GenAI, môže tiež podkopávať základné zručnosti ako kritické myslenie, sústredenie a nezávislé riešenie problémov.

Štúdia spoločností Microsoft a Carnegie Mellon (2025) zistila, že čím viac sa zamestnanci patriaci do Gen Z spoliehali na podporu AI, tým menej preukázali kritické myslenie. Pretože mnohí z nich sa ešte nenaučili vykonávať určité úlohy nezávisle, môžu byť neschopní kriticky hodnotiť alebo vylepšovať prácu vygenerovanú AI. To vytvára nebezpečnú slučku. Keď AI vyplní kognitívne medzery, zamestnanci z mladších generácií môžu premárniť príležitosť osvojiť si základné kompetencie. Postupom času to môže viesť ku generácii zamestnancov, ktorá vie AI efektívne používať, ale má problémy s budovaním hlbokej odbornosti, odstraňovaním problémov alebo komplexným pochopením systémov.

Odporúčania pre podporu samostatného myslenia pri používaní AI

V súčasnej dobe, keď sa umelá inteligencia stáva bežnou súčasťou každodenného života a práce, je dôležité nachádzať spôsoby, ako využívať jej potenciál, a zároveň zachovať schopnosť samostatného myslenia, kritického hodnotenia informácií a tvorivej práce. Royceová a Bannettová (2025) uvádzajú užitočné stratégie a zdôrazňujú, že jedným z hlavných princípov je vnímať AI ako prostriedok na podporu myslenia, nie ako náhradu vlastného uvažovania.

Prvou stratégiou je aktívne zapojenie používateľov do interpretácie dát a informácií, ktoré AI generuje. Namiesto toho, aby AI poskytla hotové odpovede, je vhodné, aby používatelia analyzovali generované dáta, overovali ich presnosť a skúmali vzorce či súvislosti. Takýmto spôsobom sa AI stáva nielen zdrojom informácií, ale aj prostriedkom na prehĺbovanie analytických a kritických schopností používateľa.

Druhou stratégiou je využitie AI na podporu argumentácie a diskusie, pričom kľúčové je overovanie získaných informácií. Royceová a Bennettová používateľov povzbudzujú k overovaniu faktov a kritickému hodnoteniu všetkých výstupov, ktoré AI poskytne.



Tretím odporúčaním je aplikovanie princípu tvrdenie–dôkaz–odôvodnenie (Claim, Evidence, Reasoning – CER). Používatelia by sa mali snažiť formulovať vlastné hypotézy, zhromažďovať dôkazy a vysvetľovali svoje závery, pričom AI môže poskytovať simulácie, vizualizácie alebo návrhy, ktoré slúžia ako podnet, nie hotové riešenie.

Štvrtou stratégiou je vnímať AI ako zdroj, nie ako skratku. AI môže slúžiť ako partner pri diskusii, generovaní nápadov alebo analýze dát, avšak konečné rozhodnutia a hodnotenie musia zostať na človeku.

Limity výskumu

Výskum prezentovaný v tejto práci má niekoľko limitov, ktoré vyplývajú najmä z povahy použitých metód a charakteru skúmanej problematiky. Keďže analýza je založená výhradne na sekundárnych dátach, výsledky závisia od kvality, spoľahlivosti a metodologickej konzistentnosti publikovaných štúdií.

Dôležitým limitom je tiež dynamický vývoj technológií umelej inteligencie. Generatívne modely a ich aplikácie sa menia rýchlo, a preto výskumy publikované aj v relatívne nedávnom období nemusia plne odrážať najaktuálnejší stav technológie.

Ďalším obmedzením je nejednotné definovanie kľúčových pojmov, ako sú kognitívny offloading či psychologická závislosť na AI. Rôzni autori používajú tieto koncepty s odlišným významom a v rôznych kontextoch, čo sťažuje ich presné porovnávanie a vytváranie úplne konzistentného teoretického rámca.

Za významnú limitáciu možno považovať aj obmedzený rozsah tejto práce vzhľadom na rozsiahly, mimoriadne aktuálny a spoločensky významný charakter témy. Problematika vplyvu umelej inteligencie na kognitívne procesy, správanie a psychologické návyky je široká a neustále sa rozvíja, takže nie je možné pokryť všetky jej dimenzie v rámci seminárnej práce s limitovaným rozsahom. Z tohto dôvodu sa text sústreďuje len na vybrané aspekty, čo môže zanechať určité výskumné medzery, ktoré by bolo vhodné ďalej skúmať v rozšírenom výskume.



Napokon, dostupné odborné zdroje sú prevažne v anglickom jazyku, čo môže viesť k istým kultúrnym a regionálnym odchýlkam. Vplyv umelej inteligencie na myslenie a správanie môže totiž výrazne závisieť od sociálneho, vzdelanostného a technologického kontextu, ktoré nie sú v zahrnutých štúdiách vždy komplexne zohľadnené.

Záver

Táto práca ukázala, že používanie generatívnej umelej inteligencie môže prinášať významné produktívne výhody, avšak zároveň predstavuje riziká pre samostatné myslenie, kritické hodnotenie informácií a vnútornú motiváciu. Kognitívny offloading a psychologická závislosť na AI vytvárajú začarovaný kruh, ktorý oslabuje schopnosť autonómneho uvažovania a tvorivého riešenia problémov.

Zistenia poukazujú na potrebu vyváženého prístupu: AI by mala byť používaná ako nástroj podporujúci analytické a tvorivé procesy, pričom konečné rozhodnutia, hodnotenie informácií a interpretácia dát zostáva v rukách človeka. Implementácia stratégií ako aktívna analýza dát, kritické overovanie AI výstupov, princíp tvrdenie–dôkaz–odôvodnenie a vnímanie AI ako prostriedku, nie skratky, môže znížiť negatívne dopady nadmerného spoliehania sa na technológiu.

Napriek limitom výskumu poskytuje práca cenný prehľad o súčasnom stave poznania a odporúčania pre produktívne využitie AI bez straty kognitívnej autonómie, čo má význam pre vzdelávací, pracovný aj individuálny kontext.

Zoznam použitých zdrojov

BIPIN, Pearl, (2025). *Cognitive Offloading and Work Delegation: A Strategy for Intellectual Efficiency and Resilience via Artificial Intelligence*. Online. Dostupné na:
https://www.researchgate.net/publication/397194586_Cognitive_Offloading_and_Work_Delegation_A_Strategy_for_Intellectual_Efficiency_and_Resilience_via_Artificial_Intelligence.
[zobrazené 2026-04-07].



CARR, Nicholas, (2010). **The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains**. New York: W. W. Norton & Company, 2010. Online. Dostupné na: <https://books.google.sk/books?id=-HuqDwAAQBAJ>. [zobrazené 2026-04-07].

CASTRILLON, Caroline, (2025). **Why 'AI Fatigue' Is Wearing You Down And How To Beat It**. Online. Dostupné na: <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2025/06/24/why-ai-fatigue-is-wearing-you-down-and-how-to-beat-it/>. [zobrazené 2026-04-07].

CSP, (2020). **Emerging Trends in Psychology: Tech Dependency**. Online. Dostupné na: <https://online.csp.edu/resources/article/technology-dependency/>. [zobrazené 2026-04-07].

DALTON, Shay, [s. a.]. **Generative AI: Productivity at the Cost of Motivation?** Online. Dostupné na: <https://steeringpoint.ie/worklife/generative-ai-productivity-at-the-cost-of-motivation/>. [zobrazené 2026-04-07].

GERLICH, Michael, (2025). **AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking**. Online. Dostupné na: <https://www.mdpi.com/2075-4698/15/1/6>. [zobrazené 2026-04-07].

GONZALEZ, Ernesto DR Santibanez, (2025). **Illusion of Competence: The Dunning-Kruger Paradox Reloaded (Part 1)**. Online. Dostupné na: <https://medium.com/@santibanez.ernesto/ai-driven-overconfidence-and-the-illusion-of-competence-the-dunning-kruger-paradox-reloaded-part-9da192649bf5>. [zobrazené 2026-04-07].

LEE, Hao-Ping et al., (2025). **The Impact of Generative AI on Critical Thinking: Self-Reported Reductions in Cognitive Effort and Confidence Effects From a Survey of*



Knowledge Workers*. Online. Dostupné na: https://www.microsoft.com/en-us/research/wp-content/uploads/2025/01/lee_2025_ai_critical_thinking_survey.pdf. [zobrazené 2024-08-07].

LIU, Yukun; Suqing WU; Mengqi RUAN; Siyu CHEN a Xiao-Yun XIE, (2025). *Research: Gen AI Makes People More Productive—and Less Motivated*. Online. Dostupné na: <https://hbr.org/2025/05/research-gen-ai-makes-people-more-productive-and-less-motivated>. [zobrazené 2024-08-07].

MACIT, Hüseyin Bilal; Gamze MACIT a Orhan GÜNGÖR, (2019). *A Research On Social Media Addiction and Dopamine Driven Feedback*. Online. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/333774040_A_Research_On_Social_Media_Addiction_and_Dopamine_Driven_Feedback. [zobrazené 2026-04-07].

MALIK, Poonam, (2020). *Cognitive offloading: an emerging concept A review study*. Online. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/342077294_Cognitive_offloading_an_emerging_concept_A_review_study. [zobrazené 2026-04-07].

MATENY, Ramzy Muorwel a Joseph Juma NYAMAI, (2025). *Illusion of Competence and Skill Degradation in Artificial Intelligence Dependency among Users*. Online. Dostupné na: <https://rsisinternational.org/journals/ijrsi/articles/illusion-of-competence-and-skill-degradation-in-artificial-intelligence-dependency-among-users/>. [zobrazené 2026-04-07].

MUTAPALLY, Susmitha, (2025). *AI Dependence: A Powerful Tool, But Not a Substitute for Thinking*. Online. Dostupné na: <https://medium.com/@susmithamutapally/ai-dependence-a-powerful-tool-but-not-a-substitute-for-thinking-a987be29d0c7>. [zobrazené 2026-04-07].

PAWLOWSKI, Alex M., (2025). *Convenience As A Killer: Why Being Stuck In Digital Comfort Is Bad*. Online. Dostupné na: <https://medium.com/design-bootcamp/convenience->



as-a-killer-why-being-stuck-in-digital-comfort-is-bad-8b09584b70d4. [zobrazené 2026-08-07].

MCCLAIN, Colleen; Brian KENNEDY; Joffrey GOTTFRIED; Monica ANDERSON a Giancarlo PASQUINI, (2025). *Artificial intelligence in daily life: Views and experiences*. Online. Dostupné na: <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/03/artificial-intelligence-in-daily-life-views-and-experiences/>. [zobrazené 2026-04-07].

ROYCE, Christine Anne a Valerie BENNETT, (2025). *To Think or Not to Think: The Impact of AI on Critical-Thinking Skills*. Online. Dostupné na: <https://www.nsta.org/blog/think-or-not-think-impact-ai-critical-thinking-skills>. [zobrazené 2026-04-07].

SUVA, Moohit a Gayatri BHATIA, (2024). *Artificial Intelligence in Addiction: Challenges and Opportunities*. Online. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11572328/>. [zobrazené 2026-04-07].

VOICU, Cristina-Georgiana, (2025). *Integrating Artificial Intelligence into Digital Pedagogy: An Analysis of Challenges and Opportunities*. Online. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/390603413_Integrating_Artificial_Intelligence_into_Digital_Pedagogy_An_Analysis_of_Challenges_and_Opportunities. [zobrazené 2026-04-07].



Autor

Mgr. Monika Leštachová

monika.lestachova@umkd.uniza.sk

Ústav mediamatiky a kultúrneho dedičstva

Žilinská univerzita v Žiline

Univerzitná 8215/1

010 26 Žilina

Slovenská republika

Autorka bola študentkou magisterského stupňa na Ústave mediamatiky a kultúrneho dedičstva Žilinskej univerzity v Žiline, kde sa venovala témam na rozhraní digitálnych technológií, kultúry a komunikačných procesov. V rámci svojho odborného zamerania sa orientuje najmä na oblasti digitálnej komunikácie, médií a vplyvu moderných technológií na spoločnosť.

The manuscript was received on 26th May 2026, underwent peer review, was accepted for publication on 3rd September 2026, and was published on 30th September 2026.

