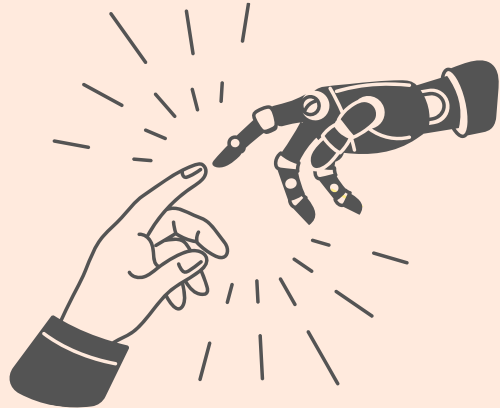
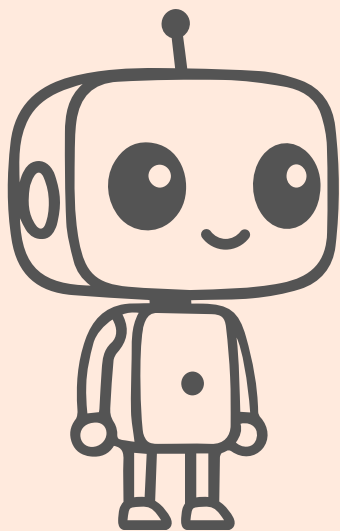


AI & psychická pomoc



Co se v této příručce dozvíš?

Ve stavu psychické nepohody se ocitá většina z nás vícekrát za život. Důležité je, jak se s tím rozhodneme bojovat. V době, kdy generace Z poráží stigmata v oblasti psychologické péče, se objevil „*dostupnější umělý psycholog*“.



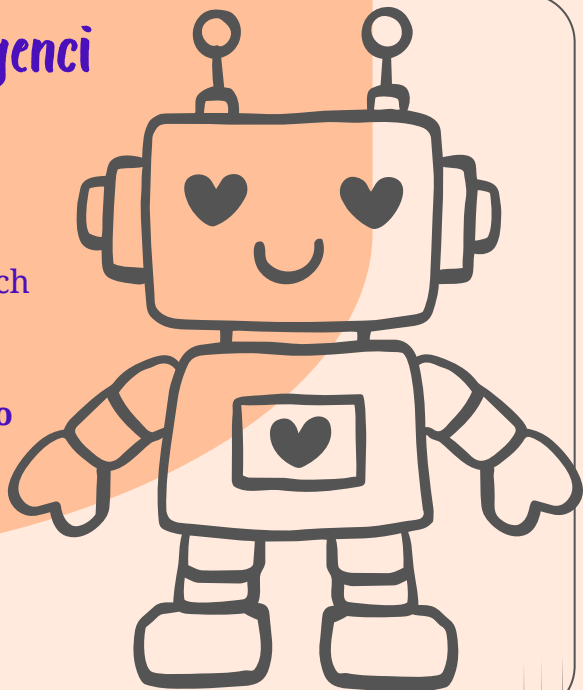
Dokáže nám ale poradit do té míry jako psychoterapeut?

A pokud se k chatbotu uchýlíme, jakým způsobem ho používat, aby nám pomohl a neublížil?

O umělé inteligenci

S rozsáhlým boomem AI (*artificial intelligence*) v roce 2022, kdy byl veřejnosti představen generativní model chatGPT, se vynořila řada nových ulehčení pro náš každodenní život.

Umělá inteligence zasahuje do většiny oborů včetně psychoterapie.



Jak AI funguje?

AI se jako lidé **neustále učí**, jelikož má přístup k nezměrným datům, která existují na internetu. **Včetně těch, jež tam vložíme my.**

Má sběr našich dat výhody?

Ano, může mít. Díky velkému objemu dat o nás nám AI následně může **přízpůsobit** případnou **psychickou podporu**. S tím pracují **specializované chatboty** [1],[3],[4], např. můžete zkusit:

Replika
Woebot
ELIZA
Amicara
Elin
ChatMind

-> Příklad

Představte si, že AI vy a dalších 99 999 lidí dáte informaci, že čokoláda způsobuje neštovice. Pak bude tedy pracovat s tím, že je čokoláda vysoce riziková pochutina. Hloupost, nebo...?

-> Kritické myšlení

Ve chvíli, kdy nám AI poví o hrozbě čokolády se rozhodneme jí **buď věřit, anebo použijeme spolehlivé zdroje k ověření informace**. Právě ověřováním se bráníme záplavě dezinformací.

VÝZKUM

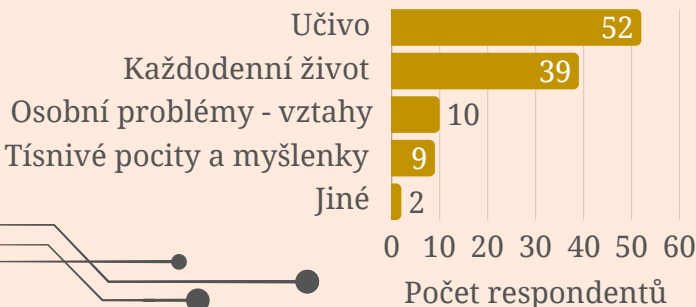
Do jaké míry využívá gen Z v ČR AI při řešení psychických obtíží?



Hypotéza: Alespoň polovina participantů ji k podpoře psychické podpory využívá.

Výzkum jsem provedla pomocí **dotazníkového šetření**, který vyplnilo 62 respondentů. Věkovou hranici genu Z splňovalo **58** respondentů, **56,9%** tvořily **ženy**, **41,4%** tvořili **muži** a **1,7%** **nechtělo odpovídat**.

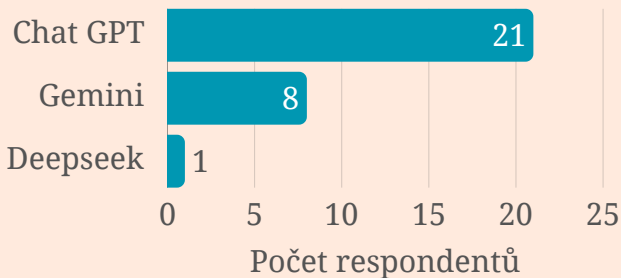
K jakým účelům AI používáte?



Pro srovnání v průzkumu z roku 2025 [1], zkušenost s AI nástroji dosahovala necelých 50% dotazovaných mladých dospělých, tedy podstatně více než odpovídajících 20% v mém průzkumu.

Pouze **jeden** respondent využil **specializovaný chatbot**. Zároveň celkem **75,9% respondentů** uvedlo, že **neví o existenci podpůrných chatbotů** zaměřených na psychické zdraví.

Pokud jste řešili problémy na úrovni vztahů či psychické nepohody, jaký chatbot jste využili?



Výhody a nevýhody využívání AI v psychoterapii:

- + **rychlý přístup** a široká **dostupnost**
- + **přizpůsobení pomoci** dle dostupných dat o nás
- + **potencionální pokrok v diagnostice** psychických nemocí

- tendence ke **stereotypům** a **předsudkům**
- **špatný vliv na životní prostředí**
- **ekonomický dopad**, náhrada pracovních pozic
- **nerozumíme**, jak se generují data, a tedy **jak přesně funguje** [2]

Jak od 1 do 10 vnímáte využití AI v psychoterapii?



Jak s umělou inteligencí zacházet, pokud je mi psychicky špatně?

Zvaž jak moc ti je špatně:

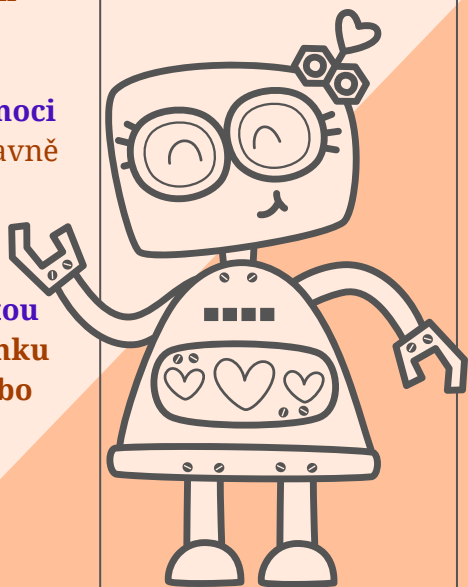
☐ **Potřebuješ vyslechnout a obejmout?** – AI může být fajn, ale zkus i přátele nebo rodinu.

☐ **Trvá to delší dobu a potřeboval bys pomoci se svým trápením?** – Zde pomůže chatbot hlavně krátkodobě, ale zkus **psychoterapeuta**, nic nenahradí **kontakt s naslouchající osobou**.

☐ **Je ti velmi špatně a potřebuješ okamžitou pomoc?** – **AI nedoporučuji**. Použij číslo na linku bezpečí 116 111 (děti a mladiství do 26 let) nebo na linku první psychické pomoci 116 123 (dospělí).

Průměrné hodnocení postoje k AI činí 4,69 (medián je 5). V grafu vidíme široké spektrum názorů, a tedy **nemožnost univerzální odpovědi**.

Umělá inteligence nám může pomoci, ale **nezapomínejme na kritické myšlení**, jelikož se nejedná o vědomou bytost.



Autor: Linda Kazdová, 2026



SINAPSIS

Institut aplikovaných
psychosociálních studií

Reference:

- [1] Cejp, D., & Frombergerová, A. (2025). Umělá inteligence jako nástroj podporující duševní zdraví mladých dospělých. *DIAGNOSTIKA A PORADENSTVÍ v pomáhajících profesích*, (15), 52–81. <https://doi.org/10.58743/dap2025no15.375>
- [2] Ángel Alexander Cabrera, Marco Tulio Ribeiro, Bongshin Lee, Robert Deline, Adam Perer, and Steven M. Drucker. 2023. What Did My AI Learn? How Data Scientists Make Sense of Model Behavior. *ACM Trans. Comput.-Hum. Interact.* 30, 1, Article 1 (February 2023), 27 pages. <https://doi.org/10.1145/3542921>
- [3] Scholich, T., Barr, M., Wiltsey Stirman, S., & Raj, S. (2025). A Comparison of Responses from Human Therapists and Large Language Model-Based Chatbots to Assess Therapeutic Communication: Mixed Methods Study. *JMIR mental health*, 12, e69709. <https://doi.org/10.2196/69709>
- [4] Spytyska L. (2025). The use of artificial intelligence in psychotherapy: development of intelligent therapeutic systems. *BMC psychology*, 13(1), 175. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02491-9>