**AI V PSYCHOLOGII**

**Využití AI v oblastech populární psychologie a dalších **

**Využití AI v oblasti self-care**

****

**Využití AI v psychoterapii a výzkumu**

****

**Využití AI v psychoterapii a výzkumu**

* **Může být VR efektivní při léčbě fobií a úzkostí?**
  + **ANO –** Dle studie z roku 2017 se VR ukazuje jako efektivní při léčení fobií jako například strach z výšek nebo strach z létaní. Dále se je ukazuje jako efektivní při léčbě dalších úzkostných poruch (Maples-Keller, Bunnell, Kim & Rothbaum, 2017).

**AI při terapii Virtuální realitou**

* VR nemusí být pouze další možnost her, může být využita i v terapii
* Nejčastěji se využívá pro “expoziční terapii” například při fobiích. Máte fobii z pavouků? Řízení auta nebo z hloubky? Můžete se ve VR “postavit” svým fobiím v rámci terapie – kontrolované, bezpečné prostředí, ve které Vám odborník nastaví různé intenzity a vy následně nacvičujete ve virtuální realitě setkání s podnětem.

**AI v terapii a výzkumu**

* Při terapeutickém sezení sedí klient s terapeutem, vedou spolu rozhovor a terapeut aplikuje různé techniky či přístupy tak, aby pomohl klientovi s jeho zakázkou.
* Nahráváním a aplikací AI můžeme v rámci terapie “kontrolovat”, jak efektivní je celé sezení, AI si pamatuje, co klient řekl, dokáže následně vyhodnotit, jaké forma terapie, případně v kombinaci s léky je pro klienta nejlepší.
* Využití AI v terapii může poskytovat zpětnou vazbu terapeutovi i klientovi, pomáhá při volbě léčby, a tak může urychlit celý terapeutický proces a pomoc pro klienta.

**Výhody a nevýhody podobných aplikací:**

**Výhody**

**- VR:** možnost trénovat dovednosti v bezpečném prostředí, podpořeno výzkumy, aplikace metod KBT, nastavitelnost úrovně expozice

**- Terapie a výzkum:** sběr a zpracování velkého množství dat, nástroj pro zefektivnění poskytované psychologické péče

**Nevýhody**

* **VR:** možné závratě v jiné realitě, nutnost aktualizace softwaru, finančně náročné, Problém rozlišovat mezi virtuální a fyzickou realitou (mezi identitami uživatele)
* **Terapie a výzkum:** možná nedůvěra k AI a narušení vztahu s terapeutem; ochrana dat a toho, co řekneme na terapii; jazykové mutace

**Využití AI v oblasti self-care**

* Self-care vnímáme jako péči o sebe
* Pečovat o sebe můžeme tak, že si do svých chytrých telefonů nainstalujeme aplikace, které mohou poskytnout psychologickou pomoc
  + - Mohou nám pomoci tzv. chatboti – v aplikaci si chatujeme s robotem, který má naučené metody různých forem terapie, a tak s námi vede “poradenský rozhovor” - příkladem může být WOEBOT. Tento chatbot ale zatím komunikuje pouze v angličtině.
    - WOEBOT nabízí techniky Kognitivně behaviorální terapie, takže s Vámi může zkoušet různá cvičení, relaxace a můžete s ním sdílet své pocity
    - Zároveň pokud WOEBOT vyhodnotí, že je potřeba obrátit se na odborníka, doporučí Vám kontakty na nejbližší pomoc
    - **Českým ekvivalentem může být aplikace NEPANIKAŘ, v této aplikaci sice nemáme k dispozici online chat, jsou zde ale techniky a strategie, jak překonat úzkost či panickou ataku, může pomoci při depresi, sebevražedných myšlenkách a další. Má celkem 7 modulů a můžeme zde najít kontakty na odbornou pomoc po celé ČR, včetně online poraden.**
* **Výhody a nevýhody podobných aplikací**

**Výhody**

* Destigmatizace duševních onemocnění
* Efektivita při vytvoření strategií pro zvládání určitých problémů
* Může být aplikováno v místech, kde není klasická psychologická pomoc dostupná

**Nevýhody**

* Nenahrazuje terapii, krizovou intervenci či poradenství v plném rozsahu
* Konverzace s chatbotem není kontrolována odborníkem (psychologem, terapeutem), je nutné počítat s tím, že mohou nastat chyby
* Většina aplikací je zatím pouze v angličtině a dalších jazycích, ale ne v českém jazyce

**Využití AI v populární psychologii**

* Populární psychologie je oblast, kam se dostávají poznatky vědecké psychologie, ale často zjednodušené, nepřesné a může tak vznikat spoustu mýtů, které jsou považovány za pravdivé
* Tato oblast psychologie zasahuje do našeho života každý den, ať už jde o výběr partnera, sociálních vztahů či rozvoje naší osobnosti a téměř každý se setkal s nějakým “návodem” na to, jak si najít nebo udržet partnera, jak být asertivní nebo jak být šťastný

**Výběr partnera?**

Pro výběr partnera existuje velké množství aplikací. V těchto aplikacích je běžně využívána AI! Dle Vašich údajů, chování, preferencí či místa bydliště Vám aplikace s AI může nabízet partnery podobnými koníčky, ve vaší blízkosti a s podobnými návyky. Pomocí tzv. deep learning může aplikace sama pomáhat při výběru Vaší budoucí lásky.

* **1.TRUE:** Můžu si od seznamovacích aplikací vyžádat veškeré informace, které o mně mají.
* **2. FALSE:** Tinder a podobné aplikace na seznamování nemůžou kontrolovat a zpracovávat naše soukromé konverzace s dalšími uživateli.
* **3. FALSE:** Aplikace jako je Tinder neumí detekovat falešné profily.
* **4. TRUE:** Pomocí aplikace můžete najít potenciální partnery podle toho, zda se podobají celebritě, která se Vám líbí.
* **5. FALSE:** Seznamovací aplikace nemohou prodat či jinak využít data, která jim poskytnete.
* 1. Dle zákona EU o ochraně osobních údajů si můžete vyžádat od aplikace jako je Tinder veškerá data, se kterými pracují. Musíte být ale připraveni na velké množství dat, jelikož mohou zpracovávat i Vaše data z dalších aplikací jako je FB, instagram apod.
* 2. Tyto aplikace zpracovávají i Vaše soukromé konverzace, které jsou součástí analýzy dat. Na jedné straně tak mohou detekovat nebezpečné, podezřelé zprávy nebo fotky s explicitním obsahem (intimní fotografie apod.), zároveň ale mohou zpracovávat Vaše reakce a využít je tak pro další „nabídku“ partnerů, kteří komunikují podobně.
* 3. Tyto aplikace pracují na tom, aby se zvýšila bezpečnost a efektivita jejich využití. Dokážou tak detekovat falešně profily, kde jsou tzv. podvodníci (catfish) využívající cizí fotografie.
* 4. Aplikace Badoo představuje možnost nahrát fotku celebrity, která se Vám líbí a na základě analýzy obličejů Vám nabízí podobné uživatele.
* 5. Je důležité číst podmínky aplikace, což spoustu uživatelů nedělá. Některé aplikace mohou využít Vaše data pro další marketingové účely (reklamy).

**Výhody a nevýhody**

**Výhody**

* Zjednodušení pro uživatele
* Dostaneme se do kontaktu jenom se zajímavými příspěvky, lidmi, filmy apod., které odpovídají naším zadaným preferencím a aktivitám

**Nevýhody**

* Možnost vzniku závislostí na podobných aplikacích
* zneužití našich osobních dat a údajů
* osobní problémy způsobené užíváním sociálních sítí – nedostatek jiných zájmů, izolace, srovnávání s ostatními, úzkosti, obecné nadužívání, sociální disinhibice, …