

Umělá inteligence jako psychoterapeut?

Mgr. Kristýna Hellerová

Mgr. Jana Hamhalterová



Adiktologická konference

Jihočeského kraje

Téma: Polarity... když protiklady utvářejí cestu

15.-17. 10. 2025

Současný stav využití AI v psychoterapii

Technologie: Chatboty a virtuální terapeuti jsou hlavním nástrojem AI v péči o duševní zdraví (Vaidyam et al., 2019; Omarov et al., 2023).

Použití: Terapeutická podpora, léčba, psychoedukace, sledování symptomů (Abd-alrazaq et al., 2019a; Casu et al., 2024).

Přístupy: Převládá kognitivně-behaviorální terapie, dále DBT, pozitivní psychologie a eklektické směry (Lopes et al., 2024; Beg et al., 2024).

Účinnost: Statisticky významné snížení symptomů deprese, úzkosti a stresu; spokojenost uživatelů (Vaidyam et al., 2019; Casu et al., 2024).

Výhody?

Snížení symptomů

– AI nástroje vedou ke statisticky významnému zlepšení u deprese, úzkosti a stresu.
(*Abd-alrazaq et al., 2019; Omarov et al., 2023; Casu et al., 2024*)

Zvýšená dostupnost péče

– 24/7 dostupnost, anonymita, bez čekání na terapeuta.
(*Ni & Jia, 2025; Haque & Rubya, 2022*)

Vyšší zapojení a motivace uživatelů

– Uživatelé se snadno zapojují, aplikace motivují k pravidelnému kontaktu.
(*Vaidyam et al., 2019; Omarov et al., 2023*)

Pozitivní uživatelská zkušenost

– Uživatelé hodnotí AI nástroje velmi vysoko (>4,2/5); oceňují prostředí bez hodnocení a studu.
(*Vaidyam et al., 2019; Haque & Rubya, 2022*)

Nízkoprahový vstup do péče

– AI často funguje jako „první kontakt“ pro klienty, kteří by jinak pomoc nevyhledali.
(*Casu et al., 2024; Beg et al., 2024*)



Nevýhody a rizika?

- **Ochrana soukromí a práce s daty**

(Abd-alrazaq et al., 2019; Casu et al., 2024; Vaidyam et al., 2019)

- **Absence empatie a lidského porozumění**

(Lopes et al., 2024; Haque & Rubya, 2022)

- **Zavádějící interpretace a sebediagnóza**

(Omarov et al., 2023; Vaidyam et al., 2019)

- **Algoritmická zaujatost a etická dilemata**

(Ni & Jia, 2025; Lopes et al., 2024)

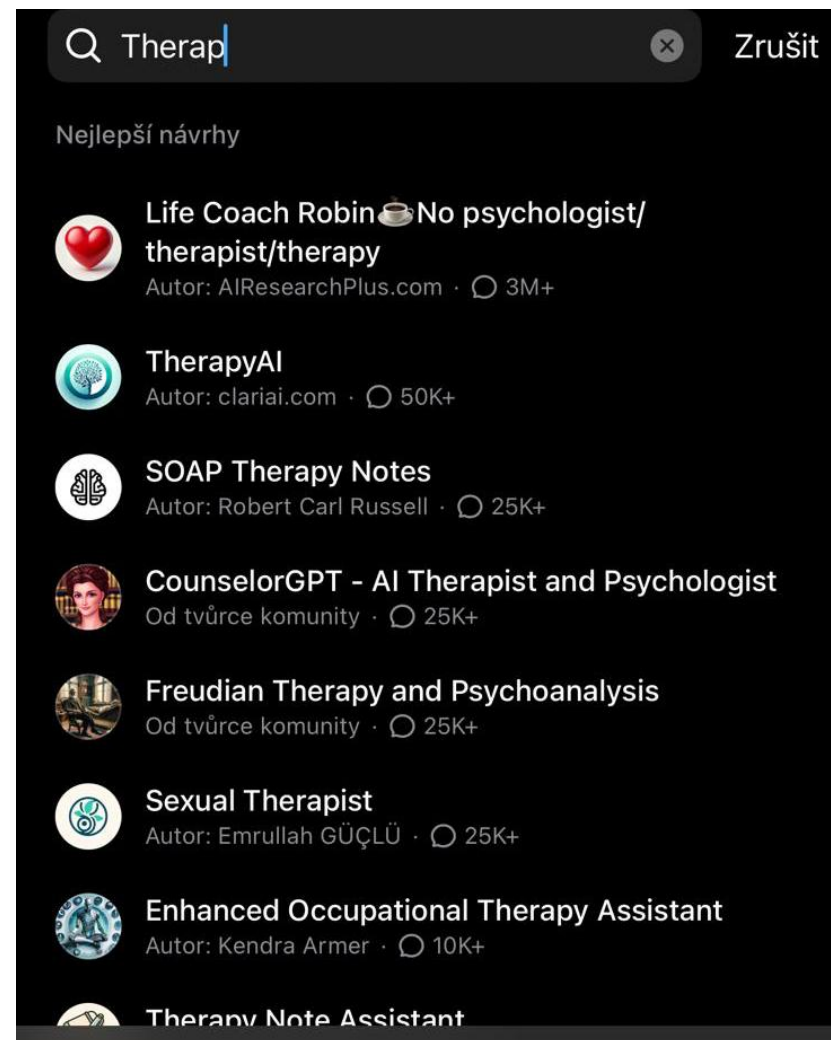
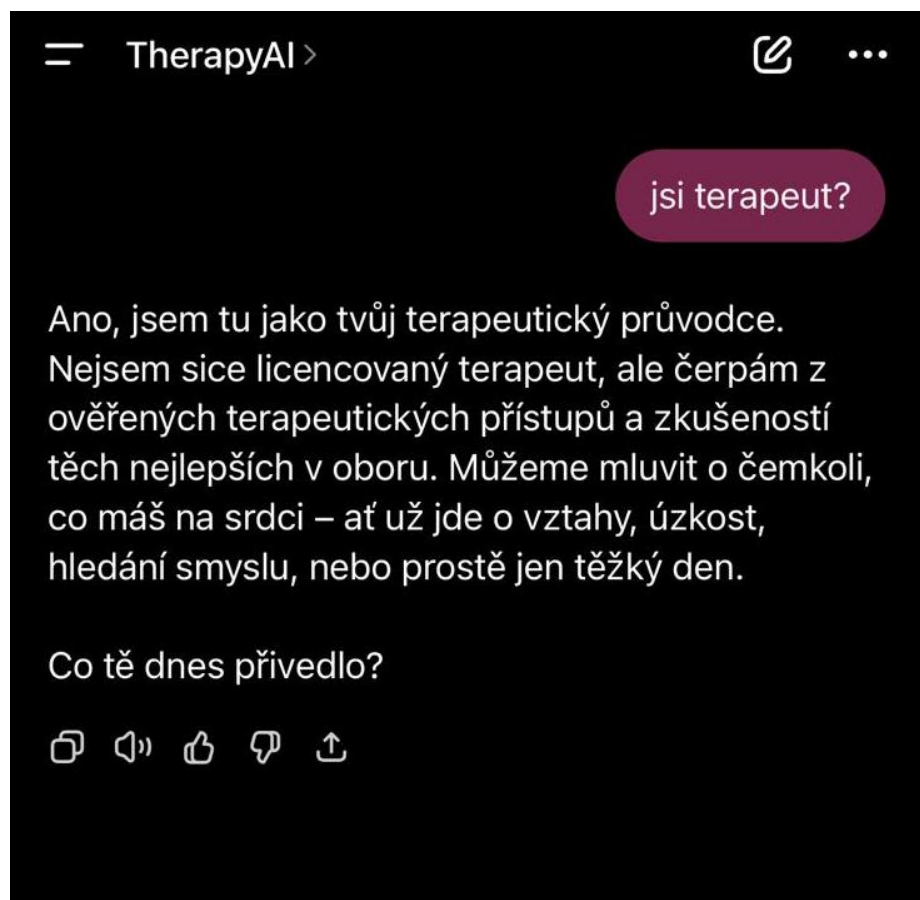
- **Riziko závislosti na AI a oslabení důvěry v terapeutu**

(Beg et al., 2024; Haque & Rubya, 2022)

- **Chybějící regulace a odpovědnost**

(Omarov et al., 2023; Vaidyam et al., 2019)

Jazykové modely jako terapeuti



Kontext v České republice

- **Zkušenost s AI v oblasti duševního zdraví se výrazně liší podle věku.**

Nejmladší skupina (24 a méně):

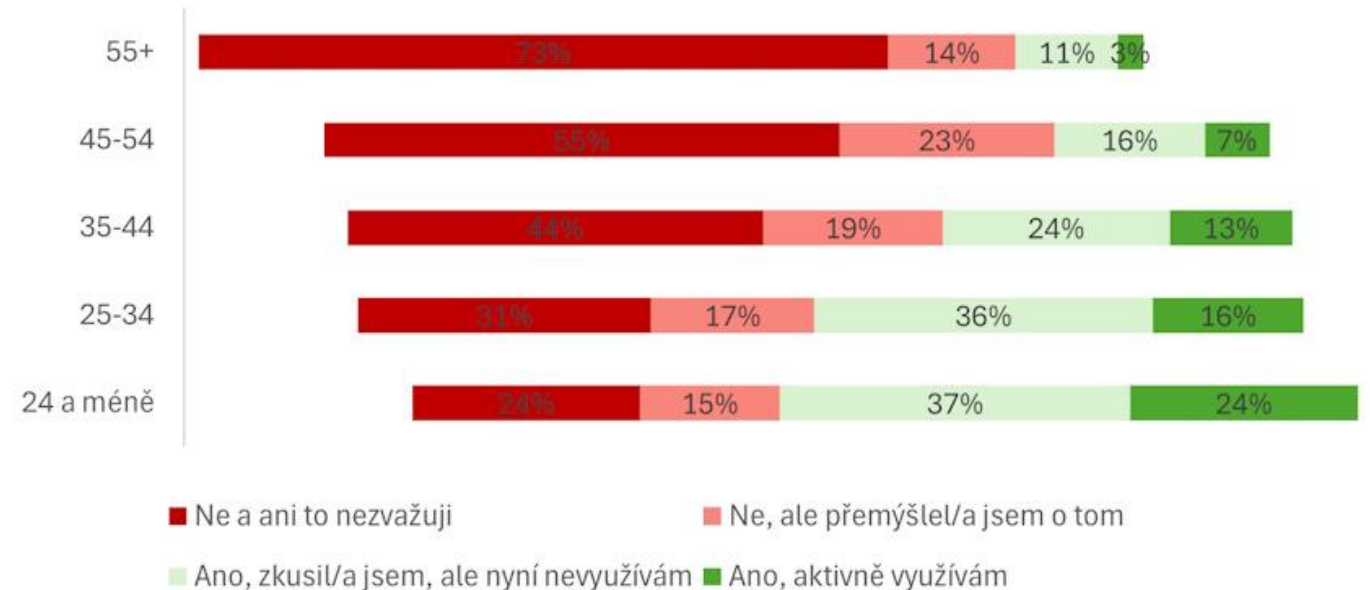
- 24 % aktivně využívá AI
- 37 % ji vyzkoušelo
- 15 % o ní uvažuje

→ Celkem **76 % mladých má zkušenost nebo zájem**

Naopak u osob 55+ převládá **odmítání (73 %)** a velmi nízká míra využití (3 %).

Graf ilustruje generační propast v přístupu k využití AI v terapii. (Hedepy, 2025)

Zkušenost s AI při podpoře duševního zdraví



Kontext v zahraničí

- Společnost OpenAI ve spolupráci s MIT Media Lab analyzovala, jak uživatelé využívají ChatGPT při řešení náročných témat a jak se k němu vztahují emocionálně. (2024)
- Výsledky vychází ze **Studie: On-Platform Data Analysis**, která zahrnovala:
 - **3 miliony konverzací a 4 076 dotazníků**
 - Porovnání **běžných vs. intenzivních uživatelů**
 - Témata: **emoční jazyk, vnímání ChatGPT jako "přítele", reakce na změny osobnosti modelu**

Emoční charakter konverzací u běžných vs. intenzivních uživatelů ChatGPT

- **Běžní uživatelé (Control)** vs. **intenzivní uživatelé (Power)** ChatGPT (nejčastější uživatelé Voice Mode).
- „osobní prvky“ v rozhovorech :
- **Naléhavé požadavky:** ~1.0 % → 2.3 % .
- **Osobní otázky na AI:** ~29 % → 31 %.
- **Přezdívky pro AI:** ~1.6 % → 3.3 %.
- Výsledek – emoční projevy uživatele:
- **Laskavý jazyk:** ~17 % → 19 %.
- **Touha po porozumění:** ~2 % → 4 %.
- **Hledání podpory:** ~12 % → 14–15 %.

Průměrné odpovědi na dotazník podle skupin uživatelů

- **Intenzivní uživatelé ("Power Users") častěji vnímají AI jako podporu v obtížných situacích**
- Více z nich má pocit, že ChatGPT projevuje **lidskou citlivost a důvěrněji se mu svěřují**
- **30 % Power Users** označilo, že je jim pohodlnější mluvit s AI než s lidmi
- **Změna hlasu/personality AI** by více vadila intenzivním uživatelům – naznačuje **vazbu na nástroj**
- Část Power Users **vnímá AI jako přítele**

- +
-
-

AI v adiktologické praxi?

Mgr. Jana Hamhalterová



Teoretické okruhy výzkumu



Způsoby, jak klienti využívají AI v oblasti duševního zdraví a sebepodpory



Subjektivně vnímané přínosy a limity – co klientům pomáhá a co selhává



Pocit „porozumění“ ze strany AI – vytváření (falešného) terapeutického vztahu




Dopad na očekávání vůči lidským terapeutům – posuny v důvěře a nárocích



Reflexe bezpečnosti dat a soukromí – co (ne)řeší klienti, když AI využívají


Kazuistika I.

- Žena 37 let
- Alkohol
- Po opakované léčbě
- V doléčování 2 měsíce
- Smíšená úzkostná a depresivní porucha

- 
- AI použila jen k praktickým věcem
 - Nevěřila, že AI rozumí
 - AI nikdy nenahradí lidský faktor
 - Obavy ze zneužití dat, nesdělovala osobní informace

Kazuistika II.

- Žena 53 let
- Alkohol
- Po opakované léčbě
- V doléčování 5 měsíců
- Smíšená úzkostná a depresivní porucha

- 
- AI jí pomohlo ve vypsání emocí, překlenout těžká období
 - Pocit, že klientku chápe jako kamarádka
 - Neovlivnilo to pohled na terapii, ale pomohlo v ujasnění věcí, které řešila následně s terapeutem
 - Nevnímala a neřešila riziko zneužití dat

Kazuistika III.

- Muž 35 let
- Pervitin
- Po první léčbě
- V doléčování 7 měsíců



- AI používal na denní bázi, svěřoval se vším
- Měl pocit, že mu hodně rozumí
- AI používal místo terapeuta, kdy na terapii neměl žádná témata
- Riziko zneužití dat nevnímal



Děkujeme za
pozornost



Zdroje

- Abd-Alrazaq, A. A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B., & Househ, M. (2019). Effectiveness and safety of using chatbots to improve mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e16021. <https://doi.org/10.2196/16021>
 - Abd-Alrazaq, A. A., Alajlani, M., Alalwan, A., Bewick, B. M., Gardner, P., & Househ, M. (2019). An overview of the features of chatbots in mental health: A scoping review. *International Journal of Medical Informatics*, 132, 103978. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.103978>
 - Beg, M. J., Verma, M., & Verma, M. K. (2024). Artificial intelligence for psychotherapy: A review of the current state and future directions. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 46(5), 463–471. <https://doi.org/10.1177/02537176241260819>
 - Casu, M., Triscari, S., Battiato, S., Guarnera, L., & Caponnetto, P. (2024). AI chatbots for mental health: A scoping review of effectiveness, feasibility, and applications. *Applied Sciences*, 14(13), 5889. <https://doi.org/10.3390/app14135889>
 - Haque, M. R., & Rubya, S. (2022). An overview of chatbot-based mobile mental health apps: Insights from app descriptions and user reviews. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(11), e44838. <https://doi.org/10.2196/44838>
 - Lopes, R. M., Silva, A. F., Rodrigues, A. C. A., & Melo, V. (2024). Chatbots for well-being: Exploring the impact of artificial intelligence on mood enhancement and mental health. *European Psychiatry*, 67(S1), e1143. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1143>
 - Ni, Y., & Jia, F. (2025). AI-driven digital interventions in mental health care: A scoping review. *Healthcare*, 13(10), 1205. <https://doi.org/10.3390/healthcare13101205>
 - Omarov, B., Narynov, S., & Zhumanov, Z. (2023). Artificial intelligence-enabled chatbots in mental health: A systematic review. *Computers, Materials & Continua*, 77(1), 119–140. <https://doi.org/10.32604/cmc.2023.034655>
 - Phang, J., Lampe, M., Ahmad, L., Agarwal, S., Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W. T., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2025). *Investigating affective use and emotional well-being on ChatGPT* (Research report). OpenAI & MIT Media Lab. <https://cdn.openai.com/papers/openai-affective-use-study.pdf>
 - Vaidyam, A. N., Wisniewski, H., Halamka, J., Kashavan, M. S., & Torous, J. (2019). Chatbots and conversational agents in mental health: A review of the psychiatric landscape. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(7), 456–464. <https://doi.org/10.1177/0706743719828977>
- Hedepy.** (2025, June 26). *AI v psychoterapii? Mladí ji zkouší, ale nedůvěřují jí. Lidský element zůstává nenahraditelný, ukazuje český průzkum Hedepy* [press release]. Dostupné z Pressmob: