



Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

## Module 3: Technické nástroje a mladí dospelí s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia a emocionálnymi problémami

Author: Irene Rodríguez, iSocial Foundation



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Ciele

- 1: Identifikovať aký typ technických nástrojov existuje a ako ich používať na sociálnu intervenciu s mladými dospelými s ťažkosťami v duševnom zdraví
- 2: Zamyslieť sa nad používaním technologických a digitálnych nástrojov vrátane ich pozitívnych aspektov a súvisiacich rizík
- 3: Identifikovať problémy spôsobené nadmerným používaním sociálnych médií a možné protopatrenia



## Obsah

1: Technológie a mladí dospelí

2: Digitálna závislosť

3: Účinky sociálnych médií na duševné zdravie

4: Aktivity

5: Zdroje





# Kapitola 1: Technológie a mladí dospelí

# Technológie a mladí dospelí

Dospievajúci a mladí dospelí sú digitálni domorodci.

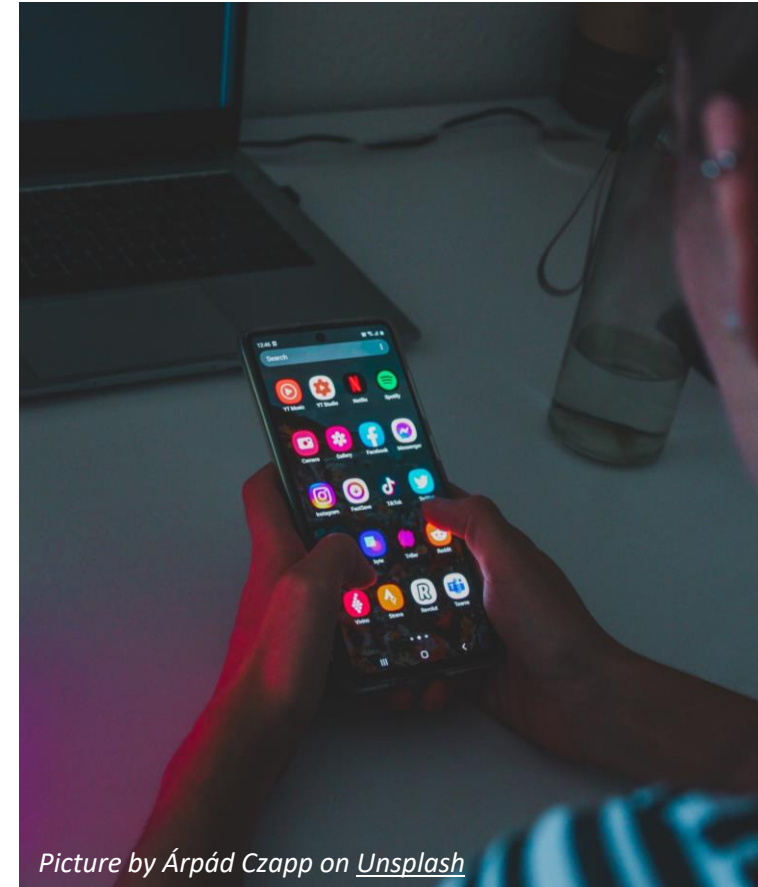
Smartfóny a obrazovky sú súčasťou ich každodenného života, čo môže vyvolávať obavy v súvislosti s témami, ako sú:

konštrukcia identity

vplyvy na vzťahy a ich budovanie

dôsledky a riziká digitálnych nástrojov

Na druhej strane, technológie môžu byť nástrojom na spojenie s dospievajúcimi a mladými dospelými: zostať v kontakte s mládežou, vytvárať záujem, zlepšovať efektívnosť starostlivosti o mladých dospelých atď.



Picture by [Árpád Czapp](#) on [Unsplash](#)

# Technológie a mladí dospelí: technické nástroje

Svetová zdravotnícka organizácia vo svojom komplexnom akčnom pláne duševného zdravia na roky 2013 - 2030 zahŕňa technické nástroje ako jeden zo svojich cieľov týkajúcich sa poskytovania služieb duševného zdravia a sociálnej starostlivosti v komunitnom prostredí (WHO, 2021).

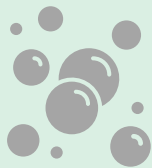
Jedným z príkladov je podpora svojpomoci prostredníctvom využívania zdravotníckych technológií.

**Technické nástroje je potrebné vnímať ako doplnok k službám duševného zdravia, nie ako cieľ sám o sebe.**

# Úvod do technologických nástrojov a duševného zdravia



"Digitálne intervencie v oblasti duševného zdravia môžu byť užitočné pri **znižovaní nedostatkov** v službách duševného zdravia a poskytnúť mladým dospelým inovatívnejšie a pre nich **atraktívnejšie** techniky." (Orsolini et al., 2022)



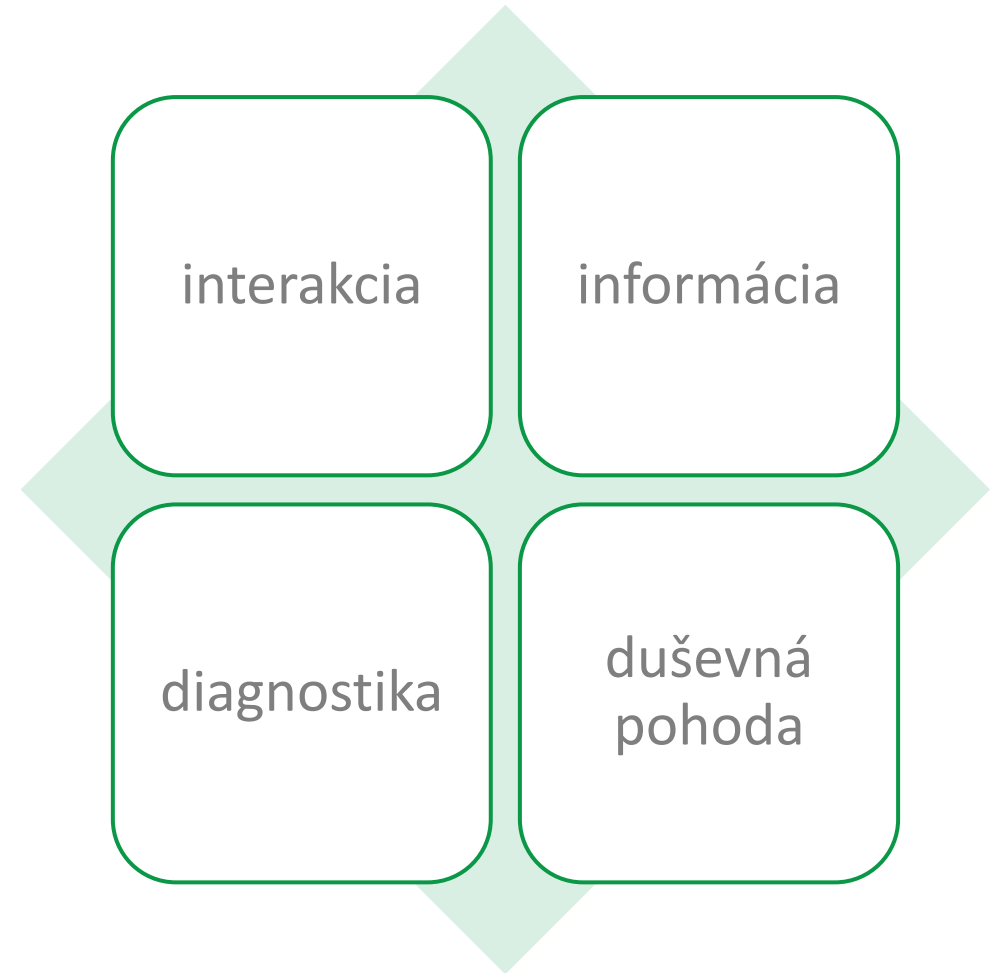
**Nekonečné možnosti technických nástrojov:** nastavenia virtuálnej reality (VR), umelá inteligencia (AI), strojové učenie, aplikácie, online informácie (spravované profesionálmi), gamifikácia atď., etc.



# Úvod do technických nástrojov

Tento modul poskytuje prehľad bežných typov digitálnych nástrojov v oblasti duševného zdravia, najmä tých, ktoré súvisia s mladými dospelými, ako sa skúma v rámci projektu StepForME.

Nástroje sú zoskupené podľa ich hlavného účelu.



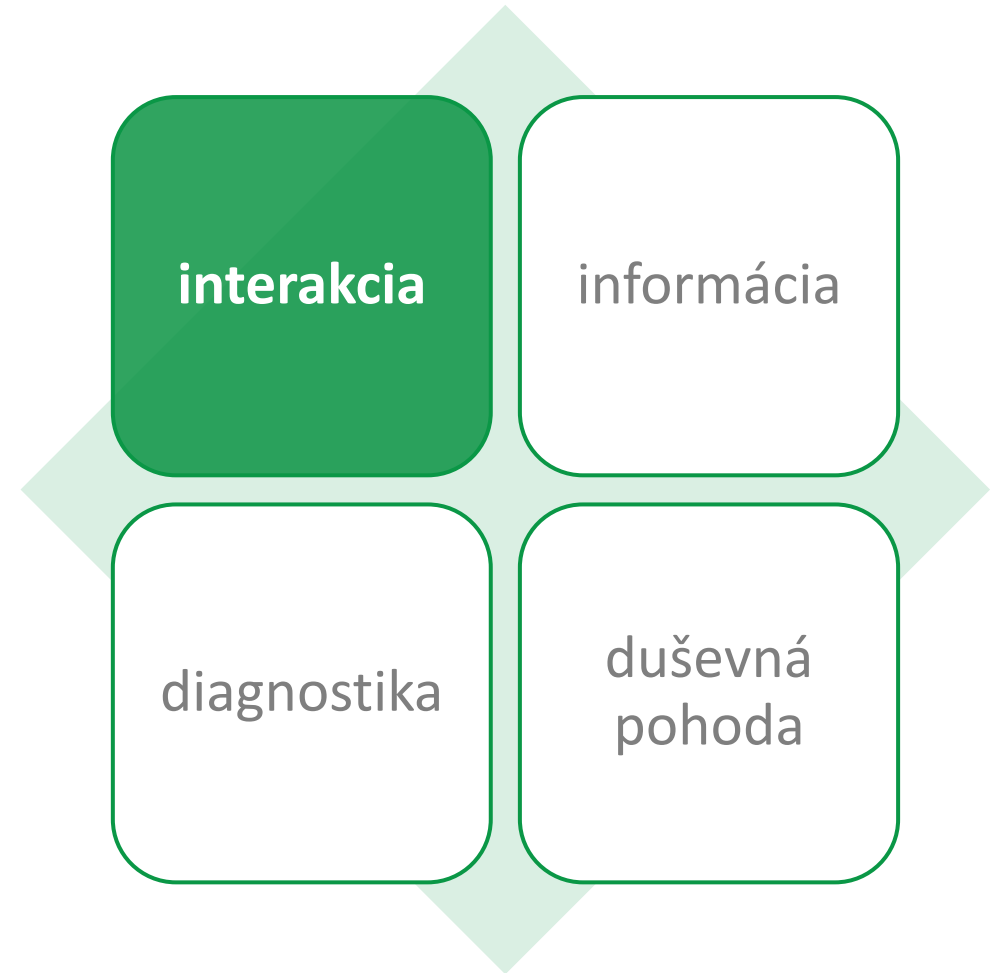


# Interakčné nástroje

Používatelia môžu s aplikáciou alebo nástrojom **komunikovať** a dostanú odpovede, nie statické informácie.

Môžu sa obracať na tento nástroj so svojimi otázkami, obavami atď. a interakcia sa líši v závislosti od nástroja. Môže ísť o asynchrónny alebo synchrony kontakt s človekom alebo umelou inteligenciou (AI).

Napríklad: elektronická terapia, krízové textové linky atď.

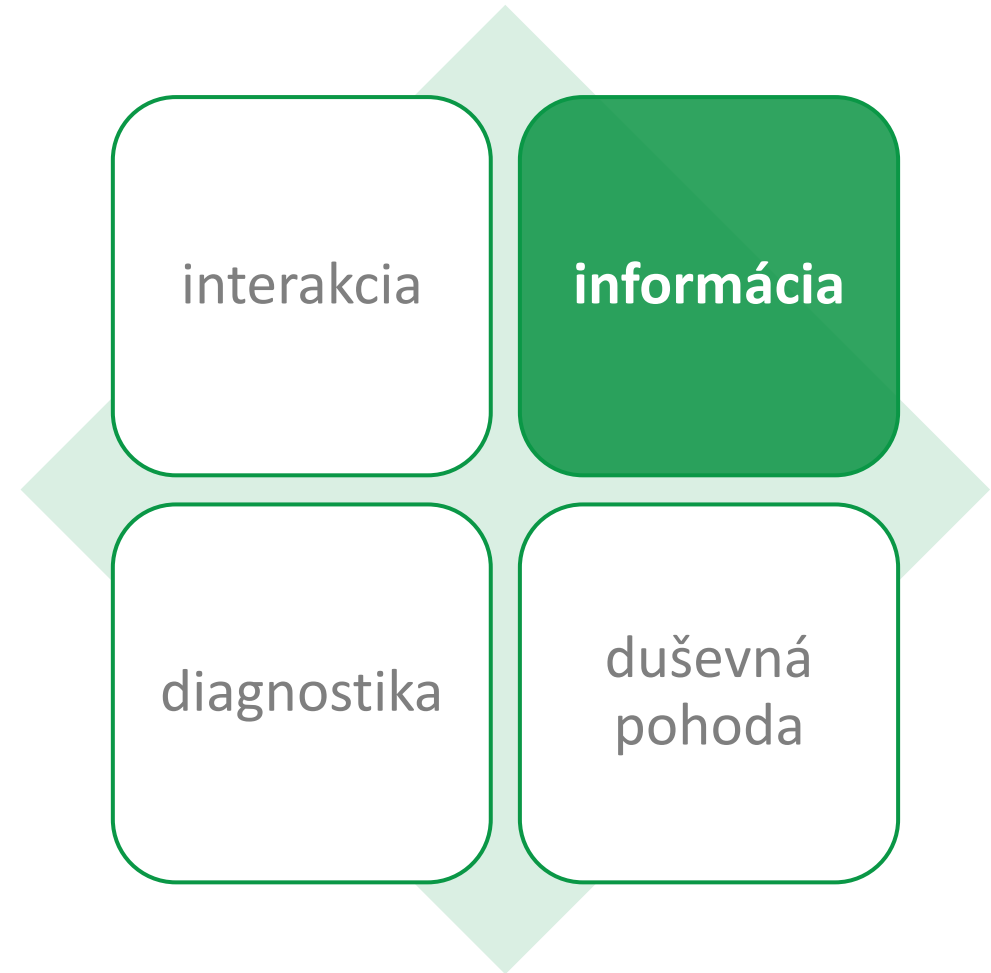


# Nástroje, ktoré poskytujú informácie

Ide o nástroje, ktoré poskytujú **overené informácie** mladým dospelým, rodinám a dokonca aj odborníkom.

Zvyčajne ide o webové stránky vytvorené odbornými organizáciami, verejnou správou atď.

Dospievajúci a mladí dospelí môžu konzultovať informácie **poskytované odborníkmi** a dozvedieť sa o duševnom zdraví bez toho, aby potrebovali konkrétnu diagnostiku.

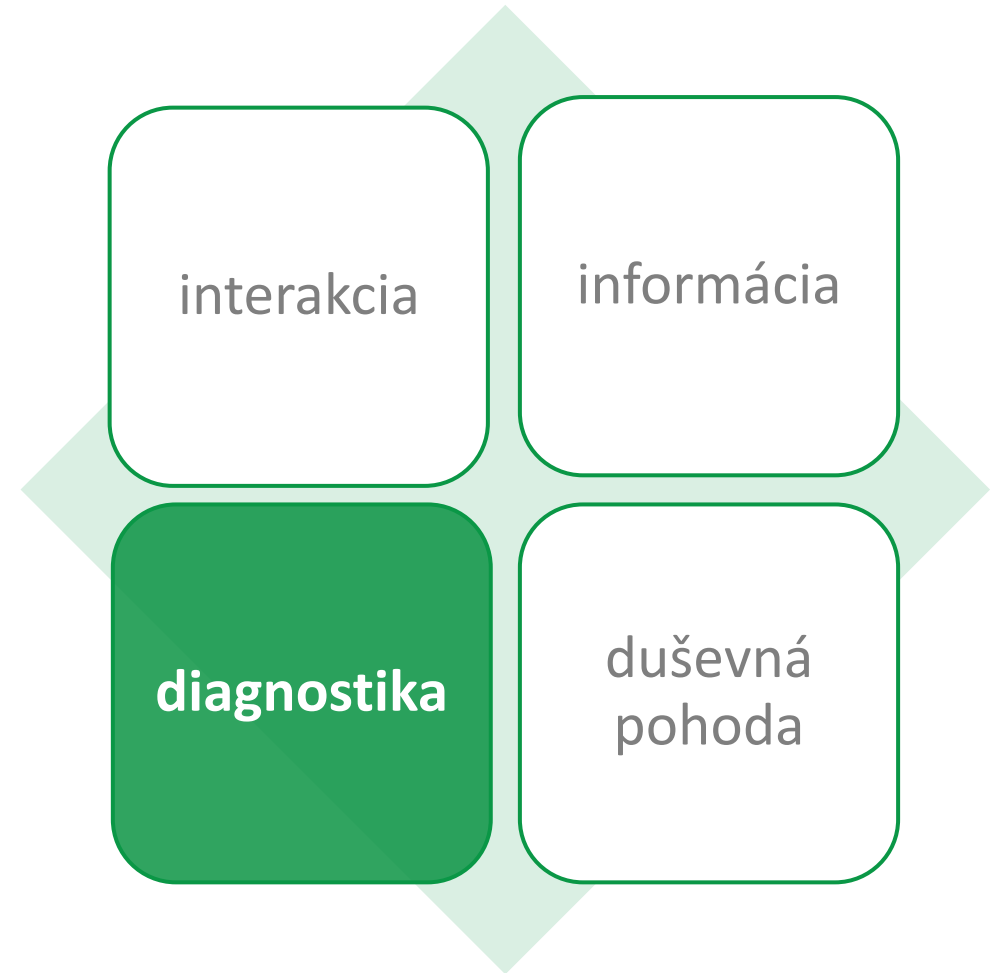


# Nástroje na pomoc pri diagnostike

Tieto nástroje **pomáhajú odborníkom** analyzovať správanie jednotlivcov alebo skupín počas určitého časového obdobia.

Zahrňajú okrem iného dotazníky alebo **sledovače nálady**.

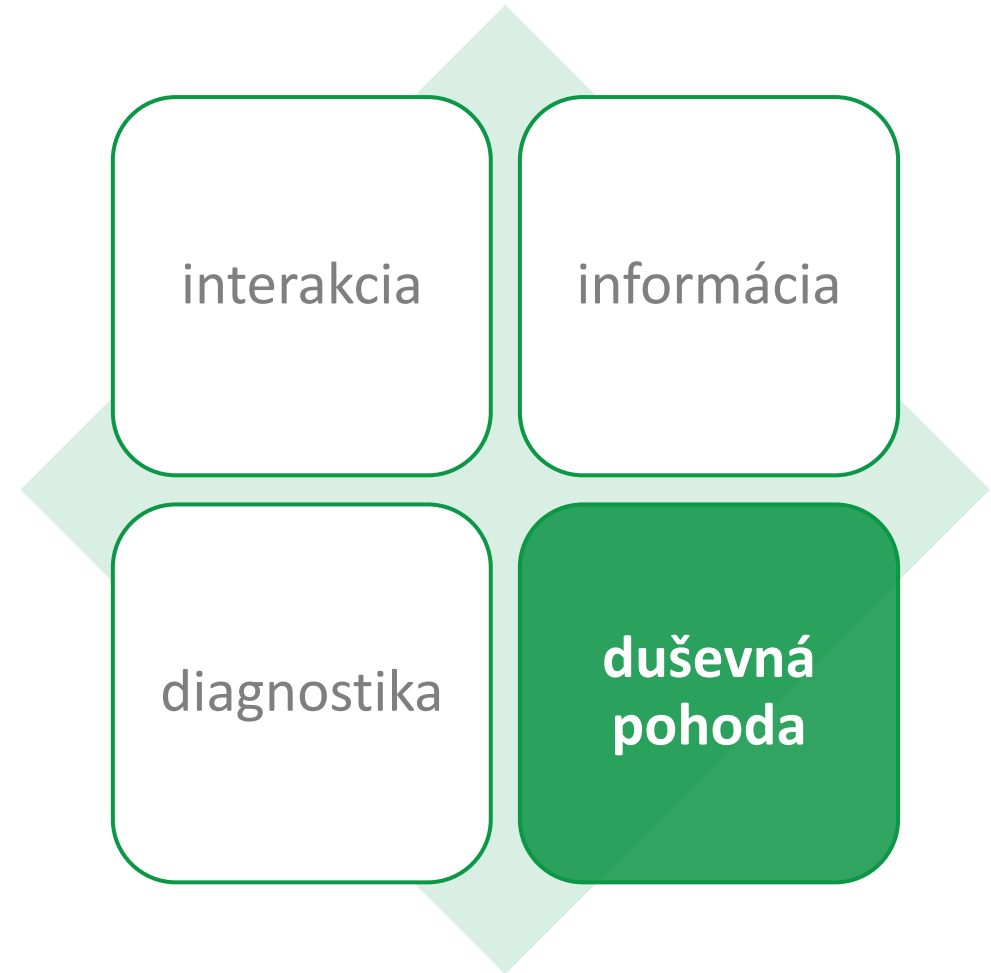
Napríklad: aplikácie na sledovanie nálady, aplikácie na sledovanie zvykov, meditačné aplikácie, aplikácie na žurnálovanie.



# Aplikácie zameraná na duševnú pohodu

Aplikácie zamerané na duševnú pohodu pomáhajú používateľovi zlepšiť jeho životný štýl **bez priamej pomoci odborníkov**.

Môžu mať mnoho podôb, aby sa prispôsobili preferenciám každého.



# Iné využitie technológií - virtuálna realita (VR)

VR sa používa na zlepšenie zvládania medziludských konfliktov medzi rodičmi a mladými dospelými a na kondičné cvičenia (Cemiloglu a kol., 2022). Používa sa aj na zníženie úrovne stresu u detí s poruchou autistického spektra (ASD) a u ľudí s veľmi náročným zamestnaním.

Táto technológia sa môže používať prostredníctvom náhlavných súprav VR alebo s imerzívnou technológiou, ktorá umožňuje aj skupinové sedenia. Pomocou tejto technológie možno napríklad pri terapii používať reálne obrazy na postupné vystavovanie pacientov s fóbiou v bezpečnom a kontrolovanom prostredí.



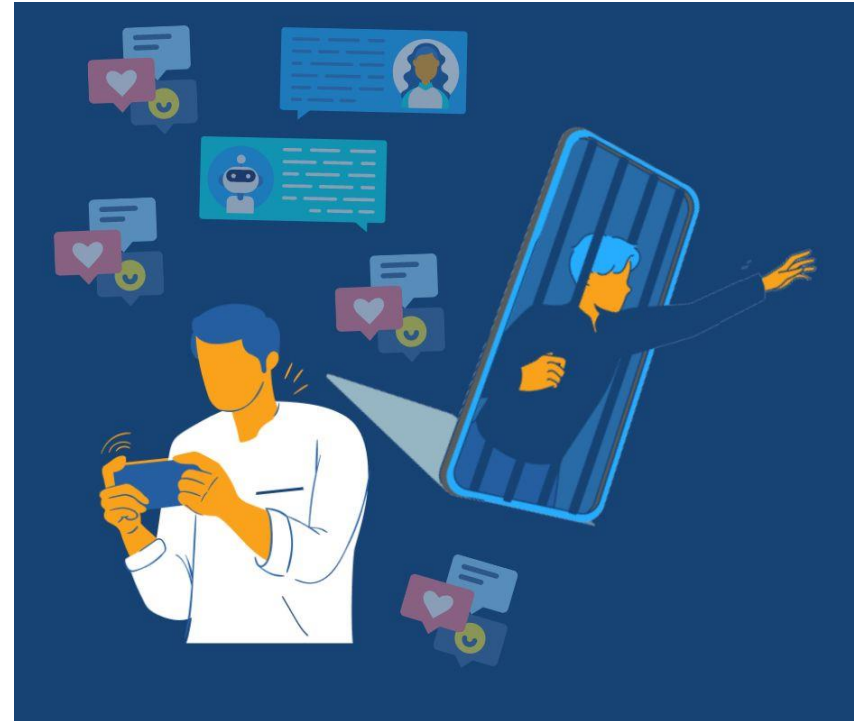
Source: Broomx

# Riziká technológií

Digitálne technológie sú spojené s **rizikami**, najmä ak ich používajú dospelí alebo mladí dospelí v období, keď sa ich **predstavy o svete a o sebe samých ešte len formujú**.

**Nadmerné používanie digitálnych nástrojov**, ako sú sociálne médiá a chaty, videohry, online stávky, streamovanie a online nakupovanie, môže okrem iného viesť k nárastu problémov s duševným zdravím a závislosti.

Nasledujúce kapitoly sa zameriavajú na digitálnu závislosť a na vplyv sociálnych médií na sebaúctu.



Source: Icons8



## Kapitola 2: Digitálna závislosť

# Čo je digitálna závislosť?

Existuje niekoľko definícií a meraní.

WHO definuje **poruchu internetového hrania** iba vo svojej 11. revízii Medzinárodnej klasifikácie chorôb:

"Vzor herného správania ("digitálne hranie" alebo "videohry") charakterizovaný zhoršenou kontrolou nad hraním, rastúcou prioritou hrania hier pred inými aktivitami do takej miery, že hranie hier má prednosť pred inými záujmami a každodennými aktivitami, a pokračovaním alebo stupňovaním hrania hier napriek výskytu negatívnych dôsledkov."



*Picture by Mateo on [Unsplash](#)*

Štúdie však ukazujú, že táto **obava sa môže týkať aj iných spôsobov používania digitálnych nástrojov** alebo zariadení s obrazovkou, ako sú smartfóny, tablety, počítače atď.



# Ako môžeme merať digitálnu závislosť?



Vyhodnotením

času stráveného na zariadeniach?  
zobrazeného obsahu?  
vplyvom na vzťahy?



"Rastúca tendencia pristupovať ku všetkým **formám digitálnej závislosti** ako k správaniu, ktoré je **spojené so škodou** a ktoré by jednotlivci mohli **chcieť zmeniť**." (Cemiloglu et al., 2022)

# Digitálna závislosť: niektoré znaky, ktorým treba venovať pozornosť



**Nadmerná koncentrácia na internetové aktivity a žiadna reakcia na vonkajšiu stimuláciu**

**Veľa vzrušenia počas aktivity s neprerušovaným zameraním mimo obrazovky**

**Neschopnosť fungovať na miestach bez pripojenia, smartfónu alebo počítača**

**Úzkostné, depresívne alebo nahnevané reakcie, keď sa zabráni činnosti**

**Boj s rodinou a blízkymi súvisiaci s používaním počítača, telefónu, videohier atď.**

**Nedostatok spánku z dôvodu hrania hier alebo nočného pripojenia k digitálnym médiám**


**Strata záujmu o iné spoločenské aktivity mimo online priestoru**

(Generalitat de Catalunya, 2022)

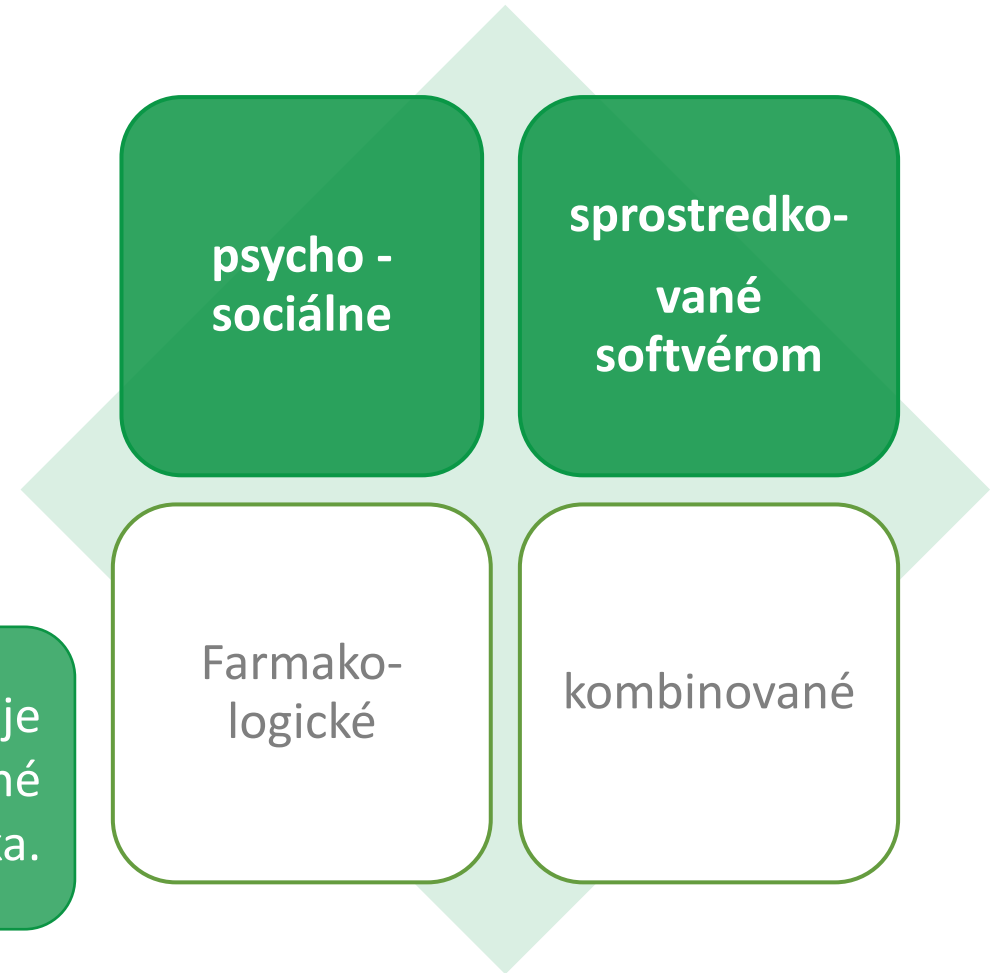
# Možné protiopatrenia

Existujú **štyri typy protiopatrení**, ktoré štúdie preukázali ako účinné.

Tento kurz odbornej prípravy však bude zahŕňať len tie, ktoré sú relevantnejšie pre kontext StepForME, t. j. psychosociálne a softvérom sprostredkované opatrenia.

A white exclamation mark inside a speech bubble icon.

Ak niekto, koho poznáte, potrebuje farmakologické alebo kombinované protiopatrenia, nasmerujte ho na odborníka.



# Psychosociálne protiopatrenia

- **Kognitívne behaviorálna terapia (KBT):**  
Cieľom KBT je pomôcť jednotlivcom pochopiť behaviorálne a kognitívne zložky ich nadmerných činov a trénovať ich v zvládaní reakcií a prostriedkoch na zabránenie relapsu. Vzdelávacie stratégie uskutočňované v školách
- **Zásah proti túžbe:**  
Táto intervencia je zameraná na rozpoznanie iracionálnych presvedčení a negatívnych emócií týkajúcich sa túžby a naučenie sa s nimi vyrovnávať.
- **Pozitívna úloha rodinnej dynamiky:**  
Cieľom tohto opatrenia je vyhnúť sa používaniu digitálnych zariadení alebo ho znížiť posilnením rodinných vzťahov.



Picture by Priscilla Du Preez on [Unsplash](#)

# Protiopatrenia sprostredkované softvérom



## zvyšovanie povedomia

Webová stránka ako platforma

Prístup gamifikácie

Aplikácie všímavosti



## priama intervencia

samoregulácia a sociálna kontrola

vzájomná podpora

používanie aplikácií na obmedzenie používania iných aplikácií



## iné (VR)

používanie VR na zlepšenie riadenia medziľudských konfliktov medzi rodičmi a mladými dospelými, ako aj na podmieňovanie



## Kapitola 3: Účinky sociálnych médií na duševné zdravie



# Používanie sociálnych médií medzi mladými ľuďmi



- 88 % – 90 % mladých ľudí používa sociálne médiá.
- Na sociálnych sieťach trávia **denne 9 až 12 hodín** (Nielsen, 2018).
- Sociálne siete sú **najbežnejšou formou sociálnych médií**.



Source: own elaboration

# Sociálne médiá a spoľahlivosť informácií



Sociálne médiá môžu ľudí informovať o **rizikách duševného zdravia a riešení** týchto nebezpečenstiev vytvorením efektívnej komunikácie.



**Pozor! Prijímanie nesprávnych alebo dokonca neúplných informácií** môže predstavovať **väčšiu hrozbu** pre zdravie ľudí.



**Presné a spoľahlivé informácie** by mali byť dostupné z **dôveryhodných zdrojov.**



# Sociálne médiá: negatívne účinky

Štúdie zistili, že **používanie sociálnych médií** môže mať nasledujúce **negatívne účinky** (Sadagheyani & Tatari, 2020).

Osamelosť

Sebapoškodzovanie

Poruchy spánku

Úzkosť a depresia

Znížená kvalita každodenných úloh / spokojnosť so životom

Kyberšikana

**Nespokojnosť s obrazom tela**

# Sociálne médiá: pozitívne účinky

Rovnaký výskum (Sadagheyani & Tatari, 2020) však zistil, že existujú **dôkazy o pozitívnych účinkoch sociálnych médií** na duševné zdravie:

Získanie zdravotných informácií

Dostupné zdroje duševného zdravia

Nástroje na emocionálnu podporu

Udržiavanie vzťahov / zníženie rizika depresie

Aktívna spolupráca s rovesníkmi, priateľmi a rodinou

Zábava

Sebavyjadrenie

Zvyšovanie sebaúcty a životnej spokojnosti

# Sociálne médiá a problémy so sebaúctou

Ako už bolo spomenuté,  
sociálne médiá majú  
**dôležitý vplyv na  
sebaúctu a spôsob,  
akým sa vnímame.**



Ako však tento efekt  
funguje?



**sociálnym  
porovnávaním sa**

# Sociálne porovnanie smerom nahor a nadol



## sociálne porovnanie smerom nahor

porovnávanie sa s "nadradenými" ostatnými, ktorí majú pozitívne vlastnosti

Inšpiratívne vs. horšie sebahodnotenie



## sociálne porovnanie smerom nadol

porovnávanie sa s "podriadenými" ostatnými, ktorí majú negatívne vlastnosti

zlepšenie sebahodnotenia vs. strach z toho, že sa stanete



**Sociálne médiá vytvárajú ideálne prostredie pre sociálne porovnanie smerom nahor:**

**"Prezentujete to, čo chcete, aby ostatní videli."**

# Ukazovatele porovnávania sa

Realistické offline ja sa porovnáva s idealizovanými online osobnosťami iných.

Aktivita sociálnej siete sa považuje za ukazovateľ postavenia alebo úspechu.

**Kvalitatívne a kvantitatívne údaje:**

- obsah, ktorý uverejníte o svojej kvalite života
- počet označení páči sa mi a interakcií



Picture by Daria Nepriakhina on [Unsplash](#)

# Môžu sociálne médiá zlepšiť sebavedomie?

Štúdie ukazujú, že pri prezeraní **profilu alebo profilu blízkych** (namiesto cudzincov alebo známych) sa **zlepšuje sebaúcta** (Wilcox & Stephen, 2013).

Pretože namiesto toho, aby boli účastníci vystavení spoločenskému porovnávaniu smerom nahor, môžu si vychutnávať svoju **vlastnú idealizovanú verziu seba samého**, vidieť svoju históriu aj to, ako ďaleko sa dostali.

Sociálne médiá môžu byť miestom na vyjadrenie vlastných myšlienok, ale môžu sa stať **začarovaným kruhom vystavenia sa porovnávaniu smerom nahor** a zároveň má človek možnosť sa vyjadriť v prostredí, ktoré je vnímané ako bezpečné.

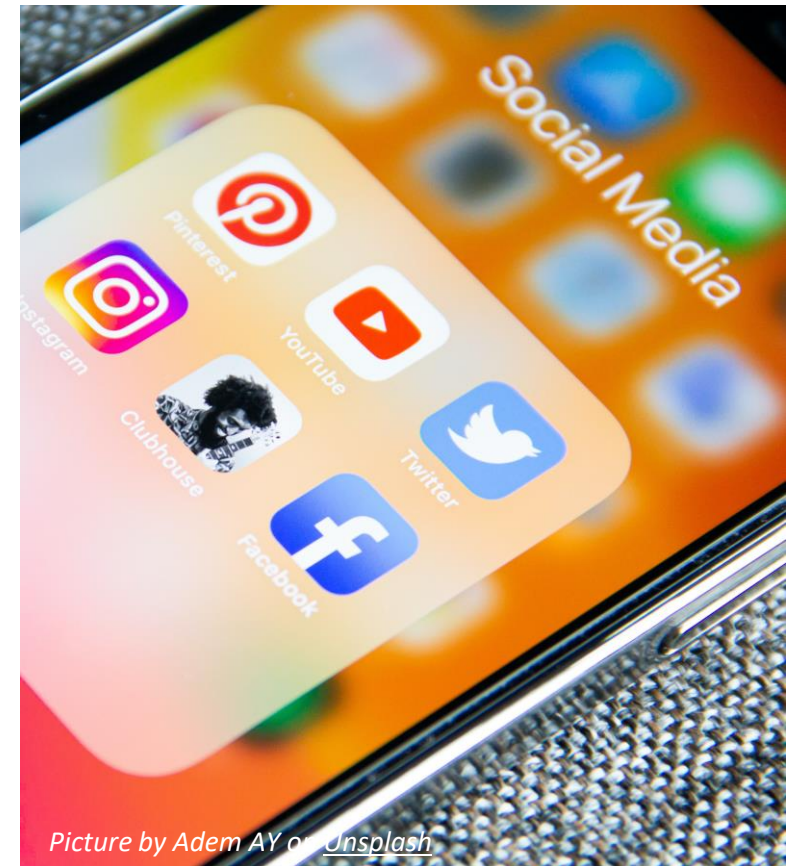


Picture by Elisa Photography on [Unsplash](#)

# Kritika používania sociálnych médií

Sociálne médiá sú dvojsečná zbraň:

Dôležité je byť schopný **znižit' negatívne účinky sociálnych médií** na duševné zdravie a premenit' ich na **pozitívnu príležitosť** zavedením vhodných stratégií a opatrení, ktoré zvyšujú a posilňujú pozitívne účinky.





## Kapitola 4: Aktivita





# Aktivita 1

Cieľom týchto jednoduchých cvičení je **zamyslieť sa nad doteraz poskytnutým obsahom** a preskúmať, ako ho možno začleniť (ak už nie) do odbornej praxe vašej organizácie:

Navrhnite dve stratégie na posilnenie pozitívnych účinkov sociálnych médií a technologických nástrojov a na zníženie rizík.



## Aktivita 2

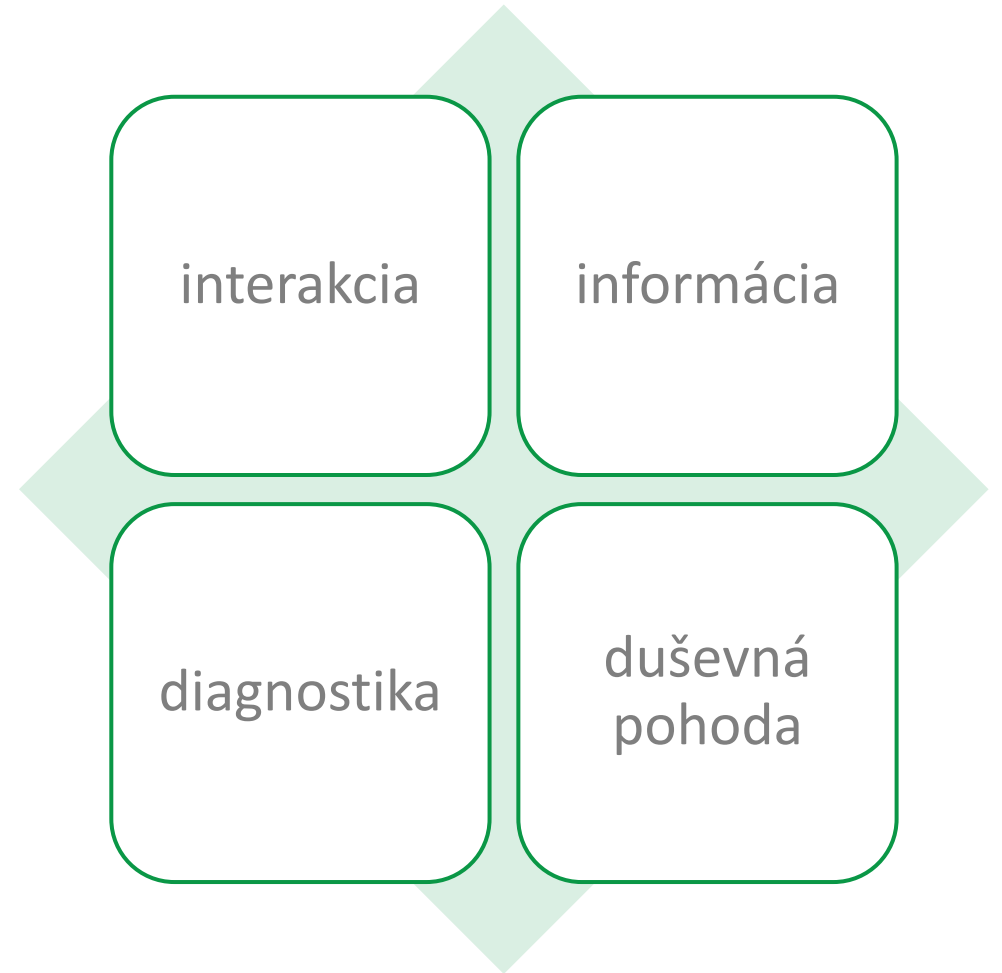
Vytvorte si zoznam technických nástrojov, ktoré používate pri svojej práci, a potom odpovedzte na nasledujúce otázky:



- Vyťažíte z nich maximum?
- Do ktorých kategórií vysvetlených v tomto module patria?
- Existuje nástroj, ktorý nepoužívate, ale myslíte si, že by bol užitočný? Ak áno, z ktorej kategórie?

Teraz sa môžete pozrieť do príručky postupov založených na technológiách pre intervenciu s mladými ľuďmi s emocionálnymi problémami a zistiť, čo môžete nájsť.

[Technology-based practices for the intervention with young people with emotional welfare issues \(isocial.cat\)](https://isocial.cat)





## Zdroje

# Zdroje

Alvarez-Jimenez, M., Koval, P., Schmaal, L., Bendall, S., O'Sullivan, S., Cagliarini, D., . . . Gleeson, J. (2021). The Horyzons project: a randomized controlled trial of a novel online social therapy to maintain treatment effects from specialist first-episode psychosis services. *World Psychiatry* 20(2), 233-243.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68  
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>

Clara, L. (2021). Inici - La Clara. *La Clara*. <https://laclara.info/>

López-Santín, J., & Álvaro Serón, P. (2018). Digital mental health: a critical approach from ethics. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 38(134), 359-379.

Lozano-Blasco, R., Latorre, P., & Pascual, A. C. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 106373.  
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2022.106373>



# Zdroje

Nielsen, N. (2018), “The Nielsen total audience report: Q1 2018”, available at: [www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2018/q1-2018-total-audience-report](http://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2018/q1-2018-total-audience-report)

Orsolini, L., Appignanesi, C., Pompili, S., & Volpe, U. (2022). The role of digital tools in providing youth mental health: results from an international multi-center study. *International Review of Psychiatry (34:7-8)*, 809-826.

Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51. <https://doi.org/10.1108/mhsi-06-2020-0039>

Sánchez-Martínez, M., & Otero Puime, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria* 42(2), 79-85.

Singh, R. (n.d.). Perils of Screen Addiction. *AKGEC International Journal of Technology*, 13(1), 40–44.



# Zdroje

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Generalitat de Catalunya. (2022). *Les technologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut*. Barcelona, Catalonia.

Wilcox, K., & Stephen, A. T. (2013). Are close friends the enemy? Online social networks, self-esteem, and self-control. *Journal of Consumer Research*, 40, 90–103. doi:10.1086/668794

World Health Organization (WHO). (2021). *Comprehensive Mental Health Plan 2013 - 2030*. Geneva, Switzerland.



## Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Innovation in social care  
**iSocial**  
Foundation



**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona

**CHANCE B**  
GRUPPE



**Co-funded by  
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.