



PSY279 Zdraví a internet

Sylabus předmětu/ podzim 2017

Ukončení: zápočet

Počet kreditů: 4

Rozsah: 2/2

Vyučující:

Mgr. Martina Šmahelová, e-mail: smahelova@fss.muni.cz

Mgr. Michal Čevelíček, Ph.D., e-mail: cevelicek@mail.muni.cz

prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D., e-mail: davsmahel@gmail.com

Garant:

Mgr. Martina Šmahelová

e-mail: smahelova@fss.muni.cz

Cíl předmětu:

Kurz je zaměřen na získání základních znalostí v oblasti vlivu internetu na duševní a fyzické zdraví člověka s důrazem na psychologickou perspektivu.

Organizace předmětu:

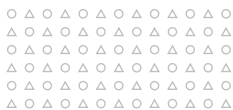
Předmět probíhá vždy na podzim. V předmětu probíhají přednášky a semináře v blocích.

Předmět je na podzim 2017 vyučován ve čtvrtek: **21. 9., 5. 10., 19. 10., 2. 11., 23. 11., 7. 12.** vždy v čase **od 15:15 do 18:30** v učebně **U42**.

Jednotlivá témata v předmětu jsou pojímána zážitkovou formou, tedy za aktivní účasti studentů. Přednášky vyučujících a studentů, plnění průběžných úkolů, diskuze a úkoly na hodině přispívají k vytvoření komplexní představy o jednotlivých tématech.

Prezentace vyučujících i studentů budou po prezentaci na hodině vloženy do studijních materiálů (včetně odkazů na relevantní literaturu).





Komunikace v předmětu:

POKUD MÁTE DOTAZY, PROSÍM, VYUŽIJTE DISKUZNÍ FÓRUM PŘEDMĚTU.

Ukončení předmětu:

1. Splnění docházky. K udělení zápočtu je povolena **neúčast na 1 ze 6 setkání. Průběžné úkoly je potřeba odevzdat všechny.**
2. K udělení zápočtu je nutné na každou další hodinu plnění průběžných úkolů (viz níže). Úkoly je potřeba odevzdat vždy do středy do 17:00 před samotnou hodinou, konkrétně: **4. 10., 18. 10., 1. 11., 22. 11., 6. 12.** Plnění úkolů zahrnuje také aktivní zapojení na hodině. Předpokládáme, že k úkolům naleznete více informací než ty, které odevzdáte zpracované. Tyto informace pak můžete mimo jiné využít v diskuzích na hodině.
3. Skupinové zpracování jednoho vybraného tématu z poskytnutého seznamu a skupinová prezentace v seminární části hodiny. Pokyny k prezentaci jsou na konci sylabu.
4. **Účast na závěrečném kolokviu.** Součástí kolokvia je shrnutí, co po absolvování kurzu pro Vás osobně znamená téma zdraví a internet, co jste si z hodin odnesli. Na čase a dni konání kolokvia se společně domluvíme.

Osnova předmětu:

21. 9. 2017

Úvodní hodina

Představení předmětu. Úvodní informace k průběhu a ukončení předmětu. Představení studentů a vyučujících. Zodpovězení případných dotazů.

Specifika online komunikace v kontextu zdraví a internetu

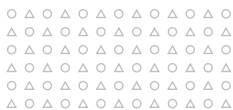
Stručné představení vlivu digitálních technologií na člověka a jeho chování. Představení specifik online prostředí a jejich propojení s tématem zdraví. Představení základních teorií pojednávajících o digitální komunikaci a jejich aplikace na oblast psychologie a zdraví.

Vyučující: **Mgr. Martina Šmahelová**

Úkoly na další hodinu (ÚKOLY ODEVZDEJTE SPOLU V JEDNOM DOKUMENTU):

1. Vyhledejte si, co je online poradenství, a najděte online psychologické poradny pomáhající lidem s různými typy problémů a poradny zaměřující se na některé konkrétní problémy. Můžete sem zařadit také krizová centra, linky důvěry a podobné služby poskytující pomoc online anebo přes telefon. Co tyto stránky poskytují za služby? Jaké možnosti mají klienti, pokud se rozhodnou danou službu využít?
Do odevzdávnice: seznam nalezených stránek + stručně v odrážkách jaké služby poskytují.
2. Jak probíhá psychoterapie v online prostředí, je vůbec možná, a za jakých podmínek? Vyhledejte si různé názory a odborné články z této oblasti. Nalezněte platformy doma i v zahraničí, které poskytují online psychoterapii (ne poradenství, ne krizovou intervenci, ne jednorázovou pomoc).
Do odevzdávnice: bibliografický odkaz alespoň na dva odborné články, které jste pročetli + příprava na diskuzi na hodině (ústně).





3. Jaký je podle Vás rozdíl mezi online poradenstvím a online psychoterapií? Přečtěte si článek dr. Tomáše Řiháčka „Poradenství versus psychoterapie?“, který pojednává o rozdílech mezi off-line poradenstvím a off-line psychoterapií. Článek najdete ve studijních materiálech.
Do odevzdávacího: stručně v odrážkách popsané rozdíly + argumenty do diskuze (ústně).

5. 10. 2017

Využití internetu v psychoterapii a poradenství

Jak mění internet péči o duševní zdraví? Představení základních konceptů online poradenství a psychoterapie. Budeme diskutovat o rozdílech a podobnostech mezi online poradenstvím a online psychoterapií. Představíme zajímavé výzkumy z dané oblasti a základní koncepty, kterými se lze řídit při odpovídání na dotazy v online poradně.

Vyučující: **Mgr. Martina Šmahelová, Mgr. Michal Čeveliček, Ph.D.**

Prezentace studentů zadání:

Popište, s jakými skupinami klientů je vhodné pracovat psychoterapeuticky online. Jsou skupiny, které na online psychoterapii reagují lépe nebo naopak skupiny, které reagují hůře? Vyberte si jednu skupinu klientů (klienti s úzkostmi, klienti se závislostmi apod.) a představte nám práci s ní v online psychoterapii. Představte dvě odborné studie, které se zabývají prací s vybranou skupinou klientů v kontextu online psychoterapie. Jedna studie musí být zaměřena prakticky (jak pracovat s danou skupinou klientů; z této studie můžete také čerpat při popisu psychoterapeutické práce), druhá studie musí být zaměřena na účinnost online psychoterapie u dané skupiny.

Úkoly na další hodinu:

Úkol pro všechny studenty:

1. Nastudujete si definici poruch příjmu potravy (PPP) z následujících zdrojů:
 - Manuál MKN10 - <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>
 - Keel, P. K. (2016). *Eating Disorders*. Oxford: Oxford University Press. Str. 1-14.
(Naleznete ve studijních materiálech)

Vyberte si jeden z následujících úkolů (výběr necháme na Vás):

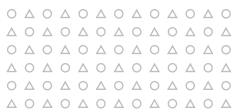
2. Najděte online skupiny, které u svých členů podporují poruchy příjmu potravy (nazývané také pro-Ana, pro-Mia, pro-ED) a skupiny, které se svým členům snaží pomoci se poruchy příjmu potravy zbavit (pro-recovery skupiny). Zaměřte se jak na české prostředí (například www.nadruhypohled.cz), tak na zahraniční (například www.myproana.com). Jak na Vás tyto komunity působí? Co na nich lze najít? Jak se podle Vás liší pro-ED a pro-recovery komunity? K čemu slouží z pohledu jejich členů/členek? **Upozornění: Berte na vědomí, že prohlížení těchto stránek může být nepříjemné, šokující a pro osoby se zkušeností s poruchami příjmu potravy potenciálně ohrožující. Pokud se na to necítíte, zvolte si úkol číslo 3.**

Do odevzdávacího: Seznam nalezených pro-recovery komunit + stručně v odrážkách Vaše myšlenky k nim.

3. Najděte jiné online komunity (blogy, fóra, stránky s možností diskuze) v kontextu zdraví, které řeší různé problémy (alkoholismus, psychiatrické diagnózy, případně nemoci mající primárně somatický původ). Vyberte si jednu oblast problémů (diagnózu) a o této oblasti si nastudujte základní informace z manuálu MKN 10 (<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>). Jak na Vás tyto komunity působí? Co na nich lze najít? K čemu slouží z pohledu jejich členů?

Do odevzdávacího: Seznam nalezených komunit + v odrážkách Vaše myšlenky k nim.





19. 10. 2017

Online komunity a zdraví

Představení tématu online komunit a sociálně-psychologických jevů spojených s členstvím v těchto komunitách. Příklady online komunit. Diskuze o výhodách a nevýhodách členství v nich.

Vyučující: **Mgr. Michal Čeveliček, Ph.D.**

Role technologií v poruchách příjmu potravy (PPP)

Představíme základní studie pojednávající o vlivu digitálních technologií na PPP a teoretický model Rachel F. Rodgers, který pojednává o procesech, které probíhají v online světě v kontextu PPP. Představíme výsledky projektu THINLINE: Jak tráví mladé ženy potýkající se s PPP čas online?

Vyučující: **Mgr. Martina Šmahelová**

Prezentace studentů zadání:

Online komunity a efekt sociální podpory (social support). Vyberte si jednu oblast online komunit (nikoliv oblast poruch příjmu potravy, která bude rozebírána vyučujícími). Můžete vybírat jak mezi obecněji zaměřenými komunitami (health communities), tak komunitami se specifickým obsahem (HIV/AIDS communities). Představte, jakou roli má sociální podpora v kontextu těchto komunit, a to také ve srovnání se sociální podporou v off-line světě. Představte dvě studie z této oblasti. Jednu, která zasazuje sociální podporu do kontextu ostatních nápomocných faktorů, a jednu, která ukazuje na dopady sociální podpory na členy online komunit.

Úkoly na další hodinu (ÚKOLY ODEVZDEJTE SPOLU V JEDNOM DOKUMENTU):

1. Vyhledejte si, jaké online intervenční programy v oblasti duševního zdraví nebo tělesného zdraví s přihlédnutím k duševním aspektům aktuálně probíhají v městě či kraji, ze kterého pocházíte. Jsou některé oblasti prevence zastoupeny více a některé méně? Které to jsou? S čím je zaměření především na některé oblasti prevence spojeno? Jsou některé oblasti, které by si zasloužily větší pozornost?
2. Podívejte se, zda a jakým způsobem je hodnocen efekt programů online prevence, které jste si našli. Jsou tyto informace dostupné? Jak takové hodnocení probíhá? Jaké jsou jeho výsledky, pokud jsou veřejně k dispozici? Jsou další oblasti, které by měly zohledněny?

Do odevzdávací: seznam nalezených intervenčních programů + v odrážkách popište, jaké služby poskytují a jaké mají cíle, jakým způsobem jsou hodnoceny a jaké mají výsledky. Nezapomeňte uvést, ke které oblasti ČR se informace vztahují.

2. 11. 2017

Online prevence a intervence (v kontextu poruch příjmu potravy)

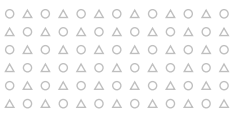
Představíme vývoj odborného pohledu na online prevenci a psychologické intervence u různých ohrožených skupin, specificky se budeme věnovat online prevenci a intervencím u lidí s poruchami příjmu potravy. Protože online poradenství a psychoterapie byly tématem předešlé hodiny, důraz bude kladen především na ostatní druhy intervencí.

Vyučující: **Mgr. Michal Čeveliček, Ph.D.**

Prezentace studentů zadání:

Popište, jaké máte zkušenosti s prevenčními programy v oblasti duševního a tělesného zdraví (na základní škole, na střední škole, i později). Zažili jste také některé online prevenční programy nebo programy, které využívaly digitální technologie? Co jste si z nich odnesli? Jaké byly Vaše zkušenosti s těmito programy? Najděte dvě studie na téma online prevence, které jsou zaměřeny na stejnou





skupinu lidí (např. děti, jejichž rodiče trpí duševní poruchou, příklady [zde](#) a [zde](#)). Jedna studie musí být zaměřena předně na popis tvorby a charakteristiky online prevenčního programu. Druhá studie musí na dopad programu na účastníky. Nemusí jít u těchto dvou studií o stejný program. Popište: a) proč byl program vytvořen a zaveden; b) pro koho je program určen; c) kdo program vede a jak je financován; d) jak je hodnocen průběh programu a jeho výsledky; e) jaké má program výsledky; f) jaké jsou zkušenosti účastníků. U první studie se rozsáhleji zaměřte na body a-c, u druhé studie na body d-f. Popište však u obou studií všechny body v míře, do jaké to jejich obsah dovolí. Srovnajte zkušenosti účastníků se svými zkušenostmi, o nichž jste mluvili na začátku prezentace.

Úkol na další hodinu (ÚKOLY ODEVZDEJTE SPOLU V JEDNOM DOKUMENTU):

1. Zvolte jednu z oblastí uplatnění psychologa, například zdravotnictví, klinická psychologie, psychologické poradenství, psychoterapie, případně jinou oblast, která Vás zajímá. Vyberte si konkrétní skupinu klientů. Představte si práci touto skupinou (nevolte v oblasti klinické psychologie a psychoterapie poruchy příjmu potravy, které budou tématem přednášky vyučujících). Zamyslete se:
 - a) Jak by Vám mohly být technologie nápomocné v práci s klienty ve Vámi zvolené oblasti.
 - b) Jak technologie používají klienti ve Vámi zvolené oblasti a k čemu jim slouží. Jak vy jako psycholog, psycholožka můžete tyto informace využít pro svoji praxi?
2. Zjistěte, co se ve Vámi zvolené profesní oblasti v praxi používá – použijte odborné zdroje.
Do odevzdávný: Uvedte, jakou oblast a klientelu jste si zvolili a stručně popište Vaše myšlenky k bodům a+b. Uvedte citaci alespoň dvou odborných zdrojů, které jste našli k bodu 2. a velmi stručně shrňte jejich základní myšlenku.

23. 11. 2017

Odborníci v pomáhajících profesích a jejich vnímání technologií v kontextu zdraví

Představíme názory odborníků v pomáhajících profesích na využívání digitálních technologií ve své práci. Zaměříme se na využívání technologií jako terapeutického nástroje a popíšeme technologie jako faktor, který ovlivňuje každodenní život klientů. Představíme výzkumy z této oblasti.

Vyučující: **Mgr. Martina Šmahelová**

Je nutné mluvit s klienty potýkajícími se s PPP o tom, jak používají technologie?

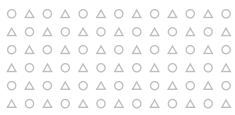
Shrneme, zda a jak pracují odborníci v pomáhajících profesích (psychoterapeuti, psychologové, psychiatři, sociální pracovníci) s tématem používání digitálních technologií klientkami a klienty potýkajícími se s poruchami příjmu potravy.

Vyučující: **Mgr. Michal Čevelíček, Ph.D.**

Prezentace studentů zadání:

Stručně představte různé možnosti využití m-health aplikací, tj. aplikací monitorujících informace související se zdravím (například počítání kroků, příjem tekutin či potravy, tep a srdeční rytmus, zdravý spánek), při práci s klientem v odborném kontextu, který si zvolíte. Ve skupině můžete mít více odborných zájmů, a tak můžete představit způsob využití m-health aplikací ve více odborných oblastech. Nebojte se zapojit svoji kreativitu. Najděte konkrétní m-health aplikace, které mohou pomoci pomáhajícím profesionálům při práci s klienty ve Vámi zvolené odborné oblasti. Představte obsah dvou odborných článků – jeden zkoumající m-health mobilní aplikace obecně a jejich použití v kontextu zdraví. Druhý, který zkoumá jednu konkrétní aplikaci a její využití (příklad [zde](#)).





Úkol na další hodinu:

Rozdělíme se do dvou skupin, členové každé skupiny splní jeden z následujících úkolů. Výstupy se nebudou odevzdávat do odevzdávnice, budeme je diskutovat na hodině:

- a) Skupina první: Najděte odborné servery (např. www.ulekare.cz, www.znamylekar.cz) poskytující možnost odborné odpovědi ze strany některé pomáhající profese (vynechte online psychologické poradny, kterými jsme se již zabývali). Můžete zařadit také stránky poskytující možnost diskuzí, do nichž se zapojuje odborník. K čemu tyto servery slouží? Jak je mohou návštěvníci využívat? Jaký je Váš názor na ně? Máte osobní zkušenost s jejich využitím? Jaké jsou výhody a nevýhody či dokonce rizika jejich využití?
- b) Skupina druhá: Najděte diskuzní fóra (např. www.emimino.cz, www.modrykonik.cz), na kterých si neodborníci poskytují informace, pomoc, či rady. Mohou mít i širší zaměření, oblast zdraví je jednou z mnoha. K čemu tyto servery slouží? Jak je mohou návštěvníci využívat? Jaký je Váš názor na ně? Máte osobní zkušenost s jejich využitím? Jaké jsou výhody a nevýhody či dokonce rizika jejich využití?
- c)

Do odevzdávnice: uveďte, které servery jste prohledali, a shrňte v bodech, jaké výhody, nevýhody, a rizika podle Vás nalezené servery a diskusní fóra přinášejí.

Dobrovolný úkol: Používáte některé M-health aplikace, tj. aplikace monitorující informace související se zdravím (například počítání kroků, příjem tekutin či potravy, aplikace na sport, zdravý spánek)? Pokud ano, podělte se s námi o své zkušenosti. Nebo si nainstalujte libovolné m-health aplikace a vyzkoušejte je.

7. 12. 2017

Vyhledávání informací online v kontextu zdraví

Hodina se bude zabývat tématem vyhledávání informací online v kontextu zdraví (např. informace o zdravotním stavu, o nemocech, či kontakty a reference na odborníky). Probereme nejčastější motivace a zdroje těchto informací. Věnovat se také budeme doposud zkoumaným dopadům na zdravotní péči a odborným a laickým online platformám poskytujícím informace v kontextu zdraví.

Vyučující: **Mgr. Martina Šmahelová**

M-health aplikace

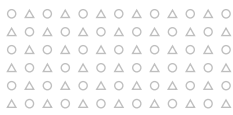
Představíme aktuální téma používání m-health aplikací. Co víme o uživatelích a uživatelkách těchto nástrojů? Kdo jsou nejčastější uživatelé a uživatelky? Jaké jsou jejich motivace? Představíme také směřování současného výzkumu v této oblasti.

Vyučující: **prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D.**

Prezentace studentů zadání:

Přečtete si popularizační článek o vývoji vědeckého diskurzu v oblasti výživy, který nedávno vyšel v časopisu New Yorker: „Is Fat Killing You, or Is Sugar?“ ([zde](#)). Text zdařile popisuje, jak a proč se mohou šířit a postupně překrucovat informace, které zpočátku mají vědecký základ jsou uvedeny společně s limity, které jejich interpretace a aplikace nese. Následně si najděte dvě odborné studie. První musí popisovat, jak zahlcení informacemi spolu s omezenou kapacitou hodnotit věrohodnost informací může vést k chybným přesvědčením (toto téma se dá rozebírat mnoha způsoby, výběr necháváme na Vás; vtipný příklad je [zde](#)). Tuto obecnější studii vztáhněte k další odborné studii, která bude popisovat, jak si lidé vybírají informace, které se týkají jejich zdraví, a jak se výběr vyvíjí spolu s rozvojem digitálních technologií.





Pokyny k prezentaci ve skupině

Praktické:

- Témata jsou zadána vyučujícími (viz v osnovu předmětu) a doplňují téma dané hodiny.
- K tématům bude možné se přihlásit v ISu **2. 10. od 17:00.**
- **První prezentace proběhne již 5. 10.,** proto se první skupina k tématu Využití internetu v psychoterapii a poradenství přihlásí na první hodině 21. 9.
- Prezentace vybraného tématu probíhá ve skupině **4-5 studentů.**
- Délka prezentace je **30 minut + 20 minut diskuze a zpětná vazba.** Je nutné, aby se do přípravy a prezentování aktivně zapojili všichni členové skupiny. Prosím, volte si své členy tak, aby spolužačky a spolužáci z nižších semestrů (1-3), kteří neabsolvovali metodologii, byli v smíšené skupince se staršími spolužáky a spolužačkami.
- Prezentaci je nutné odevzdat do odevzdávání v ISu nejpozději **3 dny před prezentací na hodině (v pondělí do půlnoci).** Nevložení je důvodem k neudělení zápočtu. Výjimku má skupinka prezentující 5. 10. 2017, která může vložit prezentaci do středy 4. 10. do půlnoci.
- **Termín prezentace není možné měnit a přesouvat,** pouze z velmi závažných důvodů.

Obsah prezentace:

1. Představení tématu obecně – co je potřeba říct, aby posluchači a posluchačky byli „v obraze“. Držte se také pokynů u každého jednotlivého tématu.
2. Čeho jste si Vy sami všimli, co Vás zaujalo, překvapilo na vybraném tématu?
3. Příklady pro ostatní – tak, aby mohli všichni do dané oblasti alespoň částečně proniknout.
4. Co Vás napadá, pokud se nad Vámi zvoleným tématem zamyslíte z psychologického hlediska (např. uplatnění pro praxi, při intervencích s klienty...)?
5. Najděte a představte minimálně **2 zahraniční studie publikované v odborném recenzovaném časopise,** které se Vámi zvoleným tématem zabývají. Cílem prezentace není jen představit vybraný výzkum – ten slouží k ilustraci vybraného tématu.

Ve výzkumu stručně popište:

- o popis předmětu, cílů a teoretických východisek výzkumu
- o představení výsledků výzkumu
- o diskusi autorů článku (kontext výzkumu, srovnání s výsledky jiných výzkumů)
- o vlastní kritické zhodnocení výzkumu: co si o tom myslíte, jaký je váš názor na výsledky a metodu, kde vidíte omezení výzkumu; důležité je kromě prezentace cizích myšlenek přijít i s vlastními myšlenkami – kriticky zhodnotit, navrhnout možné další směry výzkumu

6. Pro prezentaci je třeba jako zdroje celkově použít alespoň **5 zahraničních studií publikovaných v odborném recenzovaném časopise,** (tj. včetně dvou podrobně popsanych studií v bodu 5).

Za odborný text jsou považovány články z odborných recenzovaných časopisů – k vyhledání použijte například <http://scholar.google.cz/> nebo dostupné elektronické zdroje: <http://knihovna.fss.muni.cz/ezdroje.php>. Vhodné publikace najdete především v databázi EBSCO.

