

ПСИХОТЕРАПИЯ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ВОЗМОЖНОСТИ И НЕВОЗМОЖНОСТИ

Статья посвящена проблеме внедрения и широкого распространения ИИ в психологии и психотерапии. Проблема в том, что ИИ оказался больше готов к работе в сфере психологии, чем подготовлены к работе с ним практические психологи. Сделан обзор задач, которые сегодня уже может решать ИИ в качестве помощника психологу или психотерапевту. Отмечается необходимость основательной переподготовки психологов к работе с использованием возможностей и преимуществ ИИ.

Ключевые слова: искусственный интеллект, нейрокомпьютерные интерфейсы, практическая психология, психотерапия.

K.S. Liseckiy, Samara University

PSYCHOTHERAPY AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE: POSSIBILITIES AND IMPOSSIBILITIES

The article is devoted to the problem of introduction and wide spread of AI in psychology and psychotherapy. The problem is that AI has turned out to be more ready to work in the field of psychology than practical psychologists are prepared to work with it. A review is made of the tasks that AI can already perform today as an assistant to a psychologist or psychotherapist. The necessity of thorough retraining of psychologists to work with the possibilities and advantages of AI is noted.

Keywords: artificial intelligence, neurocomputer interfaces, practical psychology, psychotherapy.

Искусственный интеллект (ИИ) – новый инструмент нашего мира! ИИ все более интенсивно «проникает» даже в самые тонкие сферы психической жизни людей, в психологию и психотерапию [1]. К сожалению, подготовка психологов и психотерапевтов в новых условиях существенно отстает от реальности, которая уже наступала. Новая реальность создала новый дизайн. ИИ в психологии и психотерапии – это не методички с описанием приемов или методов психологической работы в цифровом варианте, как может показаться на первый взгляд специалисту, получившему традиционную академическую подготовку. ИИ – это эффек-

тивная интеграция многих профессиональных функций на уровне, значительно превосходящем каждого отдельного специалиста. Пересечение психотерапии и искусственного интеллекта открывает новые, пока не очень привычные, возможности для улучшения психического здоровья людей и оказания психологической помощи. Вот несколько способов, реализации этой перспективной идеи.

1. Чат-боты и виртуальные помощники, «Цифровые ангелы» и виртуальные собеседники.

Это, по сути, психологическая поддержка в реальном времени. ИИ-чат-боты могут предоставлять базовую эмоциональную поддержку, задавать вопросы, помогать в саморефлексии и предлагать техники для снижения стресса. Приложения ИИ (собеседники) могут применяться для общения с пользователями, помогая им справляться с тревогой, депрессией и другими эмоциональными трудностями. Преимущества таких собеседников заключается в их доступности, экономии времени, не нужно ждать записи и сидеть в очереди. Можно поговорить в выходной день и даже ночью. ИИ делает психологическую помощь доступной, особенно для людей в удаленных регионах, при этом ИИ может адаптировать консультацию с учетом индивидуальных потребностей и даже особенностей каждого пользователя [1, 2].

2. Диагностика и оценка психического и психологического состояния человека непосредственно в условиях профессиональной деятельности.

ИИ может анализировать текстовые сообщения, голосовые записи или даже мимику для выявления признаков депрессии, тревоги или других психических расстройств, для определения эмоционального состояния пользователя. Такое раннее выявление симптомов возможного психологического неблагополучия у операторов сложных систем (авиадиспетчеров, в сфере железнодорожного транспорта, на энергетических установках и ВПК) повышает безопасность в эксплуатации энергоёмкого оборудования и страхует человеческий фактор от ошибок. Алгоритмы машинного обучения могут обнаруживать паттерны в данных, которые указывают на потенциальные проблемы, что позволяет начать лечение людей на ранних стадиях. Алгоритмы могут отслеживать изменения в состоянии пациента и предупреждать терапевта о возможных ухудшениях [3].

3. В сфере здравоохранения уже имеется возможность получать персонализированные рекомендации для повышения комплаентности (выздоравливаемости) сложных пациентов.

Это буквально адаптация терапевтического процесса в режиме реального времени. ИИ может анализировать данные о пациенте (например, историю сессий, самоотчеты) и предлагать индивидуальные рекомендации или корректиро-

вать план лечения и даже подбор оптимальных техник для использования в конкретных условиях.

Рекомендации ИИ делаются на основе и с учетом предпочтений и эффективности использованных ранее методов. Для решения психологических проблем ИИ может рекомендовать конкретные психотерапевтические и психокоррекционные техники, такие как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), mindfulness и многие другие. Приложения, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии, используют ИИ для предоставления упражнений и отслеживания прогресса. Более того, ИИ-платформы могут предоставлять упражнения и задания, основанные на принципах КПТ, помогая пациентам изменить свои мыслительные паттерны и поведение.

ИИ может анализировать прогресс пациента и давать рекомендации по дальнейшим шагам [3].

4. Помощь ИИ в автоматизация рутинных задач используется весьма широко.

ИИ может помогать терапевтам в ведении документации, составлении отчетов и напоминаниях о предстоящих сессиях и консультациях. ИИ может осуществлять мониторинг терапевтического прогресса, может отслеживать изменения в состоянии пациента и предоставлять аналитику для психотерапевта.

5. Существуют и распространяются онлайн-платформы для терапии и консультирования.

Дистанционная помощь. ИИ может быть интегрирован в платформы для онлайн-терапии, предоставляя пользователям доступ к ресурсам, упражнениям и поддержке между сессиями с терапевтом. Всё более популярной в психологическом консультировании, особенно для детской аудитории, становится так называемая «геймификация», которая представляет собой использование игровых элементов для мотивации пользователей выполнять терапевтические задания. Имеет смысл сказать о новых возможностях ИИ в терапии фобий и фобических расстройств. ИИ может анализировать текстовые сообщения, голосовые записи или даже видеозаписи пациентов, чтобы выявить признаки фобий (например, тревожность, избегающее поведение), что позволяет начать лечение на ранних стадиях. Постепенно внедряется экспозиционная терапия в виртуальной реальности (VR)! ИИ может быть интегрирован с VR для создания контролируемых виртуальных сред, где пациент постепенно сталкивается с объектом своей фобии (например, высота, пауки, полеты). Просматривается большая перспектива в создании адаптационных сценариев: ИИ может динамически изменять интенсивность воздействия в зависимости от реакции пациента, обеспечивая обоснован-

ный персонализированный подход. Обучение и тренировка навыков релаксации, дыхательных техник или других методов управления тревогой. ИИ может визуализировать данные о внутренней картине болезни (ВКБ) и внутренней картине здоровья (ВКЗ), помогая пациенту и терапевту лучше понять динамику изменений. Алгоритмы могут предоставлять пациенту обратную связь о его прогрессе, мотивируя его на дальнейшую работу [4].

6. Профессиональная поддержка терапевта!

ИИ может быть мощным инструментом для исследования и работы с ВКБ и ВКЗ, особенно в следующих аспектах:

- а) анализ данных и выявление паттернов,
- б) предоставление персонализированных рекомендаций,
- в) поддержка пациентов между сессиями,
- г) помощь терапевтам в диагностике и планировании лечения.

ИИ может анализировать записи терапевтических сессий, выделяя ключевые темы, связанные с ВКБ и ВКЗ. На основе данных ИИ может предлагать терапевту стратегии для работы с конкретными аспектами ВКБ или ВКЗ.

К ограничениям ИИ в психотерапевтической работе следует отнести следующее [5].

1. ИИ не может заменить человеческого тепла, эмпатии и понимания, которые важны для установления терапевтического альянса. ИИ работает на основе алгоритмов и может не справляться с нестандартными ситуациями или сложными случаями, требующими творческого подхода. Сохраняется риск ошибок. Алгоритмы могут неправильно интерпретировать данные, что может привести к некорректным рекомендациям или даже ухудшению состояния пациента.

2. ИИ лишен способности предчувствия и веры в правоту своих аргументов.

3. ИИ не различает состояний измененного сознания, спонтанности, у него нет сферы бессознательного. Поэтому ИИ не способен работать с глубинными психологическими причинами и травмами, опираясь только на симптоматику и проявления самого пользователя.

4. ИИ не имеет способности понимать юмор как чувство и переносный смысл высказываний. ИИ затрудняется в интерпретациях парадоксов, противоречий и в поиске креативных решений.

5. Говоря в терминах К. Юнга, ИИ не имеет своей «тени». Хотя о ней, как об опасности и возможной «безответственности» ИИ часто говорят программисты на многих конференциях.

Заключение

После обзора возможностей, которые открываются при использовании ИИ у специалистов-психологов, следует сказать, что значительный прогресс и потенциал ИИ хорошо видны как в психологической практике, так и в психологической теории. Поэтому подготовка профессиональных психологов и психотерапевтов требует значительных изменений и введения принципиально новых компетенций.

Список литературы:

1. Каплан А.Я. Контакт с мозгом: нейроинтерфейсы и искусственный интеллект. URL: <https://youtu.be/tXBJ-bfGZB4> (дата обращения: 07.04.2025).
2. Ушаков Д.В. Технологии искусственного интеллекта в психологии // Экспериментальная психология. 2024. Т. 17, № 4. С. 182–189.
3. Нестик Т.А. Развитие цифровых технологий и будущее психологии // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. № 3. С. 6–15.
4. Корж Е.М., Громова А.В. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии // Системная психология и социология. 2023. № 2 (46). С. 60–70.
5. Емелин В.А., Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологические последствия развития информационных технологий // Национальный психологический журнал. № 1. С. 81–87.