

Щербина-Прилука В. М.

науковий співробітник лабораторії психології

соціально дезадаптованих неповнолітніх

Інституту психології імені Г.С.°Костюка НАПН України

shcherbyna.vm@psychology-naes-ua.institute

ORCID ID: orcid.org/0000-0003-3284-9474

ЦИФРОВА ПСИХОТЕРАПІЯ: ПРОРИВ ЧИ ЗАГРОЗА?

Вступ. Штучний інтелект (ШІ) швидко розвивається в різних сферах, включаючи його застосування в психотерапії. Інструменти психотерапії на основі штучного інтелекту пропонують багатообіцяючі рішення для підвищення доступності соціальної, психологічної і навіть психіатричної допомоги. Однак інтеграція штучного інтелекту в психотерапію викликає серйозні перестороги, особливо на фоні сьогоденного досвіду його використання.

Мета статті — розвідка щодо проблеми використання ШІ в консультуванні та психотерапії.

Основний виклад матеріалу. Запровадження штучного інтелекту (ШІ) у лікуванні психічних розладів ставить під сумнів низку припущень і визначеностей у професійній та епістемологічній сфері клінічної психології, піднімаючи етичні питання щодо його впливу на психотерапію, а також наслідків для пацієнтів і психотерапевтів.

Багато практиків можуть мати базові уявлення про штучний інтелект, можливо, вони чули про такі генеративні платформи штучного інтелекту, як ChatGPT від OpenAI або Bard від Google (а тепер і Gemini), а деякі, можливо, чули про це мимохідь і мало замислювалися, а інші вже намагаються щоб зрозуміти, як вони можуть включити штучний інтелект у свою практику для вирішення конкретних завдань або звільнити їх від, на їхню думку, обтяжливих завдань.

За останні місяці штучний інтелект зробив величезний стрибок у своїй здатності фактично брати участь у терапевтичних розмовах, аналізувати мовлення, вираз обличчя та інші невербальні сигнали. Моделі штучного інтелекту тепер здатні проводити початкову перевірку, проводити базові бесіди в стилі консультування та навіть пропонувати персоналізовані поради практично щодо будь-чого. Ці досягнення, подобається нам це чи ні, відкрили нові шляхи для розширення доступу до підтримки психічного здоров'я, особливо в регіонах, які недостатньо охоплені послугами, або для людей з обмеженою мобільністю. І вони постійно розвиваються. Однак ШІ абсолютно не може відтворювати глибину та нюанси людської розмови, навіть близько, вони можуть надати людям платформу для дослідження свого внутрішнього світу без засудження.

Проблема, пов'язана з використанням штучного інтелекту, вимагає комплексного підходу. Інтеграція ШІ в психотерапію має величезний потенціал для трансформації охорони психічного здоров'я. Однак забезпечення його точності та ефективності вимагає проактивного підходу до вирішення відповідних етичних міркувань. Застосовуючи відповідальні практики, зберігаючи автономію пацієнтів і постійно вдосконалюючи системи штучного інтелекту, галузь може використовувати переваги штучного інтелекту в психотерапії, зберігаючи при цьому високі етичні стандарти.

Штучний інтелект — відносно молода галузь досліджень, започаткована 1956 року. Її історичний шлях нагадує синусоїду, кожен «зліт» якої ініціювався деякою новою ідеєю. На сьогодні її розвиток перебуває на «підйомі» і спирається на застосування вже досягнутих результатів в інших галузях науки, промисловості, бізнесі та навіть у повсякденному житті.

Існує кілька типів штучного інтелекту (ШІ), які сьогодні широко використовуються в програмах. Ось деякі з найпоширеніших типів ШІ:

ШІ на основі правил. Системи ШІ на основі правил запрограмовані за допомогою набору правил або операторів if-then, які дозволяють їм ухвалювати рішення на основі конкретних умов. Ці системи часто використовуються в експертних системах і системах підтримки ухвалення рішень.

Машинне навчання — це тип штучного інтелекту, який передбачає навчання алгоритмів навчанню на основі вхідних даних і покращенню їх продуктивності з часом. Існує три основних типи машинного навчання: кероване навчання, некероване навчання та навчання з підкріпленням.

Обробка природної мови (NLP) — це тип ШІ, який зосереджується на взаємодії між комп'ютерами та людськими мовами. Системи НЛП розроблені для розуміння та інтерпретації людської мови, і вони використовуються в таких програмах, як чат-боти, голосові помічники та машинний переклад.

Робототехніка — це сфера штучного інтелекту, яка зосереджена на проектуванні та розробці роботів, які можуть виконувати завдання у фізичному світі. Робототехніка передбачає інтеграцію штучного інтелекту, датчиків і механічних систем, щоб роботи могли сприймати навколишнє середовище, ухвалювати рішення та виконувати дії.

Експертні системи — це системи штучного інтелекту, призначені для надання порад і підтримки ухвалення рішень у певних сферах, таких як маркетинг, дизайн, медицина, право та інженерія. Експертні системи запрограмовані з набором правил і знань, які дозволяють їм міркувати та надавати рекомендації на основі конкретних умов.

Штучний інтелект (ШІ) — це галузь інформатики, яка займається розробкою інтелектуальних машин, здатних виконувати завдання, які зазвичай потребують людського інтелекту. Системи штучного інтелекту створені для навчання на досвіді, розпізнавання закономірностей і ухвалення рішень на основі вхідних даних. де завдання можуть варіюватися від простих дій, як розпізнавання мови чи зображень, до більш складних завдань, як психотерапія розладів. Ці системи можна навчити виконувати певні завдання. Технологія штучного інтелекту охоплює широкий спектр методів, включаючи машинне навчання, обробку природної мови, робототехніку, експертні системи тощо. Мета полягає в тому, щоб створити машини, які можуть міркувати, розуміти та навчатися, як люди, і використовувати ці можливості для покращення життя людства та вирішення складних проблем.

Нажаль у більшості алгоритм розв'язання проблем системами ШІ невідомий наперед. Немає і точного критерію досягнення комп'ютером «розумності», хоча перед штучним інтелектом було запропоновано низку гіпотез, наприклад, тест Тюрінга або гіпотеза Ньюелла-Саймона. Нині існує багато підходів як до розуміння задач штучного інтелекту, так і до створення інтелектуальних систем.

Загальний ШІ, також відомий як сильний штучний інтелект (AGI), — це теоретична концепція створення машин, які можуть міркувати та навчатися, як люди. Системи AGI будуть здатні розуміти та вирішувати широкий спектр проблем, і вони матимуть здатність міркувати, планувати та спілкуватися, як люди. AGI все ще залишається здебільшого теоретичною концепцією, і перед її реалізацією необхідно подолати багато проблем.

Дедалі більш значне поширення компаній, що надають цифрові психотерапевтичні послуги, почало набувати популярності, особливо у зв'язку з недавньою ситуацією з пандемією.

Хоча офіційна статистика, що надає інформацію про фактичну кількість пацієнтів, які користуються цими послугами, поки що недоступна, варто зазначити, що зростає кількість цифрових агентств, які пропонують таку підтримку. На запит пошукової системи Google: free ai therapist маємо 10 сторінок відповіді з пропозицією для осіб 12+ допомоги 24/7.

Інтеграція чат-ботів та інших додатків штучного інтелекту в психотерапію не лише впливає на традиційні біомедичні етичні проблеми незалежності, добродійності, нешкідливості та справедливості; це суттєво впливає на динаміку довіри та стосунки між пацієнтами та психотерапевтами.

Інструменти, керовані штучним інтелектом, довели високу ефективність у наданні економічно ефективних і доступних терапевтичних рішень. Однак ці нові медичні послуги спонукають до багатьох роздумів щодо конкретних пропозицій цих програм, характеристик пацієнтів, які мають доступ до цих платформ, взаємодії, створеної з отримувачами втручання, бачення терапії, переданого маркетинговими стратегіями, та ефективності шляху лікування. Крім

того, ці досягнення у сфері психічного здоров'я III створюють етичні проблеми щодо його використання в психотерапії, які вимагають поглибленого розгляду питань поваги до автономії, доступу до лікування, недискримінації, задоволення потреб людей, захисту гідності, конфіденційності даних та багато іншого.

З обмежених і все ще неповних даних, наданих цифровими агенціями, можна зробити висновок, що найбільш відомі користувачі, які шукають ці послуги, в основному складаються з підлітків і старших віком від 16 до 25 років.

Це молоді люди, які народилися та виростили у світі, глибоко зануреному в цифрові технології, покоління, яке звикло підтримувати всі форми стосунків і спілкування за допомогою смартфонів, соціальних мереж, програм для обміну повідомленнями; покоління, яке пережило найважливіші моменти свого зростання вдома через пандемію.

Ці молоді люди мають інший погляд на психотерапію порівняно з попередніми поколіннями, навіть з дорослими трохи старшими (30-40 років), які виростили з образом пацієнта, що лежить на дивані та розмовляє з психотерапевтом, фізично присутнім у кімнаті.

З появою нових технологій і введенням цифрових форм психотерапії самі техніки, інструменти дисципліни або структурні ритуали клінічної зустрічі, що стосуються фізичного середовища, простору, часу та центральної ролі оточення, справді поставлені під сумнів [10].

Інструменти, які використовувалися для цієї мети, були представлені саме тими ритуалами (регулярне відвідування кабінету терапевта, дотримання часу сеансів, завчасне призначення зустрічей, переривання під час періоду відпустки тощо), які III глибоко змінив, що викликало бурхливі дискусії.

Аргументи «за». Під час цифрових сеансів доступ до кабінету клініциста більше не потрібен, графік гнучкий, а відстані більше не є причиною переривання. Цифрова психотерапія долає межі територіальності, дозволяючи отримати доступ до лікування особам, які традиційно були змушені відмовлятися від них через роботу чи географічну віддаленість від лікувальних установ [12 , 13]. Так, такі інновації дозволяють демократизувати

психотерапію, зменшуючи розрив у доступі до психічного здоров'я, який особливо впливає на найбільш уразливих осіб. Цей потенціал отримати допомогу будь-де та будь-коли змінює сприйняття психотерапії, сприяючи збільшенню пацієнтів. Однак це також породжує нові виклики [14].

З іншого боку, існує значна критика щодо можливості того, що такі програми можуть бути орієнтованими на отримання прибутку, створеними для отримання прибутку шляхом введення користувачів в оману брехливими обіцянками покращити їх здоров'я. Інші висловлені занепокоєння стосуються відсутності переконливих доказів щодо їх ефективності в діагностиці та лікуванні психічних захворювань, а також відсутності гуманістичних якостей у чат-ботах, таких як емпатія, рефлексивна здатність, професіоналізм і надійність, що є суттєвим для надання широкого спектру лікування психічного здоров'я. [3]. Подібні проблеми для великого загалу демонструє документальний фільм Голосу Америки «Любов зі штучним інтелектом»¹

Виникає питання: за якими критеріями пацієнти будуть орієнтуватися на вибір психотерапевта. На яких елементах буде базуватися система рейтингу, що використовується різними платформами? Чи можна скласти рейтинг психотерапевтів на основі їхніх професійних якостей, чи ми повинні вважати, що цей рейтинг буде відкалібрований на основі оцінок користувачів із використанням параметрів, які не обов'язково можуть бути значущими. Що вважатиметься позитивним. Коротка терапія чи довгострокова терапія. Це є проблемою, оскільки деякі терапевтичні школи вважають стислість процесу лікування сильною стороною, а інші, як психодинамічні підходи, вважають це слабкою стороною.

Висновки. В епоху, коли технологія розвивається швидше, ніж багато хто з нас може встигати, галузь консультування та психотерапії бореться з величезною трансформаційною силою: ШІ, який вже на цій ранній стадії має надзвичайний вплив на професію та підняття величезних екзистенційних питань:

¹ <https://youtu.be/d-rKzWUFMZU>

що таке хороша терапія; яка цінність бачити людину замість чат-бота; яке майбутнє людей, що надають терапію; чи є надія, що людство й надалі потребуватиме та цінуватиме природу терапії, орієнтовану на відносини та людину тощо. Слабкою стороною інтеграції ШІ в психотерапію має забезпечення його точності та ефективності, високі етичні стандарти, та вимагає законодавчого підґрунтя.

Зробивши більше ста запитів до різних платформ ШІ з менторською и терапевтичною функцією, можна сміливо підсумувати, що ШІ зручний та не засуджуючий. Однак є загроза віддавати перевагу цілодобовій доступності ШІ, а не взаємодії з людьми, що потенційно може вплинути на розвиток як самої особистості, так і її значущих стосунків. Точність і інтерпретація даних ШІ може відрізнитися, і існує ризик неправильної інтерпретації або надмірного спрощення складних людських емоцій і переживань. І наостанок, терапевтичні стосунки будуються на довірі, емпатії та розумінні – якостях, які за своєю суттю є людськими і поза можливостями ШІ. Тож, на нашу думку, збереження людського елемента в терапії має вирішальне значення.

Література:

Alfano L, Malcotti I, Ciliberti R. Psychotherapy, artificial intelligence and adolescents: ethical aspects. *J Prev Med Hyg.* 2024 Jan 1;64(4):E438-E442. DOI: 10.15167/2421-4248/jpmh2023.64.4.3135.

Artificial general intelligence: 15th International Conference, AGI 2022, Seattle, 19-22.08.2022, proceedings. 2023.

Manríquez Roa T., Biller-Andorno N., Trachsel M. The Ethics of Artificial Intelligence in Psychotherapy. *Oxford Handbook of Psychotherapy Ethics*. Oxford: Oxford University Press; 2021. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198817338.001.0001>

Swartz H.A., Novick D.M. Psychotherapy in the Digital Age: What We Can Learn From Interpersonal Psychotherapy. *Am J Psychother*/ 2020;73:15-21. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20190040>

Stoll J., Müller J.A., Trachsel M. Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review. *Front Psychiatry*. 2020/ 10:993. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00993>

Orsolini L., Pompili S., Salvi V., Volpe U. A Systematic Review on TeleMental Health in Youth Mental Health: Focus on Anxiety, Depression and Obsessive-Compulsive Disorder. *Medicina (Kaunas)*. 2021. 31;57:793. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina57080793>

Khalaf A.M., Alubied A.A., Khalaf A. M., Rifaey A.A. Impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*. 2023;15:e42990. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>