

УДК 159.99

## ЦИФРОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: КАК НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МЕНЯЮТ ИНДУСТРИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Яхина А.А.

Студентка направления подготовки 37.03.01 Психология,  
ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: [alinayahina3@gmail.com](mailto:alinayahina3@gmail.com)

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н., доцент

**Аннотация:** В эпоху технологической и информационной революции запросы и проблемы людей меняются — значит, и психотерапия больше не может стоять на месте. О том, как новые технологии внедряются в сферу психического здоровья, об исследованиях в области виртуальной реальности и мобильных приложениях для психологической помощи, а также о плюсах и минусах киберпсихологии повествуется в данной статье.

**Ключевые слова:** психотерапия, искусственный интеллект, киберпсихология, инновации, психолог, компьютеризация.

## DIGITAL PSYCHOTHERAPY: HOW NEW TECHNOLOGIES ARE CHANGING THE PSYCHOLOGICAL SERVICES

Yahina A. A.

**Abstract:** In the era of the technological and information revolution, people's needs and problems are changing-and this means that psychotherapy can no longer stand still. This article examines how new technologies are being implemented in the field of mental health, research in the field of virtual reality and mobile applications for psychological assistance, as well as the pros and cons of cyberpsychology.

**Keywords:** psychotherapy, artificial intelligence, cyberpsychology, innovation, psychologist, computerization.

Мы живём в мире, переполненном информацией, шумом, нас окружают слоганы и шаблоны, которым надо соответствовать. Жители больших городов живут в состоянии постоянного напряжения. Это истощает организм и в какой-то момент происходит сильный упадок сил, настроения, пропадает чувство удовольствия. Наступает депрессия. Тяжёлые формы депрессии часто заканчиваются суицидальными попытками и намерениями, и, к сожалению, не всех людей удаётся спасти

Однако данная ситуация вовсе не безнадежна. На сегодняшний день существует огромное множество способов решения проблемы депрессии и тревоги [2]. Однако, за помощью к психологам обращается достаточно мало

людей. А всё потому, что люди надеются что всё «само пройдёт», боятся изменений, да и помощь психотерапевта – это дорого. Это заставляет психологов искать новые пути решения данной проблемы.

Исходя из этого, было разработано множество приложений, помогающие фиксировать состояние человека, процесс его самопознания, или предостерегать от опасностей. Так, например: «Unstuck» - приложение, помогающее разобраться в страхах, фобиях, преодолеть фрустрацию. А также показывает, сколько пользователей в мире находятся в таком же состоянии. «MoodKit» - объективно оценивает настроение пользователя. «Тест на депрессию и стрессоустойчивость» проверит, не находится ли человек в депрессии, и скажет, готов ли он к эмоциональным и физическим нагрузкам.

Но всё-таки одно из наиболее перспективных направлений психотерапии - это использование виртуальной реальности [1]. Клинические психологи и нейробиологи активно изучают возможности использования VR-очков в лечении больных психическими расстройствами.

Технология виртуальной реальности развивалась довольно давно. И сейчас VR применяется не только в с целью развлечения, но и в медицине, обучении и психологии.

Вместе с моделями, созданными в VR, использовалась и экспозиционная терапия - метод, при котором пациент начинает постепенно взаимодействовать с пугающими образами. В результате подобной терапии пациенты оценили снижения тревожности на 45%. Виртуальная реальность позволяет человеку приблизиться к вещам, которые у него вызывают страх, но с осознанием, что всё это происходит нереально. И сегодня, каждый может попробовать подобную терапию дома с помощью видеоигр и др.

Эндрю Ын (Andrew Ng) один из основателей проекта самообучающегося искусственного интеллекта Google Brain, возглавил работу над ботом-психотерапевтом Woebot, которым также занимаются ученые Стэнфордского университета. Этот чат-бот позволяет людям с

тревожными расстройствами вести переписку в виде когнитивно-поведенческой психотерапии

Этот подход основывается на том, что источником психологических проблем человека могут являться не сами события, которые с ним происходят, а отношение к ним. В связи с этим в работе становится главным не то, что люди пережили в ранее или то, что пугает их в грядущем будущем, а то, как люди ведут и чувствуют себя прямо здесь и сейчас. Если изменить свои нынешние мысли и поведение, то это позволит составить более адекватную грядущую реальность и позволит чувствовать себя лучше в любой момент времени. И это только один из аспектов работы Woebot-а и постоянного его самообучения.

Но сможет ли искусственный интеллект полностью заменить живого психолога? На что клинический психолог Николай Павлов отвечает: «Я думаю, что применение роботов-психотерапевтов будет очень ограничено до тех пор, пока не появятся андрониды, как из романов Айзека Азимова, настолько схожие с человеком, что их можно спутать, - считает Николай. Потому что психотерапия - это не технология, а человеческие отношения, которые во многом зависят от личности психотерапевта, его опыта, коммуникативных навыков, уровня сострадания и веры в свой метод. Психотерапевтическая модель - это всего лишь способ организации терапевтического мышления. Да, есть исследования эффективности и продуктивности, но они не отражают деталей, а именно в них и заключается „секретный ингредиент“. Однако роботы могут заменить первичный прием и базовую диагностику. Например, Университет Джонса Хопкинса на платформе Coursera предлагает курс первой психологической помощи людям, пережившим катастрофы. Суть этого метода в протоколе, призванном отсеять тех, кто справляется сам, от тех, кому нужна экстренная помощь. Это [искусственный интеллект] будет важным подспорьем в работе психотерапевтов, которое позволит снизить нагрузку первичного приема и сортировки пациентов».[3]

Действительно, внедрение в обыденную жизнь киберпсихологии очень облегчит работу психотерапевтам, ведь зачастую людей с психологическими проблемами больше, чем специалистов, способных им помочь. Частично эта проблема решается разработкой унифицированных протоколов лечения, которое призвано решить как можно более широкий круг проблем как можно эффективнее. Для робота усвоить четкие критерии и последовательность действий гораздо проще, чем человеку. И здесь разработчики AI-психотерапии вряд ли станут останавливаться на достигнутом.

### Библиографический список

1. Бюндюгова Т.В. Визуальные технологии в практике клинической психологии // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию» [Электронный ресурс]. – 2020. № 2. – С. 164-169. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43033211>.
2. Войскунский А.Е., Меньшикова Г.Я. О применении систем виртуальной реальности в психологии // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2008. – №1. – С. 22-36. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15103955>.
3. Ву Йилинг, Хуанг Хуанг. Традиционные китайские лекарственные препараты для лечения депрессии, их состав, способ приготовления и лечения: патент на изобретение. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37753862>.
4. Сучилина Д. Цифровая психотерапия: как новые технологии меняют индустрию психологической помощи. – URL: <http://p-osta-magazine.ru/psychology/digital-psycholo>.
5. Тихомирова О.А. Понятие тревожности в современной психологии // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию [Электронный ресурс]. – 2020. – №2. – С. 228-232. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43033226>.