

Старикова Нина Базаровна

студентка

Хоменчук Виктория Владимировна

студентка

Ишкова Екатерина Валерьевна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-151691

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПОДДЕРЖКИ ЛИЦ С РАЗНЫМИ ВИДАМИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос модели психологических факторов аддиктивного поведения. Описаны теоретические аспекты зависимого поведения, последствия и влияние на подрастающее поколение. Практический опыт в реализации инновационно-коммуникативных технологий (ИКТ), демонстрирует их эффективность в мониторинге и самопомощи, подтвержденный опросами. Представлены пути решения проблемы малого количества информационно-коммуникативных групп для зависимых с помощью ИКТ, включая предложение специализированного чат-бота для Telegram/Max по поиску групп поддержки.*

***Ключевые слова:** чат-бот, зависимость, созависимое поведение, аддикции, развитие ИКТ.*

На сегодняшний день круг феноменов, определяющихся как аддикция, постоянно расширяется. Относительно недавно в список зависимостей включили азартные игры, интернет, секс, трудовоголизм. В 1964 г. комитет ВОЗ впервые сформулировал определение зависимости от наркотика, опираясь на понятие аддикции: «состояние психической, или физической, или и той и другой зависимо-

сти от наркотика, возникающее у человека после периодического или продолжительного употребления этого наркотика» [13]. В. Миллер и М. Ландри под аддитивным поведением понимают период злоупотребления веществами, изменяющими психическое состояние до момента формирования зависимости [12].

Четких параметров, определяющих психологические факторы зависимого поведения, не выделялось. И.В. Семеняк в своей работе попробовал систематизировать разнонаправленные данные для наглядного формирования психических компонентов аддикции. Структура представляет собой многоуровневую модель.

1. *Когнитивный уровень*. Здесь выделяется связь между изменениями когнитивных функций, включающих ослабление памяти, дефицит внимания, деформацию восприятия времени, алекситимию с формированием зависимости.

2. *Личностно-характерологический уровень*. Акцентуированность характера влияет на появление зависимости, особенно в подростковом возрасте. Сюда можно отнести морально-нравственную незрелость, инфантилизм, эгоизм, завышенную самооценку, самодовольство, сложность в общении, упрощение речи, доминировали избегание и отрицание.

3. *Эмоционально-волевой уровень*. Зависимая личность отличается повышенной тревожностью, внутренней конфликтностью, эмоциональной неустойчивостью, повышенной возбудимостью. Импульсивность и потеря контроля могут выступать факторами формирования аддикции.

4. *Ценностно-смысловой уровень*. Неустойчивость и отсутствие социальных интересов, эгоцентризм и стремление к власти, ригидность и внушаемость, максимализм и отсутствие творческих и познавательных интересов создают благоприятную основу для зависимого поведения.

5. *Мотивационный уровень*. Предрасположенность к аддиктивному поведению выражается в доминировании избегающей мотивации и угасанию мотивации достижения, утрата навыков саморефлексии, стремление к уходу от реальности в стрессовых ситуациях [11].

По мере получения новых данных вышеописанные уровни будут дополняться, но подобная систематизация позволила наглядно выявить наиболее общие психологические аспекты формирования зависимого поведения. Также стоит отметить, что социальный аспект личности страдает не меньше. Проблемы на работе, в личной жизни, утрата реальных друзей и карьерных перспектив лишь усугубляет пристрастие к наркотику.

Психологические факторы созависимого поведения являются не менее важными для изучения. Четкого определения созависимости нет, например, В.Д. Москаленко рассматривает созависимость, как: «психическое состояние родственников больных зависимостью, патологическая, аффективно окрашенная зависимость от другого человека, когда центрированность на его жизни приводит к нарушению адаптации» [9]. Н.Д. Линде обозначает созависимость, как эмоциональную зависимость, утрату личной автономии по эмоциональным причинам, делая акцент на эмоциональную составляющую. Носитель созависимого поведения страдает от недоступности значимого другого, невозможности изменить его поведение, либо наличия неадекватной власти объекта созависимости над ним. Созависимая личность испытывает на себе хроническое отрицательное влияние объекта зависимости на жизненный путь, принятие решений, поведение и настроение созависимого [7].

Т.П. Авдулова выделяет следующие критерии созависимого поведения: попытки контроля себя и других в стрессовых ситуациях; взятие на себя ответственности за нужды других (при этом не принимается ответственность за собственные потребности); отсутствие ощущения себя и своих ценностей при взаимодействии с другими людьми; взаимозависимость благополучия близкого и своего собственного (сверхконцентрация на решении проблем значимого другого); повышенная тревожность и деформация понятий близости и отдаления; тяга к отношениям с людьми, страдающими расстройством личности, наркоманией и алкоголизмом. При разных стадиях созависимости также выделяют: ощущение постоянного отвержения; подавление эмоций; депрессивные состояния;

подмена ценностей; чувство страха и жалости за значимого другого; злоупотребление алкоголем или медикаментозными препаратами; виктимное поведение (синдром жертвы); заболевания психосоматического характера [2].

На основе исследованной литературы, можно прийти к выводу, что зависимость и созависимость – это заболевания со своими индивидуальными симптомами и проявлениями, затрагивающими психическую, физическую, социальную сферы жизни человека. Зависимое и созависимое поведение близких людей, родственников неблагоприятно сказывается на детях в семье, так как создаются условия для формирования зависимой и созависимой модели поведения в дальнейшем.

Развитие современных информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) вышло на новый уровень, позволяющий осуществление непрерывного мониторинга на расстоянии за клиентами в режиме онлайн. Благодаря системе «mobile health» осуществляется постоянный контроль за лечением не только на физическом уровне, но и на эмоциональном [5; 8]. Использование ИКТ стало более распространённым и доступным, что позволило применять чат-боты для помощи клиентам, что особенно актуально при «перегруженности» персонала [14].

Отличным примером чат-ботов, направленных на терапию людей, страдающих от депрессии и тревожного расстройства, являются: чат-бот Woebot, который в ходе общения с пользователем генерирует подсказки для саморефлексии, а также оказывает помощь в исполнении простых упражнений; чат-бот Flow, основанный на методах самопомощи, который осуществляет ежедневное общение с человеком, отслеживает его эмоциональное состояние, предлагает контент на основе запроса пользователя (например, видео- и аудиоконтент для медитаций) [1]. Исследования показывают, что современные терапевтические чат-боты полноценно не заменяют психотерапевта, однако благодаря им пользователи лучше осознают свое эмоциональное состояние, переживают паническую атаку, повышают психологическую грамотность [3; 6].

В ходе опроса «Может ли чат-бот стать вашим терапевтом?» около трети всех опрошенных респондентов заявили о комфорте при обсуждении психоло-

гических проблем с чат-ботом. Среди опрошенных в возрасте 18–19 лет 55% чувствуют себя наиболее комфортно, обсуждая психологические проблемы с анонимным чат-ботом. Исходя из вышеуказанных данных, многие предпочитают использование чат-ботов больше, нежели чем обращение к привычной психотерапии. Это обусловлено тем, что традиционная терапия становится более дорогостоящей и труднодоступной, свою же очередь услуги чат-ботов в разы дешевле, доступнее [8].

Чат-боты актуальны в использовании тем, что они доступны в любое время суток, это особенно важно для зависимых людей. Ведь в любой момент они подвержены рецидиву (возврату к зависимости), а чат-бот оказывает круглосуточную поддержку, выполняя функции «дневника чувств» куда пациенты могут записывать свои эмоции и переживания [4].

Таким образом, развитие современных ИКТ открыло новые возможности в сфере здравоохранения, в частности, в форме терапевтических чат-ботов. Они стали доступным и распространенным инструментом психологической поддержки, компенсируя перегруженность и высокую стоимость традиционной терапии. Такие боты, как Woebot и Flow помогают пользователям отслеживать эмоциональное состояние, осваивать техники самопомощи и справляться с кризисными ситуациями, выступая в роли круглосуточного персонального помощника. Несмотря на то, что они не заменяют полноценной работы с психотерапевтом, их использование, особенно среди молодого поколения, становится все более комфортным и востребованным благодаря анонимности, мгновенной доступности и низкой стоимости.

Существующие чат-боты в основном направлены на психологическую поддержку. В свою очередь информационных чат-ботов, направленных на поиск групп поддержки для людей, борющихся с зависимостью, на поиск квалифицированного специалиста практически отсутствуют. Инновационным решением является создание такого чат-бота, с работой которого вы можете ознакомиться по QR-коду ниже. Варианты чат-бота для людей с разными формами зависимого

поведения для мессенджера Telegram представлен на рисунке 1. Чат-бот с таким же функционалом в мессенджере Max представлен на рисунке 2.



Рис. 1. Чат-бот «Шаг за шагом» в мессенджере Max



Рис. 2. Чат-бот «Шаг за шагом» в мессенджере Telegram

Зависимость и созависимость представляют собой комплексные заболевания, затрагивающие психическую, физическую и социальную сферы жизни, с негативным влиянием на семейные отношения и формирование аналогичных моделей поведения у детей. Развитие ИКТ, открывает новые возможности для непрерывного мониторинга, саморефлексии и кризисной поддержки 24/7, повышая психологическую грамотность пользователей и компенсируя дефицит персонала, высокую стоимость и низкую доступность традиционной терапии. Хотя такие инструменты не заменяют профессиональную психотерапию, они служат эффективным дополнением. Отсутствие специализированных информационных чат-ботов для поиска групп поддержки и специалистов подчеркивает необходимость инноваций, таких как предложенный чат-бот для Telegram и Max, который может значительно улучшить систему помощи лицам с аддикциями.

Список литературы

1. Аксёнова Е.И. Чат-боты — современная реальность консультирования в медицине / Е.И. Аксёнова, Е.И. Медведева, С.В. Крошилин // КиберЛенинка [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/chat-boty-sovremennaya-realnost-konsultirovaniya-v-meditsine/viewer> (дата обращения: 15.11.2025).
2. Авдулова Т.П. Особенности материнской заботы в раннем возрасте и риск формирования созависимых отношений / Т.П. Авдулова // Психологические проблемы современной семьи: сб. материалов VIII междунар. науч.-практ. конф. — Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018. — С. 408–412. EDN PPLRCZ
3. Следующее поколение: Чат-боты в клинической психологии и психотерапии для укрепления психического здоровья — Обзорный обзор / Е. Бендиг, Б. Эрб, Л. Шульце-Тюзинг [и др.] // Verhaltenstherapie. — 2022. — Т. 32. №1. — С. 64–76.
4. Искусственный интеллект в лечении зависимостей: технологии или человеческая поддержка // KazanFirst [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://kazanfirst.ru/news/iskusstvennyj-intellekt-v-lechenii-zavisimostej-tehnologii-ili-chelovecheskaya-podderzhka?erid=2VfnxxS4kde> (дата обращения: 15.11.2025).
5. Истепаниан Р.С.Х. m-Health 2.0: Новые перспективы мобильного здоровья, машинного обучения и аналитики больших данных / Р.С.Х. Истепаниан, Т. Аль-Анзи // Methods. — 2018. — Т. 151. — С. 34–40.
6. Коленик Т. Интеллектуальные когнитивные ассистенты для поддержки изменения отношения и поведения в психическом здоровье: Обзор современного уровня техники / Т. Коленик, М. Гамс // Electronics. — 2021. — Т. 10. №11.
7. Линде Н.Д. Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии / Н.Д. Линде // Вопросы психологии. — 2007. — №5. — С. 170–179. EDN PYCJTF
8. Может ли ИИ-чатбот быть вашим терапевтом? // YouGov [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://yougov.com/en-us/articles/49480-can-an-ai-chatbot-be-your-therapist> (дата обращения: 15.11.2025).

9. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 336 с. EDN XSXBMH

10. Анализ снимков МРТ для обнаружения опухоли глиобластомы с использованием гибридных сетей глубокого убеждения / А.В.Н. Редди, С.К. Сатапати, С.П. Кришна [и др.] // J. Big Data. – 2020. – Т. 7. №1. – С. 1–17.

11. Семяня, И.В. Психологические предикторы зависимого поведения / И.В. Семяняк. – 2022. – С. 53–58 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rudn.ru/storage/media/science_dissertation/7e666a90-5334-405d-a7a4-49c5dc008c07/dissertaciya-semenyak-iv-2022-g1.pdf (дата обращения: 15.11.2025).

12. Файзуллин Р.Ш. Психологический портрет зависимой личности / Р.Ш. Файзуллин // Молодой ученый. – 2018. – №45(231). – С. 219–222. EDN YNQRLV

13. Фенько А. Теории аддиктивного поведения / А. Фенько, М.И. Левин. – 2008. – 22 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://finbiz.spb.ru/wp-content/uploads/2008/07/3_2008_fenko.pdf (дата обращения: 15.11.2025).

14. Проблемы и перспективы кадрового обеспечения системы здравоохранения Москвы / А.В. Ярашева, О.А. Александрова, Е.И. Медведева [и др.] // Экономические и социальные изменения: факты, тенденции, прогноз. – 2020. – Т. 13. №1. – С. 174–190. DOI 10.15838/esc.2020.1.67.10. EDN MMWHLF