

*Кизь Александра Сергеевна*

студентка

*Мельникова Алёна Романовна*

студентка

*Заводская София Александровна*

студентка

*Научный руководитель*

*Романова Елена Владимировна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПСИХОТЕРАПИЯ БЕЗ ПСИХОТЕРАПЕВТА: ЧАТ-БОТЫ НА БАЗЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается феномен использования чат-ботов на базе искусственного интеллекта в качестве инструментов психологической самопомощи. Анализируются предпосылки роста популярности цифровых терапевтических агентов, включая дефицит кадров и повышение спроса на психологические услуги в России. На основе новейших эмпирических исследований российских ученых (ТГУ, НЦПЗ, НИУ ВШЭ) выявляются ключевые возможности ИИ-консультирования, такие как высокая доступность, снижение стигматизации и способность к эмпатическому моделированию диалога. Особое внимание уделяется критическим рискам и ограничениям: неспособность чат-ботов корректно обрабатывать острые кризисные состояния, отсутствие клинического мышления и этическая незрелость алгоритмов. Обосновывается вывод о том, что современные ИИ-боты могут выполнять лишь вспомогательную функцию «первой линии поддержки», но не способны заменить живого специалиста в парадигме доказательной психотерапии.

**Ключевые слова:** *искусственный интеллект, чат-бот, психотерапия, психологическое консультирование, цифровая психология, кризисное состояние, этика искусственного интеллекта.*

Цифровая трансформация сферы ментального здоровья становится одной из ключевых тенденций современной психологической науки. На фоне растущего запроса на психологическую помощь фиксируется значительный интерес к инструментам, способным заменить живое общение со специалистом. Согласно статистическим данным, в 2024 году россияне стали на четверть чаще обращаться к психологам и психотерапевтам по сравнению с 2023 годом [1]. При этом обеспеченность профильными кадрами в стране остается критически низкой и составляет около 4,6 специалиста на 100 000 человек [2]. Данный дисбаланс стимулирует развитие и массовое внедрение чат-ботов на базе искусственного интеллекта (ИИ), позиционируемых как альтернатива традиционному консультированию.

Цель данной работы – проанализировать функциональные возможности и экзистенциальные риски применения чат-ботов в психотерапевтической практике, опираясь на актуальные исследования российских ученых.

Популярность виртуальных собеседников продиктована не только технологическим прогрессом, но и субъективным удобством для пользователя. Исследователи из НИУ ВШЭ отмечают, что 88% опрошенных русскоязычных специалистов слышат от клиентов о позитивном опыте использования чат-ботов между сессиями, а 80% психологов допускают скорую замену первичного консультирования нейросетями [3].

Сотрудники Научного центра психического здоровья (НЦПЗ) в своем эксперименте с ChatGPT подтвердили, что ИИ способен снижать влияние таких ограничивающих факторов, как высокая стоимость терапии, страх стигматизации и логистические трудности [4]. Чат-боты предоставляют немедленную поддержку, предлагают методы релаксации и техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) [5]. Исследование, проведенное на факультете психологии Томского государственного университета (ТГУ) под руководством

Д. Романчевой и И. Атамановой, показало, что некоторые отечественные боты (например, «Ася» или «Zigmund.GPT») демонстрируют высокий уровень эмпатии, отличные навыки сбора анамнеза и способны создавать безопасную поддерживающую атмосферу [1].

Кроме того, платформа PsyAI.pro, протестированная на 629 реальных консультациях, продемонстрировала до 95% полезных рекомендаций при анализе сессий, что подтверждает эффективность ИИ в роли ассистента, автоматизирующего рутинные задачи специалиста и экономящего до 30% рабочего времени [2].

Несмотря на очевидные успехи в имитации эмпатии, критический анализ выявляет системную неспособность ИИ обеспечивать безопасность в кризисных ситуациях. Сравнительное исследование ТГУ выявило общий для большинства чат-ботов недостаток: они не распознают острую кризисную симптоматику и не маршрутизируют пациента к профильному специалисту. Вместо рекомендации обратиться к психиатру при симптомах дереализации или деперсонализации боты переходят к техникам самопомощи, создавая у пользователя опасную иллюзию полноценной терапии.

С. Ениколопов и коллеги из НЦПЗ акцентируют внимание на том, что машина принципиально лишена подлинной эмпатии, этического суждения и способности интерпретировать невербальные сигналы – качества, присущие живому психотерапевту [4]. Более того, исследователи НИУ ВШЭ фиксируют высокие риски утечки чувствительных данных, что тормозит формирование доверия к коммерческим языковым моделям [3].

Заключение.

Ответы чат-ботов являются не просто текстом, а психологическими интервенциями, влияющими на состояние человека. Следовательно, бесконтрольное использование ИИ несет риски ятрогении. Проведенный анализ позволяет заключить, что на современном этапе развития технологий чат-боты не могут рассматриваться как замена специалисту в области психического здоровья. Их функциональная ниша – это «первая линия» экспресс-поддержки, скрининг

симптомов и психообразование в период между сессиями. В сегменте же глубокой и кризисной психотерапии ценность живого человеческого контакта остается неоспоримой, что требует дальнейшей разработки этических норм и правового регулирования использования ИИ в ментальной сфере.

### *Список литературы*

1. Романчева Д.А. Сравнительный анализ чат-ботов психологической поддержки на базе ИИ: риски и перспективы / Д.А. Романчева, И.В. Атаманова. – 2026.
2. Николаева М. Результаты тестирования ИИ-платформы PsyAI.pro для поддержки психологов / М. Николаева [и др.]. – 2025.
3. Джура А. Исследование перспектив замены психологов-консультантов искусственным интеллектом / А. Джура // НИУ ВШЭ. – 2026.
4. ChatGPT в психотерапии и психологическом консультировании: обсуждение возможностей и ограничений / О. Бойко, Т. Медведева, О. Воронцова, С. Ениколопов // Новые психологические исследования. – 2025. – №1. – С. 26–55. – DOI: 10.51217/npsyresearch\_2025\_05\_01\_02. EDN HDFRHM
5. Никитина С.В. Разработка виртуального психолога с применением искусственного интеллекта / С.В. Никитина, В.А. Грудинин // Сборник тезисов докладов конгресса молодых ученых. – СПб.: Университет ИТМО, 2025. EDN WBMFGC