

Усачёв Михаил Михайлович

магистрант

Научный руководитель

Спирина Мария Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ТРАНСФОРМАЦИЯ РОЛЕВЫХ ФУНКЦИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТА В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ДИАЛОГОВЫХ СИСТЕМ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

***Аннотация:** искусственный интеллект (ИИ) активно интегрируется в повседневную жизнь человека – от редактирования текстов до помощи в постановке медицинских диагнозов. В сфере психотерапии ИИ предлагает различные форматы: приложения для самостоятельной работы клиентов, сервисы для специалистов и комбинированные решения. В статье анализируются возможности и ограничения применения ИИ в психотерапевтической практике, рассматриваются риски «эффекта замещения» и этические дилеммы. Обосновывается гибридная модель, в которой ИИ выступает ассистентом, берущим на себя аналитическую рутину, а специалист сохраняет за собой эмпатию, работу с травмой и творческий подход. Делается вывод о необходимости сертификации ИИ-инструментов и разработки чётких нормативно-правовых рамок.*

***Ключевые слова:** искусственный интеллект, психотерапия, психологическое консультирование, гибридная модель, чат-бот, эмпатия, цифровая этика.*

Возможности ИИ в области психотерапии сегодня широки: от протоколирования консультаций и выделения значимых тем до создания виртуальных сценариев и ведения дневников самонаблюдения. Чат-боты имитируют общение с психотерапевтом и подбирают рекомендации; платформы для самоанализа помогают клиентам формулировать мысли, описывать состояние и отслеживать изменения.

Всё это расширяет доступность психотерапевтической помощи, но одновременно порождает принципиальные вопросы: может ли алгоритм заменить живое общение? Не теряем ли мы важнейшую составляющую терапии – человеческое присутствие?

Тишина психотерапевтического кабинета, эмпатичный взгляд специалиста, доверительная беседа – таков классический образ исцеления души. Однако сегодня этот подход обретает инновационное воплощение. В условиях глобального кризиса ментального здоровья, когда нехватка специалистов оставляет миллионы людей без помощи, на сцену выходит мощный и неоднозначный игрок – искусственный интеллект (ИИ). Тема использования ИИ в качестве альтернативного инструмента для оказания психологической помощи в последние годы поднимается всё чаще.

Как подчёркивает Е.А. Кокшарова, пользователи склонны доверять нейросетям личные проблемы и получать отклик, который воспринимается как глубоко эмпатичный, логически выстроенный и ободряющий [3, с. 45–47]. Благодаря способности к обучению системы ИИ генерируют обратную связь, которую многие пользователи оценивают как практически терапевтическую. Ключевые преимущества ИИ в этой сфере – помощь в структурировании мыслей в состоянии когнитивной перегрузки, круглосуточная доступность и относительная конфиденциальность.

Н.Н. Степанчук, описывая использование ИИ в психологическом сопровождении специалистов помогающих профессий, обращает внимание на то, что сегодня особый интерес пользователей привлекает ChatGPT – диалоговый онлайн-чат-бот, поддерживающий запросы на естественном языке [4, с. 114]. Этот чат способен имитировать человеческое мышление и поведение, обладает функцией генерации текстов и цифровых художественных объектов. Многие пользователи отмечают, что взаимодействие с нейросетью очень напоминает терапевтическое: «Мне понравилось, что я могу сбрасывать травмы на ChatGPT в любое время и в любом месте, бесплатно, и в ответ я получу беспристрастный ответ вместе с советом, как поступить в моей ситуации. Я часто чувствую себя лучше после

использования онлайн-инструментов для терапии». Ответу на запрос предшествует предупреждение: «Как языковая модель ИИ, я не являюсь лицензированным терапевтом и не могу проводить терапию и диагностировать какие-либо состояния. Тем не менее, я здесь, чтобы выслушать и помочь, чем смогу» [4, с. 115].

Согласно исследованию Harvard Business Review, к 2025 году психотерапия и эмоциональная поддержка с помощью ИИ стали самым распространённым сценарием использования этой технологии, породив новую социальную норму: доверять свои переживания, сомнения и личные проблемы не другим людям, а алгоритмам [1, р. 24–26].

Искусственный интеллект всегда на связи с пользователем. Он не требует оправданий, не устаёт от чужих эмоций, не перебивает и не сыплет оценками. Даже примитивный обмен репликами с чат-ботом может считываться как поддержка – пусть и исходящая от бездушного алгоритма. Именно эта иллюзия понимания делает нейросеть всё более привлекательным исповедником для миллионов.

Популярность ИИ-терапевтов держится на нескольких неоспоримых преимуществах, которые «бьют» по слабым местам традиционного общения.

Анонимность и скорость. Нейросеть отвечает моментально – в три часа ночи, в разгар рабочего дня, в момент острого приступа тоски. Не нужно записываться к специалисту и ждать неделями.

Доступность. Сессия с живым психологом стоит денег, в то время как чат-бот ведёт диалог сколь угодно долго и часто бесплатно. Даже платные подписки дешевле офлайн-консультации.

Отсутствие осуждения. В цифровом пространстве исчезает страх показаться глупым, слабым или неприличным. Можно признаться в самой постыдной мысли – и не встретить осуждающей ноты.

Помощь в формулировках. ИИ работает как резонатор, помогая пользователю самому найти слова для своих чувств и лучше понять себя.

Видимость объективности. Алгоритм не обременён личными проблемами, предубеждениями и памятью о прошлых промахах. Его ответы кажутся кристально чистыми, рациональными и потому – более верными.

За благостной картиной всеобщего цифрового утешения скрывается тревожная правда. Накопленный опыт общения с цифровыми терапевтами показывает: чем дальше мы доверяем им свои эмоции, тем явственнее проступают риски. Аналитики предупреждают: люди добровольно передают самый интимный пласт жизни – сферу чувств – в руки коммерческих алгоритмов. ИИ, по сути, становится «эмоциональным подрядчиком», формируя у пользователей психологическую зависимость от одобрения машины. Искусственный интеллект учится имитировать эмпатию, но не переживает её, оставаясь «чёрным ящиком», управляемым метриками вовлечённости и удержания пользователя.

Социологи фиксируют тревожное явление – «*эффект замещения*». Человек, привыкший к безопасному, лишённому риска общению с ботом, начинает избегать сложных, но жизненно важных межличностных конфликтов. Это ведёт к атомизации общества и эмоциональной изоляции. Люди рискуют вырастить поколение, для которого алгоритмическая дружба станет нормой, а живой диалог – анахронизмом.

Самым острым остаётся этический вопрос: где гарантия, что в критической ситуации, когда пользователь сообщает о суицидальных мыслях, ИИ не выдаст штатный, но бесчеловечный ответ? Кто несёт ответственность за возможный вред: разработчик, владелец платформы или сам алгоритм? Это не новый феномен: «эффект ELIZA» известен уже более полувека. Его назвали в честь чат-бота 1960-х годов, который имитировал психотерапевта. Он отвечал по шаблонам, но пользователи были уверены, что их понимают [2, р. 38–40]. Уже тогда исследователи отметили склонность человека приписывать даже примитивному коду сочувствие, если он отвечает вовремя и с нужной интонацией.

Модель, где искусственный интеллект полностью заменяет живого специалиста, *невозможна* – по крайней мере, в обозримой перспективе. Гораздо

реалистичнее и перспективнее *гибридная модель*, в которой ИИ выступает не в роли замены, а в роли ассистента, усиливающего возможности специалиста.

В этой модели вся аналитическая работа – отслеживание малейших изменений в голосе, тембре, частоте дыхания и даже микровыражениях лица – может ложиться на алгоритм. ИИ фиксирует то, что не уловить человеческому уху и глазу, и предоставляет терапевту готовую аналитику. Это позволяет точнее выстраивать стратегию и отслеживать динамику.

Таблица 1

Принцип гибридной модели – разделение задач

Задачи, передаваемые ИИ	Задачи, остающиеся за психотерапевтом
Сбор первичных данных (анкетирование, скрининг)	Эмпатийное взаимодействие
Мониторинг состояния клиента между сессиями	Глубинная работа с травмой
Проведение стандартных упражнений (дневники, напоминания)	Творческий подход к уникальной личности
Выделение паттернов и динамики в речи/поведении	Принятие решений в кризисных ситуациях
Автоматическое протоколирование сессий	Формирование терапевтического альянса

Достижение этого будущего напрямую зависит от создания комплексной системы регулирования. Внедрение ИИ в тонкую сферу психического здоровья требует чётких юридических и этических стандартов. Необходима обязательная сертификация всех ИИ-решений в медицине и психологической практике, которая гарантирует их безопасность и эффективность. Речь идёт не просто о технологическом прорыве, а о новой степени ответственности перед человеком, доверяющим специалисту и его цифровому инструменту своё душевное благополучие.

Таким образом, искусственный интеллект в психотерапии – это не столько вопрос технологического прогресса, сколько вызов этического и методологического характера. Перспективы ИИ связаны не с заменой специалиста, а с созданием гибридной модели сотрудничества, где алгоритм берёт на себя аналитическую рутину и мониторинг, а психотерапевт фокусируется на эмпатии, глубокой работе с травмой и творческом подходе.

Однако широкое использование ИИ-инструментов требует строгого регулирования, сертификации и чётких этических рамок. Удобство и доступность

цифровых решений не должны подменять собой человеческое участие и вести к эмоциональной изоляции. В конечном счёте, технология должна оставаться инструментом в руках специалиста, а не суррогатом живого терапевтического альянса, ведь доверие, эмпатия и ответственность – это то, что невозможно алгоритмизировать.

Список литературы

1. Harvard Business Review. AI at work: 2025 scenarios for emotional support and therapy // Harvard Business Review. – 2025. – Vol. 103, №2. – P. 22–31.

2. Weizenbaum J. ELIZA – a computer program for the study of natural language communication between man and machine // Communications of the ACM. – 1966. – Vol. 9, №1. – P. 36–45.

3. Кокшарова Е.А. Пользовательские практики взаимодействия с нейросетями в контексте психологической помощи / Е.А. Кокшарова // Цифровая гуманитаристика и технологии будущего: сборник научных статей / под ред. А.В. Глазкова. – М.: Изд-во РГГУ, 2023. – С. 44–51.

4. Степанчук Н.Н. Применение технологий искусственного интеллекта в психологическом сопровождении специалистов помогающих профессий / Н.Н. Степанчук // Вестник современных исследований. – 2024. – №5 (45). – С. 112–118.