

Кочерга Є. В.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології

<https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

Доманова В.-В. О., Захов Д. Г.

здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Бердянський державний педагогічний університет

Штучний інтелект як допоміжний засіб у психологічній роботі

Анотація. У тезах розглянуто потенціал використання штучного інтелекту в роботі психолога чи психотерапевта. Описано можливості використання ChatGPT як допоміжного засобу. Розкрито поняття про людиноцентричний штучний інтелект.

Ключові слова: психологія, цифрова психологія, психотерапія, психологічна допомога, арттерапія, етика, штучний інтелект, людиноцентричний штучний інтелект, ChatGPT, чат-бот.

Kocherha Ye. V.

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Psychology

blagomir2013@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

Domanova V.-V. O., Zakhov D. H.

students of the first (bachelor) level of higher education

Berdyansk State Pedagogical University

Artificial Intelligence as an Auxiliary Tool in Psychological Practice

Abstract. The paper explores the potential of using artificial intelligence in the work of psychologists and psychotherapists. It outlines the possible applications of ChatGPT as a supportive tool and introduces the concept of human-centered artificial intelligence.

Keywords: psychology, digital psychology, psychotherapy, psychological support, art therapy, ethics, artificial intelligence, human-centered AI, ChatGPT, chatbot.

У сучасному світі ми спостерігаємо динамічне зростання ринку цифрових послуг. Практично в усіх сферах людської діяльності використовують нові цифрові технології. Не виключенням є і сфера ментального здоров'я. Застосування штучного інтелекту (ШІ) у контексті психологічної допомоги відкриває нові горизонти для підтримки людей, що переживають особистісні кризи чи кризи стосунків. Отже, можемо говорити про цифровий шлях підтримки психічного благополуччя людей та психотерапії людей, які пережили кризи та травми. При цьому актуальним є

питання не заміни психолога чи психотерапевта на ШІ, а використання ШІ як допоміжного інструменту в роботі психолога чи психотерапевта з кризами – як індивідуальними, пов'язаними з етапами життєвого шляху (зокрема, кризою середнього віку), так і міжособистісними, як-от подружні чи партнерські конфлікти.

Усе більшої популярності набувають чат-боти підтримки ментального здоров'я, розумне використання яких може допомогти збільшити ефективність психотерапевтичної роботи. Дослідники зазначають, що завдяки ретельному проєктуванню та етичному підходу, чат-боти для підтримки ментального здоров'я на основі ШІ можуть зробити значний внесок у сферу психічного здоров'я, пропонуючи рішення для зменшення навантаження на психологів і психотерапевтів та забезпечення доступності психологічної і психотерапевтичної допомоги для клієнтів [4].

Ми звернулися із запитом «Чим ти можеш бути корисним психологам, які працюють з кризами?» до ChatGPT та отримали наступну відповідь:

«1. Дослідницька підтримка:

- Пошук, аналіз і узагальнення наукової інформації, літератури, підходів (когнітивно-поведінковий, гештальт, нарративний, екзистенційний тощо).

- Допомога у підготовці тез, статей, презентацій, семінарів і тренінгів.

- Переклад і адаптація матеріалів з різних мов.

2. Практичні інструменти:

- Генерація вправ для роботи з: кризами ідентичності; втратами, горем, травмою; екзистенційною тривогою, віковими кризами; подружніми чи сімейними конфліктами.

- Створення арттерапевтичних практик, метафоричних технік, щоденників для клієнта.

- Формулювання запитань для клієнта, які активізують рефлексію, інтроспекцію, образне мислення.

3. Терапевтичний супровід:

- Допомога в структуризації сесії: побудова логіки діалогу, сценарій зустрічі.

- Створення шаблонів: плану дій для клієнта, зошитів для самопомоги.

- Ідеї для психоедукації клієнтів щодо природи криз, резилієнтності, емоційного інтелекту.

4. Арт- і метафоричні ресурси:

- Створення образів, малюнків, колажів на тему внутрішніх переживань.

- Генерація символів для кризових станів: «міст змін», «тінь і світло», «контейнер болю», «порожнеча й джерело».

- Допомога в створенні метафоричних карт, роздаткових матеріалів.

5. Етична взаємодія з ШІ:

- Обговорення меж використання ШІ в терапії.

- Консультація щодо етичних дилем: як не замінити живий контакт, а лише підтримати.

- Ідеї для навчання студентів-психологів критичному й усвідомленому використанню ШІ у практиці» [3].

Отже, як бачимо, ChatGPT пропонує свою допомогу в різноманітних аспектах роботи психолога чи психотерапевта, не замінюючи, а доповнюючи і спрощуючи роботу фахівця.

У роботі вітчизняних дослідників [2] представлено авторську розробку аналізу та узагальнення технології нейронної мережі, що можуть бути використані у психологічних дослідженнях. Дослідники класифікують продукти з використанням ШІ за відповідними функціями:

«- MELOS, Human Brain Project, Brain Initiative, Human Connectome Project, SYNAPSE – комп'ютерні моделі психічних процесів;

- Math Garden, R і Python, RapidMiner, MapReduce, Apache Hadoop – аналіз Big Date, що були отримані під час психологічних досліджень, з метою встановлення закономірностей;

MindStrong, ADA, Nuna, Stresscoach, Wysa, Youper – розробка цифрових платформ для автоматичного опрацювання й розуміння психологічних даних;

Woebot, Ellie, Tess, Chai, Elomia, Mindspa, Serenity, Emar, Vector, Buddy – розробка віртуальних роботів та чат-ботів, які можуть взаємодіяти з клієнтами й вирішувати їх проблеми» [2, с. 1032].

Наші власні дослідження показують можливості використання ШІ в арттерапевтичній роботі, зокрема ШІ може допомогти в генерації образів та ідей, аналізі художніх творів, в роботі з віртуальною та доповненою реальністю, виконанні вправ на інтерактивних арттерапевтичних платформах, наприклад Weavesilk, Noisli, Secret Door [1].

Але, все ж таки, головним питання у контексті використання ШІ в психології та психотерапії є питання етики та меж використання. Зарубіжні дослідники обґрунтовують поняття про людиноцентричний ШІ, під яким розуміють концепцію та схему для створення технологій ШІ, які покращують людську продуктивність та важливі цінності, такі як надійність, безпека та довіра, справедливість, конфіденційність, інклюзивність, прозорість та підзвітність [4]. Тобто, головним у психотерапевтичному процесі все ж є людина-фахівець, а ШІ є лише допоміжним інструментом, який має широкі можливості. Перспективами подальших досліджень вважаємо необхідність розробки моделей використання ШІ в психології та психотерапії, експериментальній перевірці ефективності розроблених моделей. А також навчання майбутніх психологів використовувати ШІ та підвищення кваліфікації практикуючих психологів і психотерапевтів у сфері використання ШІ у професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Кочерга Є. Штучний інтелект як допоміжний засіб в арттерапевтичній роботі. *Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. ред. ОЛ Вознесенської, ЛО Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. С. 42–45. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744961/1/Art%20Therapy%20Space-22%20Proceedings%20%282025%29.pdf#page=43> (дата звернення: 14.05.2025).
2. Севост'янов П. О., Клімушев В. В., Клімушева Г. С. Вплив штучного інтелекту на сучасні психологічні дослідження: перспективи та можливості цифрової психології. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2024. № 4(38). С. 1025–1036. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-1025-1037](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-1025-1037) (дата звернення: 14.05.2025).
3. ChatGPT. URL: <https://chatgpt.com> (дата звернення: 14.05.2025).
4. Lee K. S., Yeung J. Kurniawati A., Chou D. T. Designing Human-centric AI Mental Health Chatbots: A Case Study of Two Apps. *3rd World Conference on Information Systems for Business Management*. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/384288350_Designing_Human-centric_AI_Mental_Health_Chatbots_A_Case_Study_of_Two_Apps (дата звернення: 14.05.2025).