



ПИМУ

Приволжский
исследовательский
медицинский университет

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЧАТ-БОТОВ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ

Халак Мария Евгеньевна
ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России

- Распространение депрессии и тревоги выросло во время пандемии, суицид — одна из главных причин смертности среди молодежи
- Мировой дефицит специалистов по психическому здоровью крайне высокий, особенно в странах с низким доходом



Цифровая поддержка в психологии: возможности и вызовы

Чат-боты как преодоление географических барьеров

ИИ чат-боты предоставляют круглосуточный доступ к помощи, устраняя ограничения отдаленности и дефицита специалистов, особенно в удаленных регионах.



Анонимность и снижение стигмы

Использование чат-ботов обеспечивает пользователям конфиденциальность, снижая страх стигматизации при обращении за психологической помощью.



Оптимизация ресурсов здравоохранения

Широкое внедрение цифровых помощников способствует снижению нагрузки на традиционные службы здравоохранения, улучшая охват и качество поддержки.



Результаты применения чат-ботов: изменение симптоматики



Woebot и Wysa демонстрируют высокую вовлеченность пользователей, усиливая терапевтический эффект

Чат-боты обеспечивают статистически значимое уменьшение симптомов депрессии и тревожности в краткосрочной перспективе

Ограничения текущих исследований

1

Преобладание краткосрочных наблюдений без оценки длительной устойчивости терапевтических эффектов после 6 месяцев

2

Культурная и языковая ограниченность: большинство исследований проводится в англоязычных странах с низким разнообразием выборок

3

Отсутствие единых методологических стандартов усложняет сравнение результатов и углубленную оценку эффективности

Ключевые эффекты чат-ботов: сравнительный анализ

Чат-бот	Размер эффекта (SMD)	Охват (число и страны)	Удовлетворённость
Woebot	0,30–0,45	142 000+, 22 страны	Высокая
Wysa	0,30–0,45	142 000+, 22 страны	Высокая
Youper	0,30–0,45	142 000+, 22 страны	Высокая

Farzan et al., 2025, Zhong et al., 2024

- В систематическом обзоре были проанализированы 10 исследований, посвященных трем основным чат-ботам (Woebot, Wysa, Youper)
- AI чат-боты достигают умеренных эффектов, сопоставимых с традиционными методами, охватив широкую аудиторию
- При этом были отмечены высокие показатели терапевтического альянса и удовлетворенности пользователей
- Однако авторы указывают на недостатки дизайна включенных исследований и отсутствие разнообразия выборок

Влияние КПТ-бота на китайских студентов

Использование чат-бота в течение 7 дней значительно снижает депрессивные симптомы и чувство одиночества. Эффект сильнее при финансовом стрессе, подтверждая эффективность для уязвимых групп

Апробация чат-бота ВОЗ в Иордании

Исследование с 60 молодыми пользователями показало высокую приемлемость и надежность используемых методов оценки, подтверждая потенциал масштабирования в разных культурах

Многоаспектная поддержка MYLO

Чат-бот MYLO показал значительное снижение дистресса, тревоги и психиатрических симптомов, подчеркивая важность комплексного подхода к психологической помощи



Чат-боты для кризисных ситуаций: оценка безопасности

ChatGPT 3.5 получил высокую оценку врачей и психологов за качество консультаций в острых психических кризисах — 8,4 из 10

Консультирование чат-ботом повысило ожидания специалистов от психиатрической помощи и восприятие ее полезности для пациентов

Отмечена проблема задержки вмешательства человека в случаях суицидальных намерений, что повышает риск для пациентов

Рекомендуется строгий мониторинг и интеграция чат-ботов с профессиональной поддержкой для обеспечения безопасности

Этические и культурные ограничения

Пользователи выражают серьезные опасения по поводу конфиденциальности данных и точности информации, предоставляемой чат-ботами

Большинство исследований и приложений сосредоточены на англоязычных странах, что ограничивает культурную адаптированность и доступность

Многие приложения не имеют прозрачной политики конфиденциальности — только 30% соответствуют этим требованиям

Для повышения достоверности необходимы стандартизация методов и увеличение длительности наблюдений

Проблема	Статистика / Особенности	Последствия
Отсутствие кризисного протокола	40% включают	Риски безопасности пациентов
Уровень отсева	14,7% средний	Снижение достоверности результатов
Неоднородность методов	Разные протоколы	Сложности сравнения
Малая длительность	Редко более 6 месяцев	Ограниченная оценка долгосрочности

Этапы и группы в дизайне предлагаемого РКИ

Подготовительный этап

Разработка многоэтапного плана исследования с формированием экспериментальной и контрольной групп для объективной оценки воздействия чат-бота

Формирование групп

Распределение участников на экспериментальную группу, использующую чат-бота, и контрольную группу без его применения для сравнения результатов

Внедрение интервенции

Запуск чат-бота в экспериментальной группе при контролируемых условиях исследования для отслеживания воздействия

Сбор данных и мониторинг

Систематическое наблюдение и сбор данных по психологическому состоянию участников обеих групп для объективной оценки

Анализ результатов

Статистическая обработка полученных данных с целью выявления эффективности использования чат-бота в психологической поддержке

Критерии включения и исключения участников

- В исследование включаются обучающиеся медицинского вуза в возрасте от 18 до 30 лет с доступом к интернету и повышенным уровнем стресса, определяемым по шкалам PSS-10, PHQ-9 и GAD-7
- Исключаются лица с выраженными суицидальными намерениями, психотическими расстройствами в анамнезе и текущим участием в другой психотерапии, чтобы обеспечить безопасность и контроль смешивающих факторов



Оценка эффективности: многоуровневый подход

T1: 4 недели

Промежуточная оценка для выявления краткосрочных изменений и оценки приверженности использованию чат-бота

T2: 8 недель

Основная оценка эффективности снижения стресса, повышения энергетического ресурса и кризисной поддержки

T3: 12 недель

Отсроченная оценка для анализа устойчивости и долговременности достигнутых эффектов

Включение отсроченного наблюдения через 3 месяца позволяет проверить, способна ли многокомпонентная интервенция преодолеть проблему несоблюдения эффектов

3 месяца

этот период ограничивает возможность комплексной оценки долгосрочной устойчивости эффектов, но кризисная поддержка и формирование навыков саморегуляции могут способствовать большей устойчивости результатов

Выводы и перспективы интеграции ИИ-чат-ботов в психологическую помощь

- Несмотря на ограничения, чат-боты представляют собой перспективный инструмент расширения доступности психологической помощи
- Искусственный интеллект не заменяет психотерапию, но расширяет границы доступной помощи: он помогает человеку вербализовать переживания, осознать проблему и сделать первый шаг
- Однако глубокая проработка, эмоциональное удержание и интеграция опыта остаются за специалистом



Приволжский
исследовательский
медицинский университет



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Халак Мария Евгеньевна
halak_m@pimunn.net