

**Выводы.** Представленные формы психотерапии психосоматических расстройств основаны на использовании широкого арсенала психотерапевтических процедур. Могут применяться косвенные виды воздействия, элементы когнитивного и позитивного подходов, техники нейролингвистического программирования и другие. В некоторых случаях может быть эффективно применение семейной либо супружеской терапии. Используемый психотерапевтический инструментарий позволяет осуществлять последовательное воздействие на основные психологические факторы (источники) психосоматического дискомфорта, что в большинстве случаев обеспечивает терапевтический эффект и обучение «жить» в состоянии покоя, расслабления, отдыха. Также важно обучение самогипнозу для обретения телесного и душевого комфорта при самостоятельном вхождении в транс.

#### **Литература:**

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / пер. с англ. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
2. Любан-Плоцца и др. Психосоматические расстройства в общей медицинской практике / пер. с нем. – СПб.: Издание Санкт-Петербургского НИПИ им. В. М. Бехтерева, 2002. – 287 с.
3. Радченко А. Ф. Психотерапия психосоматических заболеваний / Методы современной психотерапии: учебное пособие / составители Л. М. Кроль, Е. А. Пуртова. – М.: Нез. Фирма «Класс», 2001. – С. 387-417.
4. Гинзбург М. Р., Яковлева Е. Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 312 с.
5. Ле Крон Л. Добрая сила (Самогипноз) / пер. с англ. – М.: Изд. «Писатель», 1993. – 207 с.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ЧАТ-БОТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА НЕКЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ТЕНЗИОННЫХ СОСТОЯНИЯХ**

**Фрейманис И.Ф., Игнатова Е.С.**

Пермский государственный национальный исследовательский университет  
г. Пермь, Российская Федерация

**Актуальность.** Обеспокоенность по поводу психического здоровья общества широко распространена в современном мире. Это связано с ростом количества людей, находящихся в тензионных состояниях.

По данным Всероссийский центр изучения общественного мнения, 57% россиян в 2022 году подверглись стрессу, что в свою очередь может привести к переживаниям тревоги, беспокойству за свое будущее. Такая ситуация отражается на потребности современного общества в получении

профессиональной психотерапевтической помощи. И одним из способов решения данной проблемы является внедрение новых информационно-коммуникативных технологий.

На сегодняшний день психотерапевтическая помощь считается достаточно эффективным инструментом для профилактики и снижения тензионных состояний, притом что лишь малая часть нуждающихся обращается к психотерапевтам. Препятствия включают: отсутствие финансовых и временных ресурсов, нехватку квалифицированных специалистов в данной области и социальную стигму, связанную с обращением к психотерапевту.

Перспективным направлением становится использование технологии «чат-бот» для оказания психотерапевтической помощи. Данная технология помогает сделать психотерапию более доступной, так как получение психологической помощи не зависит от места, времени и многих других факторов.

Чат-бот – это компьютерная программа, которая может имитировать человеческий разговор, распознает тексты, речь пользователей, и на основе этого происходит взаимодействие. Чат-боты обычно используются в различных веб- и мобильных приложениях. Самые известные из них в настоящее время уже прочно вошли в нашу жизнь, например Google Assistant, разработанный Google; Siri от Apple; Cortana от Microsoft; Watson от IBM; Алиса от Яндекс; Маруся от VK; робот Макс от Госуслуг и т. д. Чат-боты способны взаимодействовать с пользователем на основе текстового и голосового ввода и призваны помогать выполнять множество действий, таких как включение музыки, организация посещений врача, решение всевозможных вопросов [1].

Но они созданы не только для этого. Чат-боты полезны в таких направлениях, как образование, поиск информации, бизнес, а также практическая психология и неклиническая психотерапия. Использование чат-ботов в качестве психотерапевтического сопровождения является собой инновационный потенциал, который позволяет пользователям получать психологическую поддержку, постреабилитационное сопровождение, психообразование и т. д. [2].

Чат-бот является самой быстрорастущей цифровой технологией, используемой для психологической поддержки пользователей. По данным Всемирной организации здравоохранения, более четверти из 15 000 мобильных чат-ботов для здоровья ориентированы на диагностику или психотерапию [4]. Использование чат-ботов для решения задач психологического сопровождения повышает доступность психологической поддержки, одновременно снижая затраты. Некоторые исследования показывают, что результаты курса психотерапии посредством чат-бота по своей эффективности сравнимы с классической очной психотерапией [3].

Таким образом, использование технологии чат-бот в рамках психотерапевтического сопровождения может стать хорошей альтернативной помощью.

**Методы.** Целью нашего пилотажного исследования стало изучение опыта взаимодействия пользователей с технологией чат-бот. Для достижения цели был проведен квазиэксперимент. Пользователи в течение четырех недель обращались к различным чат-ботам с целью снижения тревожности, стресса, профилактики психоэмоционального напряжения. Участникам нашего эксперимента была поставлена задача описать свой опыт и сформулировать ответ на вопрос: «Сможет ли общение с машиной заменить классическую психотерапию?».

Особенности выборки: все участники нашего эксперимента являются студентами (специальности «Клиническая психология», «Психология служебной деятельности»); имеют собственный клиентский опыт психотерапии.

Полученные данные были систематизированы. Пользователи обращались к приложениям: «MyPsy», «Экви», «бот-психолог Лея», «бот-психолог Сабина», «Пирожок», «Mintalitea», «Mental Help Bot», «Mind Health», «Bad Habit Break», «Idealis», «Feelings», «Worrydolls», «Daylio», «VOS», «Bad Habit Break» и др. Используемые чат-боты позиционированы как технологии, направленные на оказание психотерапевтической помощи пользователям.

**Результаты исследования** в целом продемонстрировали положительное восприятие технологии чат-бот. Участники доверяют технологии, удовлетворены анонимностью, конфиденциальностью, им было удобно делиться личной информацией с чат-ботом.

Однако на вопрос «Сможет ли общение с машиной заменить классическую психотерапию» пользователи однозначно дали отрицательный ответ. Среди аргументов можно выделить следующие: психолог лучше осведомлен о том, как формируется и чем может быть опосредованно состояние человека, может адаптировать протокол оказания психологической помощи к индивидуальным потребностям личности; технология не способна понимать человеческие эмоции; часто рекомендации, данные машиной, оказываются непрактичными или неподходящими ситуации; отсутствует эмпатия и гибкость, которые необходимы для оказания эффективной помощи; отсутствует способность устанавливать эмоциональную связь; технология не может поделиться собственным опытом, поэтому не может сопереживать.

**Выводы.** Все участники квазиэксперимента сочли общение с психотерапевтом более надежным по сравнению с психотерапией посредством чат-бота. Согласно данному исследованию, на сегодняшний день технология может выступать полезным инструментом, но не заменяет классическое общение с человеком-психотерапевтом, однако психологические чат-боты нужны как дополнение к психотерапии. Они могут упростить работу психотерапевта, но не заменить.

## Литература:

1. Фрейманис И.Ф. Чат-бот, как инструмент психологической поддержки: обзор исследований // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2024. Вып. 2. С. 250-259. [http://philsoc.psu.ru/images/journal/vestnik\\_pdfs/ vestnik2024/-\\_2024\\_2\\_-.pdf](http://philsoc.psu.ru/images/journal/vestnik_pdfs/vestnik2024/-_2024_2_-.pdf)
2. Freimanis, I., & Freimanis, D. (2024). История создания чат-ботов: от идеи до использования в прикладной психологии. *Russian journal of education and psychology*, 15(2), 203-216. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2024-15-2-484>
3. Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., & Hedman, E. (2014). Guided Internet-Based vs. Face-to-Face Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric and Somatic Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *World Psychiatry*, 13, 288-295. <https://doi.org/10.1002/wps.20151>
4. Anthes E. Mental health: there's an app for that. *Nature*. 2016 Apr 7;532(7597):20–3. doi: 10.1038/532020a.

## ДИНАМИКА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ПОСЛЕ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

<sup>1</sup>Василевский С.С., <sup>1</sup>Пирогова Л.А., <sup>1</sup>Соколов Д.В.,  
<sup>2</sup>Енджиевский В.Л., <sup>2</sup>Карпуть В.Ч., <sup>2</sup>Кисла И.А.

<sup>1</sup>УО «Гродненский государственный медицинский университет»  
<sup>2</sup>УЗ «Гродненская областная клиническая больница медицинской реабилитации»  
г. Гродно, Республика Беларусь

**Введение.** Организм человека регулируется нервной и гормональной системами, которые работают вместе, чтобы поддерживать внутренний баланс. Взаимодействие между симпатической и парасимпатической нервными системами играет решающую роль в поддержании этого баланса. Любые нарушения в данных регулирующих системах могут привести к проблемам с кровообращением, обменом веществ и энергетическим обменом, что может служить ранним признаком развития заболевания.

Анализ variability сердечного ритма (ВСР) позволяет оценить работу механизмов, регулирующих физиологические функции организма, в том числе общую активность регуляторных механизмов, нейрогуморальную регуляцию сердца, баланс между симпатической и парасимпатической нервными системами. Текущая активность этих систем является результатом сложной многоуровневой реакции, которая постоянно адаптируется, чтобы обеспечить оптимальный ответ организма на изменяющиеся условия.

**Материалы и методы** Исследование variability сердечного ритма и оценку вегетативного тонуса до мануальной терапии проводили в условиях относительного покоя. Запись ЭКГ во втором стандартном