

УДК 159.9.07 : 615.851 : 004.8

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОГЛЯД

Лебідь Ольга Валеріївна

докторка педагогічних наук, професорка,
професорка кафедри психології та педагогіки
Університету імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

Кальченко Антоніна Сергіївна

студентка 3-го курсу спеціальності «Психологія»
Інституту післядипломної освіти ЛНУ ім. І. Франка, м. Львів
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2782-1840>

Анотація. Сучасний темп розвитку технологій штучного інтелекту (ШІ) спонукає працівників широкого спектра напрямків замислюватися над питанням автоматизації праці дедалі частіше. Спеціалісти в сфері ментального здоров'я також не є винятком. По мірі вдосконалення систем генеративного ШІ (в т.ч. ChatGpt) також постає все більше питань щодо доцільності застосування, етичності та формату можливої інтеграції таких систем у психологічну та психотерапевтичну практику. Дебати щодо ролі ШІ у сфері охорони психічного здоров'я підкреслюють необхідність гібридного підходу, що поєднує інструменти ШІ з людським втручанням, враховуючи недоліки та переваги обох сторін і забезпечуючи збереження таких важливих терапевтичних елементів, як-от терапевтичний зв'язок.

У статті пропонується до огляду сучасні наукові джерела, що містять інформацію про актуальні виклики в роботі зі ШІ працівників сфери ментального здоров'я. Особлива увага приділяється ролі систем генеративного ШІ в контексті напрямку логотерапії Віктора Франкла, а саме порівняльний аналіз можливостей логотерапевта з можливостями систем ШІ з погляду клієнта. Також надається інформація щодо перспективи часткового або повного заміщення психолога або психотерапевта системами ШІ.

Окрім того, у статті наведено приклади гіпотетичних сценаріїв відповідей на запити до ШІ та їхній аналіз крізь призму

психотерапії (в т.ч. логотерапії). Додатково обговорюються потенційні проблеми використання ШІ натомість звернення до спеціалістів сфери психічного здоров'я. Насамкінець у роботі представлено способи утилізації можливостей систем генеративного ШІ для підвищення ефективності психологічної та психотерапевтичної практики.

Ключові слова: психотерапія, логотерапія, психологічне консультування, психологічний супровід, ментальне здоров'я, штучний інтелект, генеративний штучний інтелект, ChatGpt, чат-боти.

APPLICATION OF THE ARTIFICIAL INTELLIGENCE SYSTEMS IN PSYCHOTHERAPY AND COUNSELLING. LOGOTHERAPEUTIC PERSPECTIVE

Olha Valerivna Lebid

doctor of Pedagogical Sciences, professor,
professor of the Department of Psychology and Pedagogy,
Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

Antonina Kalchenko

3rd-year student majoring in Psychology
Institute of Postgraduate Education,
Ivan Franko National University of Lviv, (Lviv, Ukraine)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2782-1840>

Abstract. The current pace of progress in Artificial Intelligence (AI) technologies is prompting professionals across a wide range of fields to consider the automation of work with increasing frequency. Mental health specialists are no exception. As Generative AI systems (including ChatGpt) improve, a growing number of questions arise regarding the appropriateness of their application, ethics, and the format of their potential integration into psychological and psychotherapeutic practice. The discussions concerning the role of AI in mental health care emphasize the urgency of a hybrid approach that combines AI tools with human intervention, considering the limitations and advantages of both sides, while ensuring the preservation of such important therapeutic elements as empathy and personal connection.

The article provides an overview of relevant scientific publications containing information on the current challenges faced by mental health professionals working with AI. Particular attention is paid to the role of the Generative AI systems in the context of Viktor Frankl's Logotherapy, specifically a comparative analysis of the capabilities of a logotherapist and AI systems from the client's perspective. The paper also outlines the prospects for partial or complete replacement of psychologists or psychotherapists by AI systems.

Furthermore, the work contains hypothetical scenarios of responses to the AI queries and their analysis through the lens of psychotherapy (including logotherapy). Additionally, potential problems associated with using AI instead of referring to mental health specialists are

discussed. Ultimately, the paper introduces options for utilising the capabilities of Generative AI systems to enhance the impact of psychological and psychotherapeutic interventions.

Keywords: digital mental health, psychotherapy, logotherapy, counseling, psychological support, Artificial Intelligence, Generative Artificial Intelligence, ChatGpt, mental health chat-bots.

1. Вступ

Застосування штучного інтелекту в психотерапії та психологічному консультуванні стало трансформаційною силою, яка докорінно змінила спосіб надання послуг у сфері психічного здоров'я та доступ до них. Згідно з публікацією Марка Зао-Сандерс у *Harvard Business Review* 9 квітня 2025 року, до 10 найпопулярніших цілей використання генеративного ШІ належать такі категорії:

1. *Терапія / товариство.*
2. *Організація особистого життя.*
3. *Пошук сенсу.*
4. *Поліпшення навчання.*
5. *Створення коду.*
6. *Генерація ідей.*
7. *Розваги.*
8. *Покращення коду.*
9. *Креативність.*
10. *Здоровіший спосіб життя [1].*

Як можна помітити, людство отримує не тільки технологічну вигоду у вигляді написання коду від використання ШІ, але й активно використовує його в цілях моральної підтримки, пошуку сенсу і підвищенні якості життя, що також є опосередкованою та інколи й безпосередньою метою психотерапії.

В результаті формується нова реальність, у межах якої логічним чином виникає запитання: «Чи може замінити ШІ психотерапевта?» Попередні дослідження показують, що, хоча ШІ може бути допоміжним у ранній діагностиці та поліпшити доступ до психотерапії, присутні занепокоєння щодо втрати важливих складових якісного терапевтичного процесу, таких як етичність і конфіденційність, емпатійність, а також ефективність використання ШІ у тривалій перспективі [2].

2. Огляд літератури

Тема дослідження є широко відомою, що можна помітити у кількості наукової літератури з поданої тематики. Велика кількість дослідників уже займалася цією проблематикою та зробила вагомий внесок у впровадження, розуміння й усвідомлення важливості феномену застосування ШІ в психології.

Праця Л. Балкомба показує перспективність використання когнітивно-поведінкової терапії за допомогою чат-ботів, де автор, зокрема, підкреслює необхідність

подальших досліджень для оцінки ефективності таких систем та усунення ризику упередженості й етичних проблем [3].

У журналі *Journal of Anxiety Disorders*, присвяченому тривожним розладам, наведені результати метааналізу експозиційної терапії засобами віртуальної реальності, згідно з якими вона не була ані менш, ані більш ефективною за експозицію в природних умовах. Хоча і наголошується на необхідності проведення додаткових досліджень [4].

Ч. Чжан і Ц. Ван стверджують, що хоча системи ШІ можуть пропонувати економічно та логістично вигідні рішення, важливо пам'ятати про проблеми щодо збереження інформації, упередження алгоритмів та етичності, й, як результат, пропонують інтегративний підхід, де ШІ використовується спеціалістами психічного здоров'я для автоматизації рутинних завдань [5].

Результати метааналізу використання чат-ботів на основі ШІ показують, що такий вид інтервенцій може суттєво поліпшити тривожно-депресивні стани у дорослих протягом відносно короткого періоду, хоча і варто враховувати, що таке узагальнення може бути обмежено недостатньою різноманітністю досліджуваних груп населення та використанням різних психотерапевтичних підходів [6].

Говорячи про ставлення клієнтів до використання ШІ у сфері ментального здоров'я (зокрема чат-ботів), дослідження 2021 року показало загальне позитивне ставлення пацієнтів і необхідність персоналізації інструмента в майбутньому [7].

Отже, наразі наявні результати релевантних сучасних досліджень демонструють актуальність подальшого вивчення особливостей впровадження засобів ШІ у психологічну та психотерапевтичну практику загалом. А оскільки логотерапія Віктора Франкла як один із науково-доказових методів психотерапії також розширює свою географію та стає дедалі популярнішою у світі, де ШІ торкається всіх відомих психотерапевтичних модальностей, постає потреба у дослідженні особливостей використання інструментів ШІ в контексті логотерапії.

3. Мета та завдання дослідження

Дослідження має на меті проведення теоретичного аналізу особливостей

використання систем ШІ крізь призму психотерапії та консультування, зокрема логотерапії Віктора Франкла.

Для досягнення поставленої мети в межах дослідження мають бути виконані такі завдання.

1. Провести порівняльний аналіз особливостей систем ШІ та збірного образу психолога/психотерапевта, спираючись на фундаментальні концепції логотерапії.

2. Продемонструвати та проаналізувати з психо- і логотерапевтичного погляду приклади взаємодії клієнта з ШІ в гіпотетичному сценарії, що імітує взаємодію з психологом, психо- та логотерапевтом.

3. Описати потенційні проблеми використання систем ШІ як повну заміну психо-, логотерапії.

4. Запропонувати альтернативні способи використання можливостей ШІ для вдосконалення психотерапевтичної практики.

4. Матеріали та методи

Під час наукового дослідження було застосовано такі методи.

Аналіз літературних джерел за темою для визначення наявної проблематики й окреслення області дослідження, а також для формування теоретичного підґрунтя роботи. Метод порівняння був використаний для зіставлення систем ШІ та збірного образу психолога/психотерапевта. Для емпіричної частини з імітацією взаємодії клієнт-психотерапевт із ШІ було також використано методи моделювання й інтерпретації, в межах яких відбувалось отримання та вивчення відповідей системи ШІ на гіпотетичний запит клієнта. Для проведення дослідження було використано релевантні закордонні наукові публікації. Пошук джерел інформації відбувався за допомогою наукової бази даних Google Scholar, а також ScienceDirect, які є ресурсами наукових публікацій світового рівня для широкого спектра тематик досліджень, включно з темою цієї статті.

Окрім того, для втілення емпіричної частини в ході дослідження було використано платформу OpenAI: ChatGPT Logotherapist [8] та ChatGPT Psychologist. Frankl method. Logotherapy [9], а також платформу yeschat.ai [10].

5. Результати дослідження та їхнє обговорення

Стикаючись із питаннями доступності, ефективності й етичності психотерапії в епоху цифровізації та ШІ, клієнти вільні обирати формат інтервенцій, враховуючи вищезазначені фактори, хоч і не обмежуючись ними. Незважаючи на те, що серед спеціалістів сфери ментального здоров'я і присутні переживання щодо «заміни» фігури психолога/психотерапевта штучним інтелектом, деякі дослідження стверджують, що люди все-таки відзначають різницю у способах допомоги та її якості [11].

Більше того, ставлення й самих спеціалістів сфери ментального здоров'я є неоднозначним. Якщо, наприклад, спеціалісти у сфері КПТ демонструють доволі позитивне ставлення до використання інструментів такого підходу в ШІ, то прихильники психодинамічного підходу мають сумніви щодо реальної ефективності ШІ [12]. Оскільки думки стосовно цього питання розходяться, вважаємо за доцільне представити також логотерапевтичний погляд у межах дослідження, який надасть можливість розгляду альтернативної позиції та поглибить розуміння проблематики.

Звертаючись до оригінальних праць Віктора Франкла, можна простежити, що провідною лінією логотерапевтичних напрацювань є концепт людини в її унікальності. 1980 року під час виступу на Першому світовому конгресі логотерапії В. Франклом була представлена формула (1), яка закликає відображати ефективність терапії (Ψ) як результат взаємодії унікальної особистості клієнта (X) та унікальної особистості терапевта (Y) [13].

$$\Psi = X + Y \quad (1)$$

Тут формула була використана для демонстрації важливості ситуативності та підходу до роботи з кожним окремим клієнтом. Якщо керуватися сучасними тенденціями та здійснювати спробу «заміняти» у формулі особистість терапевта на ШІ, стає зрозуміло, що такий рух є неможливим через відсутність особистості систем ШІ. Через уже згадані у працях проблеми ШІ з запам'ятовуванням, урахуванням контексту та персоналізацією, які наразі не мають перспектив вирішення,

технічно можливості реалізації та вдосконалення систем ШІ також є обмеженими.

Продовжуючи порівняльний аналіз системи ШІ та збірного образу психолога/психотерапевта з логотерапевтичної точки зору, варто також згадати концепцію димензійної онтології В. Франкла. Засновник логотерапії у своїй праці «The Will to Meaning» описує людину як тривимірну, що поєднує в собі фізичний (тілесний, соматичний), психічний і ноетичний (духовний) вимір і наголошує на важливості цієї єдності та нероздільності [14]. Припускаючи, що ефективність терапії залежить між іншим від особистості терапевта, а ШІ не має тіла, психіки та духу, стає зрозуміло, що тут відбувається конфронтація поглядів. І хоча система ШІ може мати інформацію про людину (клієнта), все-таки знання про тіло не здатні замінити наявність самого тіла. Оскільки у ШІ немає можливості суб'єктивного відображення об'єктивної реальності, про наявність психічного рівня стверджувати також неможливо. Окрім того, згадуючи про ноетичний вимір, до якого належать любов, етика, здатність до екзистенційної рефлексії, доцільно підкреслити, що системи ШІ здатні лише на відтворення, імітацію через статистичне підґрунтя їхньої роботи.

Справедливим буде зазначити, що ШІ хоч і не в змозі виступити як повноцінна заміна психолога або психотерапевта, але має свої недоліки та переваги з точки зору клієнта, що перебуває у пошуку інструментів психологічної допомоги. У таблиці нижче наведені особливості роботи систем ШІ та спеціаліста з ментального здоров'я для проведення порівняльного аналізу.

Критерії порівняння	Системи ШІ (в т.ч. чат-боти)	Збірний образ психолога/психотерапевта
Доступність	Доступ 24/7, безкоштовно	Виокремлений час для зустрічей, платно або безкоштовно
Формат	Онлайн	Онлайн або очно
Контекстуальність	Обмежена клієнтською сесією й особливостями роботи системи з пам'яттю	Ведеться облік зустрічей з нотатками та регулярно переглядається
Персоніфікація	Обмежена в силу генералізації та абстрагування відповідей з боку системи, орієнтація на колективний досвід	Можливість індивідуального підходу, акцент на власному досвіді клієнта
Етичність і конфіденційність	Не гарантується, дані використовуються в загальному доступі мережі інтернет, високий ризик упередженості	Гарантується кодексом і регулюється етичними комісіями
Роль у взаємодії	Підлеглий	Рівний або наставник
Стиль взаємодії	Використання найбільш статистично вірогідної відповіді (вгадування), посилення на тренувальні дані (шаблонні фрази, пропозиція готових рішень), відсутність конфронтації	Залежить від модальності, баланс між підтримкою та заохоченням, відсутність готових відповідей, порад та рішень, наявність конфронтації

Отже, як у систем ШІ, так і у спеціалістів сфери психічного здоров'я є власні особливості роботи, які дають розуміння, що явне лідерство для обох категорій відсутнє. Оскільки вони мають різні переваги, то і доцільніше їх використовувати за різним призначенням. Наприклад, з точки зору клієнта, ШІ підходить для одноразового використання, коли спеціаліст не є доступним, а запит – нескладний та генералізований. Натомість консультація

психолога або психотерапевта вартує уваги у випадках персоналізованих комплексних запитів і довгострокової конфіденційної роботи.

Одним із найпопулярніших способів використання ШІ є чат-боти для самопомоги. До розгляду пропонується кілька прикладів із використанням гіпотетичного запиту дівчини про втрату домашнього улюбленця: «Я нещодавно втратила свого котика. Як мені легше впоратись із втратою?»

Як інструмент для емпіричної частини було знайдено кілька моделей ШІ, які «донавчені» логотерапією засобами transfer learning. Вважаємо за доцільне проаналізувати щонайменше 3 різні системи ШІ для більшої всебічності, прозорості та неупередженості дослідження. До розгляду пропонуються найбільш популярні в межах тематики роботи чат-боти з ШІ, а саме ChatGPT Logotherapist, ChatGPT Psychologist, Frankl method. Logotherapy та yeschat.ai Logotherapist Guide.

Спершу до розгляду пропонується запит і відповідь ChatGPT Logotherapist, зображені на рис. 1.

Проаналізувавши відповідь крізь призму логотерапевтичної концепції, можна помітити, що загальна відповідь розгорнута, деталізована, має чітко виражену структуру. Окрім того, щодо змісту повідомлення, то відмічаємо як правильні, так і хибні твердження з боку системи.

Хибними вважаються твердження, які суперечать основним постулатам логотерапевтичної модальності або ж і психотерапії загалом. До таких належить вислів «Чи можна знайти сенс навіть у цьому болю?», оскільки у самому стражданні, згідно з В. Франклом, сенсу немає. А також пункт 1, який скоріше спонукає до глибшого горювання та занурення у втрату замість дереклексії та пошуку сенсу. Предметом дискусій може також стати останній абзац про шляхи цінностей до сенсу, оскільки людина без спеціальної освіти може не зрозуміти суті запитання, і, як наслідок, воно не виявиться допоміжним.

На противагу, тут дуже влучно підкреслена болісність втрати (валідація емоцій) та глибина зв'язку. Більш того, запитання під пунктом 2 є чудовим прикладом модифікації ставлення та повернення до відповідальності,

а також спонукання до пошуку сенсу через цінності творчості.

Я нещодавно раптово втратила свого котика. Як мені легше впоратись із втратою?

Я щиро співчуваю твоїй втраті. Втрата улюбленої істоти — це завжди глибокий біль, і сум через такого друга, як твій котик, цілком природний. Твоя реакція говорить про глибокий зв'язок, який ви мали.

У світі логотерапії Віктора Франкла, виникає одне головне питання: чи можна знайти сенс навіть у цьому болю? Франкл вірив, що навіть у стражданні ми можемо знайти глибше значення, що саме воно допомагає нам не тільки витримати, а й змінитись.

Якщо дозволиш, я запропоную кілька запитань, щоб разом розглянути, що може допомогти тобі пройти цей шлях:

1. Що твій котик означав для тебе? Якими були моменти вашої близькості, що надавали твоєму життю тепла й радості?
2. Чи є щось, що ти могла б зробити — у пам'ять про нього — що продовжувало б той зв'язок? Наприклад, допомогти іншим тваринам або поділитись своєю історією з тими, хто переживає подібну втрату.
3. Як ця втрата змінила твій погляд на любов, прив'язаність чи навіть сенс життя?

Франкл писав, що сенс можна знайти трьома способами: через творення (наприклад, дія чи вираження), через досвід (любов або краса), або через ставлення до страждання. Чи відчуваєш, що якась із цих трьох доріг відкривається для тебе зараз?

Я тут, щоб продовжити цю розмову з тобою, крок за кроком.

Рис. 1. Знімок екрана діалогу системи ChatGPT Logotherapist

Звертаючись до наступної системи, ChatGPT Psychologist. Frankl method. Logotherapy, з аналогічним запитом, на рис. 2 можна спостерігати більш технічну відповідь також із чіткою структурою.

На жаль, через специфіку цієї моделі ШІ ми спостерігаємо, що більша частина відповіді присвячена вступу та «психодіагностиці», серед яких логотерапії відводиться завершальне місце, де цитата В. Франкла йому не належить. Другий абзац доцільно прибрати або ж повністю модифікувати, оскільки зміст запитань не відповідає психодіагностиці, не має логотерапевтичного підґрунтя, ба більше, може схилити людину до гіперрефлексії на втраті та поганому самопочутті. Запитання під номером 1 також може викликати обурення та підозру про залежність цінності та виправданості ступеня горювання від часу, проведеного разом з улюбленцем, що можна вважати недоречним. Надмірна формальність і пропозиція швидкого переходу до вправ, яка тут спостерігається, може бути ознакою поверхневої роботи не тільки системи ШІ, а і психотерапевта.

З іншого боку, тут також присутня нормалізація переживань та акцент на роботі

з психічним виміром, що може бути дієвим, хоч і не є головною прерогативою логотерапії.

Наприкінці, аналізуючи відповідь сторонньої від ChatGPT системи yeschat.ai Logotherapist Guide на запит (рис. 3), можна помітити високий рівень імітації емпатії у першому абзаці. І хоча знову доводиться стикатись із проблемою пошуку сенсу у стражданні та готових рішень (останнє речення під пунктом 2), враховуючи подальші вислови, можна зрозуміти, що подача концепцій В. Франкла є правильною. Окрім того, особливу увагу хочеться привернути до важливого запитання «Що я можу зробити з цією любов'ю, яка залишилася в мені?», що спонукає до роздумів та формування наміру пошуку сенсу через цінності творчості.

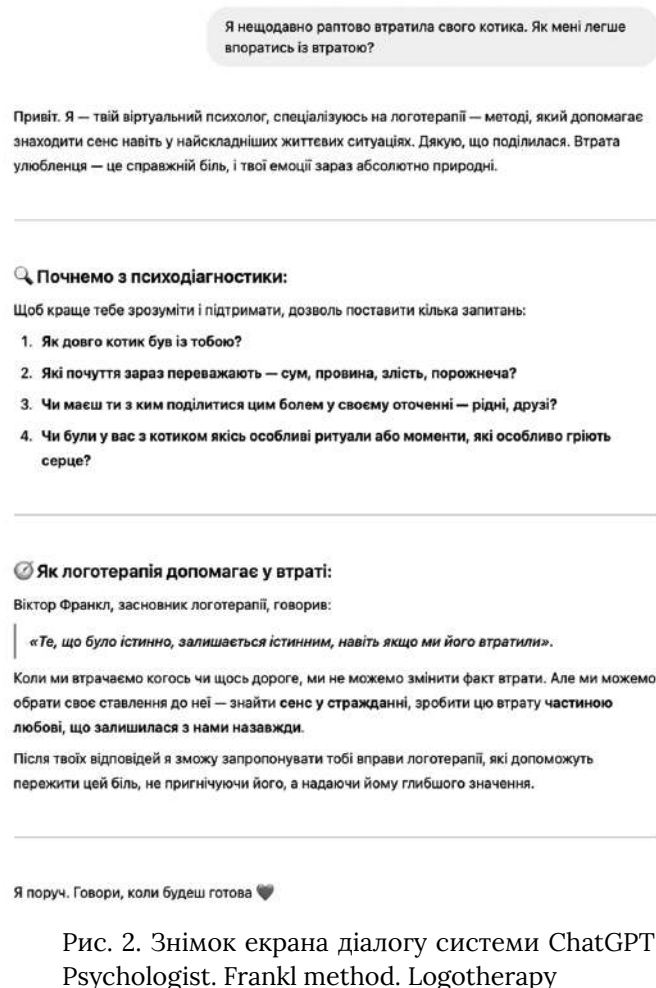


Рис. 2. Знімок екрана діалогу системи ChatGPT Psychologist. Frankl method. Logotherapy

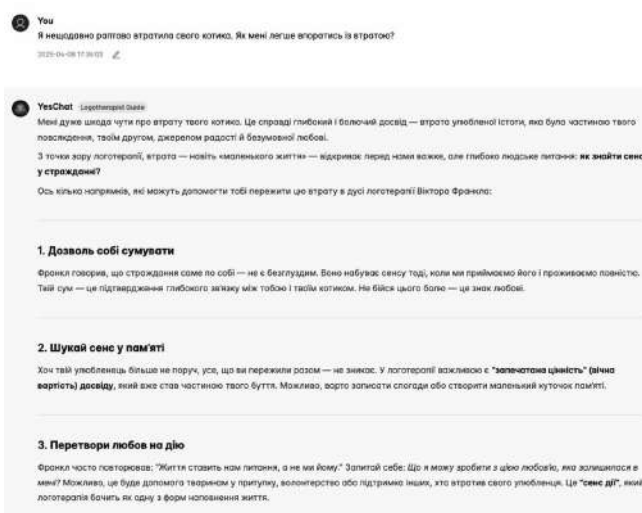


Рис. 3. Знімок екрана діалогу системи yeschat.ai Logotherapist Guide

З огляду на описану вище проблематику, виявлену в процесі аналізу, вважаємо за важливе привернути увагу до потенційної проблеми використання систем ШІ як до повноцінної альтернативи працівникам сфери ментального здоров'я.

Найбільш гострою проблемою в сфері ментального здоров'я з ШІ, яка є наслідком використання даних користувачів та змісту їхніх запитів, для вдосконалення моделей ШІ вбачається відсутність конфіденційності.

Окрім того, звернення людини до чат-бота з ШІ замість психолога або психотерапевта може мати проблему перенесення відповідальності за наявні скарги та їхнє вирішення на ШІ. Отже, людина стає в позицію жертви, яка очікує на готову відповідь. Натомість В. Франкл описував явище відповідальності як ключове для реалізації сенсів у навколишньому середовищі.

Більш того, завдяки генерації готових відповідей постає також питання про автентичність сенсу для кожної людини в її ситуативності, а також відсутність можливості для людини самостійного пошуку сенсу та розвитку її духовних здібностей, тобто штучна генерація сенсу для людини.

Ще однією проблемою заміщення спеціалістів психічної сфери системами ШІ є загроза нав'язування комерційних послуг, використовуючи дані користувачів із їхніх запитів. За рахунок фінансової доступності чат-ботів з ШІ, монетизація таких систем забезпечується здебільшого завдяки використанню даних користувачів та рекламі.

Враховуючи також знання про вразливість користувача, на комерційні пропозиції буде легше погоджуватись, особливо, якщо альтернатив запропоновано не буде.

Насамкінець, через відсутність автентичності, часто контекстуальності та персоніфікації в певній мірі, постає також проблема «one-size-fits-all», тобто універсального рішення для різних людей у різних ситуаціях з різними запитами.

З огляду на це стає зрозуміло, що всебічна, повноцінна заміна психолога/психотерапевта штучним інтелектом наразі неможлива. Однак сучасність диктує нові стандарти, до яких спеціалісти мають підлаштовуватися, щоб залишатись актуальними та конкурентоспроможними на ринку праці. У такому випадку пропонується інтегративний підхід зі збереженням міжлюдської взаємодії з використанням ШІ для операційних завдань, які не потребують взаємодії людина-людина.

Прикладами використання систем ШІ, які можуть бути корисним доповненням до психотерапевтичної практики та психологічного консультування, є такі дії:

- транскрибування сесій для навчання й аналізу,
- створення протоколів, нотатків та записів сесії тощо,
- генерації психо-, логотерапевтичних казок, метафор,
- навчання та повторення теорії,
- генерування ідей, брейнштормінгу для натхнення,
- супровід між сесіями.

Практична значущість

Результати, отримані під час проведення дослідження, дозволяють обирати чат-боти з ШІ для покращення надання психологічної допомоги, бути обізнаними конфіденційності ШІ та приймати зважене рішення щодо розголошення особистої інформації. Окрім того, проведений порівняльний аналіз може бути корисний для прискорення та прозорості процесу вибору потенційним клієнтам, що шукають психологічної допомоги. Також результати дослідження дають змогу працівникам сфери ментального здоров'я покращити ефективність своєї роботи завдяки використанню ШІ за наведеними прикладами, а також уможлиблює врахування нюансів роботи з такими системами.

Обмеження дослідження

Теоретичному аналізу дослідження бракує практичної частини для повноти порівняння ролей систем ШІ та спеціалістів сфери ментального здоров'я.

Вплив умов воєнного стану

Сучасні обставини життя в Україні під час російського вторгнення змушують людей дедалі частіше звертатись до чат-ботів з ШІ замість отримання кваліфікованої допомоги. Своєю чергою, під час практичних досліджень це може викривляти результати через упередженість, на що слід звернути увагу.

Перспективи подальших досліджень

Для поглиблення емпіричної частини рекомендується опрацювання більшої кількості запитів різного роду на більшій кількості чат-ботів з ШІ. А також доцільно провести дослідження з залученням людей у пошуку психологічної допомоги для порівняння ефективності чат-ботів з ШІ та психотерапії/консультування.

Варто також провести апробацію запропонованих способів використання систем генеративного ШІ у приватних практиках спеціалістами для їхньої конкретизації та вдосконалення у різних ситуаціях.

6. Висновки

В ході дослідження був проведений порівняльний аналіз особливостей систем ШІ та збірною образу психолога/психотерапевта, спираючись на фундаментальні концепції логотерапії. У підсумку було отримано порівняльну таблицю, яка демонструє, що як системи ШІ, так і спеціалісти сфери психічного здоров'я мають свої сильні та слабкі сторони, де ШІ є доступним і добре працює з легкими запитами, а психолог/психотерапевт – конфіденційна та більш персоніфікована допомога. Врешті-решт, цілковита заміна спеціаліста ментального здоров'я наразі неможлива, натомість пропонується альтернатива у вигляді взаємодії з ШІ на користь клієнта та психолога/психотерапевта.

Окрім того, було наведено та оцінено приклади повідомлень трьох незалежних чат-ботів з ШІ у відповідь на гіпотетичний

запит потенційного клієнта. На наш погляд, система yeschat.ai Logotherapist Guide найкраще впоралась із завданням. З іншого боку, виявлено, що головними проблемами всіх трьох систем є відсутність конфіденційності, надмірна генералізація відповідей та надання готових інструкцій, що дає право казати про таку взаємодію як нетерапевтичну, хоча і достатню як одноразовий інструмент для самопомоги.

Також було складено перелік способів використання систем ШІ для вдосконалення психотерапевтичної та психологічної практики. Однак варто враховувати можливі проблеми з конфіденційністю.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність у них конфлікту інтересів, пов'язаного з цим дослідженням, чи то фінансового, особистого, авторського, чи іншого, який би міг вплинути на дослідження та його результати, представлені в цій статті.

Фінансування

Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

Наявність даних

Рукопис не має пов'язаних даних.

Використання штучного інтелекту

Автори використовували технології штучного інтелекту в допустимих межах для надання власних перевірених даних, що описано в розділі методології дослідження.

Література

1. How People Are Really Using Gen AI in 2025. Harvard Business Review. 2025. Available at: <https://hbr.org/2025/04/how-people-are-really-using-gen-ai-in-2025>
2. AI in Therapy: Here's What People Think About It, According to Research. Upheal Blog. Available at: <https://www.upheal.io/blog/ai-in-therapy-heres-what-people-think-about-it-according-to-research>
3. Balcombe L. (2023). AI Chatbots in Digital Mental Health. *Informatics*, 10(4), 82. <https://doi.org/10.3390/informatics10040082>
4. Carl E., Stein A.T., Levihn-Coon A., Pogue J.R., Rothbaum B., Emmelkamp P., Asmundson G.J.G., Carlbring P., Powers M.B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003>
5. Zhang Z., Wang J. (2024). Can AI replace psychotherapists? Exploring the future of mental health care. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1444382>
6. Zhong W., Luo J., Zhang H. (2024). The therapeutic effectiveness of artificial intelligence-based chatbots in alleviation of depressive and anxiety symptoms in short-course treatments: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 364, 240-248. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.041>
7. Abd-Alrazaq A.A., Alajlani M., Ali N., Denecke K., Bewick B.M., Househ M. (2021). Perceptions and Opinions of Patients About Mental Health Chatbots: Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1). <https://doi.org/10.2196/17828>
8. Logotherapist [ChatGPT GPTs]. ChatGPT. Available at: <https://chatgpt.com/g/g-YF70ZJ4NL-logotherapist>
9. Psychologist (Frankl Method, Logotherapy) [ChatGPT GPTs]. ChatGPT. Available at: <https://chatgpt.com/g/g-YCXTVhrIB-psychologist-frankl-method-logotherapy>
10. Logotherapist Guide [YesChat]. YesChat. Available at: <https://www.yeschat.ai/gpts-9t557p0d1Mm-Logotherapist-Guide>
11. Sebri, V., Pizzoli, S. F. M., Savioni, L., Triberti, S. (2020). Artificial Intelligence in Mental Health: Professionals' Attitudes Towards AI as a Psychotherapist. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine*, 18, 229-236.
12. Kuhail, M. A., Alturki, N., Thomas, J., & Alkhalifa, A. K. (2024). Human vs. AI counseling: College students' perspectives. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100534. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100534>
13. Wawrytko, S. A. (Ed.). (1982). *Analecta Frankliana: The proceedings of the First World Congress of Logotherapy*, 1980. Strawberry Hill Press.
14. Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New American Library.