



Czy sztuczna inteligencja zastąpi psychologów?

Zofia Smoleń

Już od ponad roku słyszymy zewsząd o sztucznej inteligencji. Z jednej strony dowiadujemy się, jak uprości nam życie, a z drugiej strony, że zabierze nam pracę. Z tego artykułu dowiesz się, jaka jest przyszłość i teraźniejszość sztucznej inteligencji w najbardziej „ludzkiej” branży z możliwych – psychologii.



Czy wykorzystanie AI w psychologii ma sens?

Wielu śmiaćków podejmuje się wyzwania ulepszenia psychoterapii. Niektórzy starają się diagnozować zaburzenia, inni budują chatboty – psychoterapeutów, a jeszcze inni ułatwiają pracę specjalistom od zdrowia psychicznego. Na naszym własnym podwórku działa polski startup **MindMatch**, który rewolucjonizuje metodę znajdowania psychoterapeuty za pomocą AI.

Wykorzystanie AI w psychologii i psychoterapii z jednej strony otwiera horyzonty dostępności terapii, a z drugiej strony budzi zaniepokojenie psychologów. Czy sztuczna inteligencja nie wyrządzi więcej szkody pacjentom niż da korzyści?

Przykładowo, psychologiczne chatboty oparte na AI mogłyby tanio zastąpić pomoc psychologiczną, ale moment, w którym dorównają obecnym psychologom i psychoterapeutom pozostaje raczej pieśnią przyszłości. Mimo to, bez problemu mogłyby świadczyć doraźną pomoc psychologiczną oraz służyć jako zachęta do skorzystania z prawdziwej terapii z człowiekiem. Specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego utrzymują, że nic nie zastąpi człowieka jako jedynego terapeuty (chodzi też o zniesienie samotności), ale mimo wszystko nie należy wykreślać AI z psychologii.

Jak sztuczna inteligencja jest wykorzystywana w psychologii?

Zastępowanie terapeuty czy wspieranie terapeuty? W każdym z tych zastosowań powstają już jakieś rozwiązania i każde z nich ma swoje plusy i minusy pod kątem skuteczności działania.

Narzędzia imitujące psychoterapię

Ciągle powstaje wiele chatbotów, które starają się naśladować terapeutów. Najbardziej znanym z nich jest Woebot, który stosuje techniki terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), by wspierać w zarządzaniu zdrowiem psychicznym. Służy do codziennych sesji terapeutycznych i łagodzenia objawów depresji, w tym depresji poporodowej. Woebot opiera się na idei, że rozmowa o samopoczuciu (nawet z maszyną) pomaga zrozumieć i radzić sobie z emocjami. Codziennie Woebot pyta użytkownika o jego samopoczucie i proponuje ćwiczenia terapeutyczne związane z takimi kwestiami jak lęk, depresja, relacje czy sen.

Istnieje też wiele innych takich rozwiązań (bardziej i mniej skutecznych). Do najbardziej rozpoznawalnych należy Earkick, Wysa, Replika, czy Mindspa. Wszystkie działają w języku angielskim, na razie nie ma narzędzia działającego po Polsku. Powszechnie



uważa się, że chatboty te nie zastąpią człowieka jako terapeuty (wiele osób po prostu chce porozmawiać z drugą osobą podczas terapii), ale mogą stanowić doraźną pomoc.

Skoro człowiek ma nigdy nie zostać zastąpiony przez chatbota jako terapeuta, to czy AI ma jakiegokolwiek pole do zastosowania w psychologii? Otóż dalej istnieje duża potrzeba wsparcia terapeuty w jego pracy. Zatem powstają rozwiązania, których celem jest nie zastąpienie terapeuty, a wsparcie go w prowadzeniu terapii.

Narzędzia wspierające terapię

Aż 70% pacjentów porzuca terapię przed jej zakończeniem. Część z nich zraża się do terapii i nigdy nie powraca. Dlaczego? Za najczęstszy powód podaje się zwyczajnie niezadowolenie z metod terapeuty. Skuteczność metod terapeuty w większości zależy z nurtu psychoterapeutycznego, z którego korzysta, a skuteczności nurtów terapeutycznych różni się w zależności od zaburzeń psychicznych. Przykładowo – nurt psychodynamiczny sprawdza się najlepiej dla zaburzeń nerwowych i zaburzeń odżywiania, a nurt poznawczo-behawioralny (CBT) dla ADHD i depresji. Zatem zaleca się, aby pacjent chodził na terapię w nurcie najbardziej skutecznym dla jego zaburzenia. Pacjenci wybierając terapeutę jednak nie tylko o tym zazwyczaj nie wiedzą, ale też nie mają pojęcia, co im dolega. Jak zatem mieliby wybrać odpowiedni nurt i odpowiedniego psychoterapeutę?

Znaleźć odpowiedniego terapeutę pomaga polski startup **MindMatch** wykorzystując do tego Sztuczną Inteligencję. MindMatch dopasowuje terapeutów do pacjentów tak, aby nurt terapeutyczny przez nich stosowany pasował najlepiej do typu problemu pacjenta. W tym celu MindMatch udostępnia chatbota (można wypróbować go [tu](#)), w którym pacjent może opisać swój problem i otrzymać ranking terapeutów najlepiej do niego dopasowanych.

Chatbot MindMatch korzysta z przetwarzania języka naturalnego (NLP), aby analizować opisy problemów zdrowotnych pacjentów i określać możliwe zaburzenia. Następnie dobiera terapeutów specjalizujących się w odpowiednich metodach leczenia tych zaburzeń (przede wszystkim chodzi o stosowany nurt terapeutyczny). W przetwarzaniu tekstu używa modelu opartego na architekturze Transformer, podobnej do tej, którą wykorzystuje ChatGPT, ale opiera się na własnych rozwiązaniach, nie korzystając z zewnętrznych modeli.



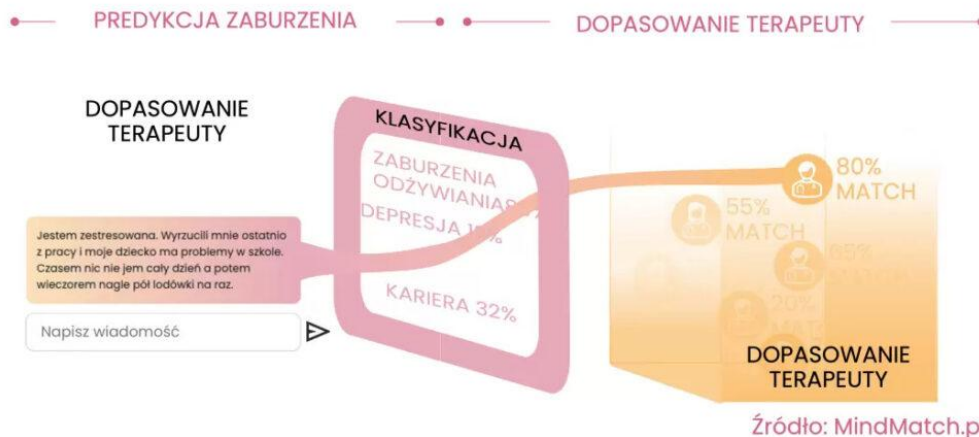
Opisz swój problem, a znajdziemy jego przyczyny i terapeutów, którzy się na ich leczeniu najlepiej znają!

Opisz co Ci dolega skupiając się na swoich emocjach, samopoczuciu i zachowaniach. Wymagamy minimum 60 znaków, ale staraj się nie pisać więcej niż kilka zdań. Na odpowiedź będziesz czekać około minuty, ale nie musisz cały czas mieć mnie otwartego. Wystarczy, że zachowasz sobie link i wejdiesz na tą samą stronę.

Napisz wiadomość



MindMatch został założony przez dwie studentki – Patrycję Machno (medycyna, Uniwersytet Jagielloński) i Zofię Smoleń (Data Science, Ecole Polytechnique Paris). Połączyły swoje medyczne i matematyczne umiejętności, aby stworzyć algorytm, który walczy z trudnościami w odnalezieniu idealnej terapii. Dzięki wykorzystaniu Sztucznej Inteligencji, MindMatch zwiększa pacjentom szansę na skuteczną terapię. MindMatch ma szansę obniżyć odsetek osób, które porzucają szybko terapeutę oraz podnieść skuteczność terapii.



Wykrywanie ryzyka samobójstwa

Istnieje już szereg modeli sztucznej inteligencji do identyfikacji myśli samobójczych u osób cierpiących na depresję lub schizofrenię. Najciekawszymi z tych modeli są te mające na celu rozpoznawanie skłonności do samobójstwa wśród użytkowników mediów społecznościowych. Te systemy wykorzystują techniki przetwarzania języka naturalnego (NLP) do wykrywania sygnałów samobójczych lub do identyfikacji użytkowników, którzy śledzą treści związane z samobójstwem. Analizują one wyrażenia sugerujące myśli samobójcze, takie jak „nie znoszę swojego życia”, „chcę się zabić”, czy „przedawkowanie”, oceniając prawdopodobieństwo, że taka wypowiedź wskazuje na ryzyko samobójstwa. Co się dzieje jeżeli model wykryje wysokie prawdopodobieństwo? Przykładowo, Facebook, wyświetla takim użytkownikom stronę informującą o dostępnych źródłach pomocy dla osób zastanawiających się nad samobójstwem.

Aktywność mózgu a zaburzenia psychiczne

W psychologii stosuje się nie tylko analizę tekstu, ale również metody AI do analizy obrazów mózgu, które badają związek między aktywnością elektryczną mózgu a zachowaniem. Takie obrazy są wykorzystywane w diagnozowaniu schorzeń jak depresja. Ponadto, wyniki elektroencefalografii (EEG) służą do diagnozowania zaburzeń psychicznych oraz w badaniach nad związkiem między aktywnością mózgu a chorobami psychicznymi..

Sztuczna inteligencja definitywnie nie zastąpi w 100% ludzkiego terapeuty (przynajmniej w ciągu przewidywanej przyszłości), ale może stać się cennym



narzędziem w ich arsenale, pomagając w dostarczaniu bardziej spersonalizowanej i skutecznej opieki psychologicznej. Dzięki AI psychoterapia może też stać się bardziej dostępna i tańsza. Rozwiązanie takie jak to zaproponowane przez MindMatch może pomóc znaleźć lepszego terapeutę nawet wśród tańszych terapeutów, modele diagnostyczne mogą skłonić ludzi do terapii jeszcze na wczesnym etapie choroby, a terapia VR lub z chatbotem może pomóc w uświadamianiu sobie swoich emocji. Krótko mówiąc sztuczna inteligencja ma potencjał pomóc zarówno pacjentom jak i terapeutom.