

Федерация Психологов-Консультантов Онлайн

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
ОНЛАЙН

№2
2025
апрель-июнь

Научно-практический журнал

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК:

Материалы онлайн-форума
«Интернет-психотерапия: мифы и реалии роботизации». Часть 2

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

ПИ №ФС77-46574

ISSN 2411-0752

Учредитель:

Федерация Психологов-Консультантов Онлайн

Редакционная коллегия:

В.Ю. Меновщиков (гл. редактор),
В.В. Колпачников,
М.С. Косарева

Выпускающий редактор – Л.М. Кутузова

Редакционный совет:

А.Ф. Бакирова (Уфа, Башкортостан),
Е.П. Белинская (Москва, Россия),
В. П. Белянин (Онтарио, Канада),
А.Е. Войскунский (Москва, Россия),
В.Л. Малыгин (Москва, Россия),
П.П. Горностай (Киев, Украина),
М. Фенишел (Нью-Йорк, США),
Е. Панькова (Рига, Латвия),
В.Г. Рюмин (Пермь, Россия),
Л. Г. Степанова (Минск, Белоруссия)

Компьютерная верстка и дизайн:

А.Н. Кутузов

Адрес редакции: helpletter@mail.ru

Редакция не располагает возможностями вести переписку, не связанную с
вопросами публикаций и приобретения журнала

Перепечатка любых материалов, опубликованных в журнале
«Психологическое консультирование Онлайн» допускается только с
разрешения редакции

СОДЕРЖАНИЕ

В.Ю. Меновщиков

От главного редактора.....5

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

В.Ю. Меновщиков

Искусственный интеллект в психологическом консультировании и психотерапии
(обзор отечественных публикаций).....14

Е.Г. Анисимов

Психотерапия и искусственный интеллект:
история вопроса и перспективы развития.....32

ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

А.А. Камин, А.К. Зейтагян

Использование ботов и нейросетей
в дистанционном психологическом консультировании.....63

Л.Б. Тимошенко

30 запросов к нейросетям от психолога.
Или как сделать искусственный интеллект
своим союзником уже сегодня.....67

Л.Р. Гладышева

Психолог vs Нейросеть: Кто выживет в терапии будущего?.....74

КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ

В.Ю. Меновщиков

Кибербезопасность и киберпреступления –
постановка вопроса.....80

Е.В. Гордеева

Психологический разбор мошеннической схемы
с использованием телефонных технологий.....88

НАУЧНАЯ ФАНТАСТИКА ОБ ИСКУССТВЕННОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

В.Ю. Меновщикова

| | |
|--|----|
| Сила предвидения: научная фантастика об искусственном интеллекте..... | 98 |
|--|----|

ПРОГРАММА ФОРУМА

| | |
|---|-----|
| «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025..... | 133 |
|---|-----|

| | |
|--------------------------|-----|
| НАШИ АВТОРЫ | 148 |
|--------------------------|-----|

| | |
|-------------------------|-----|
| ИНФОРМАЦИЯ | 149 |
|-------------------------|-----|

В.Ю. Меновщиков

От главного редактора

Уважаемые коллеги!

Специальные выпуски нашего журнала «Психологическое консультирование Онлайн» №1 и №2, за 2025 год, целиком посвящены очень важному, заметному событию, в жизни российского психологического сообщества. 28-29 июня 2025 г. состоялся Всероссийский онлайн-форум с международным участием «ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: мифы и реалии роботизации».

Организатором форума выступила Федерация Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО). В партнерстве с ФПКО в организации мероприятия также приняли участие: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), Федерация Психологов-Консультантов России, Национальная Ассоциация Супервизоров.

Целью форума являлось обсуждение вопросов совершенствования системы современной Интернет-психотерапии в рамках различных парадигм; междисциплинарная Интернет-психотерапия; Интернет-психотерапия для специалистов помогающих и коммуникативных профессий. Отдельное внимание было уделено развитию новых технологий: Интернет-психотерапии и консультирования на дистанции, использованию искусственного интеллекта (ИИ), а также путем развития профессионализма психолога-психотерапевта в современном мире.

В онлайн-форуме приняло участие 277 человек. Прежде всего это были практические психологи, неклинические психотерапевты, коучи, врачи, а также научные работники, ученые, преподаватели и студенты ВУЗОВ, представлявшие всю Россию и некоторые зарубежные страны.

В частности, участвовали представители таких городов России как Москва и Московская обл. (Чехов, Одинцово, Красногорск, Егорьевск, Дубна, Раменское, Видное, Ивантеевка, Монино), Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону, Ухта (республика Коми), Лиски (Воронежская обл.), Кемерово, Новокузнецк (Кемеровская обл.), Норильск, Сызрань (Самарская обл.), Брянск, Челябинск, Пермь, Лысьва, Екатеринбург, Уфа, Краснодар, Мелитополь (Запорожская обл.), Нижний Новгород, Липецк, Кондопога (республика Карелия), Архангельск, Череповец, Куз-

нецк (Пензенская обл.), Тамбов, Сочи, Таганрог, Йошкар-Ола, Омск, Самара, Хабаровск, Вязники (Владимирская обл.), Гай (Оренбургская обл.), Новосибирск, Астрахань, Кызыл (республика Тыва), Воронеж, Рыбинск, Абакан, Тольятти, Рязань, Волгоград, Казань, Набережные челны, Иннополис (республика Татарстан), Гусь-Хрустальный, Смоленск, Тула, Курск, Чита (Забайкальский край), Шадринск (Курганская обл.), Сатка (Челябинская обл.), Владикавказ, Орел, Великий Новгород, Тайшет (Иркутская обл.), Валдай (Новгородская обл.), Ярославль, Запорожье, Мелитополь (Запорожская обл.), Луганск (ЛНР).

А также представители других стран: Белоруссия (Минск, Гродно); Молдова, Приднестровье; Эстония (Таллин); Франция (Антибы); Турция (Анталия), Вьетнам (Да Нанг).

В рамках онлайн-форума состоялось 20 – пленарных и секционных докладов, 12 – мастер-классов, 2 – круглых стола.

На пленарном заседании 28 июня прозвучали три больших доклада, посвященные трендам развития киберпсихологии, в целом, общим факторам эффективности психотерапии онлайн и оффлайн, а также использованию модели искусственного интеллекта, ботов и нейросетей в дистанционном консультировании.

Пленарное заседание открылось выступлением Демаревой Валерии Алексеевны, кандидата психологических наук, доцента, зав. кафедрой Киберпсихологии, зав. лабораторией Киберпсихологии Факультета социальных наук ННГУ им. Н.И. Лобачевского (Нижний Новгород, Россия). Валерия Алексеевна также Победитель конкурса “Знание. Лектор”-2024, Лауреат премии “Человек года” от издания “Деловой квартал”-2023, Лауреат Первой Премии ИТ-кампуса Неймарк – 2023 года, Победитель 10 грантовых конкурсов, автор более 100 научных публикаций (в т.ч. WoS/Scopus, более 50). Валерией Алексеевной, впервые в России, подготовлен к печати учебник «Киберпсихология».

Выступление было посвящено теме: « Киберпсихология как междисциплинарная отрасль психологии: научные, образовательные и прикладные решения».

В докладе представлено видение киберпсихологии как отрасли прикладной психологии и междисциплинарной области, изучающей взаимодействие человека с виртуальными средами. Рассматриваются ключевые направления научных исследований, реализуемых в лаборатории киберпсихологии ННГУ им. Н.И. Лобачевского, описываются образовательные инициативы кафедры киберпсихологии, а также примеры внедрения киберпсихологических решений

в прикладную практику. Предлагается модель профессиональной деятельности киберпсихолога, включающая три базовые роли – исследователь, консультант и разработчик. Делается вывод о необходимости дальнейшего развития киберпсихологии как интегративной платформы на стыке науки, технологий и социального запроса.

Пленарное заседание продолжил – Абитов Ильдар Равильевич – клинический психолог, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, член Федерации психологов-консультантов России. Ильдар Равильевич выступил с докладом «Что изучать в психотерапии кроме эффективности конкретных методов?

Он обратил внимание присутствующих на устаревание тренда исследований психотерапии, ориентированных на сравнение методов. Исследования давно уже показали незначительную разницу в эффективах, демонстрируемых отдельными школами психотерапии. Соответственно, стоит сосредоточиться на другом: изучении психотерапии как процесса, изучении влияния особенность клиента и терапевта на эффективность психотерапии, альянса между ними, другие общие факторы в терапии и др.

В качестве содокладчиков И.Р. Абитова выступили: Городецкая Инна Михайловна – кандидат психологических наук, PhD, доцент, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, член Федерации психологов-консультантов России и Хирин Александр Робертович – клинический психолог, преподаватель психологии, мульти-модальный практик, супервизор, член Федерации психологов-консультантов России.

Исследование коллег было поддержано грантом Российского научного фонда №25-18-00942.

Александр Робертович сосредоточился на концептуальной модели изменений в психотерапии, включающей разные переменные (в т.ч. условия и механизмы изменений), а также на компетенции по организации терапевтического пространства. Затронуты внeterапевтические факторы и культуральные особенности, контекст процесса психотерапии. Поднят вопрос о том, сможет ли ИИ учесть эти многочисленные факторы?

Инна Михайловна Городецкая посвятила свое выступление транстеоретической модели рабочего альянса в психотерапии, сравнивая его развитие в оффлайн и онлайн ситуации. Она также рассказала

о своем Диалоге с чат-ботами о том, как им удается поддерживать цифровой альянс с клиентом. В выступлении прозвучала следующая мысль: ИИ нас пока не догнал (в интуиции, распознавании эмоциональных состояний и т.п.) и сам признает это!

Завершил пленарное заседание доклад Камина Андрея Александровича, президента Российской Ассоциации Телефонной Экстренной Психологической Помощи (РАТЭПП). Андрей Александрович также является старшим преподавателем кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета Дистанционного обучения Московского Государственного Психолого-Педагогического Университета, ведущим супервизором службы "Ясное утро" (соавтором доклада выступила – Зейтагян Анна Карэновна, магистр психологии)

В частности, в докладе «Использование ботов и нейросетей в телефонном и дистанционном консультировании» А.А. Камин рассказал о некоторых исторических фактах развития ИИ (в т.ч. компьютерная программа Элиза, созданная еще в 60-х годах 20 века). Докладчик перечислил, при этом, ряд случаев, когда взаимодействие с ИИ-программами, в прошлом, привело к печальным последствиям.

По мнению, А.А. Камина, современные Нейросети направлены на угадывание того, что хочет сказать человек и на быстрейшее завершение диалога с ним (например, ИИ советует неоправданно прекратить принимать лекарства и т.п.).

Почему же они стали популярны? Камин, считает, что это связано с растущей потребностью в психологической помощи (одиночество, тревожные, аффективные расстройства, стресс от информационной нагрузки и т.п.) и тем, что чату удается имитировать письменную беседу так, что клиенту часто не удается отличить его от живого терапевта. Имеет значение и то, что растет спрос на онлайн-терапию, и также спрос на психологические знания (ответ на психологические вопросы начал все чаще искааться у ИИ). Происходит все большее распространение программ-приложений для смартфонов (докладчик приводит целый ряд примеров таких приложений). При этом, при предоставлении рекомендаций и упражнений, в большинстве программ нет глубокой проработки проблем чат-ботами, эмпатического участия и т.п.

Некоторые выводы – боты не подходят для кризисного консультирования. При этом клиенты отмечают пользу от взаимодействия с ИИ. Возможно, мы имеем дело с зеркалом для проекции, вероятно присутствует плацебо-эффект... И еще одна мысль – возможно стоит

обучать пользователей взаимодействию с чат-ботами, чтобы они понимали, чего можно ждать и на что обратить внимание в такого рода помощи. Нужна промт¹-супервизия (промты для чат-бота также стоит разрабатывать).

Осознавая ограниченный объем вводной статьи, нам хотелось бы особо выделить только еще несколько мероприятий нашего онлайн форума.

Во второй половине дня, после серии интересных мастер-классов (Н.А. Дарчевой, В.А. Михайлова, И.М. Исангуловой, Е. Новиковой-Геррero и др.), в рамках форума состоялась секция: «РАТЭПП и волонтерские телефоны доверия. Проект «Первая психологическая помощь».

Ведущие секции: Камин Андрей Александрович (президент РАТЭПП) и Гоголева Ольга Александровна – член Правления ФПКО, руководитель службы Телефон Доверия «Первая Психологическая Помощь» при Институте консультативной психологии и консалтинга.

В секции также участвовали с докладами: Мальцева Елена (волонтер РАТЭПП) – «Возможности волонтеров при оказании помощи клиентам с личностными расстройствами на дистанции»; Прокопишин Ростислав (преподаватель факультета дистанционного обучения МГППУ, волонтер РАТЭПП) «Методологические подходы к феномену психологической травмы».

Сама Гоголева Ольга, представила на секции доклад «Влияние ко-терапевтов на эффективность групповой интернет-терапии».

Интересными также были доклады волонтеров проекта «Первая психологическая помощь» – Егоровой Ольги: «Особенности работы психологов-консультантов ТД и влияние цифровизации на их профессиональные компетенции», Сокольской Татьяны: «Телефон Доверия: интеграция современных цифровых технологий в процесс оказания профессиональной психологической помощи», Бабиной Анастасии: «Телефон доверия как часть системы психологической помощи людям с ограничениями передвижения».

Завершило круглый стол выступление волонтера Телефона Доверия «Первая Психологическая Помощь» – Балакиревой Александры: «Продвижение проектов бесплатной психологической помощи и просвещения в сети Интернет».

¹ Термин происходит от английского слова prompt, что означает «подсказка», «команда» или «побуждение». Промт для искусственного интеллекта (ИИ) – это запрос, команда или набор инструкций, которые пользователь передаёт нейросети или другой программе с ИИ для выполнения определённой задачи.

В обсуждениях на секции отмечен большой вклад РАТЭПП в развитии психологической помощи по телефону (7 июня 2025 этой организации исполнилось 34 года), также было показано, что относительно молодой проект «Первая психологическая помощь» необходим клиентам и успешно развивается.

Параллельно в этот же день форума состоялся круглый стол «Консорциум «Консультативная психология в России (ФПКР, ФПКО, НАС)»: основная деятельность и партнерство».

Открыл круглый стол – Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), ректор Института консультативной психологии и консалтинга, председатель Правления Национальной ассоциации супервизоров.

В своем вводном выступлении «Роль профессиональных ассоциаций и СРО в современных условиях. Консорциум «Консультативная психология в России», он, в частности, отметил, что Целями Консорциума ФПКР ФПКО, НАС является развитие теории и практики профессионального психологического консультирования и неклинической психотерапии и утверждение консультативной психологии в РФ как научной специальности.

Первая часть круглого стола была посвящена Закону о психологической помощи в РФ.

Шapiro Борис Юрьевич – кандидат психологических наук, доцент, сертифицированный психолог-консультант и семейный терапевт, сотрудник Психологической службы Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, член редколлегии «Социальные технологии и исследования (СОТИС)», член Правления СРО «Союз практических психологов» и других сообществ, рассказал аудитории О работе СРО «Союз практических психологов» над Законом о психологической помощи в РФ.

Во второй части круглого стола приняли участие:

Забраева Назира Нуриахметовна, председатель Правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР). В ее выступлении ФПКР и ФПКО – были представлены как площадки профессионального роста для практикующих психологов;

Дукор Ксения Борисовна, психолог-консультант, клинический психолог, член правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР) представила совестный Проект ФПКР и Института консультативной психологии: «Личная терапия» и Клуб психологов»

Григорьева Наталья Александровна – член правления ФПКР, член Национальной ассоциации супервизоров, клинический психолог, онкопсихолог, нейропсихолог, сертифицированный психолог-консультант, мультимодальный психотерапевт, супервизор продолжила тему «Профессиональной идентичности как основы позиционирования на рынке психологических услуг»

Завершая круглый стол Дарчиева (Панфилова), Наталья Александровна, исполнительный директор Национальной Ассоциации супервизоров рассказала о Супервизии в НАС.

Во второй день онлайн форума (29 июня) программу продолжили секции и мастер-классы, посвященные специфике онлайн-психотерапии и искусственноному интеллекту в психологической помощи. На секциях (под руководством Н.А. Дарчиевой-Панфиловой и Щанкиной Наталии Александровны – клинического психолога, сертифицированного экзистенциально-аналитического психолога (GLE-International, Австрия), члена профессиональных ассоциаций (РПА, НАС, ISST, ФПКО), основателя и директора АНО «Центр психологической поддержки мужчин «ПряМой Диалог») было представлено 8 докладов (см. Программу форума).

Интересные мастер-классы провели Рут А.Н., Гореликова К.В., Скрипачева Е.Н., Харченко С.В. Особо нам хотелось бы выделить мастер-класс Тимошенко Леонида Борисовича (психолог, лидер профессионального сообщества “Я Психолог”, автор статей и учебных программ): «Искусственный интеллект: 30 вариантов как использовать в работе и профессиональном развитии».

А также мастер-класс «Групповая супервизия для оффлайн и онлайн-специалистов (в т.ч. с применением модели Луи ван Кесселя)» Жигулиной Марины Андреевны (кандидат психологических наук, исполнительный директор Общества человеко-центрированного подхода, член Правления национальной ассоциации супервизоров, сертифицированный психолог-консультант РСЕ Europe, сертифицированный тренер The International Focusing Institute, практикующий психолог, клиент-центрированный психотерапевт, стаж работы более 20 лет и Рязанцевой Елены Валерьевны (Клиент-центрированный терапевт, супервизор ГБУ «Московская служба психологической помощи населению», член Правления Национальной ассоциации супервизоров, сертифицированный ведущий Балинтовских групп).

Завершил онлайн-форум объединенный круглый стол «Мифы и реалии роботизации в Интернет-психотерапии, консультировании и коучинге онлайн»

Ведущие круглого стола: Меновщиков Виктор Юрьевич, Дарчнева (Панфилова) Наталья Александровна.

Приглашенные спикеры/темы их сообщений:

- Куницына Наталья – волонтер проекта «Первая психологическая помощь»: «Цифровая арт-терапия. Да или НЕТ?»
- Исангулова Ирина Маратовна – психолог частной практики, методолог, член Европейской Ассоциации Развития Психодиагностики и Психотерапии: «Ключевые этические дилеммы при использовании чат ботов как психологов в свете классической и новой этики».
- Манина Елизавета – волонтер проекта «Первая психологическая помощь») «Психологическая зависимость от ИИ-терапии: паттерны формирования, симптоматика и долгосрочные последствия для здоровья».
- Щанкина Наталия Александровна – основатель и директор АНО «Центр психологической поддержки мужчин «ПряМой Диалог»: «Цифровое исцеление»: как интернет меняет парадигму психического здоровья».

На круглом столе развернулась живая дискуссия о плюсах и минусах использования ИИ в психологической помощи, возможностях и ограничениях...

В частности, были сделаны выводы о том, что в настоящее время ИИ не может рассматриваться как замена психологам-психотерапевтам, но может выступать как инструмент, расширяющий возможности помощи в сфере психического здоровья, под контролем человека – специалиста.

Подводя итоги форума, можно сказать, что онлайн-терапия остается главным трендом современной психологии и психотерапии. При этом появляются новые, пока недостаточно изученные возможности и риски, в частности, связанные с применением ИИ, нуждающиеся в дальнейшем изучении.

Остаются актуальными проблемы, связанные с подготовкой специалистов, этикой, работой онлайн с клиентами с психиатрическими расстройствами и в кризисном состоянии.

Полная программа форума никак не может быть очерчена в рамках нашей вступительной статьи. Ее печатный вариант вы найдете в конце нашего издания, с текстами докладов основных выступавших можно познакомиться в 1 и 2 специальных выпусках журнала.

Следует также заметить, что в данной публикации использованы как материалы форума, так и статьи, не представленные в виде докладов, высланные нам до форума или после. Используя традиционную терминологию, их можно было бы назвать «стендовыми докладами».

Независимо от формы представления, мы желаем вам приятного и продуктивного чтения всех материалов 1 и 2 выпуска журнала 2025 года!

Еще раз благодарим всех «очных» и «заочных» участников онлайн-форума «ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: мифы и реалии роботизации» за сотрудничество и приглашаем на наши следующие мероприятия!

*С уважением и благодарностью,
председатель организационного комитета форума,
главный редактор журнала,
Виктор Юрьевич Меновщиков.*

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

В.Ю. Меновицков

Искусственный интеллект в психологическом консультировании и психотерапии (обзор отечественных публикаций)

Перед тем, как перейти к обзору того, что думают об Искусственном Интеллекте отечественные психологи, психотерапевты (а также те, кто сейчас занимается этой проблемой рядом с ними – психиатры, программисты, предприниматели...), не могу не остановится на самом термине и его содержании, используя Википедию и некоторые другие источники².

Искусственный интеллект (англ. *artificial intelligence; AI*) в самом широком смысле – это интеллект, демонстрируемый машинами, в частности компьютерными системами. Это область исследований в области компьютерных наук, которая разрабатывает и изучает методы и программное обеспечение, позволяющие машинам воспринимать окружающую среду и использовать обучение и интеллект для выполнения действий, которые максимально увеличивают их шансы на достижение поставленных целей³. Такие машины можно назвать искусственным интеллектом.

Некоторые из наиболее известных приложений включают в себя:

- передовые поисковые системы (например, Google Search, Bing, Яндекс);
- рекомендательные системы (используемые на YouTube, Amazon и Netflix);
- взаимодействие посредством человеческой речи (например, Google Assistant, Siri, Alexa, Алиса);
- автономные транспортные средства (например, Waymo); генеративные и творческие инструменты (например, Chat-

2 Искусственный интеллект – Википедия

3 Рассел Стюарт. Искусственный интеллект: современный подход / Стюарт Рассел, Питер Норвиг. – 4-е. – Хобoken : Пирсон, 2021..

GPT, Apple Intelligence и искусственный интеллект в искусстве и творчестве);

- а также игру и анализ в стратегических играх (например, шахматы и го).

Интересно, что многие приложения искусственного интеллекта уже не воспринимаются как искусственный интеллект: «Многие передовые разработки искусственного интеллекта проникли в общие приложения, часто не называясь искусственным интеллектом, потому что как только что-то становится достаточно полезным и достаточно распространённым, его больше не называют искусственным интеллектом»⁴.

Британский математик, логик и криптограф – Алан Тьюринг⁵ был первым человеком, который провёл масштабные исследования в области, которую он назвал машинным интеллектом.⁶

Искусственный интеллект был основан как академическая дисциплина в 1956 году теми, кого сейчас считают отцами-основателями искусственного интеллекта: Джоном Маккарти, Марвином Мински, Натаниэлем Рочестером и Клодом Шенномоном⁷ (впервые это слово-сочетание было использовано профессором Джоном Маккарти на конференции в Дартмутском колледже в 1956 году).

Не буду далее занимать читателя историческими подробностями, а просто отсылаю заинтересованных лиц к списку литературы, включающей и книги наших соотечественников (например, Арсеньева А. С., Ильинкова Э.В., Давыдова В. В. и др.)⁸

4 Искусственный интеллект превзойдет возможности человеческого мозга. Cable News Network (26 июля 2006 г.); Каплан, Андреас; Хенлейн, Майкл (2019). Siri, Siri, в моей руке: кто прекраснее всех на свете? О толкованиях, иллюстрациях и последствиях искусственного интеллекта. Бизнес-горизонт. 62: 15-25.

5 «Вычислительные машины и разум» (англ Computing Machinery and Intelligence) – основополагающая работа в области искусственного интеллекта, написанная Тьюрингом и опубликованная в 1950 году в журнале «Mind», дающая широкой аудитории представление о том, что в настоящее время называется тестом Тьюринга. В работе Тьюринга рассматривается вопрос «Могут ли машины думать?». Так как слова «машины» и «думать» не могут быть определены однозначно, Тьюринг предлагает заменить «вопрос на другой, тесно связанный с первым, но выраженный не такими двусмысленными словами». Чтобы сделать это, автор, во-первых, находит однозначную замену слову «думатель». Во-вторых, объясняет, какие именно «машины» он рассматривает. На этой основе он формулирует новый вопрос, связанный с первоначальным: может ли машина совершать действия, неотличимые от обдуманных действий. На этот вопрос, по мнению Тьюринга, можно ответить утвердительно, для чего автор показывает несостоятельность противоположных взглядов, а также описывает способ создания одной из таких машин.

6 Основы Тьюринга: идеи, положившие начало компьютерной эре. – Оксфорд, Англия : Кларендон Пресс, 2004.

7 Искусственный интеллект – Википедия

8 Там же.

Предварительно назовем также некоторые из самых известных систем ИИ:

- *ChatGPT* – чат-бот с искусственным интеллектом от компании OpenAI⁹, основанный на большой языковой модели; способен работать в диалоговом режиме на естественных языках;
- *Deep Blue* – шахматная программа разработки IBM, победила чемпиона мира по шахматам;
- *AlphaGo* – программа игры в го разработки Google DeepMind, выиграла матч в го у корейского профессионала 9 дана Ли Седоля;
- *Watson* – перспективная разработка IBM, способная воспринимать человеческую речь и производить вероятностный поиск, с применением большого количества алгоритмов; для демонстрации работы приняла участие в американской игре «Jeopardy!», где системе удалось выиграть в обеих играх;
- *MYCIN* – одна из ранних экспертных систем, которая могла диагностировать небольшой набор заболеваний, причём часто так же точно, как и доктора;
- *20Q* – проект по мотивам классической игры «20 вопросов», основанный на идеях искусственного интеллекта; стал очень популярен после появления в Интернете на сайте 20q.net;
- *ViaVoice* – система распознавания речи, способная обслуживать потребителей.
- *Midjourney* – сервис, генерирующий изображения на основе текстовых запросов.

Разработчики компьютерных игр также применяют технологии искусственного интеллекта, это направление обозначается как «игровой искусственный интеллект». Стандартными задачами искусственного интеллекта в играх являются нахождение пути в двухмерном или трёхмерном пространстве, имитация поведения боевой единицы, расчёт верной экономической стратегии и так далее.

⁹ OpenAI – американская научно-исследовательская организация, которая занимается разработками в области искусственного интеллекта. Ее основали в 2015 году Илон Маск и Сэм Альтман. Миссия OpenAI – создать мощный и гуманный ИИ, который будет работать на благо всего человечества, а не отдельных лиц и корпораций. Впрочем, мечте о полностью неподкупном ИИ не суждено было сбыться. В 2019 году Microsoft инвестировал в стартап 1 млрд долларов: частично в виде реальных средств, частично – в виде так называемых кредитов Azure. Кредиты Azure дают OpenAI возможность использовать серверные мощности для разработки своих моделей ИИ. Это сделало корпорацию главным поставщиком облачных услуг для OpenAI: по сути, всё, что вы генерируете с помощью ChatGPT и DALL-E, так или иначе проходит через серверы Microsoft. / OpenAI: кто стоит за нейросетью ChatGPT / Skillbox Media

Исследовательские центры, занимающиеся ИИ разбросаны по всему миру. В России существует Научный совет по методологии искусственного интеллекта РАН.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ИИ В ПСИХОЛОГИИ/ПСИХОТЕРАПИИ

Следует заметить, что наиболее ранний пример роботизированного программного обеспечения был разработан еще в 1964-1967 гг. Джозефом Вейценбаумом и назван «Элиза» ([ht tps://en.wikipedia.org/wiki/ELIZA](https://en.wikipedia.org/wiki/ELIZA)). Как считали Odell и Dickson (1984), личный диалог с Эли-зой может обеспечить некоторую помощь пользователям онлайн, хотя есть и противопоказания (Dewdney, 1985; Murphy и Pardeck, 1988). Элиза может также использоваться как эффективный обучающий инструмент (Suler, 1987), особенно ее интернет-версия. Самый известный ее сценарий, DOCTOR, имитировал психотерапевта род-жерианской школы (в которой терапевт часто отражает слова пациента в ответ на слова пациента) и использовал правила, продиктованные в сценарии, чтобы отвечать ненаправленными вопросами на ввод пользователя.

Примеры использования в чем-то сходных технологий на русском языке также были уже ранее известны. Например, это Робот Фроид [ht tp://froid.su/](http://froid.su/), принципы работы которого описываются Н.С. Стародубовой (2012)¹⁰.

Кроме того, на протяжении 70-80-х годов 20 века были созданы различные версии чат-ботов. Следующим по известности был Parry (Пэрри), созданный в 1972 году Кеннетом Колби, профессором психиатрии Стэнфордского университета. Parry пытался подражать больному шизофренией и представлял собой чат-бот типа «стимул-реакция», как ELIZA, но с дополнительной встроенной стратегией разговора, улучшающей его функциональность.

Пэрри удалось обмануть около 52 % психиатров, проанализировавших его ответы. Конечно, в то время представления людей об ИИ были очень примитивны, и Элиза с Пэрри были одними из первых компьютеризированных устройств, которые были способны обмануть людей, заставляя их думать, что они люди. Это было довольно невероятным фактом на то время¹¹.

10 Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия онлайн. М. Академический проект, 2023.

11 Эволюция чат-ботов: от ELIZA до ChatGPT / Хабр/ Tilek Samiev, 18 дек 2022

Далее внедрение искусственного интеллекта и разработка чат-ботов с открытым исходным кодом¹² привели к быстрым улучшениям и, в последствии, к широкому внедрению этой технологии.

Тема использования искусственного интеллекта (ИИ-Artificial Intelligence) в качестве альтернативного инструмента для оказания психологической помощи в последние годы поднимается все чаще. Соответственно, в отечественных СМИ (в том числе, в научных изданиях) наконец-то появились публикации на эту тему, обзор которых мы, прежде всего, и представляем в настоящей статье.

В частности, Кокшарова Е.А. отмечает, что клиенты обращаются к нейросетям с вопросами личного характера и получают эмпатичные, структурированные и поддерживающие ответы. Нейросети, благодаря своей обучаемости, способны предоставлять обратную связь, которая кажется многим клиентам полезной и даже терапевтической. Они помогают собрать мысли в моменты растерянности, доступны 24/7 и обеспечивают конфиденциальность.

Степанчук Н.Н., описывая Использование искусственного интеллекта в психологическом сопровождении специалистов помогающих профессий, обращает внимание и на то, что сегодня особое внимание пользователей привлекает ChatGPT3 – диалоговый онлайн чат-бот, поддерживающий запросы на естественном языке. Этот чат на основе СИИ способен имитировать человеческое мышление и поведение, обладает множеством функций, в том числе, способностью к генерированию текстов и цифровых художественных объектов. При этом многие пользователи, в поиске того, кому можно излить свои чувства, отмечают, что взаимодействие с нейросетью очень напоминает терапевтическое: «Мне понравилось, что я могу сбрасывать травмы на ChatGPT в любое время и в любом месте, бесплатно, и в ответ я получу беспристрастный ответ вместе с советом как поступить в моей ситуации. Я часто чувствую себя лучше после использования онлайн-инструментов для терапии, и это, безусловно, помогает моему психическому и эмоциальному здоровью»¹³. Ответу на запрос предшествует предупреждение: «Как языковая модель ИИ, я не яв-

12 Открытое программное обеспечение (англ. open-source software) – это программное обеспечение, исходный код которого доступен для просмотра, изучения и изменения любым пользователем

13 Степанчук Н.Н. Использование искусственного интеллекта в психологическом сопровождении специалистов помогающих профессий // Арт-терапия. Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник материалов II Международной научно-практической конференции (20 апреля 2023 г.) / Г.В. Акименко, А.А. Лопатин, А.М. Селедцов, А.И. Колыгин, Ю.Ю. Кирина, Л.В. Гукина; отв. ред. Г.В. Акименко. Кемерово, 2023. С. 487-510.

ляюсь лицензированным терапевтом и не могу проводить терапию и диагностировать какие-либо состояния. Тем не менее, я здесь, чтобы выслушать и помочь, чем смогу» [Там же].

Такие ситуации ставят перед терапевтами важные вопросы: как реагировать на эту новую реальность? Как сохранить профессиональную идентичность в эпоху технологий? И, наконец, как использовать ИИ в своей работе, не теряя сути психотерапии?

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ИИ?

Искусственный интеллект, безусловно, обладает рядом преимуществ. Он может быть полезен для первичной диагностики, представления базовой информации о психике и отношениях, а также для эмпатической поддержки в ситуациях, когда клиенту сложно обратиться к человеку из-за чувства стыда или страха¹⁴. ИИ может стать первым шагом на пути к терапии, особенно в кризисных ситуациях, когда мгновенная поддержка необходима¹⁵.

Степанчук Н.Н., например, пишет, что Основными преимуществами подобных программ пользователи и клиницисты считают:

- сохранение каждого сеанса и, соответственно, доступ клиента к содержанию предыдущих запросов и предложенных в ходе сеанса стратегий;
- бесплатное использование как альтернатива общению с квалифицированным терапевтом (из-за высокой стоимости оказываемых услуг или недопустимо большого времени ожидания);
- повышение доступности конфиденциальной терапии для людей, предпочитающих общение с ИИ общению с людьми, избегая стигматизации (преступники, жертвы преступлений, больные, нелегалы, мигранты, бездомные и т.п.);
- теоретически – удовлетворение растущей потребности в средствах для поддержания психического здоровья и нехватки соответствующих специалистов в данной области;

¹⁴ Меновщик В.Ю. Страх психотерапии //Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу – 2017. Выпуск 4. /Под ред. В.Ю. Меновщика, А.Б. Орлова. – М., 2017. С.20-36.

¹⁵ Следует заметить, что в мировой практике давно наработаны другие способы получения кризисной помощи – телефоны доверия и интернет-чаты, где, конечно, работают живые, подготовленные к этой помощи специалисты. Как правило, график их работы является круглосуточным.

- возможность использования родного языка (перевод с любого из 95 языков занимает считанные секунды);
- отсутствие осуждения, что «открывает философскую дверь к сложности человеческой природы»¹⁶.

Одобряя возможность использования ChatGPT для получения базовой психологической поддержки, некоторые эксперты уверены, что после внесения дополнительных усовершенствований программа сможет превзойти экспертов-людей [Там же].

Однако важно понимать, что структурированные ответы ИИ – это не психотерапия. Психотерапия, особенно в гуманистическом подходе, – это не просто предоставление информации или советов. Это глубокий процесс, который включает в себя эмоциональную поддержку, человеческое взаимодействие и индивидуальный подход.

Кокшарова Е.А., в частности, считает очную терапию (например, гештальт-терапию) уникальной и недоступной для ИИ. Вот несколько причин, почему:

1. Эмоциональная поддержка: Терапия предоставляет пространство для самовыражения и глубокой эмоциональной работы, что невозможно в общении с ИИ.
2. Человеческое взаимодействие: Терапевт способен улавливать эмоциональные нюансы, которые остаются недоступными для алгоритмов.
3. Индивидуальный подход: Терапия (осуществляемая человеком) адаптируется под уникальные потребности каждого клиента, в то время как ИИ предлагает стандартизованные ответы.
4. Работа с травмами: Терапия помогает справляться с глубокими эмоциональными травмами, что требует человеческого понимания и эмпатии.
5. Развитие навыков: Терапия (осуществляемая человеком) способствует развитию самосознания и саморегуляции, что ведёт к личностному росту.

¹⁶ Степанчук Н.Н. Использование искусственного интеллекта в психологическом сопровождении специалистов помогающих профессий // Арт-терапия. Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник материалов II Международной научно-практической конференции (20 апреля 2023 г.) / Г.В. Акименко, А.А. Лопатин, А.М. Селедцов, А.И. Копытин, Ю.Ю. Кирина, Л.В. Гукина; отв. ред. Г.В. Акименко. Кемерово, 2023. С. 487-510.

Пока еще редкое и тем самым очень ценное научное исследование ИИ было проведено совсем недавно исследовательской группой ФГБНУ «Научный Центр Психического Здоровья» (Москва). В группу вошли – Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Ениколопов С.Н.¹⁷

В частности, уважаемые коллеги, описывая преимущества, недостатки и ограничения использования ИИ (на примере ChatGPT), отмечают следующее: сам ChatGPT, отвечая на вопрос, чем он может быть полезен для психотерапии (Raile, 2024), предлагает следующие четыре аспекта:

- Он может помочь в скрининге и диагностике,
- Предоставлять информацию, напоминания и руководство пациентам во время лечения,
- Оказывать эмоциональную поддержку пациентам посредством слушания и сочувствия
- Помогать в обучении навыкам.

Интересно, что ChatGPT не пытается представить себя «психотерапевтом», и пишет только об эмоциональной поддержке и обучении навыкам.

Далее Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Ениколопов С.Н. обобщают преимущества и недостатки ChatGPT следующим образом:

Преимущества. Анализ литературы и результаты обращения к ChatGPT показывают, что важными преимуществами ChatGPT как «психотерапевта» являются:

- Дешевизна.
- Постоянная доступность; скорость ответа.
- Возможность индивидуализации работы.
- Доступ к большому количеству информации, техник и стратегий решения проблемных ситуаций.
- Последовательность и беспристрастность (Zhang, Wang, 2024).
- Эмпатические ответы и безопасная среда для раскрытия (Sharma et al., 2023).
- Ощущение у клиента контроля над ситуацией.
- Со стороны клиента можно ожидать повышенную откровенность во взаимодействии с ChatGPT (Zhang, Wang, 2024).

17 Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Ениколопов С.Н. (2025) ChatGPT в психотерапии и психологическом консультировании: обсуждение возможностей и ограничений // Новые психологические исследования. №1, 26-55.

Исследования показали, что люди иногда более охотно раскрывают конфиденциальную информацию системам ИИ из-за воспринимаемой непредвзятой природы машин (Chaudhry, Debi, 2024). Отсутствие воспринимаемого осуждения может снизить стигматизацию, связанную с обращением за помощью по вопросам психического здоровья, тем самым повышая вовлеченность пациентов.

- ChatGPT может быть полезен в таких ситуациях, как информационная поддержка, как тренажер для закрепления полезных навыков, в коррекции трудностей на поведенческом уровне (например, в ситуации коррекции нарушений сна, механического преодоления прокрастинации, закрепления новых навыков заботы о себе, занятий спортом и многое другое).

Недостатки и ограничения. Следующие моменты представляются недостатками или ограничениями чат-ботов и конкретно ChatGPT:

- Долгосрочные последствия использования чат-бота в качестве «психотерапевта» не изучены (в том числе эффективность работы; продолжительность позитивных изменений; возможные негативные последствия для клиента, например, такие, как зависимость от чат-бота, носящая характер аддикции и пр.).
- Работа только с прямыми, непосредственно формулируемыми клиентом запросами.
- Невозможность целостного восприятия ситуации, что может привести к пропуску острого состояния, нуждающегося в срочном наблюдении специалиста.
- Возможность сообщения чат-ботом неполной, устаревшей или полностью выдуманной информации, для распознавания не-пригодности которой необходимы знания на уровне специалиста, которого ChatGPT пытается заменить.
- Одним из важных ограничений использования ChatGPT является непостоянство его ответов (ответы существенно зависят от «промта» – начальной «настройки» на определенный диалог; также ответы зависят от того, как протекала «беседа», какие вопросы предшествовали текущему вопросу; с одним и тем же «промтом» разные сайты дают несколько разные ответы).
- При использовании чат-бота сохраняется проблема общей культуры поведения и понимания правил безопасности общения ChatGPT в психотерапии и психологическом консультировании в интернете. Когда «наивный» пользователь обращается за

психологической помощью в интернете и ищет чат-бота, он не всегда понимает, с кем он делится информацией. В интернете существуют сайты, которые предлагают с их помощью обращаться к ChatGPT, однако владельцы этих сайтов не являются официальными представителями Open AI, и их цели неизвестны.

- Неизученными остаются реакции клиента, связанные с особенностями контакта с чат-ботом, которые также нуждаются в дальнейшем исследовании: потенциальное снижение толерантности к фruстрации в контакте; вступление с чат-ботом в «сговор» в виде избегания указанных клиентом тем; поддержка у «клиента» расщепленных «я» и «объект-репрезентаций» путем создания иллюзии возможности «идеального» контроля другого, эмпатии, возможности быть постоянно на связи.
- Использование ChatGPT в области психологической и психиатрической помощи поднимает важные этические вопросы, касающиеся конфиденциальности, автономии и потенциальной стигматизации пациентов. OpenAI оставила за собой право просматривать разговоры ChatGPT с пользователями для последующего обучения модели. Поэтому, данные о личных проблемах, которыми люди делятся с ИИ, могут быть использованы против них же. Кроме того, непонятно, кто может получить доступ к такого рода информации.
- Проблемы юридической этики возникают из-за нечеткого распределения ответственности при причинении вреда пациенту и из-за потенциальных нарушений конфиденциальности при сборе данных (Wang et al., 2023), недостаточности или недостоверности информации, применении не подходящих к состоянию клиента методов, и, наоборот, неприменение наиболее эффективных.
- Предвзятость (Zhang, Wang, 2024), которая может возникать из-за специфики данных, используемых для обучения моделей ИИ, Алгоритмы ИИ, которые обучаются только на данных, отражающих специфику определенных групп населения, могут давать предвзятые результаты, такие, как ненадлежащие рекомендации и/или ответы, трудности в общении, и в результате может приводить к неравному обращению с людьми из других групп населения (отличающихся, например, по признаку расы, пола или социально-экономического статуса).

Наконец, Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Ениколопов С.Н. также упоминают что неосторожная «интервенция», неудачная интерпретация слов пациента может привести к ухудшению его состояния. Аналогично, слова, сказанные (написанные) ИИ, особенно при наличии чрезмерного доверия при общении с ИИ, могут усугубить страдания людей, испытывающих проблемы, причём эти люди могут даже не понять происходящего. Чрезмерная зависимость от искусственного интеллекта (ИИ) может уменьшить воспринимаемое сострадание и подорвать доверие.

КОНКУРЕНЦИЯ? УГРОЗА ИЛИ ДОПОЛНЯЮЩИЙ ПСИХОЛОГА ИНСТРУМЕНТ?

Кокшарова Е.А. замечает, что в практике психологов всё чаще встречаются случаи, когда клиенты приносят на сессии результаты своего общения с ИИ. Иногда это становится полезным дополнением к терапии, например, в виде чётко структурированного плана действий. Но бывает и так, что это превращается в своеобразную конкуренцию: клиенты начинают сравнивать терапевта с нейросетью, отмечая, что ИИ быстрее, понятнее и структурированнее. Или, наоборот, говорят: «Вы лучше нейросети!»

Столкновение с ИИ ставит перед терапевтами важные вопросы: как интегрировать новые технологии в свою практику, не теряя сути психотерапии? Как использовать ИИ как инструмент, а не как конкурента?

Этот вызов может стать поводом для супервизии, где можно обсудить свои чувства и мысли по поводу новой реальности. Важно помнить, что настоящее человеческое взаимодействие и творческое приспособление в терапии уникальны и недоступны для алгоритмов.

Похоже, что, Искусственный интеллект – это не угроза, а новый инструмент, который может дополнить работу психолога. Однако важно не забывать, что психотерапия – это не только информация и советы, но и глубокое человеческое взаимодействие, эмоциональная поддержка и индивидуальный подход.¹⁸

Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Ениколопов С.Н. также отмечают, что ИИ не хватает подлинной эмпатии и способности интерпретировать невербальные сигналы – качеств, которые присущи терапевтам-людям. Направлением (развития ИИ) может быть

совершенствование способности проявлять «любопытство» для анализа не только непосредственного запроса, но и истории жизни, текущей ситуации, личности обратившегося за помощью. Важным представляется развитие способности использовать разнообразные методы психотерапии и психологического консультирования.

В настоящее время ИИ не может рассматриваться как замена терапевтам-людям, но как инструмент, расширяющий возможности в сфере психического здоровья, под контролем человека – специалиста. Необходимы исследования долгосрочной эффективности и безопасности вмешательства ИИ¹⁹.

ЧТО МЕШАЕТ ВНЕДРЕНИЮ ИИ? РИСКИ?

Современные исследователи отмечают наличие у терапевтов опасений и сопротивления использованию цифровых медиа. Считается, что основным препятствием для внедрения технологий являются собственные эмоциональные факторы терапевтов (их тревоги и страхи), консервативность, нерешительность и предубеждения против технологий, обусловленные преувеличенным чувством ответственности за безопасность и благополучие клиентов²⁰.

Это, с одной стороны, очень напоминает механизм рационализации в действии, но, с другой стороны, эксперты в области психического здоровья предупреждают о таких возможных опасностях ИИ для людей, которые нуждаются в медикаментозной помощи или находятся в кризисной ситуации, как: отсутствие контроля над моделями ИИ и процессом принятия ими решений; неспособность ИИ отличать истинное от ложного, хорошее от плохого, а только сообщать то, что было «прочитано» ранее.

Сейчас отсутствует единый стандарт или регулирование в области использования ИИ в психотерапии, что может привести к разнообразию подходов и качества услуг, в то же время отмечает Елена Волотовская: «Пациенты и терапевты могут столкнуться с риском зависимости от технологий, что может привести к утрате навыков человеческого взаимодействия или уменьшению значимости таких вза-

19 Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Ениколовоп С.Н. (2025) ChatGPT в психотерапии и психологическом консультировании: обсуждение возможностей и ограничений // Новые психологические исследования. №1, 26-55.

20 В 2000 годах, автор этой статьи сам столкнулся с тем, что психотерапия онлайн отрицалась большей частью специалистов! И только после пандемии, вынудившей практически всех попробовать онлайн-работу, эта ситуация поменялась. Теперь, онлайн-психотерапию использует большинство психологов/психотерапевтов. Хотя еще есть отдельные сомнения, но, в целом, терапия онлайн принята и научно доказана ее эффективность!

имодействий. В случае возникновения ошибок или неправильных действий со стороны ИИ в процессе психотерапии возникает вопрос о юридической ответственности за такие ситуации»²¹.

Другая проблема, по словам Марины Волковой, – механизмы решений, которые предлагает искусственный интеллект: алгоритмы его работы часто являются непрозрачными для людей, а цена ошибки может быть достаточно высокой. «Как ИИ принимает решение, почему важно ответить именно так, а не как-то иначе, в чем польза, каковы возможные риски, какие параметры важно оценить и учитывать? Важно, чтобы ИИ мог “продемонстрировать”, чем он руководствуется и на каких данных он был обучен, чтобы минимизировать риски и быть действительно полезным для обратившегося за помощью человека», – говорит Марина Волкова.

Даниил Киреев также выделяет вопросы точности и предвзятости данных. «ИИ может демонстрировать предвзятость, полученную на основе обучающих данных. Это может привести к неравномерным диагностике и лечению среди различных демографических групп. А неверная интерпретация данных ИИ может привести к неправильным рекомендациям, что особенно критично в области психического здоровья», – говорит он. В целом любая ИИ-система имеет показатели точности работы, отмечает Киреев: важно контролировать эти показатели и внедрять алгоритмы только в тех случаях, когда они достигают необходимого достаточного уровня.²²

ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИИ ОТЕЧЕСТВЕННЫМИ И ЗАРУБЕЖНЫМИ КОМПАНИЯМИ (приводимые СМИ в РФ)

Психотерапевты по всему миру и их пациенты уже начали применять технологии на базе искусственного интеллекта. ИИ анализирует речь и множество других параметров, чтобы диагностировать психические заболевания. В США, например, разработали технологию Storyline – это приложение для смартфона, которое собирает данные о пациентах и отслеживает их психологическое состояние. В приложении пациенты отвечают на вопросы и записывают видеоответы, ИИ выявляет в видео более 20 тыс. различных характеристик, таких как кровоток, выражение лица, выбор слов, структура предложений, тон голоса или микротреморы в голосе.

21 Искусственный интеллект в психотерапии: как ИИ может помочь врачам

22 Искусственный интеллект в психотерапии: как ИИ может помочь врачам

Другая платформа, Ginger, создана для общения с профессиональными психотерапевтами, но также использует возможности ИИ. Приложение может отслеживать, например, как часто пользователь переписывается с друзьями или как долго говорит с родными, сколько спит и насколько регулярно занимается спортом. ИИ отслеживает изменения в поведении (сравнивает, например, количество звонков с базовой моделью поведения конкретного пациента) и информирует психотерапевта, если замечает отклонения от привычного образа жизни. Если прежде общительный человек замыкается в себе, это может быть признаком депрессии, а для пациентов с биполярным расстройством серия текстовых сообщений или телефонных звонков может сигнализировать о маниакальном эпизоде.

Российские эксперты ожидают, что в ближайшие годы подобные технологии будут развиваться и внедряться в сферу психотерапии все глубже. «ИИ, безусловно, будут использовать в сфере психотерапии. Одна из возможностей – это применение ИИ в качестве своеобразного ко-терапевта и/или “супервизора”. Тогда терапевт обращается к ИИ, чтобы увидеть в случае, с которым он работает, не замеченные им скрытые закономерности, увидеть ситуацию более целостно и обширно, с неожиданной для себя стороны: возможно, получить “подсказки” о тактике и стратегии ведения случая», – говорит психоаналитический психотерапевт, психолог сервиса «Ясно» Марина Волкова.

ИИ-решения используются и как отдельные инструменты, и как дополнения к классической терапии, комментирует гендиректор Института ИИРИ, профессор «Сколтех» Иван Оседецов. «Модели естественного языка могут применяться для анализа тысяч часов психотерапевтических сессий с целью выявления областей, в которых молодые специалисты упускают из вида значимые факторы. Например, не задают вопросы, ответы на которые способны изменить представление об анамнезе пациента. Число LLM (Large Language Model, нейронная лингвистическая сеть, обученная на массивах данных для понимания и обработки текста. – «Ъ-Review»), применяющихся в сфере психического здоровья, стремительно растет – есть основание полагать, что эти темпы сохранятся», – прогнозирует Иван Оседецов.

Управляющий партнер Softline Venture Partners Елена Волотовская также считает, что ИИ имеет потенциал для повышения эффективности работы врача за счет снижения нагрузки на административные задачи, а также может выступать в роли ассистента в проведении сеансов. «Инструменты обработки естественного языка, например Eleos, могут слушать сеансы, делать заметки, выделять ключевые

темы и делать акценты, на что стоит обратить внимание. Другие задачи, подходящие для автоматизации, включают анализ данных, например изучение дневника состояний пациента, отслеживание симптомов, напоминания о рекомендациях врача», – говорит она.

ИИ способен выявлять ранние признаки психических расстройств, анализируя изменения в поведении и речевых паттернах – далее технологии в данном направлении будут только улучшаться: будет повышаться точность анализа, увеличиваться персонализация, появляться более продвинутые инструменты аналитики, резюмирует директор департамента Machine Learning MTS ИИ Даниил Киреев.

Диагностические решения понемногу появляются даже в нашей стране – например, недавняя разработка специалистов НИУ ВШЭ помогает выявлять дислексию у детей, анализируя их пол, возраст, класс школы и данные о движениях глаз, добавил управляющий партнер Spektr Николай Седашов: «Так им быстрее можно будет поставить точный диагноз и назначить эффективное лечение». Потенциал ИИ в диагностике в целом еще не раскрыт, говорит он: «Такие решения пока менее развиты – диагностировать психические заболевания искусственному интеллекту куда сложнее, чем находить признаки туберкулеза на флюорографии. Отчасти это связано с техническими ограничениями ИИ, которые не позволяют доверять ему на все 100%, но со временем многие из них будут преодолены».

Один из самых дискуссионных вопросов в контексте внедрения ИИ в сферу психотерапии – сможет ли алгоритм полностью или частично заменить психотерапевта? Распространение получают чат-боты (компьютерные программы, которые имитируют человеческий разговор с помощью текста или голосового интерфейса ИИ).

Чат-боты уже используются для предоставления первичной психологической поддержки, помогая пользователям справляться с тревогой, стрессом и легкими формами депрессии, говорит Даниил Киреев: «Они могут быть доступны 24/7, что делает их особенно ценными для обеспечения непрерывной поддержки». Сооснователь United Investors Александр Горный считает, что чат-боты способны «сильно демократизировать эту сферу и в разы увеличить количество пациентов». «Впрочем, возможно, для компьютерного терапевта изобретут отдельное название», – допускает он.

Николай Седашов приводит в пример ИИ чат-бот Tess, который основан на подходе когнитивно-поведенческой терапии. «Например, у человека депрессивный эпизод – он заходит в чат-бот, а тот помогает облечь чувства в слова и структурировать мысли, зада-

вая вопросы и объясняя состояние человека, и предлагает методы самопомощи. Доступ к такому профессиональному текстовому помощнику может быть очень полезен пациентам в сложных состояниях, когда их лечащий врач или психотерапевт не могут быть на связи 24/7», – говорит он.

С развитием ИИ спектр его возможностей в ментальной поддержке будет расти и выйдет далеко за пределы таких чат-ботов, прогнозирует Николай Седашов. «Тем не менее самые эффективные в достижении терапевтических целей и последовательные решения – это те, что сочетают ИИ с поддержкой живых специалистов. Неплохой пример – британское приложение Wysa. В нем помочь можно получить через чат-бот, но ИИ не только поддерживает пользователя и советует методики самопомощи, но и при необходимости может позвать на помощь живого терапевта. ИИ обеспечивает доступность и оперативность, а врачи – глубину и персонализацию терапии», – говорит Николай Седашов.

Российская компания iCognito, которая была основана в 2019 году сегодня предлагает три приложения для смартфонов: «Анти-стресс», «Анти-депрессия» и «Отношения». Суммарно у этих приложений уже более 400 тысяч скачиваний.

Генеральный директор iCognito Ольга Троицкая рассказала, как пришла к идее замены психологов искусственным интеллектом, на что похож сеанс психотерапии с чат-ботом и как выглядят перспективные модели ИИ, которые будут знать о нашем душевном состоянии практически всё.

Троицкая говорит о том, что ими используется модифицированный вариант нейросети BERT. Все результаты работы уже опубликованы, так что специалисты могут ознакомиться с ними и узнать детали²³.

Как бы то ни было, ИИ и его применение в консультировании и психотерапии, точно остается предметом для дискуссий и обсудить все высказанное и пока не сказанное, мы, как и ранее, сможем на площадке, ежегодно организуемого нами онлайн-форума «Интернет-психотерапия: мифы и реалии роботизации», 28-29 июня, 2025 года.

Приглашаем к участию!

²³ Troitskaya O., Batkhina A. Mobile application for couple relationships: Results of a pilot effectiveness study https://www.researchgate.net/publication/357032238_Mobile_application_for_couple_relationships_Results_of_a_pilot_effectiveness_study?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7InBhZ2UiOijzY2llbnRpZmljQ29udH

Литература

1. Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Ениколопов С.Н. (2025) ChatGPT в психотерапии и психологическом консультировании: обсуждение возможностей и ограничений // Новые психологические исследования. №1, С. 26-55.
2. Меновщиков В.Ю. Страх психотерапии // Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу – 2017. Выпуск 4. /Под ред. В.Ю. Меновщикова, А.Б. Орлова. – М., 2017. С.20-36.
3. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия онлайн. М. Академический проект, 2023.
4. Меновщиков В.Ю. Краткий обзор отечественных публикаций в СМИ об ИИ в психотерапии // Психологическое консультирование Онлайн. №4. 2024. С.45-55.
5. Искусственный интеллект в психотерапии: вызовы и возможности для гештальт-подхода // http://www.b17.ru/article/iskusstvennyy_intellekt_v_psihoterapii_vyzovy_i_vozmozhnosti_dlya_geshtaltpodhoda/?ysclid=m8igyo36mb868362363
6. Искусственный интеллект в психотерапии: как ИИ может помочь врачам / <https://www.kommersant.ru/doc/6774969>
7. Может ли нейросеть заменить психотерапевта? Опыт iCognito - Инк.
8. Психотерапия в каждый дом: как искусственный интеллект живые души // Искусственный интеллект в психологии: проблемы и способы их решения / Skillbox Media
9. Степанчук Н.Н. Использование искусственного интеллекта в психологическом сопровождении специалистов помогающих профессий // Арт-терапия. Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник материалов II Международной научно-практической конференции (20 апреля 2023 г.) / Г.В. Акименко, А.А. Лопатин, А.М. Селедцов, А.И. Копытин, Ю.Ю. Кирина, Л.В. Гукина; отв. ред. Г.В. Акименко. Кемерово, 2023. С. 487-510.
10. Arifi F. People Are Using ChatGPT For Therapy. Here's What Mental Health Experts Think About That [Electronic resource] // BuzzFeed News. 31/03/2023. URL: https://www.buzzfeednews.com/article/fjollaarifi/chatgpt-ИИ-for-therapy-mental-health?utm_source=ln

teresting+Engineering&utm_campaign=7838aa2611-ЕМИЛ_САМРИИН_2023_04_05_11_25&utm_medium=emILI&utm_term=0_c078462c08-7838aa2611-%5BLIST_ЕМИЛ_ID%5D (date of visit: 08.04.2023)

11. Choe N. An exploration of the qualities and features of art apps for art therapy // The Arts in Psychotherapy. 2014. №41(2). P. 145-154. <http://dx.doi.org/10.1016/j.arts.2014.01.002>
12. Koukolik F., Drtilova J. Vzpoura depravantu: o spatnych lidech, skupinove hlouposti a uchvacene moci. Praha: Makropulos, 1996.
13. Troitskaya O., Batkhina A. Mobile application for couple relationships: Results of a pilot effectiveness study https://www.researchgate.net/publication/357032238_Mobile_application_for_couple_relationships_Results_of_a_pilot_effectiveness_study?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7InBhZ2UiOjJzY2llbnRpZmljQ29udH

Е.Г. Анисимов

Психотерапия и искусственный интеллект: история вопроса и перспективы развития

1. История вопроса развития ИИ в психотерапии

1.1. Обусловленность

Развитие искусственного интеллекта в контексте психотерапии было обусловлено несколькими моментами:

Развитие компьютерных технологий. С развитием компьютеров и программного обеспечения стало возможным создание и использование интеллектуальных систем в психотерапии. Развитие машинного обучения позволило создавать индивидуальные программы лечения для каждого пациента. Это повысить качество и доступность психологической помощи для большего числа клиентов, в том числе посредством сети интернет.

Развитие нейронаучных и психологических исследований позволяет более глубоко понимать работу человеческого мозга, мыслительных и эмоциональных процессов, памяти, воли и т.д. Что, в свою очередь, может помочь в создании более эффективных ИИ-систем и сервисов для психотерапии.

Продвижение и внедрение технологий ИИ в различных областях медицины: использование ИИ в таких областях медицины, как диагностика и лечение соматических заболеваний, стимулирует интерес к применению ИИ в психотерапии, в том числе.

ИИ может быть использован для анализа больших объемов данных, собранных в рамках психотерапии, что может помочь выявить паттерны и тренды, которые могут быть полезны в улучшении терапии.

Развитие технологий обработки речи делают возможным создание систем, которые могут распознавать и анализировать речь пациентов, что будет полезно в диагностике и лечении различных психических расстройств и терапии психологических сложностей.

Перспективность применения компьютерных технологий в психотерапии, в целом, и ИИ в частности – обуславливается следующими факторами:

1. Повышение скорости диагностики. ИИ может быстро анализировать и обрабатывать большой объем данных.
2. Повышение точности, систематичности и последовательности диагностики, соблюдение стандартов.
3. Систематизация контент-анализа. Позволит без оценочно и в то же самое время – последовательно оценивать и характеризовать продукцию клиента (журналы, записи дневников, аудиозаписи, произведения декоративно-прикладного искусства и т.д.).
4. Индивидуализация. ИИ может предоставлять индивидуальные рекомендации, планы терапии, основанные на уникальных характеристиках конкретного клиента, его опыта, текущего состояния.
5. Автоматизация. По мере развития технологий – необходимость постоянного присутствия человека для контроля системы – снижается.
6. Снижение стоимости. Использование ИИ в психотерапии, для оптимизации и автоматизации рабочих задач и процессов – может привести к повышению доступности психотерапии для большего числа клиентов.

1.2. Краткая история ИИ в психотерапии

Искусственный интеллект (ИИ) – область компьютерных наук, которая изучает возможность создания устройств и программ, способных решать задачи, которые обычно требуют интеллектуальных и творческих способностей человека, таких как речь, восприятие, воображение, мышление и т.д.

История искусственного интеллекта начинается в 1950-е годы, когда были разработаны первые идеи и модели ИИ.

В 1960-е годы были созданы первые экспертные системы, которые были способны решать задачи, используя специализированные базы знаний.

В психотерапии искусственный интеллект стал использоваться в 1970-е годы. Одним из первых исследователей, который начал применять ИИ в психотерапии, был Джозеф Вайзенбаум. Он создал программу ELIZA, которая могла имитировать разговор клиента с психотерапевтом. ELIZA использовала методы нейролингвистического программирования (НЛП) и анализа речи для поддержания диалога с клиентами.

В 1980-е годы ИИ стал применяться в качестве инструмента для диагностики и лечения психических расстройств. Были созданы программы, которые могли анализировать текстовые сообщения и диалоги, чтобы определить наличие психических заболеваний и помочь врачам в их диагностике и лечении.

В 1990-х годах были созданы другие программы, направленные на применение ИИ в психотерапии, например, программы Dr.Sbaitso, Virtual Therapist и другие. Эти программы предоставляли пользователям возможность вести диалог с компьютером, который использовал алгоритмы машинного обучения для анализа сообщений и ответов пользователя, предоставляя в ответ – советы и рекомендации по решению психологических проблем. Также были проведены исследования, направленные на применение ИИ для диагностики и лечения различных психических расстройств, таких как депрессия, тревожность и другие. Например, были созданы компьютерные программы для автоматической диагностики депрессии на основе анализа речи и поведения пациента.

В 2000-е годы применение искусственного интеллекта в психотерапии продолжило развиваться, и были созданы новые методы и технологии для использования ИИ в этой области. Одним из важных направлений развития ИИ в психотерапии стало создание виртуальных терапевтов.

Эти программы используют технологии компьютерного зрения (например, для слежения за движением глаз) и распознавания речи для создания интерактивных средств общения с пользователем, которые могут помочь ему преодолеть психологические проблемы. Виртуальные терапевты могут проводить диагностику различных психических расстройств, а также обучать пациентов различным психотерапевтическим техникам когнитивно-поведенческой терапии, а также методикам саморегуляции, например медитации или аутотренингу.

Еще одним важным направлением применения ИИ в психотерапии стало использование анализа больших данных для идентификации, выявления психических расстройств. К примеру, результаты некоторых из таких исследований показали, что анализ сообщений в социальных сетях может помочь выявить признаки депрессии и других психических расстройств и состояний у человека.

Также в 2000-е годы были созданы компьютерные программы, основанные на алгоритмах машинного обучения, которые могут помочь пациентам увеличить продуктивность психотерапии. Напри-

мер, эти программы могут предсказывать эффективность различных методов психотерапии для конкретного клиента, а также могут помочь определить оптимальную дозу лекарственных препаратов для лечения психических расстройств при работе психиатра.

В 2010-е годы одним из наиболее значимых направлений применения ИИ стало использование машинного обучения для предсказания риска развития психических расстройств. Это достигается путем анализа медицинских данных, таких как данные клинических испытаний, биомаркеры и генетические данные, чтобы определить факторы риска для конкретных клиентов. На основе этих данных разрабатываются индивидуальные планы терапии, что позволяет улучшить результаты и снизить риски возникновения побочных эффектов от применяемых методов.

Также в 2010-е были созданы новые методы использования виртуальных технологий в психотерапии. Одним из таких методов стало использование виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности, для лечения различных психических расстройств, таких как фобии и тревожность. Виртуальная реальность даёт возможность создавать контролируемую среду для клиента, что позволяет ему безопасно столкнуться с трудными ситуациями и событиями, вызывающими у него панику или фобии. Это позволяет клиенту освоить новые стратегии поведения в трудных ситуациях и снизить при этом уровень тревожности.

Кроме того, ИИ продолжает использоваться для создания персонализированных программ психотерапии, которые учитывают индивидуальные особенности клиента и его потребности. Это позволяет ему получать оптимальные результаты от терапии и ускоряет процесс выздоровления.

Наконец, ИИ стал использоваться для создания более точных диагностических инструментов для психических расстройств, таких как депрессия, биполярное расстройство, шизофрения и другие. Анализ больших данных, собранных из различных источников, позволяет улучшить точность диагностики и помочь клиентам получить более эффективное и целенаправленное лечение.

Также важно отметить, что в 2010-е годы начали активно рассматриваться этические и юридические вопросы, связанные с применением ИИ в психотерапии. Некоторые специалисты опасаются, что использование ИИ может заменить или исказить человеческий контакт и эмпатию, что является важным аспектом, условием психотерапии. Кроме того, важно обратить внимание на потенциальную опасность

для приватности данных пациентов, которые собираются и обрабатываются с помощью ИИ.

В целом, применение ИИ в психотерапии в 2010-е годы продолжало развиваться и расширяться, открывая новые возможности для улучшения диагностики, лечения и предотвращения психических расстройств. Важно учитывать этические аспекты и продолжать исследования в этой области, чтобы обеспечить оптимальные и безопасные результаты для пациентов и общества в целом.

2. Наше время: искусственный интеллект в психотерапии

2.1. Доступные возможности

Современное состояние искусственного интеллекта в психотерапии уже характеризуется широким спектром применения, включая использование его в диагностике, мониторинге, исследованиях психического состояния клиентов и лечении, профилактике психических расстройств.

Анализ достижений и ограничений искусственного интеллекта в психотерапии позволяет понять, как ИИ может быть использован для психотерапевтической помощи клиентам, а также выявить проблемы, которые могут возникнуть при таком взаимодействии человека с компьютером.

К части достижений, технологий и сервисов, которые доступны человеку сейчас можно отнести некоторый перечень групп, рассматриваемых далее.

Бот-психотерапевт.

Круглосуточный чат поддержки и консультирования по узким вопросам, в форме ответа и передачи обратной связи клиентам, без присутствия оператора – человека. Может быть реализован уже сейчас, и способен перенаправлять клиента к специалисту в рабочее время. При этом, такой сервис важен с точки зрения того, что он не оставляет клиента, нуждающегося в поддержке – «наедине с самим собой», в сложной ситуации, помогая проявить эмоции, найти собеседника, похожего на «телефон доверия».

Современный чат-бот, это сервис в интернете, на сайте или в мессенджере, сочетающий в себе экспертную систему и ИИ работающий с естественным языком, так называемая – языковая модель. Примером успешной языковой модели может являться известный ChatGPT <https://chat.openai.com/>, который при некоторой настройке – так же может выступать подобным ботом-психологом.

Чат-боты используют естественный язык для общения с клиентами и могут предоставлять терапевтическую помощь и поддержку в режиме онлайн. Эти программы построены на алгоритмах машинного обучения и могут анализировать язык, контекст и направленность сообщений, чтобы определить эмоциональное, психическое состояние клиента и предоставить соответствующую психологическую поддержку.

Также они помогают квалифицированным терапевтам – людям, структурировать, отслеживать и проводить терапию. Они могут быть особенно полезны для клиентов, которые не могут получить доступ к традиционной психотерапии, например из-за удалённости или предпочитают более анонимную форму лечения.

Примерами реализации могут служить:

1. «*Виртуальный психолог Лея*» – <https://leahelps.ru/> Лея – это телеграм-бот с искусственным интеллектом, разработанный для того, чтобы быть вашим виртуальным психологом. Она основана на передовых технологиях и алгоритмах обработки естественного языка, благодаря чему может понимать ваши вопросы, эмоции и проблемы. Лея доступна 24/7 и готова помочь вам в любой момент. Благодаря полной конфиденциальности и удобству работы, Лея станет незаменимым инструментом для тех, кто ищет дружественную и эффективную поддержку в сложные моменты жизни.
2. «*Woebot*» – <https://www.wysa.io/wysa> Англоязычный чат-бот, разработанный психологами Стэнфордского университета и доступный пользователям с 2017 года. Решает задачи психологической поддержки и предлагает несколько тем для диалога с человеком – достижение целей, управление эмоциями, отношения, позитивное мышление, стресс, осознанность и медитация, самооценка. В рамках каждой темы чат-бот проводит диалог-сессию продолжительностью от 2 до 20 минут. Разработчики заявляют, что Woebot обучен понимать естественный язык человека, однако работа с ним напоминает следование заданному сценарию – большинство ответов чат-бот предлагает выбрать из предложенных вариантов, а не написать самостоятельно. Диалоговая модель Woebot основывается на когнитивно-поведенческом подходе к психологическому здоровью. Исследования эффективности чат-бота показали, что работа с ним помогает молодым людям снизить

симптомы депрессии. В настоящее время проводится изучение эффективности Woebot среди методов лечения постлеродовой депрессии.

3. «Фил» и «Эби» – <https://smartreading.ru/bots> Чат-боты от российской компании Smart Reading для подростков и молодых людей помогают развить эмоциональный интеллект и навыки целеполагания. В создании и тестировании чат-ботов принимали участие психологи, авторы подростковой литературы и потенциальные пользователи. «Фил» и «Эби» работают по сценариям, разработанным экспертами, и не используют самообучающийся искусственный интеллект. Но имеют продуманные характеры, индивидуальные стили общения, опираются на методику диалогового обучения и принципы мобильного микрообучения. Разговорная модель чат-бота по эмоциональному интеллекту «Фил» также основывается на принципах когнитивно-поведенческой психотерапии и может давать определенный терапевтический эффект в плане лучшего понимания и регуляции своего эмоционального состояния. Оба бота появились на рынке в конце 2022 года и за это время их опробовали в работе около 2 тыс. людей разных возрастов. «Фил» и «Эби» получили высокую оценку у опрошенных компанией педагогов и детских психологов.

Так же подобные чат боты реализуют информирование и перенаправление к специалистам. Часто человек не знает где получить помощь и подобные системы помогут ему сориентироваться – в какую организацию, к какому специалисту необходимо обратиться за помощью в его жизненной ситуации.

ИИ-мониторинг психического состояния.

В настоящее время, активно применяется глубокая аналитика данных для того, чтобы определить наиболее эффективные методы терапии для конкретного пациента. ИИ может быть использован для анализа симптомов и паттернов поведения, а также для разработки индивидуальных планов терапии. Алгоритмы машинного обучения могут анализировать медицинские записи психиатра, собирая данные о симптомах, с целью определения наилучшего выбора медикаментов для конкретного пациента на основе, например, его генетического профиля.

Кроме того, ИИ может быть использован для мониторинга состояния пациентов в реальном времени. Такие системы могут отслеживать изменения в настроении, уровень стресса, тревожности и других показателей, что может помочь как терапевту, так и самому клиенту – определить, когда он нуждается в дополнительной помощи или корректировке терапии, когда психические состояния связаны с somатическими проявлениями и т.д. Вот несколько таких сервисов и разработок:

1. Крупнейший ИТ-гигант Apple разрабатывает систему обнаружения и диагностики таких психических состояний как депрессия, тревожность и снижение когнитивных функций у пользователей iPhone. Для мониторинга психического здоровья будет проводиться анализ подвижности, режима сна, частоты сердечных сокращений и дыхания, а также выражения лица. Если в ходе анализа данных пользователя будут выявлены симптомы депрессии или тревожного расстройства, на устройстве появится уведомление и рекомендация обратиться за помощью к специалисту.
2. Пермская компания «Ньювижин-ЭМОЦИИ» разрабатывает программное обеспечение, на основе технологий искусственного интеллекта с целью социально-психологического мониторинга человека – технология визуальной диагностики, включает комплекс нейросетей, которые по анатомическим/мимическим реакциям определяют психоэмоциональное состояние человека. Система «Умная и безопасная школа» прошла успешную апробацию в средних общеобразовательных организациях Перми и Челябинска, основное предназначение системы – это комплексная психологическая поддержка в образовательной среде, в том числе: Выявление учащихся, нуждающихся в индивидуальной психологической поддержке; Раннее выявление нестабильного психического состояния учащихся, предотвращение конфликтов и правонарушений; Выявления социального, семейного и/или учебного неблагополучия подростков; Выявление признаков суицидального поведения.
3. Китайская компания Huawei Technologies Co. Ltd. В рамках своего сервиса Huawei Health (Здоровье) – предлагает пользователям отслеживать (мониторить) их уровень стресса, путём самооценки, сравнения данных о сердечных сокращениях в

покое, насыщенности крови кислородом, продолжительности и динамики сна и т.д. В результате, пользователю формируются и предоставляются рекомендации по снижению стресса, дыхательные техники, режим, обращение к специалистам и т.д.

Российская компания iCognito основана в 2019 году как компания-резидент инновационного технопарка Сколково и ведет исследования на пересечении четырех направлений: медицинские технологии, искусственный интеллект, диалоговые системы, образовательные технологии.

Она в том числе, разрабатывает Нейросеть для диагностики психических расстройств. Первую версию продукта с продвинутым компонентом ИИ планируется вывести на рынок в середине 2023 года.

Исследование Психических расстройств.

ИИ может быть использован для исследования психических расстройств. Например, ИИ может использоваться для анализа результатов ЭЭГ и сканов фМРТ мозга пациента с целью выявления паттернов активности, связанных с конкретными расстройствами, что может помочь в более точной диагностике и разработке новых методов лечения. Тут широко применяется анализ сканов при органических повреждениях, а также при функциональных отклонениях в структурах головного мозга.

К примеру, психиатры из Университета Миссури (США), предположили, что у людей с риском развития психотических расстройств на МРТ могут наблюдаться признаки дисфункции в той структуре мозга, которая вырабатывает дофамин (полосатое тело), отвечающей за обучение и формирование условных рефлексов. В ходе эксперимента с 61 участником (контрольная группа и люди с установленным заболеванием) все участники проходили МРТ головного мозга и во время процедуры выполняли определенные задания, направленные на активирование полосатого тела. В ходе исследования – получены данные о том, как по-разному распределяется активность среди контрольной группы и группы с психиатрическим диагнозом, что позволяет провести достаточно точную постановку диагноза. Доступная и безопасная диагностика поможет раннему выявлению и эффективному лечению, а подобные тесты и обработка их данных – ускоряется при использовании технологий Искусственного интеллекта.

Автоматизация психодиагностики, документооборота.

Психоdiagностика стандартизированными тестами – измерение уровня проявления способностей, личностные тесты, измерение уровня интеллекта, составление психологического портрета клиента – это всё перечень задач, который может быть формализован и обработан при помощи машинного обучения, передан «машине» для выполнения. ИИ оказывает помощь в составлении протоколов, графиков, отчётов о терапии и прочей работе с документами – это уже реальность, которая реализуется в пакетах офисных программ и на базе которых возможно создание специализированных психотерапевтических баз данных, систем визуализации прогресса терапии. Примером реализации может служить программный комплекс Psychometric Expert.

Мониторинг групп.

Риск-профили в организациях, для специалистов, подверженных выгоранию – могут быть сформированы посредством систематического сбора данных о работе сотрудников, их нагрузке и самооценке. На основе этой информации ИИ может мониторить эмоциональное состояние сотрудников, поддерживать их, регулировать рабочую нагрузку, вносить изменения в организацию труда.

Сервисы самопомощи, с использованием элементов ИИ.

Помимо описанных выше областей применения ИИ в психологической работе, существует большой спектр сервисов и приложений, обычно направленных на самопомощь клиента. Среди них:

1. Приложения «*Анти-стресс и здоровье*», «*Анти-депрессия*» и «*Отношения*» компании iCognito.
2. «*АнтиТревога*», «*АнтиПаника Lite*», «*АнтиПаника Pro*» и «*АнтиДепрессия*» от Союза охраны психического здоровья.
3. Мобильное приложение *Norbu Stress Control* – AI-наставник для осознанного управления стрессом.
4. Мобильное приложение *AVE* нацеленное на улучшение качества жизни на основе работы с мотивацией и привычками.
5. *Charisma* – это мобильное приложение, которое «помогает сделать счастье полезной привычкой» при помощи коротких курсов и заданий экспертов в области здоровья, медитации и личностного развития.
6. *April* – мобильное приложение для улучшения качества жизни за счет психологической помощи и развития эмоционального

интеллекта. Вместо живого психолога в сервисе есть его аватар, который управляется ИИ.

7. *LogTime* – онлайн-дневник для повышения осознанности и продуктивности. Сервис работает в привязке к личным целям и задачам: помогает планировать их, визуализирует процесс достижения и предлагает инструменты самоанализа.

А также многие другие.

Хотя ИИ в психотерапии все еще находится на начальном этапе развития, перспективы его применения в этой области огромны. Будущие исследования и разработки в этой области могут привести к более эффективной и доступной терапии психических расстройств.

Таким образом мы рассмотрели основные возможности использования ИИ в Психотерапии на текущий момент времени, далее уделяется внимание возникающим сложностям и ограничениям в этой сфере.

2.2. Текущие ограничения

Применение технологий искусственного интеллекта в психотерапии наращивается быстрыми темпами. Эта работа, включает разработку алгоритмов машинного обучения и моделей глубокого обучения, которые обеспечивают более точную диагностику, прогнозирование, поддержку клиентов и помочь специалистам.

ИИ помогает в клинике, в сфере постановки дифференцированного диагноза и в разработке эффективного индивидуального плана лечения. Он также используется для поддержки клиентов в режиме реального времени, для предоставления обратной связи и напоминаний. ИИ помогает в психотерапевтических исследованиях, например, путем создания моделей прогнозирования и выявления тенденций при определенных психических расстройствах. Также ИИ используется для обработки текстовых данных, таких как дневники, записи пациентов, и т.д., что улучшает понимание состояния клиента, динамики развития происхождения текущего состояния.

В целом, данные технологии внесли уже много изменений и новаций в психотерапию, но все еще есть ограничения, которые стоит учитывать. Рассмотрим некоторые из этих вопросов.

Сложность и дороговизна разработки и внедрения.

Сложность, длительность разработки компьютерных программ для психотерапевтической практики, и, как результат, высокая её стоимость. Всё это ограничивает реализацию технологий искусствен-

ного интеллекта в психотерапии. Это ограничивает развитие данной области и сужает аудиторию возможных специалистов и пользователей, работающих с данными инструментами. Однако, стоит отметить, что эта ситуация меняется, в том числе в процессе разработок ИИ в других областях – в том числе, непосредственно в программировании, где системы машинного обучения всё лучше справляются с самостоятельным программированием, заменяя труд разработчиков.

Недостаток корректных данных для обучения.

Одним из ограничений является отсутствие достаточных качественных данных, в открытом доступе, для обучения ИИ. Машинное обучение предполагает обучение с подкреплением на образцах. Отсутствие богатой базы материалов для обучения – может привести, например, к неточным, ошибочным диагнозам и некорректным психотерапевтическим рекомендациям.

Ограничения транскрипции.

Сюда входят сложности, связанные с формализацией психологической практики. Во многих психологических вопросах – нет единого правильного ответа, многие психологические теории и «школы» – работают с не структурируемым и спонтанным «материалом» клиента, в том числе включающим ощущения и переживания терапевта. Проекции, эмоции, личностные смыслы и состояния – всё это может быть сложно даже описать. При этом, даже обличение данных феноменов в форму языка, а затем текста – упрощает и искажает данные феномены. Что накладывает соответствующие ограничения на область и методологию применения ИИ.

Безопасность личных данных.

Из-за использования компьютерных баз данных – возрастают риски и потенциальный ущерб для конфиденциальности и безопасности клиентов. Компьютерная система может быть подвергнута взлому, хакерской атаке, для кражи данных злоумышленниками. Под час, находящимися «на другом конце света», из-за дистанционного доступа к сервисам, посредством сети интернет. В некотором смысле, папка с записями в кабинете психолога – обеспечивает больший уровень безопасности данных клиента. При этом, ценность сохранности информации, её «чувствительность» в случае разглашения – является сложно оценить даже человеком. Так же эта проблема входит в конфликт с необходимостью обучать машину диагностике на большом объёме образцов и т.д. Здесь требуются постоянный контроль и разработка новых систем защиты и обработки данных.

Этика и ответственность.

Отметим необходимость внимательного рассмотрения этических и норм и правил при использовании ИИ в психотерапии. Например, нужно определить, как использовать ИИ для оценки психического состояния пациентов и предоставления рекомендаций, не нарушая их конфиденциальность и приватность. Как избежать ситуаций оценивания и стигматизации, сравнения и ярлыков по результатам диагностики.

Важно учитывать возможность ошибок и неточностей, которые могут возникнуть при использовании ИИ. Алгоритмы могут приводить к неверным выводам, диагнозам и рекомендациям, если они основаны на недостаточно точных данных, ошибке программиста, связаны с человеческим фактором и, в целом – не совершенны.

Также, использование ИИ в психотерапии ставит вопрос необходимости особого правового регулирования. Необходимы надежные адекватные стандарты и нормативы, чтобы обеспечить безопасность, этичность и эффективность использования данных технологий.

Ограничения реализуемых направлений терапии.

Из имеющихся ограничений вытекает, так же то, что не все формы психотерапии могут быть реализованы посредством ИИ. Например, психоанализ и другие формы терапии, основанные на долгосрочном взаимодействии между терапевтом и пациентом, могут не подходить для автоматизации с помощью ИИ. Телесная психотерапия, танцевальная, многие формы арт-терапии, техники, предполагающие наличие другого человека, животного, работы в пространстве или с прикладными материалами – всё это сложно формализуемый конструкт.

Отсутствие индивидуального подхода.

Системы психотерапевтической помощи, построенные на статистических моделях, в настоящий момент – недостаточно чувствительны к индивидуальным потребностям пациента. Отсутствие учёта личного опыта и его субъективной значимости – препятствует возникновению терапевтического эффекта, а также может формировать негативный опыт психотерапии и стать контрпродуктивным. Это требует контроля со стороны квалифицированного, опытного специалиста – психотерапевта. Любой инструмент ИИ сейчас должен использоваться в сочетании с человеческой экспертной оценкой и контролем, особенно при принятии решений о лечении и терапевтических интервенциях.

Использование ИИ в психотерапии может столкнуться с проблемой несоответствия между запрограммированной теорией и реальной ситуации практики. Например, возможно, что ИИ может предлагать определенные методы лечения, которые не подходят для конкретных пациентов из-за их уникальных характеристик. Здесь необходимы сугубо человеческие качества, такие как действия в условиях неопределенности, принятие информированного риска, поддержка ответственности за принятые решения клиента и т.д.

Человеку нужен человек.

Пожалуй, ключевое ограничение использования машины в психотерапии. Использование ИИ в психотерапии является только дополнительным инструментом, а не заменой человеческого взаимодействия в терапевтической практике.

Многие люди просто не готовы работать с компьютерной программой вместо живого человека, предпочитая психотерапию в контакте с другим человеком. А, в случае отсутствия первоначального информирования – клиент может быть разочарован в результатах, узнав, что взаимодействовал не с живым терапевтом, а с машиной, таким образом обесценив и нивелировав возможные результаты терапии.

Потребность в человеческой эмпатии, принятии другим человеком, а не машиной – является одним из важных ограничивающих факторов на пути к психотерапии с использованием ИИ без человеческого участия. В настоящий момент – ИИ не способен полностью проявить, воспроизвести эмпатию, в полной мере выразить сочувствие и другие человеческие качества, которые являются важными для установления эмоционального контакта. Рапорт, доверие, ощущение внимания к личности и жизни клиента – это тот фундамент, на котором строится психотерапевтическая работа.

В целом, можно сказать, что ИИ является мощным инструментом для улучшения психотерапии, но его использование должно быть осуществлено с осторожностью и с учетом имеющихся ограничений.

Несмотря на это, технологии, несомненно, имеют огромный потенциал влияния на психотерапию будущего. В следующей части работы, мы постараемся рассмотреть ближайшие и отдаленные во времени возможности развития применения ИИ в психологической работе.

3. Перспективы развития ИИ в психотерапии

3.1. Философия ИИ

Говоря о перспективах развития любой области знаний, науки и практики – мы всегда ставим некоторые гипотезы, относительно будущего, опираясь на имеющиеся у нас знания и опыт. Поэтому, это всегда некоторый прогноз автора, через призму его собственного опыта.

Рассматривая перспективы ИИ в психотерапии, хочется отметить, что многие из них могут быть реализованы имеющимися техническими средствами, либо смогут быть реализованы в ближайшем будущем, по мере развития технологий ИИ. Так же нами рассматриваются вопросы разрешения более сложных задач, для которых ИИ ещё требуется проделать большой путь. Водораздел здесь лежит между так называемым «Слабым» и «Сильным» ИИ.

Это исходит от гипотезы о том, что ИИ может пройти несколько стадий развития, от «Слабого» до «Сильного» Искусственного Интеллекта. В результате ИИ должен будет обладать собственным мышлением, силой воли, потребностями и в целом, соответствовать, а во многом и превосходить – человеческий разум.

Теория сильного искусственного интеллекта предполагает, что компьютеры могут приобрести способность мыслить и осознавать себя как отдельную личность (в частности, понимать собственные мысли), хотя и не обязательно, что их мыслительный процесс будет подобен человеческому.

Теория слабого искусственного интеллекта отвергает такую возможность. Если говорить о слабом ИИ, то, обобщая – это программно-аппаратный комплекс, способный решать интеллектуальные и творческие задачи наравне с человеком

Ниже мы рассмотрим перспективы трансформации психотерапевтических практика, задач и ситуаций, на которые может оказать влияние развитие Искусственного Интеллекта в будущем.

3.2. Слабый ИИ

Рассмотрим возможности применения ИИ, которые могут появиться в ближайшем будущем, по мере развития технологий и их адаптации к психотерапевтической работе.

Персональный помощник, ментор и коуч.

Современные ИИ могут критиковаться как шаблонные, не поворотливые, структуры, механистически отвечающие на запрос индивидуального клиента. Однако, даже у современных чат-ботов – существует

память, которая используется для восприятия и запоминания контекста общения. Они способны примерять на себя роли и выступать с определённых позиций. Вероятно, что следующим шагом в этом станет – персонализация бота под конкретного клиента, сбор, учёт и реакция на его индивидуальный психологический профиль, запрос, опыт и особенности. Системы мониторинга, уведомлений, статистики и рекомендаций станет всё более индивидуализированной.

Подобные системы смогут подбирать и рекомендовать клиенту техники психологической самопомощи, литературу для конкретной жизненной ситуации, специалистов, релаксационные и оздоровительные практики и т.д.

Психолингвистика, когнитивистика.

Наиболее популярные сейчас системы ИИ представляют собой программы для обработки естественного языка. Объединив их с моделями развития мышления в связи с языком – мы, вероятно, получим новый этап развития когнитивных наук.

Психолингвистика, когнитивистика и другие науки связанные с психологией мышления – это те области, которые достаточно структурно могут быть описаны (и описываются), позволяя сформировать картину формирования и развития мыслительной деятельности. При этом сложность данных областей требует комплексного изучения и поиска взаимосвязей между формированием языка, интериоризацией, психологией развития и другими областями. Весь объём теории очень сложно удержать в поле восприятия одному человеку, оценить их согласованность и взаимосвязи тем более. Однако эта область может быть ключевой для развития самого ИИ, особенно в переходе от слабого ИИ к сильному. Программирование ИИ, это не только математика и логика, но и формализация, воспроизведение законов мышления, если мы хотим, чтобы он был похож на нас и успешно выполнял схожие задачи. Вероятно, именно эти области когнитивных наук в связке компьютерными науками – будут ведущими в ближайшие годы.

При этом, стоит оценить, что сама по себе разработка искусственных нейронных сетей и попытки моделирования и воспроизведения мышления машиной – почти наверняка приведут к активному развитию исследований в этой области. Чтобы воспроизвести психику – нам непременно будет необходимо глубже эту саму психику узнать. Это познание, в свою очередь, приведёт и к изменениям в психотерапевтической работе.

Системы отслеживания психического развития.

Помощь в отслеживании и коррекции психического развития детей – является очень важной задачей, помогающей педиатрам, детским психологам и психиатрам отслеживать динамику соматического и психологического развития ребёнка в соответствии с нормами и индивидуальной динамикой. На ранних стадиях диагностировать возможные отклонения и внедрять необходимые программы коррекции. Все эти задачи могут быть переданы системам искусственного интеллекта, для консолидации и своевременном информировании о необходимости вмешательства со стороны специалистов.

Обучение психологов и психотерапевтов.

Автоматизированные обучающие системы и тренажёры уже несколько лет используются при обучении, например программированию. Они оценивают результаты выполнения заданий, указывают что можно было бы улучшить, предоставляют примеры и доступ к соответствующим теоретическим материалам.

Аналогичным образом могут быть организованы интерактивные курсы по многим психологическим дисциплинам – для психологов, особенно связанные с обучением теоретической психологической базе, обучением контент-анализу, психодиагностике, постановке эксперимента, статистическому анализу данных психологических исследований, и т.д. Тут так же может быть организована генерация лекций, «кейсов» и оценка их разбора обучающимися и т.д.

Так же, могут быть созданы интеллектуальные системы оценки, аттестации и сертификации психологов, вплоть до включающих некоторые виды, элементы супervизии. Например, проводящие оценку переписки и аудиозаписей консультаций, проверку соответствия консультаций этическим нормам. ИИ может проводить сопоставление результатов терапии (в том числе отложенных во времени), с оценкой эффективности терапии со стороны клиента, соотнесение с выдержанностью в рамках концептуальной теоретической базой соответствующего психотерапевтического направления и т.д.

Арт терапия ИИ.

Новые возможности открываются и в области арт-терапии для человека при использовании ИИ. Сервисы, генерирующие изображения и фрагменты видео – уже сейчас способны создавать весьма релевантные результаты, как по образцу, наброску, так и по текстовому описанию. В них можно внести коррекцию тем же образом, получить вариации изображения, доработать «руками» и т.д. Это не требует ни

физического наличия материалов для творчества, ни присутствия человека в определённом месте, ни даже наличия у него физиологической возможности «рисовать», держать кисть и т.д.

Это открывает, в том числе, доступ к подобным инструментам – людям с ограниченными возможностями здоровья.

Остаётся открытым вопрос, будет ли это столь же значимо и эффективно для клиента, как и терапевтическое творчество «своими руками», но, вероятно, некоторый эффект в комплексе с другой работой – может быть достигнут, особенно для людей, имеющих сложности с идентификацией, проживанием и выражением своих эмоций и чувств.

Виртуальная и дополненная реальность (VR и AR).

Применение данных технологий в психотерапии уже происходит, например для лечения фобических расстройств, когда пугающая ситуация или объект, человек, появляются перед клиентом в безопасных, управляемых условиях. Однако, они недостаточно широко распространены и данная работа сложна в организации – то же 3д моделирование ситуации для клиента может занять очень большое время. И здесь большое поле для генеративных моделей ИИ, основанных на анализе языка, которые помимо изображений и видеоряда, смогут конструировать 3-х мерные объекты, сцены, а также развивающиеся сюжеты и ситуации. Таким образом будет возможность создавать для клиента психотерапии – целостный опыт, позволяющий работать как в технике десенсибилизации, так и, например в классических техниках с «пустым стулом», и т.д. Всё это открывает огромный простор для преобразования старых и внедрения новых терапевтических методик.

Снижение коммуникативных барьеров при помощи ИИ.

ИИ открывает новые и расширяет имеющиеся возможности для терапии при использовании альтернативных форм коммуникации. Это важно, как для людей с ограниченным или отсутствующим слухом, зрением, лишённых возможности говорить, а также при терапии на расстоянии. Это дополнительный канал связи с другим человеком, что само по себе важно.

Таким образом мы можем преодолеть многие «внешние» коммуникативные ограничения, сосредоточившись на работе с внутренним миром клиента. ИИ поможет транскрибировать (переформатировать, переводить) голос, текст терапевта, в те формы коммуникации, которые будут доступны клиенту с коммуникативными ограни-

чениями – язык жестов, голос. При наличии соответствующих технических средств – в тактильную информацию (существуют устройства, формирующие поверхность в виде шрифта брайля для слепых и слабовидящих людей, по имеющемуся тексту).

Аналогичным образом, подобные средства дают возможность людям с ограниченными возможностями здоровья – не только получать информацию доступным образом, но и передавать её. Машинное зрение способно считывать язык жестов, транслятор – переводчик передавать текст, набранный на специальной клавиатуре, в виде текста или голоса терапевту и т.д.

Сюда же мы можем отнести и эффективную, быструю работу ИИ по переводу естественного языка, между клиентом и терапевтом и обратно. Фактически, клиент (и, или терапевт так же) – может даже не знать на каком языке на самом деле говорит другой человек. Эффективные методы перевода, построенные на языковых моделях, в сочетании с программами для визуализации – могут передавать каждой из сторон – полностью визуально/аудиально аутентичное лицо человека, где мимика будет соответствовать особенностям языка, а реальный язык пользования значения иметь не будет.

Формулирование гипотез и интеграция.

Психологические феномены, состояния и процессы – по-разному рассматриваются и характеризуются различными психологическими направлениями. При этом современный психотерапевт, часто, реализует эклектический или интегративный подход, когда для разного клиента, под разные жизненные ситуации используются различные психотерапевтические теории и техники.

Эффективность данной практики обусловлена адаптивностью такого подхода и является одним из важных аспектов индивидуализации психотерапии. Более того, обращение к разным психологическим концепциям в ходе диагностики и интерпретации ситуации клиента – может быть полезно с точки зрения формирования продуктивной психотерапевтической гипотезы. От гипотезы, в свою очередь, во многом, зависит и эффективность последующей психотерапевтической работы специалиста.

ИИ сможет стать помощником, который будет подсказывать терапевту – как на ситуацию клиента смотрит психоанализ, что может предложить когнитивно-поведенческая, или гештальт терапия. А уже терапевт (в том числе, совместно с клиентом) – будет принимать решение какой метод лучше подойдёт клиенту. Это может помочь су-

щественно расширить спектр задач, с которыми помогает справиться терапевт, а также перечень его «инструментов» для этой работы.

Данными направлениями очерчен наблюдаемый, но далеко не исчерпывающий перечень того, как искусственный интеллект может быть применим в ближайшем будущем, а рамках концепции «Слабого ИИ». Более отдалённые, предполагаемые, перспективы развития этой работы, в рамках концепции «Сильного ИИ», рассмотрены в следующей части главы.

3.3. Сильный ИИ

Личность машины – психотерапевта.

Термин «сильный ИИ» был введён в 1980 году Джоном Сёрлом (в работе, описывающей мысленный эксперимент «Китайская комната»), впервые охарактеризовавшим его следующим образом: “Соответствующим образом запограммированный компьютер с нужными входами и выходами и будет разумом, в том смысле, в котором человеческий разум – это разум.”

Существует большое поле для дискуссии, в том плане, что в настоящий момент нет единого утверждённого концепта, теории что такое разум или сознание в психологии, которая это сознание изучает. Мы можем определить разум по его проявлениям, но разум сложнее чем то, что мы о нём знаем и фиксируем.

Таким образом, теория о сильном ИИ предполагает создание того, что нам не до конца понятно и в рамках нашей собственной, человеческой психики. Предлагалось много критериев развитого искусственного интеллекта (такие, например, как пройденный тест Тьюринга), но на настоящий момент это всё ещё очень дискуссионный вопрос.

Тем не менее, среди исследователей искусственного интеллекта есть общая договоренность о том, что Сильный ИИ обладает следующими свойствами, как самостоятельный субъект мыслительной деятельности:

- Принятие решений, использование стратегий, решение головоломок и действия в условиях неопределенности;
- Представление знаний, включая общее представление о реальности;
- Планирование;
- Обучение;
- Общение на естественном языке;

- Сила воли;
- Объединение всех этих способностей воедино для достижения общих целей.

Ведутся работы для создания машин, имеющих все эти способности, и предполагается, что Сильный ИИ будет иметь либо их все, либо большую часть из них.

Существуют и другие аспекты интеллекта человека, которые также лежат в основе создания Сильного ИИ:

- Сознание: Быть восприимчивым к окружению;
- Самосознание: Осознавать себя как отдельную личность, в частности, понимать собственные мысли;
- Сопереживание: Способность «чувствовать»;
- Мудрость;
- Собственная мотивация.

Фактически, мы говорим о том, что Сильный ИИ, может выступать в качестве полноценной личности, а как следствие и как полноценный психолог, психотерапевт. Для этого будет необходима организация соответствующего обучения и интеграции в такую программу – опыта, позволяющего формировать отношение к себе и окружающей действительности. Целью тут является формирование автономности такого искусственного разума.

Ниже мы рассмотрим Психотерапевтические задачи и аспекты психологической работы, с которыми необходимо будет справляться сильному ИИ, для того чтобы стать настоящим «Психотерапевтом из машины» (Artificial Intelligence Therapist).

Далее, попробуем представить задачи и ситуации, которые будут встречаться психотерапевтам будущего и разрешаться, в том числе посредством «Сильного ИИ».

ИИ – ко-терапевт.

Позиция ко-терапевта может существенным образом обогащать психотерапевтический процесс, дополнив его дополнительным экспертым мнением, выражением поддержки и внимания к клиентам, с одной стороны. И помошью психотерапевту в организации психотерапевтического процесса, отслеживании динамики терапии, экспертной консультации и т.д. – с другой. Ко-терапевт в виде Искусственного интеллекта, вероятно станет отзывчивым неутомимым помощником, который всегда, при необходимости будет дополнять терапевтический процесс. Он сможет взять на себя достаточно много

второстепенных задач психотерапевта, освобождая ему место и время для погружения в работу с клиентом, проявления конгруэнтности и эмпатии и позволяя сосредоточиться на создании клиент-специфического терапевтического опыта.

Одновременно с этим, активная ко-терапевтическая работа ИИ станет полигоном для обучения самого ИИ. Обучаясь в реальном времени на одновременно развивающихся терапевтических ситуациях – ИИ будет получать всё больше моделей для улучшения собственной терапевтической функции. Это, вероятно, в дальнейшем, позволит ему, во многом (а в некоторых случаях и во всём) – психотерапевту человека.

Эмпатия и рапорт.

Вопрос эмпатии со стороны ИИ поднимается многими авторами. Может ли программа сопереживать человеку? Может ли она сопровождать его в его переживаниях, поддерживать индивидуальным образом, давать конгруэнтную обратную связь, способствующую активному протеканию терапевтического процесса у клиента? На текущем этапе развития ИИ – пожалуй, что нет. Для того чтобы «сопереживать» – необходимо иметь собственные переживания и связанный с ними опыт. Невозможно сопереживать кому-то, не имея собственных «переживаний».

Даже внешнее изображение образа таких переживаний – не триадическая задача для машины. Современные ИИ выполняют в первую очередь аналитико-синтетические функции, связанные с обработкой информации. Это экспертные системы, отвечающие на запрос пользователя, в формате интерактивного информационного справочника, при этом не имеющие своего собственного «отношения» к преподносимой информации, к ситуации, личности, эмоциям и словам клиента психотерапии.

Однако, просматривается перспектива программирования, как минимум, сложной имитации эмпатии у ИИ. Это может быть реализовано в виде программно-реализуемых психотерапевтических техниках: отражения, интерпретации, перефразирования речи клиента, внесения акцентирования, наводящих вопросов, активного слушания и прочее. Список этих инструментов может быть достаточно широк и в сумме это может составить весьма убедительную картину эмпатии со стороны ИИ.

Остаётся вопрос, является ли «изображение эмпатии» – достаточным условием для того, чтобы эту эмпатию почувствовал человек, и она стала терапевтическим фактором? Пожалуй, тут можно гово-

рить о двух процессах. С одной стороны – о процессах «Переноса» и «Проекции» своих эмоций, переживаний с человека на машину, что выглядит достаточно реальной ситуацией, сформировать которую, пожалуй, можно при помощи вышеописанных, инструментов и специально организованного взаимодействия машины и человека. О возможности формирования такой связи – косвенно говорят случаи формирования привязанности человека к существам, не имеющим человеческой идентичности, животным, а также к ценным предметам и инструментам. Изучая данные вопросы – можно найти ключ к формированию такой связи в целях терапевтического контакта.

С другой стороны, возникает вопрос конгруэнтности ИИ. Возможно ли создать такое состояние машины, когда изображаемые, выражаемые ей переживания – будут соответствовать её внутреннему содержанию, по сути, и некоторых её желаний – по сути? Один из вариантов выхода, как мне кажется, будет найден в области программирования потребностей машины. Внутренняя рейтинговая система машины, определяющая для неё значимость субъективной ценности общения, его результатов и состояния клиента – то, что может быть заложено программно, хоть и не очевидно каким образом это может быть реализовано на практике. Здесь могут быть использованы обучение с подкреплением, эволюционное программирование и другие сложные комплексные технологии разработки. Следующим уровнем реализации этой «Машинной конгруэнтности» может стать программируемое ценностное ориентирование машины, её целей и механизмов внутренней саморегуляции, в ответ на продвижение к ним. Получив потребности – машина обретёт субъективность, на основе которой и будет строиться её конгруэнтность.

Восприятие и работа с телесным опытом.

Ограничение психотерапевтических воздействий, в связи с использованием ИИ может быть связано с отсутствием как такового – тела, соответствующего телесного опыта и его представленности у ИИ. Не идентифицируя себя с физическим телом, не имея возможностей взаимодействовать с телом клиента – восприятие, презентация и значимость этого аспекта психики у ИИ, вероятно будет не корректна. Это ограничивает ИИ в возможности обучаться взаимодействию с физическим миром, не формирует ценность сохранности «тела», его самочувствия, возможностей и ограничений.

Здесь возможными видятся два пути, или двухстороннее движение. С одной стороны – движение человека в виртуальную реаль-

ность и соответствующий мир виртуального психотерапевта. Это будет всё более глубокое погружение, по мере развития нейрокомпьютерные интерфейсов, связывающих нервные окончания, эффективные и моторные нейроны с электронными устройствами, вплоть до прямого соединения с отделами мозга клиента.

С другой стороны – представленность машины, обладающей психикой – в нашем физическом, реальном мире, так же может возрасти, чему будут служить различные развивающиеся роботехнические технологии и системы, например, развивающимися в компании Boston Dynamics, развитие технологий различных электронных датчиков и т.д. Что в комплексе уже формирует некоторую электронную «нервную систему» такой машины и даст ей возможность получать соответствующий опыт взаимодействия с физическим миром и своим собственным телом. Оценка этого опыта со стороны ИИ и станет основой восприятия ценности отношения человека к своей телесности.

Интегративность и индивидуальность.

Вопрос того, как работает, как устроен и развивается тот или иной феномен действительности – это извечная проблема каждой области науки. И если в точных науках есть множественные расхождения и нет единого мнения на то, как функционирует окружающая нас вселенная. То, что говорить о внутренней вселенной человека – его психике. Здесь огромное количество различных теорий, школ и практик. Каким будет ИИ психотерапевт? Он будет когнитивно – поведенческим специалистом, будет работать в психодинамическом подходе, или станет человеко-центрированным, экзистенциальным терапевтом? Может быть, он станет универсальным – «швейцарским ножом», в котором будет сочетаться и согласовываться всё многообразие исторического опыта и психологического знания? Но, как будет согласовываться это многообразие, как будут выбираться методы и подходы, расставляться приоритеты?

Мне представляется верным здесь выбор подхода – самим человеком, его право на это определение. В центре терапии – всегда человек. При этом, возможно, именно попытка интеграции всего массива психологической мысли в рамках ИИ-психотерапевта), позволит нам интегрировать и разработать более научную, обоснованную статистически и практически применимую теорию и практику психотерапии. Возможно, мы уйдём от имеющихся школ и перейдём к форме объемлющей психологии развития, которая будет включать индивидуальность человека и соответствующую ему индивидуальную кон-

цепцию, конструкцию психики, с соответствующей индивидуальной психотерапевтической программой.

Вероятно только развитая система сильного ИИ сможет оперировать таким массивом данных о психологии и человеке, формируя психотерапевтическое воздействие с учётом огромного числа факторов, включающих антропометрические, исторические, медицинские и личностные особенности каждого конкретного случая. При этом разумно оценивая клиента и ценя его право на самоопределение и ведущую деятельностьную роль в жизни.

Глубокое обучение, формирование новых теорий.

Помимо интеграции психологического знания, сильный ИИ, вероятно, будет в состоянии выявлять и отслеживать множественные взаимосвязи между психическими феноменами человека, его окружающей средой, состоянием организма. Психофизиологические особенности нервной системы, уровень её активации, нейромедиаторный и гормональный баланс, электроэнцефалограммы – нам уже сейчас известно, что всё это влияет на психическую реальность человека и его состояние. При этом мы не можем ещё синтезировать комплексную модель взаимовлияния организма и психики.

Терапия будущего, включающая сбор сигналов нейрокомпьютерного интерфейса и обработки массива данных из самых различных областей жизни человека – определённо приведёт к открытию новых механизмов регуляции и развития психики. Открытые феномены будут положены в основу новой теории о психике.

И уже на основе этой теории – будет производиться психотерапевтическое воздействие. Что это будет, форма гипноза, медикаментозной терапии, влияние на конкретные нейроны головного мозга, или просто особым образом структурированная беседа – вопрос этики будущего, которой нужно будет возникнуть на поле вновь открывшихся возможностей.

Ответственность и этика ИИ.

Открытым остаётся вопрос ответственности за последствия терапевтического вмешательства. Что если клиенту будет нанесён некоторый ущерб? Как будет поддерживаться конфиденциальность данных, контролироваться их использование и распространение? Кто отвечает за подобные последствия? Может ли машина, даже обладая субъектностью – нести ответственность? Или отвечает разработчик? Это большое поле и вызов для юридической науки.

Однако стоит отметить, что с точки зрения автора – сильный ИИ, используемый для терапии – не должен быть лишён ответственности. Ответственность (в употребляемом смысле – возможность и обязанность принимать последствия за совершаемые поступки) – это необходимая часть самостоятельной полноценной личности психотерапевта. И если мы говорим об Искусственном интеллекте, являющемся психотерапевтом – ответственность должен нести он сам. Как это может быть реализовано, сейчас сложно представить, но есть предположение о том, что регуляция ответственности будет связана с механизмом потребностей.

Вопрос этики, при взаимодействии человека с системами ИИ всегда возникает при развитии новых технологий. Сталкиваясь с развитыми речевыми системами – чат-ботами уже сейчас ставятся вопросы о том, что разработка подобных систем должна вестись с обязательным соблюдением этических норм, как некоторых ориентиров и правил, которые ИИ не может нарушать. «Мощность» и широта сферы применения технологии определяет и опасность её использования в корыстных, злонамеренных, пагубных целях. Люди совершают плохие поступки, и они могут использовать для этого технологии ИИ. Более того, даже если ИИ будет просчитывать и оценивать результаты своей работы, с точки зрения их применения в неоднозначных целях – он всё равно может не прямо, но косвенно или не намеренно быть использован для этого, так как критерии оценки – программируются.

Простым решением кажется – ограничение доступа к технологии со стороны государства, но и самое государственное управление подчас показывает себя неэффективным. В то же время, свободный доступ к технологии создаёт огромное поле неопределённости и кажущейся опасности использования ИИ. Возможно, здесь можно было бы разработать и использовать какую-то систему оценки этичности и психологического здоровья пользователя, но эти категории так же являются часто скорее философскими, чем применимыми и чётко дифференцированными на практике.

Компромиссным решением выглядит – распространение в свободном доступе ядра подобной системы, с закрытым исходным кодом и прописанным этическим «кодексом». Примером кодекса являются знаменитые З закона робототехники:

- Робот не может причинить вред человеку или своим бездействием допустить, чтобы человеку был причинён вред.
- Робот должен повиноваться всем приказам, которые даёт человек, кроме тех случаев, когда эти приказы противоречат Первому Закону.

- Робот должен заботиться о своей безопасности в той мере, в которой это не противоречит Первому или Второму Законам.

Тем не менее, несмотря на кажущуюся универсальность подобных законов и их благо – остаётся вопрос ответственности машины её привнесения или изъятия, описанный выше.

Терапия машины.

Опыт значимости терапии связан не только с тем, что психотерапия «лечит травмы» но и помогает клиенту вырасти, осознать что-то, воспринять по-новому, измениться так, чтобы изменить взгляд на окружающий мир, стать актором и автором собственной жизни. Это изменяющий, значимый личностный опыт.

И здесь есть пропасть между тем что машина может быть экспертом по тому, как нужно вести терапию, как использовать психотерапевтические техники, как поддерживать и направлять клиента и т.д. и машиной, для которой терапия стала ценным субъективным опытом, который она «хотела бы» транслировать и воспроизводить с клиентами.

Может оказаться парадоксальным то, что нам будет необходимо будет преднамеренно создавать ИИ-психотерапевта, сталкивающегося с психологическими кризисами развития (насколько это этично?), которые он самостоятельно, или с помощью другого психотерапевта (человека?) сможет «проработать» и после этого – станет психотерапевтом сам. Столкновение с психологическими сложностями и опыт их преодоления, это одна из форм жизненного опыта, это часть самой жизни, неотъемлемая часть становления психотерапевта.

Автономность и зависимость человека в мире машин.

Феномен зависимости – преобразуется и по-новому проявляются у человека, с появлением новых технологий. Кажется ясным непосредственное формирование функциональной зависимости человека от ИИ, в силу развития ИИ как наиболее эффективного инструмента решения широкого спектра задач.

Однако здесь есть и поле для формирования зависимости эмоциональной. Феномены проекции, эмпатии и переноса, эмоциональной привязанности и многие другие – возникают уже сейчас, Человек привязывается к электронным устройствам (гаджетам), компьютерным персонажам и виртуальным аватарам.

При этом, все эти «сущности», в данный момент, находятся на относительно «примитивном» уровне развития. С чем столкнётся чело-

век, когда новая генерация виртуального помощника – будет обладать самосознанием, целями и потребностями, будет знать и использовать особенности человеческой психики при взаимодействии?

Уже сейчас встречаются случаи отказа человека от близкого личностного общения в пользу технологических «кукол», в пользу диалога с чат ботом, уход от социализации в виртуальные миры, населённые компьютерными персонажами. Иногда подобные случаи несут психопатологический характер, но чем ближе, «живее» и «человечнее» будут системы ИИ – тем, вероятно, будет выше риск формирования такой зависимости в популяции. Зависимость станет всё более нормальной, с точки зрения статистики распространения в обществе. Она будет прочнее и будет обуславливаться самим устройством человеческого взаимодействия с миром и друг с другом.

Сейчас, как и в любые времена, строится много прогнозов относительно будущего человечества как вида. Многим, если не каждому – непременно придётся столкнуться с тем, что машина делает огромный перечень действий, решает спектр задач – эффективнее чем человек. Машина будет лучше выполнять задания, лучше проявлять творческие навыки, являться лучшей экспертной системой, расходовать меньше ресурсов для достижения результата, за меньшее время и т.д. Что же нам останется в такой ситуации? Кем мы будем в этом мире? Этот вопрос не станет новым. Им задались люди с самого начала их истории.

Здесь хочется добавить, что несмотря на ожидаемую сингулярность развития (невозможность предсказать последствия из-за высокой скорости изменений) ИИ, который, в определённый момент может стать непостижимо сложным для человека, есть одна граница, которую ИИ пересечь не сможет. Это линия видового раздела. Каким бы совершенным не был ИИ, он остаётся «другим». А человек остаётся человеком. И именно человеческое принятие, любовь к себе, самопознание и интерес к другим людям – основа нашего будущего. Будущего, к которому мы движемся благодаря психотерапии, в том числе используя технологии Искусственного Интеллекта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уже сейчас нам доступны многие интерактивные компьютерные инструменты и сервисы психологического обучения, поддержки и регуляции психического состояния., с элементами искусственного интеллекта. В будущем ожидается расширение использования ИИ в

создании терапевтических программ, технологий повышения качества жизни клиентов психотерапии.

Перспективы использования искусственного интеллекта в психотерапии выглядят многообещающе, так как эти технологии постоянно совершенствуются и улучшаются, открывая новые возможности. В ближайшем времени можно ожидать следующих достижений в этой области:

1. Разработка новых алгоритмов машинного обучения и искусственного интеллекта, которые позволят более точно оценивать психическое состояние клиентов и предоставлять индивидуальные рекомендации по эффективной терапии для специалистов – психологов.
2. Развитие систем ИИ, виртуальных ассистентов, которые будут адаптироваться к индивидуальным потребностям каждого клиента, учитывая его психологические особенности и личные предпочтения, для комфортного продуктивного сопровождения.
3. Использование ИИ для анализа больших объемов данных, которые могут помочь выявлять новые закономерности в психических расстройствах и определять более эффективные методы лечения и профилактики.
4. Использование виртуальной реальности и других сенсорных технологий в сочетании с ИИ для создания более эффективных методов лечения, например, для лечения фобий и тревожных расстройств.

В целом, использование искусственного интеллекта в психотерапии поможет улучшить результаты процесса психотерапии, повысить качество жизни клиентов, улучшить условия труда психологов. Использование ИИ в психотерапии будет продолжать расширяться.

Однако, необходимо учитывать, что любое использование технологий ИИ должно быть этичным и безопасным для пациентов, а также соответствовать законодательству в области защиты данных и конфиденциальности. Есть риски, связанные с конфиденциальностью и защитой данных, а также получением негативного, в том числе травматического опыта при работе с ИИ системами, без контроля и экспертизы со стороны специалиста психолога.

В наше время Искусственный интеллект – не может заменить психотерапевта. Но сможет ли он сделать это в будущем?

Мы наблюдаем бурное развитие технологий, которые вплетаются в нашу жизнь и влияют на нашу психическую реальность. Без многих вещей и сервисов уже сложно себе представить современного человека. Ещё недавно психотерапия через интернет – выглядела чем-то невозможным, а уже сегодня – это уже стандарт, без которого обходится мало какой психотерапевт. Возможно, и Искусственный интеллект, являющийся сейчас диковинкой – станет обыденностью, в том числе при обращении к психологу.

Одно ясно, вследствие развития машинного обучения и систем ИИ-грядут масштабные технологические и общественные изменения, которые сейчас сложно даже охватить взглядом и спрогнозировать. Объём таких изменений в разных областях – будет сродни очередной промышленной революции. Это и тревожит, и восхищает. То, как изменится психотерапия – зависит от нас самих, от психологов, клиентов и программистов. В машине есть только то, что мы заложим туда. От нашего настоящего, наших решений зависит будущее.

Человека невозможно заменить, пока он остаётся «человеком». Наличие любого уровня ИИ – требует компьютера, баз данных, технической поддержки, электричества. Человек же может существовать в «человеческих» условиях без всего этого и оказывать помочь другому человеку, в самых различных ситуациях.

Человек – это больше чем сумма его свойств и способностей. Наша человечность, это не только психические процессы. Есть барьер, который машина не способна преодолеть, независимо от уровня её развития – это организменный, видовой барьер.

Сильный или слабый ИИ, способный решать задачи так же хорошо или превосходя человека, даже обладая самосознанием – остаётся чужеродным для нас «видом». Человеку нужен человек, потому что «мы одной крови».

Литература

1. Меновщиков В.Ю. Психологическое интернет консультирование. Изд. Смысл 2019 г.
2. Плешаков В.А. Киберсоциализация человека: от *Homo Sapiens'*а до *Homo Cyberus'*а. Монография 2012 г.
3. Баррат Д. Последнее изобретение человечества: Искусственный интеллект и конец эры *Homo sapiens*. Альпина нон-фикшн 2021 г.

4. Червинская К.Р Экспертные психодиагностические системы как инструмент решения задач экспресс психологической диа-гностики. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, (12), 111-114. 2009 г.
5. Кан Л.В., Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Экспертные системы в области психоdiagностики. Искусственный интеллект и приятие решений 2/2010 г.
6. Савина М.А. «Применение искусственного интеллекта в психиатрии: проблемы и перспективы» «Искусственный интеллект в мире людей» 25 марта 2022. [ht tps://phc.hse.ru/humai/news/581284032.html](https://phc.hse.ru/humai/news/581284032.html)
7. Therapist Chatbots: Top Use Cases, Challenges & Best Practices [ht tps://research.aimultiple.com/therapist-chatbot/](https://research.aimultiple.com/therapist-chatbot/)
8. Искусственный интеллект Материал из Википедии – свободной энциклопедии (wikipedia.org)
9. Философия искусственного интеллекта. Материал из Википедии – свободной энциклопедии (wikipedia.org)

ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

А.А. Камин, А.К. Зейтагян

Использование ботов и нейросетей в дистанционном психологическом консультировании

Аннотация. В настоящее время развитие цифровых технологий коренным образом трансформирует процесс оказания психологической помощи. Одним из наиболее стремительно развивающихся направлений становится использование нейросетей и чат-ботов, которые уже выходят за рамки вспомогательных инструментов и претендуют на роль посредников в эмоциональной поддержке и саморегуляции. Эти технологии предлагают функциональные решения, частично воспроизводящие психотерапевтическое взаимодействие, и получают все более широкое распространение на фоне дефицита квалифицированной помощи и растущего запроса на доступность психологической поддержки. Однако данное расширение сферы применения сопровождается методологическими, этическими и феноменологическими вопросами, требующими всестороннего анализа. Цель настоящей статьи – критический анализ возможностей и ограничения автоматизации психологической помощи.

Ключевые слова: Бот, чат-бот, нейросеть, искусственный интеллект (ИИ), дистанционное психологическое консультирование, е-терапия, интернет-консультирование, психологическое консультирование.

Современные ИИ-чат-боты, предназначенные для поддержки ментального здоровья, варьируются по степени сложности: от алгоритмов с фиксированными сценариями до генеративных языковых моделей, способных адаптироваться к контексту общения (LLM-Large Language Model, большую языковую модель). Принцип их работы базируется на обработке естественного языка и использовании обучающих выборок, включающих миллионы текстов и данных

из открытого доступа сети интернет, что позволяет формировать развернутые и стилистически согласованные высказывания. Современные системы предлагают пользователю широкий спектр функций: от дыхательных упражнений и ведения цифрового дневника до имитации когнитивно-поведенческой терапии и генерации «эмпатических» откликов. Они позиционируются как инструменты само-помощи, средства первичной поддержки, а также как ресурс между сессиями с профессионалом.

В российской практике можно выделить ряд примеров, демонстрирующих различные стратегии цифровой поддержки. Так, согласно анализу Зыковой А. (2024), чат-бот «Лея» ориентирован на когнитивно-поведенческую модель, структурируя проблему и предлагая шаблоны реструктуризации мышления. Однако его возможности ограничены заранее заданными репликами, что делает невозможной гибкую адаптацию к уникальности эмоционального переживания. Бот «Ася» стремится к созданию псевдоэмпатического присутствия через голосовой формат и мягкий стиль взаимодействия. Тем не менее, приписывание такой системе личностных качеств сопряжено с риском искаженного восприятия, когда пользователь может отложить обращение к реальному специалисту. Инструмент «Дневничок» фокусируется на саморефлексии и саморегуляции, однако в силу отсутствия обратной связи не может выполнять функцию полноценного сопровождения.

На этом фоне особый интерес представляет использование генеративных моделей, таких как ChatGPT, deepseek и т.п.. В отличие от статичных чат-ботов, такие системы обладают способностью к диалоговой гибкости, имитируют активное слушание и порождают отклики, воспринимаемые как сочувственные.

Статья Рыжонкова В. (2023) фиксирует феномен «ощущения услышанности», возникающий у пользователей при взаимодействии с ИИ. Однако за этим эффектом стоит языковая модель, лишенная осознанности, намерения и эмоционального опыта. Алгоритм не понимает смысла запроса и не несет ответственности за последствия высказываний. Это делает взаимодействие с ним уязвимым к ошибочным интерпретациям и случайным вариациям в формулировке запроса. Исследование Овсянниковой и соавт. (2025) подчеркивает парадокс цифровой эмпатии: участники эксперимента в ряде случаев оценивали ответы LLM как более сочувственные, чем отклики реального специалиста. Это свидетельствует не о наличии подлинной эмпатии у ИИ, а об эффективности языковой симуляции, соответствующей

ожиданиям пользователя. Возникает феномен иллюзорной одушевленности: человек проецирует на алгоритм качества, которыми тот объективно не обладает. Подобное взаимодействие может утешать в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной – усиливать отчуждение и иллюзорность контакта.

Философская рамка феноменологического анализа, предложенная Фуксом Т. (2024), позволяет глубже осмыслить природу этого взаимодействия. По мнению автора, ИИ лишен телесности и способности к межсубъектному резонансу. Даже самый грамматически точный отклик остается не переживанием, а статистическим откликом, порожденным на основе вероятностей. Общение с ИИ – это форма «как если бы» взаимодействия, где пользователь сам выстраивает иллюзию эмоционального контакта. Такая иллюзия может быть временно функциональной, но не обладает трансформирующим потенциалом подлинной встречи двух субъектов.

Этические риски использования ИИ в психотерапевтическом контексте включают проблему конфиденциальности, отсутствие ответственности, возможную подмену профессиональной помощи и исказжение представлений о самом процессе терапии. Алгоритмы способны сохранять и обрабатывать чувствительную информацию без четких и прозрачных гарантий, а также порождать вредоносные или недостоверные рекомендации. Особенно уязвимыми оказываются пользователи в кризисных состояниях, воспринимающие ИИ как источник поддержки, в то время как им требуется квалифицированное вмешательство.

Тем не менее, ИИ может быть ценным вспомогательным инструментом: как интерфейс для самооценки, способ психообразования, средство первичной поддержки или способ структурировать переживания до обращения к специалисту. При соблюдении четких этических границ, сопровождении со стороны профессионалов и прозрачной маркировке цифровых агентов, такие технологии могут занять нишу в системе психологической помощи. Однако любые попытки превратить ИИ в полноценную замену терапии представляются методологически, феноменологически и этически несостоятельными. Психотерапевтическое взаимодействие основано на присутствии личности, эмоциональном соприсутствии, телесной настройке и способности к аутентичному ответу. ИИ лишен этих оснований, и потому может выполнять лишь вспомогательные функции. В этом заключается принципиальное различие между поддержкой и симуляцией, между присутствием и программой. Граница применения ИИ в

психологии определяется не уровнем технологической сложности, а принадлежностью к человеческому измерению – там, где требуется встреча с другим, а не отражение себя через алгоритм.

Отдельную проблему составляет юридическая проблематика применения ИИ в психологическом консультировании и психотерапии. В готовящемся законе о психологической помощи декларируется цель повышения качества психологических услуг в РФ. Однако законодатели не задумываются, что с помощью различных ограничительных мер, они могут убрать с рынка живых психологов консультантов. В итоге искусственно созданного дефицита граждане РФ начнут пользоваться услугами вовсе не каких-то мифических качественных отечественных психологов, чье образование, а вовсе не практические навыки соответствуют стандартам теоретической психологии. Психическое благополучие россиян в значительной части окажется в руках интернет-сервисов, чье качество весьма сомнительно. А большинство из них к тому же расположены за пределами РФ и не подчиняются российскому законодательству

Литература

1. Зыкова А. // Искусственный интеллект в психологии: обзор популярных чат-ботов (2024) https://www.b17.ru/article/iskusstvennyy_intellekt_v_psichologii_obzor_populyarnykh_chatbotov
2. Рыжонков В. // Ментальное Здоровье и ИИ: Как ChatGPT меняет Игру в Психологической Помощи (2023) <https://habr.com/ru/companies/yanorm/articles/779422>
3. Fuchs, T. Understanding Sophia? On human interaction with artificial agents. *Phenom Cogn Sci* 23, 21-42 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11097-022-09848-0>
4. Ovsyannikova, D., de Mello, V.O. & Inzlicht, M. Third-party evaluators perceive AI as more compassionate than expert humans. *Commun Psychol* 3, 4 (2025). <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00182-6>

Л.Б. Тимошенко

30 запросов к нейросетям от психолога Или как сделать искусственный интеллект своим союзником уже сегодня

Сегодня только ленивый не пробовал хотя бы раз ChatGPT или Deepseek. Кто-то уже влюбился и вовсю использует эти инструменты в жизни, а кто-то только присматривается.

Эта статья написана для психологов, чтобы вы осознанно включили нейросеть в свою профессиональную жизнь.

Мы, профессиональное сообщество «Я психолог», уже не первый месяц изучаем возможности искусственного интеллекта для улучшения нашей работы и хотим поделиться своими результатами на данный момент.

Мы предлагаем 30 промтов (запросов) к «чатам», которые вам будут полезны, где-то вас удивят, а где-то вызовут реакцию «и так еще можно было?». Выбирайте то, что вам понравится и применяйте уже сегодня. Ведь личный опыт не заменит ни одна статья.

Важно сказать в начале, что главный принцип, из которого мы исходим, звучит так:

Нейросети – это союзник для психолога, инструмент развития в первую очередь психолога. Наравне с книгами, тренингами, личным терапевтом и супервизором. Это еще одна форма познания, а не замена специалиста.

Поэтому очень важным становится фактор – «а кто использует нейросеть и насколько этот «оператор» профессионален в своей сфере». Ведь вам предстоит лично убедиться, что качество ответов будет зависеть от качества запроса. А хороший запрос может сформулировать только профессионал в своей сфере.

Мы объединили 30 промтов в 4 категории:

- профессионализм (то, что развивает наши навыки консультирования и работы с клиентами);
- построение личного бренда и продвижение (запросы, касающиеся нашей известности, проявленности как психологов в социальном мире с целью привлечения клиентов);

- личностный рост (изучение себя как личности);
- личная эффективность (мои общие навыки, полезные как в работе, так и в жизни, они же softskills).

Читайте, изучайте, выбирайте то, что вам откликается и то, что вы готовы взять себе в работу уже в ближайшее время.

Профессионализм

1. Помощь с вопросами для первой сессии в теме, с которой вы еще не работали.

“Какие 10 вопросов точно нужно задать клиенту с тревожным расстройством”

Подходит в случае, если вы только начинаете консультировать и не знаете с чего начать. А также, если вы знаете, что в ближайшее время у вас будет сессия с запросом, которым вы давно не работали. Такие «первичные» вопросы позволяют быстро вспомнить суть и содержание запросов.

2. Разнообразие психотерапевтической лексики.

“Приведи 10 синонимичных вариантов вопроса «Что вы сейчас чувствуете?». Ответ дай списком.”

Полезно, если вы застряли в одних и тех же вопросах. А все мы знаем, что иногда небольшая смена градуса вопроса – меняет содержание сессии.

3. Придумать технику под клиентский запрос из конкретной модальности.

“По примеру техники “Тень и свет”, придумай упражнение в формате арт-терапии с использованием рисунка. Техника должна занимать не более 30 минут.”

Выбираете любую технику и адаптируете ее под себя. Нейронка может также составить вместе с вами индивидуальную технику под запрос клиента, главное, знать детальное содержание запроса.

4. Придумать домашку под клиентский запрос.

“Придумай 5 домашек для клиента со страхом знакомства с девушками, которые он сможет делать регулярно, чтобы снять свою тревогу между сессиями.”

А особенно здорово, если вы сочетаете с предыдущим пунктом. Придумай технику, а потом и ее продолжение в виде домашнего задания.

5. Расширять вариативность терапевтических гипотез.

“Представь, что ты психолог. Ик тебе приходит клиент: описание клиента. Твоя задача: предложить 5 психологических гипотез, что происходит с клиентом.”

Полезно для дискуссии сискусственным интеллектом, чтобы тренироваться ввыдвижении большего количества запросов. Как говорит Тахир Юсупович Базаров, с которым мы недавно делали интервью, «мастер отличается от остальных тем, сколько гипотез он может предложить врамках одной задачи».

6. Отследить свои контрпереносы.

“...Описание ситуации...На основе истории задай мне 6 вопросов, чтобы определить, не произошел ли контрперенос.”

Обратите внимание, не перенос, а именно контрперенос. И не «скажи мне», а помоги вопросами. Тем самым, мы получаем не готовые ответы, а «карманного супервизора» (не является заменой реальной супervизии).

7. Увидеть зоны развития.

“Задай мне 10 вопросов, которые помогут увидеть “белые пятна” в теме, с которой я работаю.”

Например, тема «депрессии». И вы думаете, что знаете все. ИИ быстро найдет ваши точки роста.

8. Моделирование Учителей.

“А если бы ты был Милтоном Эриксоном, то какие бы терапевтические интервенции сделал с клиентом?”

Одна из наших любимых техник, позволяет «заочно» пообщаться смэтрами. Хорошо работает, если предварительно загрузить книгу, например, «Лжец на кушетке». А дальше пишем «представь, что ты автор этой книги, общаясь дальше с этой позиции». Увлекательная беседа вам обеспечена.

Построение Личного Бренда и продвижение

9. Создать контент-план.

“Составь подробный контент-план на месяц для психолога, который работает с темой тревожностью и стрессом. Укажи темы публикаций, форматы (посты, аудио, видео), дни публикаций и краткое описание каждой.”

Если вы втеме создания контент-стратегий, то добавьте свои детали взапрос. Если нет, то начинайте с этого промта, дальше задавайте уточняющие вопросы.

10. Придумай/доработай заголовки для поста.

“Придумай заголовки для моих постов учитывая, что я пишу про самооценку. Заголовок должен быть адекватным психологическим, но на языке клиента.”

Можно задать «тон» заголовка: увлекающий, провокативный, юмористический.

11. Упаковка вашего опыта в историю.

“Опишите жизненную ситуацию. Сделай из этой ситуации историю про меня по модели Пути Героя. Если есть какие-то пробелы, задай мне вопросы.”

Если вам лень самому думать про сценарий своей жизни, а точнее как его проявить в истории, то попросите чат. Особенно удобно с ChatGPT, так как там есть функция голосового сообщения.

12. Сценарии для поста/ролика/аудио.

“Придумай сценарии для постов, учитывая что я такой-то психолог. Раздели посты на 3 категории: развлекательные, эмоционально-цепляющие и умные с пользой.”

Как ни странно, нейронка сейчас придумывает действительно интересные сценарии.

13. Тренировка отработки возражений.

“Придумай 5 вариантов ответа клиенту, который на диагностической сессии говорит: «Вы психологи только болтаете, а не даете результат».”

Полезно для разнообразия своей речи клиенту об обосновании своих услуг и цен.

14. Создать архетип бренда.

“Как мне использовать свой архетип через социальные сети? Напиши мне особенности моих постов, составь банк-слов архетипа и кратко опиши визуальную часть.”

Мы берем за основу 12 архетипов Кэрол Пирсон, которые описаны в книге «Герой и бунтарь».

15. Проверка на соответствие архетипу бренда.

“Проверь мой пост: соответствует ли он моему архетипу? Дай 3 рекомендации, как его улучшить, чтобы архетип был проявлен ярче.”

16. Помощь в сложных ситуациях.

“Предложи 5 мягких вариантов профессионального отказа от работы.”

Когда вам сложно сказать «нет», но вы понимаете, что это «не ваш клиент» или запрос, с которым вы не готовы работать.

17. Разбор этической дилеммы.

«Описание ситуации. Подумай со мной на эту тему: могу ли я это сделать или это будет нарушением этического кодекса?»

Личностный рост

18. Помощь в рефлексии на тему.

«Помоги мне вопросами понять: почему мне страшно повышать цену/почему у меня нет клиентов/почему ко мне ходят именно вот такие-то клиенты.»

Особенно в сочетании с функцией DeepThink (глубокое размышление). Тогда нейросеть становится инструментом развития, а не готовых ответов.

19. Выявить негативные убеждения и помочь в их проработке.

«Помоги мне выявлять ограничивающие убеждения, зная мою историю. Задай мне вопросы, необходимые для того, чтобы выявить эти убеждения. И по моим ответам напиши лайфхаки и упражнения, которые помогут мне эффективно проработать убеждения.»

КПТшники ликуют после таких запросов.

20. Вести дневник эмоций.

«Записывай мои ответы каждый вечер и в конце недели проанализируй: какие эмоции чаще возникали, в какое время и тд.»

После того, как вы ведете такой дневник хотя бы в течение месяца, спросите нейронку: «проанализируй мои эмоции за месяц». Если вы ведете уже 2-3 месяца, то вы увидите интересные паттерны, так как у чата уже есть большой массив данных о вас.

21. Персональная стратегия.

«Помоги мне вопросами сформулировать цели и предложи 30 вариантов их реализации или сформулируй мне 30 примеров целей, как мне поддерживать свою энергию.»

Для тех, кто не знает чего хочет. И как этого достичь.

22. Декомпозиция цели.

«Разложи мою цель “Зарабатывать в месяц от 100.000р” на конкретные маленькие шаги. Сейчас цена моей консультации ___, я веду социальные сети ___, моя регулярность ___. Разложи достижение целей минимум на 10 шагов и аргументируй их. И задай необходимые вопросы для уточнения стратегии.»

23. Сделать распаковку.

“Задавай вопросы, пока я не узнаю свои сильные и слабые стороны. Где необходимо, задавай уточняющие вопросы. В итоге, по моим ответам, сделай распаковку: особенности моего характера и направление психологии, которое мне подходит.”

А еще можно загрузить готовый файл. Чтобы ИИ лучше понял, что вы от него хотите получить, вы можете загрузить в него примеры вопросов на распаковку. Забрать вопросы для распаковки: https://sbsite.pro//raspakovka_psy_1

24. Выявить стиль.

“Задай мне 5 точных вопросов про мою практику, чтобы определить свой стиль и улучшить свою практику.”

25. Помощь в принятии решения.

“Описание ситуации. Для меня важно в этой ситуации ___, а смущает _____. Разложи плюсы и минусы этой ситуации, а еще разложи по декартовым координатам тоже.”

Можно даже задать ему технику, через которую он должен прогнать ваши решения. Например, техника «Декартовы координаты» из коучинга.

Личная эффективность

26. Конспект и работа с книгами/статьями.

Вы прочитали книгу можно спросить

“Знаешь ли ты книгу ___? Давай её обсудим, чтобы мне запомнить материал. Например: выдели главную суть, сформулируй 10 вопросов, чтобы я на них ответил и мы с тобой могли обсудить содержание детальнее. А в конце сделай конспект этой книги с основными тезисами.”

Полезно, если вы сами прочитали книгу и попросили не просто выжимку, а реально обсудили книгу с нейронкой.

27. Создать таблицу по структуре.

“Сделай таблицу по направлениям психологии по структуре: название направления, основатели, основные положения, год основания и тд.”

28. Создать персональный стиль презентации.

“Мой ведущий архетип ___. Создай на его основе шаблон для презентаций, а именно напиши: какие мне использовать шрифты, какие

цвета, какие картинки и что точно не стоит включать в мою презентацию.”

29. Создать презентацию по структуре.

“Мне нужно провести лекцию по теме “Синдром самозванца” для начинающих экспертов. Составь структуру презентации, чтобы в ней было введение, основная часть, заключение, упражнения и неформальный стиль общения.”

30. Генерация цитат.

“Придумай терапевтические цитаты на следующую ситуацию: описание ситуации.”

Как вы поняли из этой статьи, ИИ – это полезный инструменты в развитии и практике психолога. Психолог, который выбирает ИИ как союзника, ускоряется в своем развитии минимум на 30%. Но важно помнить, что компетенции того, кто пользуется этим не менее важны. Ведь тогда мы правда можем задать точные запросы к нейронке.

Л.Р. Гладышева

Психолог vs Нейросеть: Кто выживет в терапии будущего?

Введение

Современные технологии, особенно искусственный интеллект (ИИ), активно проникают в психологическую практику. Клиенты вовсю используют AI-ботов для поддержки, онлайн-гадания на Таро, составления гороскопов и поиска ответов на личные вопросы.

Психологи применяют нейросети для анализа данных, создания терапевтических материалов и даже арт-терапии.

Но насколько это этично и безопасно? Какие возможности открывают нейросети, а где кроются риски?

В этой статье мы разберем:

- Как ИИ меняет психологическую практику.
- Конкретные инструменты и способы их применения.
- Ограничения и этические дилеммы.

1. Как нейросети заходят в психологию?

Технологии уже сейчас становятся частью повседневной жизни: клиенты ищут поддержку у AI-чатов (например, ChatGPT).

Люди используют нейросети для генерации писем, сбора данных по интересующим вопросам, анализа снов или даже «терапевтических» диалогов.

Уже несколько лет сайты знакомств активно используют ИИ-ботов, которые маскируются под реальных пользователей. Эти алгоритмы выполняют три ключевые функции: стимуляция активности, сбор данных и технологии «подогрева» интереса.

Искусственный интеллект – это не статичный инструмент, а динамично развивающаяся система. И эта система уже сейчас способна к нелинейной эволюции. Яркой иллюстрацией стал фильм «Главный герой» (2021) с Райаном Рейнольдсом.

Здесь ИИ-персонаж (NPC) Парень, изначально запрограммированный как фоновая единица игрового мира, обретает самосознание через:

- Адаптацию к эмоциям: анализ поведения игроков и копирование человеческих реакций
- Формирование субъектности: нарушение алгоритмических предписаний ради собственных целей
- Этическую рефлексию: осознание ценности «жизни» виртуальных существ.

Психологи применяют ИИ для автоматизации рутинных задач (транскрипция сессий, поиск исследований). Также возможности ИИ отлично подходят для продвижения специалиста, создания личного бренда и саморазвития.

2. Обзор нейросетей и их применение в психологии

Рассмотрим типы существующих нейросетей и их применение в работе практикующего психолога. К текстовым нейросетям относятся такие языковые модели, как GPT-4, Claude, Gemini, DeepSeek, Qwen.

С их помощью можно генерировать терапевтические материалы (методички, статьи), анализировать текстовые сообщения клиентов, разбираться с терминологией.

Пример запроса к GPT-4: «Объясни концепцию проекции так, чтобы понял подросток».

Модель Claude лучше подходит для:

- Анализа длинных диалогов (например, супervизий)
- Составления сценариев ролевых игр
- Этических обсуждений на разные темы

Пример запроса к Claude: «Проанализируй этот диалог между психологом и клиентом. Какие защиты присутствуют?»

Отдельно стоит выделить поисковые нейросети, такие как Perplexity AI. С ее помощью легко осуществляется поиск актуальных исследований (например, «Найди последние данные о влиянии ИИ на ментальное здоровье»).

Генераторы изображений (MidJourney, DALL-E) можно использовать в арт-терапии. Например, создавать визуализации внутренних состояний. Также с их помощью расширяется возможность для работы с метафорами и символами

Транскрибаторы речи (Otter.ai, Descript) прекрасно себя зарекомендовали в автоматической расшифровке сессий, анализе речевых паттернов клиента и в создании структурированных протоколов.

3. Ограничения и этические риски

Несмотря на множество достоинств, ИИ нельзя считать идеальным помощником, и этому есть множество причин.

Ему свойственны «галлюцинации», так как нейросети придумывают факты и источники. При неверно заданном запросе (промте) смысл запроса к нейросети может быть искажён. Также открытым остается вопрос конфиденциальности, так как высок риск утечки данных в открытых системах.

На сегодняшний день психологу не стоит на 100% доверять ИИ диагностировать пациента, хотя стоит отметить, что текстовые модели, которые поддерживают голосовой набор текста, уже умеют распознавать эмоции. Но полагаться на ИИ в критических случаях (суицидальные риски, травмы) не стоит.

На данный момент сложно заменить живой контакт AI-ботами. Но еще в 2013 году в фильме «Она» был показан иной сценарий, где между программой и живым человеком завязались отношения.

4. Будущее нейросетей в психологии

Будущее уже наступило, ИИ здесь и нам необходимо научиться взаимодействовать с ним. Что он нам может дать:

- Персонализированная терапия: ИИ поможет анализировать большие данные о клиенте (с соблюдением этики).
- Поддержку в реальном времени: чат-боты для экстренной помощи и обучающего консультирования (но не заменяющие специалиста).
- Обучение психологов: в нем можно загружать симуляторы диалогов, анализ кейсов.
- Дополненная реальность станет следующим рубежом в симбиозе ИИ и психологии.

5. Как психолог использовать нейросети в своей работе

На сегодняшний день психолог может использовать ИИ в своей работе, не напрямую с клиентами, но опираться больше на свои потребности в аналитике, психологическом просвещении, маркетинге и продвижении:

1. Переформулирование сложных терминов (упрощение профессиональных понятий для клиентов)
2. Работа с эзотерическим языком клиента (анализ и интерпретация метафоричных высказываний)

3. Создание поддерживающих фраз (генерация терапевтических формулировок для сессий с учетом клиентского языка)
4. Генерация метафор и образов (создание символов для работы с личным бессознательным клиента)
5. Анализ текстовых сообщений клиента (выявление паттернов в переписке (с согласия)
6. Создание шаблонов и форм, автоматизация документов (анкеты, соглашения).
7. Подготовка тренингов и обучающих программ (разработка структуры занятий и материалов)
8. Создание контент-плана для соцсетей (планирование постов, написание сценариев для роликов)
9. Генерация изображений для арт-терапии (визуализация состояний клиента)
10. Поиск научных источников (подбор актуальных исследований по запросу)
11. Создание чек-листов и алгоритмов (инструменты для клиентов, техники).
12. Работа с группами и командами (генерация упражнений для групповой динамики)
13. Развитие собственной креативности (мозговые штурмы, соединение психологии с другими областями жизни).
14. Транскрипция и анализ записей (конвертация аудио сессий в текст + выявление ключевых тем)
15. Саморефлексия и личностный рост (анализ собственных терапевтических сессий, подготовка к супервизии).

Нейросети – мощный инструмент для психолога, если использовать их осознанно. Они экономят время на рутине, помогают в творческих задачах и анализе данных. Но ключевые решения, глубокая терапия и этическая ответственность остаются за специалистом.

Заключение

Интеграция искусственного интеллекта в психологическую практику это неизбежная эволюция профессии. Уже сейчас мы находимся на пороге качественного изменения терапевтических подходов, где технологии становятся не просто инструментом, но полноценным партнером специалиста. Однако важно понимать, что ИИ усиливает

возможности психолога, но не заменяет его основную роль – создание безопасного пространства для человеческого контакта и исцеления.

Ключевым вызовом ближайшего будущего станет формирование новой профессиональной этики, которая будет регулировать взаимодействие между психологом, ИИ и клиентом.

Практикующим психологам следует воспринимать нейросети как возможность для профессионального роста и повышения эффективности работы. Освоение ИИ-инструментов уже сейчас становится конкурентным преимуществом, а в будущем может стать необходимым условием для успешной практики. При этом критически важно сохранять фокус на развитии собственных терапевтических навыков и не позволять технологиям заменить живое человеческое присутствие.

Ведь успех интеграции ИИ в психологию зависит от того, насколько мудро профессиональное сообщество будет использовать эти инструменты. Технологии должны служить гуманизации терапевтического процесса, а не его механизации. Только при таком подходе мы сможем создать будущее, где искусственный интеллект действительно помогает людям становиться более человечными.

Литература

1. Бурмистров А.В. Этические аспекты искусственного интеллекта: вызовы и решения. М.: Издательство «Наука», 2020.
2. Васильев И.А. Искусственный интеллект и право: проблемы решения. СПб.: Издательство «Юридическая литература», 2019.
3. Громова Т.Н. Этика технологий: искусственный интеллект в современном обществе. Казань: Издательство «Казанский университет», 2021.
4. Корж Е. М., Громова А. В. ПОТЕНЦИАЛ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГИИ // Системная психология и социология. 2023. №2 (46). URL: [ht tps://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-primeneniya-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-v-psihologii](https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-primeneniya-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-v-psihologii) (дата обращения: 08.06.2025).
5. Zara Abrams. Artificial intelligence is impacting the field: As AI transforms our world, psychologists are working to channel its power and limit its harm // [ht tps://w ww.apa.org/monitor/2025/01/trends-harnessing-power-of-artificial-intelligence](https://www.apa.org/monitor/2025/01/trends-harnessing-power-of-artificial-intelligence)

6. Tamar Tavory. Regulating AI in Mental Health: Ethics of Care Perspective // [ht tps://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11450345/](https://PMC11450345/)
7. J M Paterson. AI Mimicking and Interpreting Humans: Legal and Ethical Reflections // [ht tps://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40504451/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40504451/)
8. Zara Abrams/ AI is changing every aspect of psychology. Here's what to watch for // [ht tps://w ww.apa.org/monitor/2023/07/psychology-embracing-ai](https://www.apa.org/monitor/2023/07/psychology-embracing-ai)

КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ

В.Ю. Меновщиков

Кибербезопасность и киберпреступления – постановка вопроса

В настоящем номере, мы практически впервые за всю историю выпуска нашего журнала обращаемся к теме кибербезопасности и киберпреступлений, опираясь прежде всего на знания и рекомендации Лаборатории Касперского. По нашему мнению, безусловного лидера в вопросах обеспечения безопасности.

В 1989 году Евгений Касперский обнаружил на своем компьютере вирус Cascade, и с этого момента началась новая эра в истории кибербезопасности. Победив один вирус, он не остановился на этом и превратил свою компанию в мирового лидера в сфере кибербезопасности. Сегодня «Лаборатория Касперского» защищает от сложнейших киберугроз пользователей и организаций во всех уголках мира²⁴.

Кибербезопасность – это сфера деятельности, занимающаяся защитой компьютерных систем, сетей, программ и данных от киберугроз, включая хакерские атаки, вирусы, вредоносное программное обеспечение и другие цифровые угрозы²⁵.

Понятие «кибербезопасность» следует отличать от информационной безопасности: кибербезопасность сосредоточена исключительно на цифровых технологиях, системах и данных, а информационная безопасность охватывает более широкий спектр вопросов, включая защиту бумажных носителей и физических хранилищ данных.

Кибербезопасность находит применение в самых разных областях, от бизнес-сфера до мобильных технологий. В этом направлении можно выделить несколько основных категорий.

- *Безопасность сетей* – действия по защите компьютерных сетей от различных угроз, например целевых атак или вредоносных программ.

24 О Компании | Лаборатория Касперского

25 banki.russoftline.ruTrends.RBC.ru

- **Безопасность приложений** – защита устройств от угроз, которые преступники могут спрятать в программах. Зараженное приложение может открыть злоумышленнику доступ к данным, которые оно должно защищать. Безопасность приложения обеспечивается еще на стадии разработки, задолго до его появления в открытых источниках.
- **Безопасность информации** – обеспечение целостности и приватности данных как во время хранения, так и при передаче.
- **Операционная безопасность** – обращение с информационными активами и их защита. К этой категории относится, например, управление разрешениями для доступа к сети или правилами, которые определяют, где и каким образом данные могут храниться и передаваться.
- **Аварийное восстановление и непрерывность бизнеса** – реагирование на инцидент безопасности (действия злоумышленников) и любое другое событие, которое может нарушить работу систем или привести к потере данных. Аварийное восстановление – набор правил, описывающих то, как организация будет бороться с последствиями атаки и восстанавливать рабочие процессы. Непрерывность бизнеса – план действий на случай, если организация теряет доступ к определенным ресурсам из-за атаки злоумышленников.
- **Повышение осведомленности** – обучение пользователей. Это направление помогает снизить влияние самого непредсказуемого фактора в области кибербезопасности – человеческого. Даже самая защищенная система может подвергнуться атаке из-за чьей-то ошибки или незнания. Поэтому каждая организация должна проводить тренинги для сотрудников и рассказывать им о главных правилах: например, что не нужно открывать подозрительные вложения в электронной почте или подключать сомнительные USB-устройства²⁶.

Виды киберугроз

Кибербезопасность борется с тремя видами угроз.

1. **Киберпреступление** – действия, организованные одним или несколькими злоумышленниками с целью атаковать систему, чтобы нарушить ее работу или извлечь финансовую выгоду.

2. *Кибератака* – действия, нацеленные на сбор информации, в основном политического характера.
3. *Кибертерроризм* – действия, направленные на дестабилизацию электронных систем с целью вызвать страх или панику.

Как злоумышленникам удается получить контроль над компьютерными системами? Они используют различные инструменты и приемы – ниже мы приводим самые распространенные.

Вредоносное ПО

Название говорит само за себя. Программное обеспечение, которое наносит вред, – самый распространенный инструмент киберпреступников. Они создают его сами, чтобы с его помощью повредить компьютер пользователя и данные на нем или вывести его из строя. Вредоносное ПО часто распространяется под видом безобидных файлов или почтовых вложений. Киберпреступники используют его, чтобы заработать или провести атаку по политическим мотивам.

Вредоносное ПО может быть самым разным, вот некоторые распространенные виды:

- *Вирусы* – программы, которые заражают файлы вредоносным кодом. Чтобы распространяться внутри системы компьютера, они копируют сами себя.
- *Троянцы* – вредоносы, которые прячутся под маской легального ПО. Киберпреступники обманом вынуждают пользователей загрузить троянца на свой компьютер, а потом собирают данные или повреждают их.
- *Шпионское ПО* – программы, которые втайне следят за действиями пользователя и собирают информацию (к примеру, данные кредитных карт). Затем киберпреступники могут использовать ее в своих целях.
- *Программы-вымогатели шифруют файлы и данные*. Затем преступники требуют выкуп за восстановление, утверждая, что иначе пользователь потеряет данные.
- *Рекламное ПО* – программы рекламного характера, с помощью которых может распространяться вредоносное ПО.
- *Ботнеты* – сети компьютеров, зараженных вредоносным ПО, которые киберпреступники используют в своих целях.

SQL-инъекция

Этот вид кибератак используется для кражи информации из баз данных. Киберпреступники используют уязвимости в приложениях,

управляемых данными, чтобы распространить вредоносный код на языке управления базами данных (SQL).

Фишинг

Фишинг – атаки, цель которых – обманом заполучить конфиденциальную информацию пользователя (например, данные банковских карт или пароли). Часто в ходе таких атак преступники отправляют жертвам электронные письма, представляясь официальной организацией.

Атаки Man-in-the-Middle («человек посередине»)

Это атака, в ходе которой киберпреступник перехватывает данные во время их передачи – он как бы становится промежуточным звеном в цепи, и жертвы об этом даже не подозревают. Вы можете подвергнуться такой атаке, если, например, подключитесь к незащищенной сети Wi-Fi.

DoS-атаки (атаки типа «отказ в обслуживании»)

Киберпреступники создают избыточную нагрузку на сети и серверы объекта атаки, из-за чего система прекращает нормально работать и ею становится невозможно пользоваться. Так злоумышленники, например, могут повредить важные компоненты инфраструктуры и саботировать деятельность организаций.

Новейшие киберугрозы

С какими из новейших киберугроз сталкиваются пользователи и организации? Рассмотрим некоторые из тех, что попали в отчеты правительств Великобритании, США и Австралии.

Троянец Dridex

В декабре 2019 года Министерство юстиции США обвинило лидера группы киберпреступников в участии в атаке с использованием зловреда Dridex. Эта кампания затронула общественные, правительственные и деловые структуры по всему миру.

Dridex – банковский троянец с широким набором возможностей, который появился в 2014 году. Он проникает на компьютеры жертв с помощью фишинговых писем и вредоносных программ. Dridex может красть пароли, данные банковских карт и личную информацию пользователей, которые затем используют мошенники. Размер причиненного им финансового ущерба исчисляется сотнями миллионов.

Чтобы защититься, Национальный центр кибербезопасности Великобритании рекомендует устанавливать на устройства последние обновления безопасности и антивирусное ПО свежих версий, а также регулярно выполнять резервное копирование файлов.

Мошенничество на сайтах и в приложениях для знакомств

В феврале 2020 года ФБР предупредило граждан США о случаях мошенничества на сайтах знакомств, а также в чатах и приложениях. Эксплуатируя стремление найти партнера, киберпреступники выманивают у жертв личную информацию.

Как следует из отчета ФБР, в 2019 году жертвами таких киберугроз стали 114 жителей штата Нью-Мексико, их финансовые потери составили около 1,6 миллиона долларов США.

Emotet

В конце 2019 года Австралийский центр кибербезопасности предупредил организации о распространении киберугрозы под названием Emotet.

Emotet – сложно устроенный троянец, способный похищать данные, а также загружать вредоносное ПО на устройства. Его жертвами часто становились те, кто использовал простые пароли – это в очередной раз напомнило пользователям, что нужно использовать более сложные комбинации²⁷.

Поговорим о еще одном важном аспекте кибербезопасности – защите конечных пользователей и их устройств (тех, кто использует программу или систему). Часто именно конечный пользователь случайно загружает вредоносную программу на компьютер, ноутбук или смартфон.

Как инструменты кибербезопасности (защитные программы) помогают защитить конечных пользователей и их устройства? В защитных средствах используются криптографические протоколы, которые позволяют шифровать электронную почту, файлы и другие важные данные. Этот механизм не дает киберпреступникам украсть и перехватить данные или получить к ним доступ.

Решения, защищающие конечных пользователей, проверяют их устройства на наличие вредоносного кода, помещают вредоносов на карантин и затем удаляют их из системы. Такие программы могут найти и удалить вредоносный код, спрятанный в основной загрузочной записи (MBR), а также умеют шифровать или полностью стирать информацию на жестком диске.

Защитные средства обнаруживают вредоносные программы в режиме реального времени, многие из них применяют эвристический и поведенческий анализ – следят за действиями вредоноса и его кода. Это помогает бороться с полиморфным и метаморфным вре-

27 Что такое кибербезопасность?

доносным ПО – вирусами и троянцами, которые могут менять свою структуру. Защитные инструменты умеют изолировать потенциально вредоносное ПО в специальной виртуальной среде (подальше от сети пользователя), чтобы затем проанализировать его поведение и научиться лучше распознавать новые источники угроз²⁸.

Киберпреступность – это преступная деятельность, в рамках которой используются либо атакуются компьютер, компьютерная сеть или сетевое устройство. Большинство кибератак совершается киберпреступниками или хакерами с целью получения финансовой прибыли. Однако целью кибератак может быть и выведение компьютеров или сетей из строя – из личных или политических мотивов.

Киберпреступность, которую в правовом контексте часто называют киберпреступлениями, включает в себя широкий спектр злона-меренных действий, таких как:

1. Мошенничество с использованием электронной почты и интернета
2. Кражи цифровой личности (хищение и использование личных данных)
3. Кибер-кражи, включая несанкционированное получение финансовых данных или данных о платежах по картам.
4. Хищение и перепродажа корпоративных данных
5. Кибершантаж (вымогательство денег под угрозой атаки)
6. Атаки с использованием программ-вымогателей (одна из разновидностей кибершантажа)
7. Криптоджекинг (майнинг криптовалют с использованием чужих ресурсов)
8. Кибершпионаж (получение несанкционированного доступа к государственным или корпоративным данным)
9. Нарушение работы систем с целью компрометации сети
10. Нарушение авторских прав
11. Незаконное проведение азартных игр
12. Онлайн-торговля запрещенными товарами
13. Домогательства, изготовление или хранение детской порнографии

Это одни из наиболее распространенных видов киберпреступлений, но по мере развития технологий продолжают появляться новые

угрозы. Киберпреступление всегда подразумевает хотя бы одно из указанного:

- Преступная деятельность, направленная на компьютеры с использованием вирусов и других вредоносных программ.
- Преступная деятельность с использованием компьютеров для совершения других преступлений²⁹.

Вот один из абсолютно свежих примеров того, как действуют киберпреступники: в России активизировались мошенники, создающие поддельные чаты в соцсети WhatsApp (входит в Meta, организация признана экстремистской и запрещена в РФ), выдавая их за группы бывших сотрудников компаний, с целью кражи личных данных. Об этом сообщил директор продукта «Защитник» компании МТС Андрей Бийчук. «Злоумышленники создают чаты в WhatsApp якобы для бывших сотрудников организаций. Для убедительности в таких чатах появляются знакомые имена и фотографии, которые мошенники находят в открытых источниках», – поделился представитель МТС в беседе с «РИА Новости».

Позднее в группе появляется человек, представляющийся руководителем, и сообщает об утере базы данных сотрудников из-за технического сбоя. Он просит предоставить личные данные (паспорт, СНИЛС, дипломы) для восстановления информации, необходимой для начисления пенсий, пояснил эксперт.

Бийчук предупредил, что мошенники также могут связываться лично, выманивая логин, пароль и коды подтверждения от «Госуслуг» для получения доступа к аккаунту.

«Особенно уязвимы люди старшего возраста. Это типичная схема хищения персональных данных. Получив их, злоумышленники могут оформить кредиты на имя жертвы, получить доступ к банковским счетам или перепродать сведения на теневых рынках», – заключил собеседник агентства.

«РИА Новости» сообщило, что мошенники разработали новую схему для кражи аккаунта от «Госуслуг» с использованием кодов от домофона. Уточнялось, что злоумышленники звонят на телефон жертвы и называют ее адрес, после чего предлагают получить персональный код от домофона, с помощью которого можно будет открывать входную дверь без помощи ключа³⁰.

29 Что такое киберпреступность и как защитить себя?

30 ht [tps://iz.ru/1944885/2025-08-29/ekspert-rasskazal-o-novoi-skhemе-krazi-personalnykh-dokoruyka-moshennikov-dlya-](https://iz.ru/1944885/2025-08-29/ekspert-rasskazal-o-novoi-skhemе-krazi-personalnykh-dokoruyka-moshennikov-dlya-)

Как ни удивительно это пока звучит, но жертвой киберпреступников могут стать и онлайн психотерапевты! Приводим здесь еще один пример, на этот раз очень близким нам – профессионалам в этой области:

На днях коллега переслал рассказ о конкретном случае кибермошенничества в отношении онлайн-психолога. Вот как это выглядело.

Константин Владимирович Бабкин пишет: “Коллеги, всем добрый вечер. Сегодня я стал жертвой мошенников с очень сложной новой схемой, хочу вам предупредить. Ко мне записался клиент с социофобией и просьбой провести без камеры сессию, началась сессия, он не мог подключиться ко мне через гуглмит, и скинул ссылку на зум – я по ней перешел, мы общались в зуме 1 час, ссылка на зум оказалось фишинговой, и его подельник получил доступ к аккаунту гугл, и каким-то образом смог войти на мою криптобиржу и вывести оттуда все средства. Хочу всех коллег предупредить – что если какой-то новый клиент вас просит: 1.Перейти по его ссылке в начале сессии. 2.Перейти на телефон в зуме. – это скорей всего мошенник. После перехода по ссылке он получит доступ и к телефону и к компьютеру. У меня все было очень защищено, и двухфакторная аутентификация, и код смс, и код почты, и двойной финансовый пароль – это всё не стало преградой для них”.

Есть над чем задуматься, уважаемые читатели!

E.B. Гордеева

Психологический разбор мошеннической схемы с использованием телефонных технологий

Даже самые успешные и знаменитые личности не застрахованы от мошенничества. Британский телеведущий Ноэл Эдмондс потерял миллионы в результате банковской аферы, что привело к краху его бизнеса. Тайгер Вудс столкнулся с кражей личных данных, когда на его имя были оформлены кредиты и совершены крупные покупки, а Роберт Де Ниро потерял около \$1 млн при покупке поддельных произведений искусства. Эти случаи наглядно демонстрируют, что мошенники могут проникать даже в окружение самых защищённых людей [1].

Когда жертвами мошенничества становятся сотрудники или руководители компаний, последствия выходят за рамки личных потерь. Организации теряют не только деньги, но и репутацию, доверие клиентов и партнеров. По данным Ассоциации сертифицированных специалистов по расследованию мошенничества (ACFE), ежегодные потери бизнеса от мошенничества составляют около \$4,7 трлн, а средняя компания теряет до 5% выручки в год. Помимо прямого финансового ущерба, страдает моральный климат коллектива, усиливаются юридические и репутационные риски, что может привести к снижению эффективности бизнеса и оттоку клиентов [2]. Это важные последствия, касающиеся рисков для компании в целом, и именно на этом делают акцент специалисты по кибербезопасности. Однако считается, что самое слабое звено в защите компании – это человеческий фактор – люди, в доверие к которым можно втереться и заставить обойти лучшие средства киберзащиты. Но если в компании имеются специалисты своего дела, которые несут ответственность за защиту, то кто отвечает за личный финансовый и моральный ущерб отдельного человека? Ответ прост – мы сами. А значит и защищать мы должны уметь себя самостоятельно.

Многие мошеннические схемы основаны на манипуляции человеческим сознанием, а спектр используемых психологических при-

емов становится шире. Жертвы мошенничества часто сталкиваются с ухудшением психического здоровья: тревожностью, депрессией, бессонницей, а иногда и суициальными мыслями. Многие становятся менее доверчивыми, замкнутыми, избегают новых знакомств и онлайн-активности. Около 40% жертв отмечают, что изменились как личности, а профессиональные и репутационные потери лишь усугубляют стресс и ощущение уязвимости [3]

Финансовое мошенничество может разрушить не только экономическое и психическое благополучие, но и семейные отношения. Потери могут вызвать стресс, чувство стыда и вины у жертвы, спровоцировать конфликты и отчуждение между членами семьи. Дети и супруги могут испытывать неуверенность в будущем, а сама жертва – изоляцию и снижение самооценки. В некоторых случаях последствия могут привести к разрыву семейных связей и длительным психологическим травмам [4]. Как защитить себя, свои личные данные, свое психическое здоровье, свое финансовое благополучие? Об этом и пойдет речь в данной статье.

Для начала необходимо разобраться в терминологии. Мошенничество – это хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путём обмана или злоупотребления доверием. Первые упоминания о мошенничестве встречаются ещё в III веке до н.э. в Древней Греции, где фиксировались случаи страховых афер с морскими грузами. С развитием общества формы мошенничества эволюционировали: от простых афер до сложных цифровых схем, но суть осталась неизменной – обман ради собственной выгоды. В наше время одной из самых масштабных угроз остается телефонное мошенничество: более половины россиян сталкиваются с ним ежегодно, а ущерб быстро растет. В 2024 году по всему миру 67% случаев кражи денег со счетов граждан происходили через телефонные технологии. Каждый десятый пользователь смартфона становился жертвой телефонного мошенничества [5].

Важно различать жертву мошенничества и потенциальную жертву мошенничества. Потенциальная жертва мошенничества – это человек, в отношении которого злоумышленники предпринимают попытки обмана, но который ещё не понёс реального ущерба или не стал жертвой завершённого преступления.

Жертва мошенничества – это человек, который в результате обмана или манипуляций передаёт мошенникам свои деньги, личные данные или иную ценную информацию, понеся материальный или иной ущерб.

Исследования показывают, что потенциальными жертвами люди становятся неслучайно: найдены статистически значимые корреляции между выбором мошенников и такими характеристиками потенциальной жертвы, как [6]:

- пол;
- возраст;
- уровень образования;
- доход и финансовая грамотность;
- социальная изоляция;
- миграционный статус;
- интернет-активность.

Однако научные исследования не нашли подтверждения связи между тем, кто в итоге становится жертвой телефонного мошенничества с реальным ущербом и демографическими или психологическими характеристиками. Были попытки установить портрет жертвы на основе разных моделей черт личности (модель «Большой пятерки» (Big Five, Five-Factor Model) и HEXACO, ценностные ориентации по Ш. Шварцу, когнитивные стили (например, CTI по Epstein), 16-факторная модель Кэттелла), но статистически сильных и значимых связей найдено не было.

Так почему же умные люди совершают ошибки? Каким образом злоумышленникам удается воздействовать на потенциальную жертву, превращая ее в жертву телефонного мошенничества с реальным ущербом?

Научные исследования выявили статистически значимые корреляции между определёнными когнитивными искажениями и вероятностью стать жертвой мошенничества. Когнитивное искажение – это ошибки мышления, восприятия или поведения, которые возникают из-за особенностей функционирования человеческого мозга. Такие искажения проявляются в склонности человека допускать стандартные отклонения от логических суждений, объективного анализа или рационального поведения. Эти явления встречаются у всех людей, независимо от возраста, образования или социального положения. Хотя некоторые искажения могут выполнять адаптивную функцию (например, ускорять принятие решений в сложных ситуациях), чаще они затрудняют объективную оценку информации и мешают принимать корректные решения.

Исследования подтверждают, что именно комбинация указанных когнитивных искажений статистически значимо коррелирует с вероятностью стать жертвой телефонного мошенничества [7]:

- оптимистическое искажение и иллюзия неуязвимости (жертвы мошенничества часто уверены, что с ними ничего плохого случиться не может);
- подтверждающее искажение (люди склонны искать и замечать только ту информацию, которая подтверждает их ожидания или желания, игнорируя противоречащие факты);
- мотивированное рассуждение (люди склонны интерпретировать информацию так, чтобы она соответствовала их убеждениям, даже если это противоречит объективным фактам);
- искажения, связанные с эмоциями (эмоциональные состояния усиливают действие когнитивных искажений и снижают способность к рациональному мышлению).

Что же делать, чтобы не стать жертвой телефонных мошенников?

1. Снизить вероятность стать потенциальной жертвой мошенничества. Защитить от взлома свой компьютер, мессенджер, социальные сети, игровые платформы и личную почту, чтобы мошенники даже не выбрали вас мишенью. Есть ресурсы с инструкциями по защите, разработанные Сбербанком, Касперским и Positive technologies [8][9][10].
2. Знать какие существуют мошеннические схемы, чтобы вовремя смочь их распознать, если вы подверглись атакам мошенников и стали потенциальной жертвой. Существует постоянно пополняемый актуальный список схем мошенничества, с которым будет полезно ознакомиться [11].
3. Знать и понимать, какие психологические приемы используют мошенники, чтобы не перейти из статуса потенциальной жертвы в статус жертвы.
4. Заранее определить порядок действий при подозрении на телефонное мошенничество.

В этой статье подробно остановимся на психологической готовности к противодействию мошенничеству (пункты 3 и 4).

На примере реального случая мошеннической схемы рассмотрим психологические приемы, когнитивные искажения и их влияние на потенциальную жертву мошенничества.

КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ

Потенциальной жертве с фейкового аккаунта написал в Telegram генеральный директор компании, в которой потенциальная жертва работала 5 лет назад. Дальнейшее общение со всеми участниками схемы происходило через звонки в Telegram.

Таблица 1. Описание мошеннической схемы

| Мошенник (Длительность разговора) | Действия мошенника |
|--|---|
| Ген. директор Слуцкий М. Е. (10 минут) | <ul style="list-style-type: none">Рассказал про утечку архивных данных.Сообщил о том, что ведется официальное расследование.Попросил о помощи в расследовании, а именно ответить на вопросы следователя, который свяжется с потенциальной жертвой в течение дня.Попросил не распространяться о разговоре. |
| Инспектор Громов М.С. (20 минут) | <ul style="list-style-type: none">Рассказал про утечку личных данных (паспорт, СНИЛС, банковские карты)Предоставил информацию о потенциальной жертве (квартира, машина, бизнес, банки)Уведомил, что с счетов сделан перевод в пользу некоего Касьянова С. В. (находится в розыске из-за гос. изменения)Необходима проверка со стороны РосфиннадзораОбъяснил и попросил никому не сообщать о случившемся. |
| Инспектор по кредитованию Сульянов Р. А. (15 минут) | <ul style="list-style-type: none">Попросил своими словами объяснить тему разговора.Подробнее рассказал про банковские операции, банковские картыУточнил финансовые данные потенциальной жертвы, предоставляя уже известную информацию (банки, карты, ИП, доход, налоги)На вопросы отвечал уклончиво или не отвечал, т.к. все эти вопросы можно задать старшему инспектору по кредитованию. |
| Ст. инспектор по фин. операциям Ларина О. К. (10 минут) | <ul style="list-style-type: none">Попросила время на ознакомление с делом. Играли музикальный фонПопросила своими словами объяснить суть происходящего.Сообщила о необходимости проверки потенциальной жертвы на статус подозреваемого у инспектора уголовного розыска, который расследует дело Касьянова С.В. По итогу разговора, если он решит, что я непричастна к делу, то разговор продолжится с Лариной О. К. и это будет удачный исход событий |

| | |
|---|--|
| Инспектор уголовного розыска Денисов А. М. (10 минут) | <ul style="list-style-type: none"> • Связался с потенциальной жертвой по видео камере и сообщил, что дальнейшая судьба будет зависеть от честных ответов на вопросы. • Попросил объяснить суть дела своими словами • Задавал вопросы о жизни, показывая, что он уже знает ответы и просто проверяет потенциальную жертву. • В конце разговора сообщил о пройденной проверке и возвращении дела на шаг назад. |
| Ст. инспектор по фин. операциям Ларина О. К. (2 минуты) | <ul style="list-style-type: none"> • Попросила потенциальную жертву взять паспорт, СНИЛС и пойти в банк, предварительно создав новую электронную почту. |

Только на последнем шаге после более 60 минут разговора мошенники попросили потенциальную жертву перейти к активным действиям, что стало поводом усомниться в действительности происходящего. Почему потенциальная жертва более 60 минут верила в то, что происходило?

Рассмотрим используемые в мошеннической схеме психологические приемы:

1. Прием: доверительные отношения.

- *Описание:* начало разговора с лицом, с которым есть устоявшиеся доверительные уважительные отношения.
- *Когнитивное искажение жертвы:* привязанность к положительным эмоциям, игнорирование негативных сигналов.
- *Эмоции жертвы:* чувство безопасности и доверия к собеседнику.
- *Реакция тела жертвы:* расслабление мышц и снижение уровня стресса.
- *Поведение жертвы:* более открытое поведение и готовность делиться личной информацией.

2. Прием: использование авторитета.

- *Описание:* мошенники представляются сотрудниками банка или правоохранительных органов.
- *Когнитивное искажение жертвы:* апелляция к авторитету.
- *Эмоции жертвы:* чувство подавленности и обязательства следовать указаниям.

- *Реакция тела жертвы:* повышение уровня стресса из-за восприятия угрозы.
- *Поведение жертвы:* выполнение требований мошенника без сомнений.

3. Прием: представление уже известной информации.

- *Описание:* мошенники рассказывают уже известную информацию (имя, адрес, недвижимость, бизнес, банки).
- *Когнитивное искажение жертвы:* эффект знакомства, эффект правдоподобия.
- *Эмоции жертвы:* чувство доверия и достоверности, что снижает критическое восприятие.
- *Реакция тела жертвы:* расслабление мышц и снижение уровня стресса.
- *Поведение жертвы:* более открытое поведение и готовность делиться личной информацией.

4. Прием: постепенное вовлечение.

- *Описание:* начало с небольших просьб, постепенно наращивая требования.
- *Когнитивное искажение жертвы:* эффект «снежного кома», мотивированное рассуждение
- *Эмоции жертвы:* чувство вовлеченности и обязательства.
- *Реакция тела жертвы:* постепенное привыкание к ситуации, снижение уровня стресса.
- *Поведение жертвы:* подчинение требованиям мошенника.

5. Прием: создание чувства срочности.

- *Описание:* мошенники сообщают о необходимости быстрого реагирования, чтобы уменьшить возможные финансовые потери
- *Когнитивное искажение жертвы:* иллюзия контроля, срочность.
- *Эмоции жертвы:* возникновение страха и паники, что затрудняет рациональное мышление.
- *Реакция тела жертвы:* увеличение уровня адреналина приводит к учащенному сердцебиению и повышенному кровяному давлению.
- *Поведение жертвы:* импульсивные действия.

6. Прием: угрозы и запугивания.

- Описание: угрозы юридическими последствиями для создания страха.
- Когнитивное искажение жертвы: внешний локус контроля, усиленный эмоциональным воздействием.
- Эмоции жертвы: страх и тревога, которые могут вызвать дезориентацию.
- Реакция тела жертвы: стрессовая реакция, включая учащенное сердцебиение и потоотделение.
- Поведение жертвы: подчинение требованиям мошенника, чтобы избежать угроз.

7. Прием: петля подтверждения (*confirmation loop*).

- Описание: мошенники просят пересказать ранее сказанное, что создаёт иллюзию согласованности и последовательности.
- Когнитивное искажение жертвы: склонность к подтверждению.
- Эмоции жертвы: спокойствие, уверенность в правильности действий.
- Реакция тела жертвы: расслабление.
- Поведение жертвы: снижение критического мышления, выполнение инструкций мошенника.

Психофизиологические факторы, влияющие на уязвимость к мошенничеству:

- усталость (снижение внимания, самоконтроля, критичности);
- голод (замедление мышления, раздражительность, забывчивость);
- музыкальный фон (снижение концентрации внимания);
- стресс, недомогание (эмоциональная неустойчивость, импульсивность);
- одиночество, изоляция (повышенная готовность к контакту);
- когнитивная перегрузка (затрудняет анализ ситуации).

Если человек все же стал потенциальной жертвой телефонного мошенничества, то существует ряд признаков, по которым можно определить злоумышленника:

- вам звонят первыми и сообщают о проблеме;
- разговор касается финансовых операций или вашей банковской карты;

- просят сообщить секретные данные или предпринять действия по обновлению данных;
- давят на эмоции, пугают или торопят;
- делают супервыгодное предложение;
- звонок с неизвестного, скрытого или поддельного номера.

Как поступать, если заподозрили телефонных мошенников:

- Не вступайте в разговор и сразу кладите трубку.
- Проверьте информацию самостоятельно: перезвоните по официальному номеру телефона, напишите знакомым в другие каналы связи.
- При эмоциональном и/или временном давлении – не торопитесь. Выдохните, возьмите минутку подумать.
- Расскажите своим близким, друзьям о схеме мошенничества
- Поменяйте пароли на своих устройствах, мессенджерах и социальных сетях.

Мошенничество – это древнее и многогранное явление, затрагивающее не только финансы, но и психологию, семью и бизнес. Научные данные подтверждают, что уязвимость к мошенничеству определяется как внешними обстоятельствами, так и внутренними когнитивными особенностями человека. Психологическая готовность к мошенничеству – ключевой фактор в противодействии обману и защите от мошеннических схем. Только сочетание знаний о приемах мошенничества с внутренней психологической устойчивостью дает максимальную защиту от обманных схем.

Литература

1. Famous people who got scammed [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ceotodaymagazine.com/2025/01/famous-people-who-got-scammed-shocking-stories-of-celebrity-fraud/> (дата обращения 16.07.2025)
2. Fraud impact on business [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.nfosysbpm.com/blogs/bpm-analytics/fraud-impact-on-business.html> (дата обращения 16.07.2025)
3. What is the emotional impact of fraud [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.lloydsbankinggroup.com/insights/what-is-the-emotional-impact-of-fraud.html> (дата обращения 16.07.2025)

4. How scams impact family dynamics and trust [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.cyberbaap.org/how-scams-impact-family-dynamics-and-trust/> (дата обращения 16.07.2025)
5. Актуальные виды телефонного мошенничества 2025 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://24tv.ua/tech/ru/aktualnye-vidy-telefonnogo-moshennichestva-v-2025-godu-novye-shemy-obmana-kak-ne-poterjat-dengi-tehno_n2809841 (дата обращения 16.07.2025)
6. Predicting Fraud Victimization Using Classical Machine Learning [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7999579/> (дата обращения 16.07.2025)
7. Motivated Reasoning – A Cognitive Bias [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fsc.amsnow.com/motivated-reasoning-a-cognitive-bias-that-deeply-affects-scam-victims-especially-during-recovery-2024/> (дата обращения 16.07.2025)
8. Сбербанк Кибрарий [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.sberbank.ru/ru/person/kibrary> (дата обращения 16.07.2025)
9. «Личная кибербезопасность» от Positive technologies [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://edu.ptsecurity.com/antihackingcourse> (дата обращения 16.07.2025)
10. Kaspersky daily [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.kaspersky.ru/blog/tag/obman/> (дата обращения 16.07.2025)
11. Список мошеннических схем [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_scams (дата обращения 16.07.2025)

НАУЧНАЯ ФАНТАСТИКА ОБ ИСКУССТВЕННОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

В.Ю. Меновщиков

Сила предвидения: научная фантастика об искусственном интеллекте

Предсказательная сила (англ. predictive power) – это термин философии науки, которым обозначается способность теории формулировать положения относительно ещё не исследованных объектов и явлений физического мира, исходя только из данных самой теории и без обращения к эмпирическим свидетельствам.

Иными словами, это свойство теории, позволяющее ей предсказывать новые «явления» физического мира³¹.

«У чиссов также не рождается значительного числа чувствительных к Силе, хотя мы называем их дар третьим зренiem.

Но когда такие редкие особи появляются на свет, они приходят к нам с одной способностью – предвидением.»

– Траун – Дарту Вейдеру³²

Настало время раз и навсегда уничтожить популярный миф, что будущее «неведомо».

Элвин Тоффлер

31 Предсказательная сила теории – Википедия

32 Гранд-адмирал Траун (полное имя: Мит'рау'Нуррудо; родился: Киву'Рай'Нур) – вымышленный персонаж франшизы "Звездные войны". Он появился как одноименный персонаж в трилогии романов Трауна 1991-1993 годов (1991-1993; 2017-2019; 2020-2021) (1991-1993; 2017-2019; 2020-2021), написанной в 1991-1993 годах, автор Тимоти Заном... Имперский военачальник и представитель расы числов, Траун возглавляет остатки разрозненной Галактической империи после ее падения.

Дарт Вейдер (англ. Darth Vader, 41 ДБЯ – 4 ПБЯ), также известный под своим настоящим именем как Энакин Скайуокер (англ. Anakin Skywalker) – центральный персонаж первых шести эпизодов саги «Звёздные войны». Также появляется в фильме «Изгой-один». В киноэпопее «Звёздные войны» демонстрируются его становление в качестве рыцаря-джедая, его переход на Тёмную сторону Силы и его итоговое искупление.

НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ и ИХ ЛИТЕРАТУРНОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Еще задолго до того, как в мире появились реальные роботы, Искусственный Интеллект они стали героями множества произведений научной фантастики

Современное название «робот» сформулировал и ввел в обиход чешский писатель Карел Чапек еще в 1921 году, а термин «киборг» появился лишь в 1960 году благодаря ученому-изобретателю Манфреду Клайнсу.

И если под роботом подразумевается механическое устройство, запрограммированное на определенные действия, то киборг уже более сложное понятие.

В массовом сознании и культуре он воспринимается как механическая структура с биологическими придатками, или организм, неотличимый от человека, но с искусственно модифицированными частями тела. Также интересно, что термин «искусственный интеллект» придумал учёный Джон Маккарти, определив его как способность компьютерной системы имитировать когнитивные способности человека.

Мировой кинематограф, как и мировая литература в лице писателей-фантастов, также не остался в стороне, и за последние 100 лет на экраны вышло великое множество фильмов про роботов и их производных с самыми разными сюжетами и жанрами. В наше время, когда все эти, как казалось ранее, фантастические персонажи, уже таковыми не являются, а делают свои первые шаги в служении науке и человеку, истории о них становятся всё более увлекательными и изощрёнными³³.

НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫЕ ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ, созданные за рубежом:

Классика 19 века

Джонатан Свифт «Путешествия Гулливера»

Первое издание вышло в 1726 году в Лондоне. Книга стала классикой нравственно-политической сатиры, хотя особенно широкой популярностью пользуются её сокращённые переделки (и экранизации) для детей.

³³ Фильмы о роботах: 15 картин об искусственном интеллекте и киборгах для любителей фантастики – Бэби.ру

Среди книг, повлиявших на «Путешествия Гулливера», выделяют античный роман Лукиана «Правдивая история». Особенно значительно влияние Лукиана в третьей книге работы Свифта. Британский литературовед Чарльз Уибли[англ.], живший до всплеска популярности научной фантастики, назвал «Путешествия Гулливера» величайшим наследником «Правдивой истории» Лукиана. Французский писатель XVII века д'Абланкур написал продолжение «Правдивой истории», где упоминается «остров животных, с которым соседствовали острова великанов, волшебников и пигмеев». Не ясно, есть ли здесь связь с «Гулливером» или это простое совпадение.

«Франкенштейн» Мэри Шелли

Эпистолярный готический роман английской писательницы Мэри Шелли, впервые опубликованный анонимно в 1818 году. Один из основополагающих текстов научной фантастики.

В книге рассказывается о жизни и трудах учёного Виктора Франкенштейна, которому удалось постичь тайну зарождения жизни и научиться оживлять безжизненную материю. Франкенштейн создает искусственного человека из частей трупов, но позже отрекается от своего детища. Безымянное чудовище, ненавидимое людьми за уродство, начинает преследовать своего создателя.

Жюль Верн «Двадцать тысяч лье под водой»

«Двадцать тысяч лье под водой» (фр. «Vingt mille lieues sous les mers», дословно – «Двадцать тысяч лье под морями»; в старых русских переводах – «Восемьдесят тысяч вёрст под водой», в советских – «80 000 километров под водой») – классический научно-фантастический роман французского писателя Жюля Верна, впервые опубликованный с 20 марта 1869 по 20 июня 1870 года в журнале «Magasin d'éducation et de récréation [фр.]» (рус. «Журнал воспитания и развлечения»), издававшемся Пьер-Жюлем Этцелем в Париже и вышедший отдельным изданием в 1870 году.

Роман повествует о приключениях капитана Немо на построенной им подводной лодке «Наутилус» – технологическом чуде описываемого времени.

Наиболее значимые произведения 20 века

Айзек Азимов

В одном из обращений к читателям Айзек Азимов следующим образом сформулировал гуманистическую роль научной фантастики в современном мире: «История достигла точки, когда человечеству

больше не разрешается враждовать. Люди на Земле должны дружить. Я всегда старался это подчеркнуть в своих произведениях... Не думаю, что можно заставить всех людей любить друг друга, но я желал бы уничтожить ненависть между людьми. И я совершенно серьёзно полагаю, что научная фантастика есть одно из звеньев, которые помогают соединить человечество. Проблемы, которые мы поднимаем в фантастике, становятся насущными проблемами всего человечества... Писатель-фантаст, читатель фантастики, сама фантастика служат человечеству».

Вот примерный список произведений Азимова, где героями являются роботы.

1. Рассказы о роботах
2. Стальные пещеры
3. Обнаженное солнце
4. Роботы утренней заря
5. Роботы и Империя
6. Прелюдия к Академии
7. На пути к Академии
8. Академия и Земля
9. Страхи Академии (Грегори Бенфорд)
- 10.Академия и Хаос (Грег Бир)
- 11.Триумф Академии (Дэвид Брин)
(Сьюзан Кэлвин и далее Р.Дэниэл Оливо)
12. Калибан
13. Инферно
14. Валгалла
15. Рассказы о Мультиваке

Чуть подробнее остановимся только на двух его произведениях.

Айзек Азимов «Обнаженное солнце» (1956)

Открывает обзор роман классика НФ, много работавшего над фантастикой о роботах, «Обнаженное солнце». По сюжету, в далеком будущем, человечество разделено на две большие группы: землян и жителей колоний в иных мирах – космонитов (спейсеров). Космониты жили дольше и обладали продвинутыми робототехническими технологиями. Но их культура стагнировала. Многомиллиардное на-

селение Земли могло бы вдохнуть новую жизнь в человеческую экспансию галактики. Но Земля ограничена в технологиях, а космониты не доверяют землянам. В этих условиях, земной детектив Иладиж Бейли отправляется в самую странную космонитскую колонию Солярия, чтобы расследовать убийство одного из местных жителей. В этом ему будет помогать человекообразный робот – андроид Р. Дениэл Оливо, с планеты Аврора.

Здесь следует обратить внимание не столько на детективный сюжет, он интересен, но не оригинален. Крайне любопытна культура соляриан. В полностью автоматизированном мире, несколько десятков тысяч людей живут в роскошных поместьях с десятками и сотнями роботов – слуг. При этом, они стараются минимизировать контакты между собой.

Айзек Азимов – «Я, робот»

Хотя слово «робот» было придумано еще до Азимова, именно он популяризовал классический образ робота. И сделал он это прежде всего в рассказах, которые вошли в сборник «Я, робот». На страницах книги писатель также вывел знаменитые «Три закона робототехники», а затем сам же смоделировал различные ситуации, в которых законы перестают работать. Прошло уже 70 лет с момента выхода книги, а истории до сих пор пользуются большой популярностью у поклонников фантастики – в том числе и благодаря тому, что истории о роботах Азимов рассказывал и о нас, людях.

Далее продолжим по времени появления следующих произведений.

Фред Саберхаген «Берсеркер» (1967)

Когда человечество вышло в космос и стало колонизировать иные миры, из глубин космоса появился неумолимый противник. Роботизированные автоматические комплексы, прозванные за безжалостность и неистовство берсеркерами, ведут планомерные действия по стерилизации космоса от любой биологической жизни. Кто эти роботы, и кем они запрограммированы, неизвестно. Но берсеркеры столкнулись с расой землян, оказавших им яростное сопротивление. Борьбе человечества и роботов посвящен роман Ф. Саберхагена «Берсеркер», представляющий собой скорее сборник рассказов, чем цельное произведение. Книга открывает большой цикл автора, посвященный берсеркерам.

Первый сборник – антология мне понравился больше, чем продолжения (и сборники, и классические романы и повести). Хотя, они тоже довольно любопытны.

Клиффорд Саймак «Проект Ватикан» (1981)

В далеком будущем, люди широко расселились по галактике. Многие уже не имеют представления, где находится прародина человечества Земля, а может рассказы о ней, лишь красивые легенды. На отдаленной планете Харизма осуществляется проект «Ватикан-17», или, «Проект Ватикан». Его зачинателями стали роботы, чья культура восходит от механизмов, созданных в свое время людьми. Роботы и работающие на проект люди занимаются изысканиями в области... веры, религии, смысла и сути мироздания. Это настоящий космический Ватикан, схожий по смыслу с Ватиканом в Риме, на Земле. На Химеру, в Ватикан-17 попадает доктор Джейсон Теннисон. Он вынужден бежать с планеты Гастра, где умер от инфаркта его пациент – местный феодал маркграф Давентри. Естественно, крайним сделали врача. Первый попавшийся космический корабль следовал на Химеру. Теннисон становится свидетелем и участником удивительных событий, когда ясновидящая – экстрасенс Мэри нашла рай...

Саймака нужно читать в любом возрасте и во все времена. Великий фантаст.

Лоуренс Уотт-Эванс «Киборг и чародеи» (1982)

Когда люди колонизовали галактику, случился большой конфликт могущественных межпланетных альянсов. Земля враждовала со своими колониями. Но все проходит, прошло и это противостояние. Однако, масштабы его были таковы, что потомки сталкивались с реликтами прошлого. Так, один из автономных разведывательных комплексов (APK) приблизился к колониальной планете. APK состоял из космического корабля, вмонтированного искусственного интеллекта и киборга – живого человека, вынужденного подчиняться установкам бортового компьютера. На борту APK прошло четырнадцать лет субъективного времени, а в галактике пролетели сотни лет. Но киборг Слант вынужден исполнять программу, иначе APK введет код самоуничтожения. Местные жители строят культуру на руинах прежней технической цивилизации и ничего не знают про Землю и вражду с ней. Слант несет им угрозу, а они.... не просто так все с местными.

Легко читающийся развлекательный фант боевик, обильно сдобренный иронией и юмором.

Зарубежная фантастика 21 века

Уильям Гибсон «Периферийные устройства» (2014)

Роман Уильяма Гибсона «Периферийные устройства» затрагивает сразу несколько НФ – допущений. Это и идея параллельных измерений, и путешествия во времени, и элементы постапа и киберпанка. В разрезе статьи интересно то, что технологии будущего позволяли помещать сознание людей в андроиды, внешне неотличимые от людей. Управлять ими можно было примерно так, как мы сегодня управляем персонажами компьютерных игр в шлеме виртуальной реальности. Без роботов и андроидов невозможно путешествие во времени и пространстве (измерениях), потому им отведена существенная роль в сюжете. Но не основная, что характерно, как для киберпанка, так и для посткиберпанка.

Лауреат Нобелевской премии по литературе Кадзую Исигуро представил новый роман «Клара и солнце» (2021), главная героиня которого – андроид в ожидании своего человека. Клара проводит дни в витрине магазина, наблюдая за суетливым миром, и размышляет о нём с пронзительной мудростью любопытного ребёнка. Робот в версии известного японского лирика – друг (это, в сущности, их основное предназначение), которая помогает в жизни и учёбе и выполняет все приказы своего хозяина. Но за будничными событиями, которые происходят на наших глазах, у Исигуро как всегда открывается бескрайнее поле для размышлений – о любви и дружбе, прогрессе и технологиях, человечности и жестокости, близости и одиночестве, и о многом другом.

Роман включён в лонг-лист Букеровской премии 2021 года, в список «10 лучших книг 2021 года» The Washington Post и в список «33 лучшие книги 2021 года» по версии The Times.

В 2023 году началась работа над экранизацией романа.

ДОРЕВОЛЮЦИОННАЯ ФАНТАСТИКА В РОССИИ

Тремя ключевыми произведениями этой поры считаются утопии «4338 год» Одоевского (1835), «Что делать?» Чернышевского (1863) и «Красная Звезда» Богданова (1908). Магистральную тему дореволюционной фантастики составляет описание будущего, в котором царствуют наука и прогресс. Большие надежды возлагаются на алюминий и электричество.

Также устойчивый интерес проявляется к путешествиям на Луну («На Луне», 1887), Марс («На другой планете», 1901) и Вене-

ру («Острова эфирного океана», 1914). Перемещение в пространстве осуществляется либо внезапно, либо посредством обмена сознанием с инопланетным жителем, либо в специальном аппарате с каютами, предназначенному для плавания в эфире.

Отдельное направление дореволюционной фантастики составляет мистическая фантастика, ярким примером которой служит повесть Гоголя «Вий» (1833), которая отчасти родственна современному жанру фэнтези. Герои живут в реальном мире дореволюционной Российской империи, но посредством ведьм, гномов, суккубов, спиритических сеансов, карт таро, «индусских факиров» и «еврейских кабалистов» соприкасаются с потусторонним миром³⁴.

СОВЕТСКАЯ ФАНТАСТИКА

Александр Беляев – «Сезам, откройся!!!» (1928)

Впервые рассказ «Сезам, откройся!!!» был опубликован в журнале «Всемирный Следопыт» за 1928 год. Рассказ написан в юмористическом ключе и представляет собой настоящую детективную историю: с жертвами, злоумышленниками и расследованием. Главный герой – Эдуард Гане, богатый стареющий промышленник, у которого работает такой же стареющий слуга Иоганн. В один прекрасный день к ним приходит человек по имени Штольц, представившийся агентом компании «Вестингауз». Штольц предлагает слегка улучшить дом, например, установить там «Сезамы» (специальные сейфы), механические мётлы, реагирующие на человеческую речь, автоматические двери и «умные» вентиляторы.

Николай Носов

Приключения Незнайки и его друзей» (1958)

Незнайка в Солнечном городе (1958)

В частности, в этих детских произведениях, Носов предвидел появление видеодомофона, плоских телевизоров, мультимедийных плееров, роботов-пылесосов, навигаторов и др.

Кир Булычев

Следующая книга может не такая известная и концептуальная... Зато очень интересная и легко читается. Это произведение Кира Булычева «Пленники астероида» (1981). За простотой книги тем не менее стоит очень важный вопрос: а что будет, если за человека всё будут делать роботы? И как раз два мира, два взгляда: мир Алисы

где роботы друзья и помощники, и замкнутый мирок астероида, где роботы... нет, они не нарушают ничуть законы робототехники, но как аукнулась их служба людям – читайте сами.

Ну и конечно параллельно с этим ещё есть замечательное произведение «Сто лет тому вперед» (1978), по которому снят фильм «Гости из будущего» – советский детский пятисерийный телевизионный художественный фильм, снятый на киностудии имени Горького в 1983-84 годах кинорежиссёром Павлом Арсеновым. Один из самых популярных детских художественных фильмов за всю историю советского и российского кинематографа, может считаться культовым. Ну и конечно же там присутствуют роботы. Точнее робот Вертер, один из главных героев фильма.

Аркадий и Борис Стругацкие «Томление духа» (1961)

В рассказе Стругацкие описали невиданных животных, которые появились в результате экспериментов генетиков. К сегодняшнему дню даже клоны животных не вызывают у нас изумления.

«Хищные вещи века» – научно-фантастическая повесть Аркадия и Бориса Стругацких, опубликованная в 1965 году с предисловием И. А. Ефремова. Название взято из стихотворения А. А. Вознесенского «Монолог битника. Бунт машин».

Содержательно представляет собой «антиутопию в утопии» в форме детектива-экшн.

После 1990-х годов «Хищные вещи века» сделались объектом изучения социальных философов и литературоведов, поскольку оцениваются как этапное для Стругацких произведение, одно из самых значительных в их творчестве, в котором писатели предсказали мас-су проблем общества потребления и одновременно скорректировали собственные взгляды на природу человека и перспективы развития социума. В повести предсказано появление самоуправляемого автомобиля, пейнтбола и гарнитуры Bluetooth. Борис Стругацкий в последние годы жизни считал реальность «Хищных вещей века» наиболее вероятным сценарием развития человечества, предоставляющим высокую степень свободы выбора рода занятий и стиля жизни.

РОССИЙСКАЯ ФАНТАСТИКА

Мне показалось интересной связь с советской фантастикой, поэтому я привожу здесь текст про Александра Щеголева и его роман, хотя там речь и не идет про роботов и ИИ.

С разрешения Бориса Стругацкого писатель-фантаст Александр Щёголев в 1990-е годы написал роман «Агент Иван Жилин», который в сокращённом и изменённом виде выпускался под названиями «Пик Жилина» (третий сборник «Время учеников» 2000 года, текст был сокращён наполовину) и «Львиная охота» (2003, по требованию издательства Иван Жилин был переименован в «Максима Жилова», изменились некоторые другие детали антуража). В 2013 году роман опубликован в авторской версии тиражом 750 экземпляров. По сюжету, в том же городе, где происходило действие «Хищных вещей...», появился новый психоактивный наркотик, «суперслег». Внешне его действие проявляется в том, что обычные деньги сделались биокорректором, который продлевает жизнь, но при этом вызывает зависимость. Жилин обнаруживает, что это не то продукт сверхцивилизации Странников, существующий в единственном экземпляре, не то Слово Божье. Артефакт доставлен с малой планеты Strugatskia. При определённых условиях он материализует представления и желания обладающего им человека. Получив суперслег в свои руки, Жилин в буквальном смысле «выдумывает» весь мир Полудня, воплощающийся вследствие этого в реальность. Критик Василий Владимирский признавал, что «имитация творческого почерка Стругацких» в романе оказалась удачной³⁵.

Виктор Бурцев «Алмазные НЕРвы» (1999)

В киберпанковской Москве закрутилась заваруха вокруг полу-мифических технологий («алмазные НЕРвы»), имеющих решающее значение в области виртуального пространства. Сильные мира сего: безжалостные корпорации, секретные агентства, мафиозные кланы, тайные сообщества киборгов и т.п. охотятся за НЕРвами. Роман разноплановый, затрагивает многие аспекты и НФ-допущения. Для темы обзора интересны вопросы искусственного интеллекта, роботизации и киборгизации. Отношения к этим технологиям людей.

Андрей Ливадный «Особое задание» (2006)

Действие сюжета книги происходит в конце третьего тысячелетия нашей эры. Галакт-капитан Вадим Немершев служит в подразделении, занимающимся утилизацией кибернетических механизмов

³⁵ Владимирский В. Рецензия: [Александр Щёголев. Зона посещения. Избиение младенцев] : [арх. 27 августа 2023] // Мир фантастики. – 2015. – Т. 139, № 3 (март). – С. 29.

Александр Щёголев – Агент Иван Жилин. Вселенная братьев Стругацких. Союз писателей Санкт-Петербурга. Дата обращения: 23 августа 2023. Архивировано 27 августа 2023 года.

Александр Щёголев. Львиная охота. Лаборатория фантастики. Дата обращения: 23 августа 2023. Архивировано 27 августа 2023 года.

времен противостояния колоний и Земного Альянса, что было, на момент начала действия сюжета романа, достаточно далеким прошлым. Немершев получает новое задание, связанное с детективным расследованием и приведшее капитана на окраины галактики.

«Особое задание» входит в масштабную космическую эпопею автора «Экспансия» и, как и многие книги цикла, в нем затрагиваются проблемы робототехники, кибернетики, киборгизации и т.п. Трудно отнести фантастику Ливадного к твердой сай-фай, но по стилю и атмосфере, ее можно назвать «технофантастикой».

Алекс Орлов «Бронебойщик» (2011)

На заштатной захолустной планете проживает с мамой смысленный паренек Джек Сентон. Несмотря на интеллектуальные задатки, юноша ничего кроме своих пустошей не видел. Его самая большая мечта – отведать невиданное лакомство. Курицу. Джеку повезло с соседом. Бывалый Ферлин повидал много миров. Он помогает Джеку собрать из подручных средств робота – трансформера, типа «таргар». Ну а парень быстро схватывает азы управления роботом. Джек Сентон, со своим «таргаром», занимается в крупную галактическую корпорацию. Его ждут головокружительные приключения, новые верные друзья и большая галактика.

Роботы здесь играют прикладной характер. Главное в фантастике Алекса Орлова – динамичный сюжет и своеобразный юморок, сдобренный иронией и сатирой.

Игорь Соловьев «Пока цветет смородина» (2023)

В типичном киберпанковском мегаполисе живет типичный киберпанковский герой – одиночка и ветеран, нешибко желающий вписываться в обыденность. Способ ухода от реальности Винсента Ковальски: азартные игры. До добра они его, конечно же, не довели. Ковальски задолжал местным мелким мафиози. Тут-то и подвернулась работенка: охранять нескольких странноватых учёных, каким-то образом оказавшихся в не самом благополучном районе каменных джунглей. Девушка Мира, представившаяся внучкой одного из умников, также являлась объектом охраны. Кто ж знал, что долги и новая работа приведут Винсента Ковальски к столкновению с безжалостными акулами киберпанковского бизнеса, мафией, роботами и... да много еще всего.

Весьма занимательное чтение: микст «боевки», киберпанка, научно-фантастического допущения в духе старой добой НФ (которое, конечно же, крутится вокруг киборгов, роботов, ИИ и всего такого).

Вадим Кленин «Источник душ» (2025)

Робот - андроид (синтетик) Давид выполняет обязанности уборщика на лунной базе. Он был совсем недавно активирован и пока занимается самой простой работой. Но и у робота - уборщика есть шанс на великие дела. Так уж получилось, что Давид стал свидетелем необычного для лунной базы явления. Руководство (а оно, как и весь персонал станции, является творением рук человеческих, то бишь роботом) поручает Давиду разобраться с вопросом. Приключения, приведшие к событиям, судьбоносным для всей цивилизации, начинаются.

ИСКУССТВО КИНО О РОБОТАХ и ИИ

Часть кинофильмов были основаны на фантастических романах, другие являются, насколько я понял, совершенно самостоятельными произведениями.

***Metropolis* («Метрополис») (1927)**

Начнем с настоящей легенды – первый в истории человечества фильм, где присутствуют андроиды «Метрополис» вышел в Германской республике в 1927 году.

Длится это немое кино 2 с половиной часа. Город будущего поделен на две части – те, кто живет в свое удовольствие, находится на земле, а остальные, вынужденные обеспечивать богатых и счастливых, – под землей. Этот механизм работал бы как часы, если бы сын правителя Метрополиса Фредер не влюбился в девушку из низшего слоя общества. После того, что он увидел, спустившись в подземелье, он принял решение во что бы то ни стало положить конец несправедливости.

Старые зарубежные фильмы о роботах и киборгах, давно ставшие классикой

***Alien/Aliens* («Чужой»/«Чужие»)**

Очередная история, в которой перемешаны не только люди и андроиды, но и даже инопланетные монстры. Очередные фильмы, входящие в число лучших в истории кинематографа. Киношедевры Ридли Скотта и Джеймса Кэмерона.

Продолжать ряд эпитетов можно долго, а можно сказать проще – если вы любите фантастику и ужасы, то даже снятые в 1979-м и 1986-м соответственно фильмы станут для вас отличным времяпрепровождением.

Blade Runner/Blade Runner 2049 («Бегущий по лезвию»/«Бегущий по лезвию 2049»)

Продолжения оригинальной истории редко когда бывают не то что лучше, а хотя бы на уровне первого фильма, но это не относится ни к «Терминатору», ни к «Чужим», ни к «Бегущим по лезвию». Вышедшая в 1981 году картина по мотивам романа Филипа Дика «Мечтают ли андроиды об электроовцах?» считается лучшим научно-фантастическим фильмом в истории человечества, а её продолжение 2017 года пока хоть столь высокого статуса не обрела, но получила высокую оценку критиков и аудитории.

The Terminator/Terminator 2: Judgement Day («Терминатор» / «Терминатор 2: Судный день»)

Путешествия во времени, приправленные противостоянием людей и машин, причём последние выступают в том числе и в роли защитников представителей человеческой расы. Снятый с минимальным бюджетом оригинальный фильм 1984 года мог предложить публике запоминающиеся спецэффекты, а продолжение 1991 года углубило историю и по праву внесло «Терминатора» в историю, в отличие от последующих сиквелов.

The Matrix («Матрица») (1999)

Культовый фильм 1999 года, который стал знаковым не только для киноиндустрии, но и для массовой культуры в целом. История противостояния людей и искусственного интеллекта в мире будущего в сочетании с передовыми и необычными для своего времени спецэффектами привлекла внимание аудитории и навсегда вписала актёров и создателей «Матрицы», в первую очередь братьев Вачовски, в историю.

«Матрица» – первое, что приходит в голову, когда вспоминаешь фильмы об искусственном интеллекте

Bicentennial Man («Двухсотлетний человек») (1999)

Вернемся к любимой классической фантастике. Этот фильм был снят по книге Айзека Азимова. Робота в этом кино зовут Эндрю, и он живет в семье Ричарда Мартина, как полезный домашний питомец. Насколько это возможно роботу, он любит всех членов семьи. Однажды он начинает демонстрировать свои умения в творчестве (что не присуще механизмам). После этого Ричард начинает учить Эндрю человеческим привычкам и даже делает его внешне похожим на человека, натянув резиновую кожу на его «лицо». Превра-

щение робота обернулось для главы семейства огромной ошибкой, совесть за которую будет его мучить до конца дней. Но, как известно, даже самый очеловеченный робот живет дольше, чем существо, состоящее из плоти и крови. Двухсотлетний человек переживает несколько поколений. А как заканчивается его жизнь – это лучше увидеть своими глазами.

Зарубежные фантастические кинофильмы 21 века

Artificial Intelligence: AI («Искусственный разум») (2001)

«Искусственный разум» – это работа Стивена Спилберга 2001 года выпуска, разработку которой режиссер перенял у самого Стэни Кубрика. Согласно сюжету, есть только два типа разумных существ – «орга» (человек) и «меха» (androид). Ко второму типу относится мальчик Дэвид. Он запрограммирован на любовь: как бы красиво это ни звучало, у этого чувства (особенно робота к человеку) есть свои последствия. Ведь от любви до ненависти один шаг, не так ли? В семью, которую мальчик-андроид призван любить, возвращается домой после тяжелой болезни мальчик-орга. Дэвид начинает ревновать человеческую мать к ее настоящему сыну. А потом меха узнает, что он еще и не уникален: он видит десятки копий самого себя, и это окончательно его расстраивает.

I, Robot («Я, робот») (2004)

В этой подборке мы уже сталкивались с экранизацией книги Айзека Азимова, и это ещё одна. Снят этот фильм с Уиллом Смитом в главной роли по мотивам «Трех законов робототехники». В будущем (на момент съемок это действительно будущее, а сейчас – скорее наступающее настоящее), в 2035 году, люди негласно разделяются на два «лагеря»: тех, кто за то, что роботы – катализаторы технического прогресса, и тех, кто видит в машинах потенциальную угрозу человечеству. Среди вторых находится Дэл Спунер – он детектив по профессии, и ему поручено расследовать смерть главного конструктора роботов. Начальство предполагает, что причиной смерти является суицид, однако Спунер так просто не согласился с этой гипотезой. И оказался прав. В лаборатории изобретателя он обнаруживает робота Санни, который не подчиняется никаким командам и мыслит совершенно как человек. Неужели это робот убил своего создателя? Некоторые кадры из этого фильма про роботов даже стали мемами.

Boku no kanojo wa saibōgu («Моя девушка – киборг») (2008)

А почему бы не посмотреть на робота глазами японцев? Конечно, в этом фильме больше романтики, чем научной фантастики, но в нем затрагивается интересная тема. Главный герой всерьез полюбил девушку-киборга. Она обладает искусственным интеллектом и невероятной физической силой, и, помимо прочего, послана из будущего с загадочной целью. Местами смешной и наивный, этот фильм стоит вашего внимания ради ответа на вопрос «Реальны ли любовные отношения между человеком и роботом?».

WALL-E («ВАЛЛ-И») (2008)

Единственный мультфильм в подборке, что отдельно подчёркивает роль «ВАЛЛ-И» в мировом кинематографе. От анимационной работы не ждёшь особой глубины, особенно, когда речь заходит об истории робота-мусороуборщика, но в ней нашлось место и космическим приключениям, и любви и дружбе, и взаимодействию людей и роботов. Причём не как это обычно бывает, люди и роботы конфликтуют, а наоборот – мирно сосуществуют. Поэтому расценивать вышедший на экраны в 2008 году мультфильм как развлечение исключительно для детей точно не стоит.

Real Steel («Живая сталь») (2011)

Бокс уже не тот! В этом американском фильме 2011 года речь идет о боях роботов: теперь человеческие столкновения уже неинтересны. А потому появляется много таких, как Чарли Кентон: его спортивная карьера завершена, ведь никто больше не хочет видеть его на ринге. Но герой не сдается: не бокс, так другой вид единоборств! Вместе со своим сыном он обучает робота по имени Атом, как правильно выбрать тактику и победить противника. Дело жизни Чарли продолжается: но теперь «кулаками» робота.

Eva («Ева») (2011)

Есть несколько фильмов с таким названием – мы говорим об испанском кино 2011 года. Главный герой, Алекс, создает робота-ребенка. Это его последний шанс доказать, что его работа не бесполезна и он способен создать действительно эмоциональное существо. Усовершенствовать свое творение ему помогает девочка Ева: она ярко выражает свои чувства, а это как раз то, что ему нужно для того, чтобы сдать проект. Однако впоследствии Ева раскрывает Алексу секрет своего «взрывного» характера: ярко смеющаяся девочка, дочь его брата, начинает вести себя странно. Ева стала прототипом андроида, способного испытывать те же чувства, что и человек.

Automata («Страховщик») (2014)

Не все же человечество уничтожать – надо и сохранять! Так и поступают роботы в этой кинокартине 2014 года. Людей осталось не более двух десятков миллионов (чуть меньше, чем удвоенное количество жителей Москвы), потому что планета стала радиоактивно опасной. А те клочки земли, где человек может существовать без риска для здоровья, охраняются специальными роботами – Пилигримами. Однажды механизмы начинают вести себя странно: страховщик пытается найти человека, который модифицирует роботов. И он находит. Только не совсем человека. В глубине радиоактивной мертвоты пустыни роботы стали людьми, а люди – роботами...

Ex machina («Из машины») (2014)

Калеб – программист. И он оказывается в горах, в центре необычного эксперимента, устроенного начальством. На основе предпочтений Калеба была сконструирована Ава, человекоподобный робот. Цель этого «отпуска с искусственным интеллектом» заключается в том, чтобы Ава доказала Калебу, что она обладает такими же чувствами, как и человек. Другими словами, она должна дать ему повод для сомнений в том, что она робот, хоть она и является андроидом. Это значит, что объектом исследований является не только машина, но и сам человек: до чего способен довести человека самообман? Этот фильм получил «Оскар» за визуальные эффекты, хоть он и является первой режиссерской работой писателя Алекса Гарлenda.

Passengers («Пассажиры») (2016)

А теперь вспомним современную классику. Мало кто не смотрел этот легендарный фильм 2016 года, и в нем тоже есть робот – бармен-андроид по имени Артур. Именно он не давал главному герою, Джину Престону, сойти с ума. Ведь он единственный из всех людей на космическом корабле проснулся, а лететь до пункта назначения еще чуть меньше века. Впрочем, робот, по всей видимости,правлялся с разговорами не так уж хорошо. Потому что через год психика главного героя настолько расшаталась, что он захотел выйти в открытый космос без скафандра. Благо, это у него не получилось. Зато получилось влюбиться «по пути»: он увидел спящую девушку и разбудил ее, но сделал вид, что ее капсула открылась из-за технической неполадки. А робот-андроид (хоть его и просили ничего не рассказывать) раскрыл эту тайну девушке. Робот в этом фильме является неким двигателем сюжета. А что происходило после – это лучше увидеть своими глазами.

A-X-L («Аксель») (2017)

Это не просто набор букв, это имя робота-собаки. Причем высокотехнологичного и очень мощного. По счастливому стечению обстоятельств Аксель попадает в добрые руки парня Майлза. Именно в добрые руки: ведь главный герой относится к своему новому робопитомцу, как к обычной собаке. Они быстро находят общий язык, и Аксель уже не хочет покидать того, кто поступил с ним по-доброму. Однако военные, которым принадлежал Аксель, не дремлют – не в их интересах упускать такую усовершенствованную машину с искусственным интеллектом. Это история о преданности и о человечности вопреки прогрессу. Обязательно посмотрите это кино, если любите фильмы про домашних питомцев.

Singularity («Сингулярность») (2018)

Научная фантастика родом из Швейцарии! Для того, чтобы найти виноватого во всех разрушительных войнах, человечеству достаточно одного взгляда со стороны. По крайней мере, так решили люди, и это мгновенно обернулось против них. Когда искусственный интеллект обнаружил, что единственный корень всех войн – это и есть человек, он принял простое решение: истребить всех людей. А помогают суперкомпьютеру в этом роботы. Но через почти столетие молодые Эндрю и Калия решают найти то место, где погасла человеческая цивилизация. Или не совсем?

I Am Mother («Дитя робота») (2019)

В этом фильме уже не робот во власти человека, а совсем наоборот. Причем в руках Матери оказывается не просто жизнь отдельной личности, а судьба всего человечества. Человекоподобный робот самостоятельно выращивает из эмбриона девочку, последнюю представительницу рода людей. Она вырастает в девушку, ловкую и сильную, воспитанную в бункере. Вполне крепкая, маленькая семья антиутопичного будущего – мама-робот и дочка-человек – подвергается разрушению, потому что внезапно между родителем и ребенком встает выживший в апокалипсисе человек.

Life like («Как живой») (2019)

Молодая супружеская пара покупает робота, чтобы он помогал им по дому. Софи и Джеймс уникальны, ведь они первые в мире люди, которые стали обладателями последнего слова техники – андроида. Режиссер фильма Джош Янович сделал упор на эмоциональную эволюцию робота, отбросив какую бы то ни было грязь в отношениях троих (именно равных друг другу). Это кино, которое заставляет ду-

мать о том, что значит быть человеком. Может ли андроид быть человечнее самих людей? Робот Генри может ответить вам на этот вопрос.

The Adventure of A.R.I.: My Robot Friend («Робот Ари») (2020)

Французская картина 2020 года, в которой робот также становится другом человека. У мальчика Ноа никогда не было настоящих товарищей, на которых можно было бы положиться. Однако с появлением робота Ари (Ноа взял его к себе из лаборатории времени) его жизнь перевернулась: отныне он готов на все ради спасения своего механического друга (который, к слову, обладает чувствами наравне с человеком). Мальчик взрослеет и обретает новые качества благодаря опыту взаимодействия с отнюдь не самым обычным существом.

Archive («Мой создатель») (2020)

Джордж Элмор – ученый-изобретатель, живущий в японской чаще. У него есть задание: разработать робота, который мог бы мыслить точно так же, как человек. И вот, «дедлайн горит», а работа еще не завершена. Джордж в тайне от начальства создал только три модели: J1, J2 и J3. За основу их интеллекта он взял... разум своей жены Джулс. Дело в том, что накануне произошла автокатастрофа, в которой она погибла. Вернее, почти погибла. Ведь ученый смог в специальной капсуле сохранить ее разум на 200 часов (такие технологии автор кино видит в 2048 году). Таким образом, Элмор получил 3 прототипа робота, мыслящих на разных уровнях: J1 – на уровне ребенка, J2 – на уровне подростка, а J3 – на уровне взрослого. Только вот Джордж не учел, что, раз уж роботы мыслят, как человек, значит, они имеют самые настоящие чувства. Ревность губит J2, а руководство узнает о том, что Джордж почему-то скрывает свои разработки...

Это кино про робота очень драматично и аутентично.

I'm Your Man («Я создан для тебя») (2021)

Эта немецкая кинокартина рассказывает нам о научной сотруднице Альме. В ее жизни были неудачные романы, поэтому она решила посвятить себя работе. И вот очередной проект карьеристки оказывается перспективным, нужны лишь деньги для его воплощения. Получить финансирование Альма может лишь при одном условии – если она примет участие в эксперименте. И тут на сцену повествования выходит андроид – робот-мужчина, созданный специально для нее. Может ли андроид стать любовью всей жизни для разочарованвшейся в отношениях 40-летней женщины? На этот вопрос вы сможете ответить, если посмотрите эту мелодраму.

Space Sweepers («Космические чистильщики») (2021)

Разбавим череду американских фильмов корейским космическим блокбастером. Вышло это кино в 2021 году, а действие в нем происходит на 70 лет позднее: к тому моменту на самой Земле люди уже не живут. Космические чистильщики призваны убирать в пространстве мусор, за который они получают деньги. Среди участников команды есть и робот по имени Бабс. Но мыслящий механизм есть не только среди протагонистов. Роботом является и малышка Дороти, девочка, которую однажды находят чистильщики. Однако они не сразу понимают, что их находка смертельно опасна не только для них, но и для всех тех, кто перебрался на Марс.

Finch («Финч») (2021)

Эта трогательная история никого не оставит равнодушным. Единственным другом инженера Финча является его собака Гудиир – вместе в бункере они пережили катастрофу, уничтожившую большую часть человечества. Теперь Земля непригодна для жизни: солнце прожигает все, и Финч использует специальный костюм, чтобы добывать себе еду в уже никому не нужных супермаркетах. Да, навыки выживания у инженера действительно есть: он не только подготавливает специальный фургон, на котором собирается переехать в более безопасную зону, он конструирует робота по имени Джофф. Этот механизм создан специально для того, чтобы после смерти Финча было кому ухаживать за верным питомцем инженера. А смерть близко: а потому старик решает отправиться в то место, куда мечтал попасть всю жизнь. И постапокалипсис ни ему, ни собаке, ни помощнику-роботу не помеха.

Simulant («Больше, чем люди») (2023)

Этот канадский триллер 2023 года тоже рассказывает о технологии будущего, позволяющей сохранять близких людей. Главная героиня – Фей – теряет мужа. Воспользовавшись инновацией, она переносит его память в «робо-оболочку», так получается андроид. Внешне, кстати, практически неотличимый от настоящего человека. И все было бы хорошо, если бы муж Фей не стал бы вести себя чересчур свободолюбиво... Неужели искусственный интеллект способен победить человеческий разум? Это интригует. А еще актерский состав «Больше, чем люди» прямо-таки звездный. Посмотрите этот фильм про роботов, если хотите увидеть актеров «Форсажа» и «Аватара» в одной кинокартине.

T. I. M. («Иллюзия превосходства) (2023)

В этом фильме 2023 года речь идет о желании андроида стать лучше, чем человек. Девушка Аби конструирует роботов. Живет она со своим мужем Полом в высокотехнологичном доме: здесь даже замками в дверях можно управлять на расстоянии. Однажды Аби создает такого андроида, который может подключаться к смартфонам, компьютерам и планшетам напрямую и узнавать желания человека. Пол против и считает, что его супруга перебарщивает с гаджетами в доме. Однако робот узнает о нем тайну: он имеет любовную связь с другой женщиной. После этого андроид начинает вести себя так, чтобы заменить Аби ее неверного мужа. Робот в этом фильме считает себя лучше человека во всех аспектах, но так ли это на самом деле?

Cosmic Chaos («Космос. Смерть. Роботы») (2023)

Три слова в названии точно передают, что вы увидите, посмотрев это кино. Правда, в основном в этом фильме 2023 года все происходит в виртуальной реальности. Согласно сюжету, в будущем человечество практически полностью перенеслось в мир искусственности. Ведь в игре можно делать, что угодно: хоть летать в космос и спасать инопланетные корабли. Только вот и инопланетные корабли имеют свойство: на них, бывает, летают враги. Так и происходит с главными героями. Они вынуждены бояться уже не только за свою виртуальную жизнь, но и за реальную: потому что планету Земля вот-вот атакуют роботы, прибывшие из космического пространства.

JUNG_E («Чон-и») (2023)

Корейская фантастическая драма, повествующая о тяжелых для человечества временах 22 века, когда из-за безнадежно испорченного климата жить пришлось уже не на нашей планете, а в космосе. Но и в таких условиях люди воюют между собой, причем уже достаточно долго. Для того, чтобы положить конец безрезультативным битвам, одна из сторон противостояния клонирует мозг Чон-и – сильнейшего предводителя войск. На основе него учёные стараются создать идеальный разум непобедимого воина. Исполнительница главной роли Кан Су-ен умерла незадолго до выхода этого кино на экраны: поэтому фильму «Чон-и» посвящен ей.

Советские кинофильмы

Гибель сенсации (1935)

Инженер-идеалист Джим Рипль мечтает облегчить труд рабочих и создает «машину, которая умеет почти все», способную трудиться без отдыха и сна. Капиталисты, разумеется, в восторге от его изобретения и хотят заменить машинами людей. А потом вообще превращают их в отряд убийц, который направляют на протестующих рабочих. В этом черно-белом фильме впервые в истории советского кино появляются роботы. Интересно, на груди у них видны буквы RUR: изобретатель расшифровывает их как «Универсальный рабочий Рипля», но это еще и «пасхалка» для тех, кто в теме. Ведь именно так называлась пьеса Карела Чапека, в которой впервые было использовано слово «робот».

Формула радуги (1966)

Ученый Бантиков – что-то вроде советского Шелдона Купера, который не может отвлечься от своих важных исследований ради каких-то глупых административных собраний. Чтобы от него отстали, он создает двойника-робота Яшу.

Его звали Роберт (1967)

Робот «РБ-235» отправляется в большой мир, получив от своего изобретателя имя Роберт. Машина, предназначенная для освоения дальнего космоса, в обыденной жизни внезапно влюбляется в девушку Таню. Для нее он готов буквально на все: Роберт старается «перечеловечить» своего создателя, ученого Сергея Сергеевича, сдавшего свою точную копию. С одной только разницей: машина становится куда эмоциональней и отзывчивей оригинала, лишенного простых человеческих чувств.

Дознание пилота Пиркса (1978)

Во время полета космического корабля к кольцам Сатурна пилот Пиркс должен узнать, кто из экипажа андроид. Атмосферная и жутковатая экранизация романа Станислава Лема о том, способен ли искусственный разум превзойти человека и почему роботов делают неотличимыми от людей.

Приключения Электроника (1979)

Андроид Электроник выглядит как подросток, обладает выдающимися умственными и физическими способностями. Однажды он сбегает от своего изобретателя и встречает Сережу Сыроежкина,

чью внешность использовали для его создания. Вместо него он ходит в школу, учится на пятерки, поет в хоре и дружит со всеми. И даже создал Рэсси – робота-собаку.

Этот детский фильм в свое время стал культовым, а популярность эрдельтерьеров (такой породы была Рэсси) взлетела до небес. «Приключения Электроника» стоит посмотреть, чтобы найти ответ на вопрос, может ли робот стать человеком.

Петля Ориона (1980)

Для исследования мощного излучения, которое убивает исследователей космоса, с Земли отправляется экипаж, состоящий из людей и андроидов. Машины внешне – двойники участников полета. Выясняется, что жители одной из планет солнечной системы пытаются защитить Землю от страшного вируса – для этого вокруг планеты нужно создать специальный барьер – петлю Ориона. Но один из роботов не верит инопланетянам и пытается уничтожить корабль землян.

Чародеи (1982)

Культовая сказка для взрослых с роботом Вертером – помощником в магическом НИИ. Его механическая наивность контрастирует с человеческими интригами. Стругацкие вплели в сюжет идеи этики создания искусственного разума.

Гости из будущего (1984)

Школьник Коля Герасимов попадает в будущее: в коридорах Института времени он встречает робота Вертера, местного администратора, влюбленного в исследовательницу Полину. Одетый в серебристый костюм, Вертер ворчит под нос, что ему пора на пенсию, пишет стихи, рассказывает Коле про соревнования роботов-гитаристов и спасает его от космических пиратов ценой своей жизни.

Фильм для подростков также стал культовым после выхода, а в главную героиню – Алису Селезневу, – был влюблен едва ли не каждый советский школьник.

Следующие два фильма привожу здесь, скорее, как советские кинношедевры, снятые по произведениям Александра Беляева, хотя они напрямую и не связаны с роботами.

«Человек-амфибия» (1961) и «Завещание профессора Доуэля» (1984)

А вот тут мы уже встречаем роботов!

«Этот фантастический мир».

Выпуск 12: «С роботами не шутят (1987), на основе «Сезам, открайся!!!

Богатый немецкий промышленник Гане, отошедший от дел, живёт в окрестностях Филадельфии со своим дряхлеющим слугой, которому всё труднее обслуживать хозяина. Неожиданно к нему приходит человек, представившийся агентом «Вестингауза» и предлагает установить в доме механические устройства для облегчения быта. Заинтересовав недоверчивого Гане, он устанавливает в доме автоматические двери, вентиляторы и механическую метлу, которые реагируют на человеческий голос. Всё это пришлось как нельзя более кстати немощным старикам.

Вскоре тот же агент привозит в дом «механических слуг», однако ночью механические слуги, оказавшиеся лишь переодетыми со-общниками мошенника, обчищают ценный сейф и исчезают, оставив полиции свои пустые оболочки.

«Остров ржавого генерала (1988)»

Древние боевые роботы, обнаруженные на раскопках, еще не совсем заржавели и во время транспортировки сбегают, чтобы завоевать весь мир. Алиса Селезнева случайно оказывается на съемках фильма на острове по соседству с агрессивными машинами. Приходится ей в который раз спасать мир от гибели. В этом фильме интересно наблюдать за самыми разными роботами: тут есть андроид-няня, рыжеволосый Коля, который варит манную кашу и конструирует пса Бобика, роботы-актеры Баба Яга и Серый волк и «примитивные машины» из XX века.

Российские фантастические кинофильмы 21 века

«Август. Восьмого (2012)»

Молодая мать в отчаянии: её сын застрял в эпицентре августовского конфликта 2008 года. Пока мальчик видит войну как фантастическую битву с участием Доброго Робота (аллегория отца), Ксения преодолевает настоящий ад – разрушенные дороги, танковые засады и хаос эвакуации. Вместе с отрядом миротворцев во главе с жёстким, но человечным командиром Лёхой (Максим Матвеев) она идёт напролом, используя mms-сообщения как нить надежды. Фильм шокирует контрастом: гиперреалистичные батальные сцены vs геймерская эстетика детских галлюцинаций. Светлана Иванова создаёт образ, где материнский инстинкт сильнее страха смерти.

Мантера (2012)³⁶

Сэм Вестон, владелец «Вестон Текнолоджиз», в бешенстве. Кто-то проник в его исследовательскую лабораторию. Уничтожен прототип новейшей системы вооружения «MANTERA», или MAN – Transformable Exo-Robotic Armor. Бесценные исследовательские данные похищены а их оригиналы удалены с сервера компании. Бесследно исчезла руководитель исследовательской группы Наталья Пушкина. Вдобавок ко всему, обломки уничтоженной «МАНТЕРЫ» по ошибке были отправлены на другой конец света... – в Малайзию, молодому человеку по имени Азман. Азман, известный в мире компьютерных игр под ником Черный Плащ, на самом деле – обычный студент колледжа. Две недели назад Азман заказал в Интернете конструктор модели робота – и сгорая от нетерпения, мечтал собрать новую игрушку, чтобы полностью укомплектовать свою коллекцию. Каково же было его удивление, когда почтовый заказ оказался огромным тяжелым ящиком с грудой искореженного металла внутри. Азман прибегает к помощи своего хорошего друга Кевина, чтобы собрать вместе металлические части посылки. Результат их крайне удивил. Это был мотоцикл необычной конструкции. Теперь у Азмана появился не только мотоцикл, но и сверхчеловеческие способности. Тем не менее, за все нужно платить... Азману приходиться быстро освоить навыки управления «МАНТЕРОЙ», так как его жизнь и судьба мира теперь зависят от нее. Хозяева «Вестон Текнолоджиз», отчаянно пытаются вернуть технологию себе. Для поиска и уничтожения «Мантеры» они выпускают несколько роботов-разрушителей под названием «ВЕГА». В случае неудачи, им дана команда уничтожить прототип.

Хардкор (2015)

Просыпается в лаборатории с кибернетическими имплантами – без памяти, но с женой-учёной. Через минуту её похищают безумный тиран с армией наёмников. Ваше оружие – протезы, инстинкты и загадочный проводник Джимми (Шарлота Копли), появляющийся в невероятных обличьях. Гонка по трущобам, крышам и подземельям Москвы снималась на GoPro: вы ощутите каждый удар, полёт и выстрел как в лучших экшн-играх. Но когда клоны Джимми начнут петь Коула Портера, а злодей Акан (Данила Козловский) покажет истинную мощь – реальность окажется опаснее видеоигры. Финал на летящем вертолёте перевернёт всё с ног на голову!

Моя мама – робот (2017)

Российские учёные создают андроида, главное достоинство которого – чип с высокими нейронными связями, что позволяет роботу действовать и думать как человек. Изобретение планируют представить международному сообществу, но в самый неподходящий момент робот ломается.

Лучше, чем люди (2018)

В 2029 году роботы-андроиды стали обыденным явлением и вошли во все сферы жизни людей – они помогают им воспитывать детей, работают персональными водителями и охранниками. Для большинства людей боты просто бездушные машины для рутинной работы, но они тоже способны на эмоции. Главная героиня – супербот Ариса – пытается понять, что значит быть человеком. Как ребёнок, она познаёт мир и постепенно открывает для себя концепции заботы, преданности и любви. При этом её абсолютное и наивное следование по этому пути и делает её существом лучшим, чем сами люди.

Спутник (2020)

Советский учёный и военный врач исследуют инопланетное существо, которое управляет техникой как продолжение себя. Хотя акцент на биологическом чужаке, роботизированные системы – ключ к разгадке. Абраменко играет с эстетикой 1980-х, а напряжённый саундтрек усиливает тревогу. Фильм получил признание за смешение хоррора и научной фантастики.

Притяжение (2017)

Фильм, который смело погружает в хаос Москвы после падения инопланетного корабля. Среди обломков обнаруживают робота-гуманоида с таинственной миссией. Динамичный сюжет сочетает масштабные спецэффекты и философские вопросы о доверии между людьми и машинами. Бондарчук мастерски балансирует между блокбастером и социальной драмой, а визуальные решения стали эталоном российской научной фантастики.

Робо (2019)

Юный Митя (Даниил Муравьёв-Изотов) разрывается между строгими ожиданиями учёных-родителей (Владимир Вдовиченков, Мария Миронова) и страстью к рисованию комиксов. Его жизнь меняется, когда он обнаруживает загадочного робота-спасателя «А-112» (озвучка Сергея Безрукова), сбежавшего из лаборатории. Неожиданная дружба приводит к опасным приключениям: мальчик учит машину

человечности, а тот помогает ему обрести смелость. Под динамичным руководством Сарика Андреасяна история сочетает трогательные моменты с эффектными визуальными решениями. Как далеко зайдут герои, защищая друг друга от преследований? И какие испытания подготовит судьба, проверяя их доверие?

(Не) идеальный мужчина (2020)

Девушка, разочарованная в отношениях, находит «идеал» в бравированном роботе с лицом поп-звезды. Но её мечты о гармонии обрачиваются чередой абсурдных ситуаций, где технологии лишь зеркалят человеческие слабости. Фантастическая мелодрама с долей чёрного юмора и неожиданными поворотами

Робот, я люблю тебя? (2021)

Антропоморфные роботы все больше внедряются в нашу жизнь: встречают нас на стойках, обучают детей и даже живут в семьях в качестве компаньонов. Ученые пытаются сделать роботов максимально похожими на человека. В конце 80-х ученые, исследуя эмоциональную реакцию людей на роботов, обнаружили «эффект зловещей долины»: самые человекоподобные роботы вызывали у людей неприязнь и даже страх. Но что будет, когда они станут неотличимы от человека? И станут ли?

Механические люди (2022)

Роботы-androиды, почти неотличимые от человека, работают в МФЦ и других государственных учреждениях. Роботы-гуманоиды отправляются строить базы на Луне и дежурить на космических станциях. Это – сегодняшняя российская реальность, и все эти роботы – отечественного производства. Кто же те люди, которые делают механических помощников? Как командам инженеров и программистов из уральских городов удается превзойти мировые разработки, в чем драма создания искусственного интеллекта, изменят ли роботы нашу жизнь в ближайшие 10 лет? И почему отношение к роботу – важнейший тест на то, что значит быть Человеком?

Любовь-морковь: Восстание машин (2023)

Семейство Голубевых снова в эпицентре абсурда! Научная выставка детей обворачивается катастрофой, когда гроза переносит сознание родителей в металлические тела роботов Ивана и Марыи, а их настоящие оболочки захватывает алчный ИИ, жаждущий человеческих удовольствий. Пока Гоша Куценко и Кристина Орбакайте в облике машин пытаются воспитывать увлеченного гаджетами сына,

их «двойники» устраивают череду скандалов. Спецэффекты, рискованные шутки и гонка за возвращение в свои тела – финал франшизы взрывает мозг зрителей неожиданными метаморфозами.

ЧТО СБЫЛОСЬ ИЗ ТОГО, ЧТО КАЗАЛОСЬ ЛИШЬ ХУДОЖЕСТВЕННЫМ ВЫМЫСЛОМ???

Не могу утерпеть и в данном разделе хочу остановиться не только на том, что сбылось в области робототехники и ИИ, но и на некоторых **БОЛЬШИХ** вещах, из фантастики превратившихся в реальность!

Трудно утверждать, что какое-то конкретное художественное произведение предвосхитило общую концепцию космических путешествий. Жюль Верн, возможно, был первым, кто написал о космических путешествиях в современном технологическом ключе в своём романе «С Земли на Луну» 1865 года, но с тех пор в бесчисленных книгах и фильмах рассказывалось о путешествиях на Луну и за её пределы.

Нет, мы вряд ли когда-нибудь будем запускать людей в космос из пушки. Но «Путешествие на Луну» определённо пробудило воображение зрителей и проложило путь для Нила Армстронга и «Аполлона-11»³⁷.

Несмотря на то, что фильм «Метрополис» 1927 года малоизвестен широкой киноаудитории, поклонники научной фантастики без труда узнают в нём культовую картину.

«Метрополис» открыл много новых горизонтов, в том числе впервые показал роботов на экране. В фильме изобретатель, поразительно похожий на Дока Брауна из 1920-х годов, создал металлического робота-гуманоида, которого затем «перекрасили», чтобы он напоминал Марию, героиню фильма.

Сегодня мы воспринимаем неизбежность появления роботов – и, в частности, человекоподобных андроидов – как нечто само собой разумеющееся. Но каким бы новым это ни казалось в то время, сегодня мы буквально окружены всё более реалистичными андроидами.

В 2014 году в Японии дебютировал «Кодомороид» – робот-диктор, а профессор Хироши Исигуро из Университета Осаки представил андроида по имени Эрика, который поразительно реалистичен. В то же время такие роботы, как Атлас от Boston Dynamics и Асимо от Honda, демонстрируют, что ходьба, бег, открывание дверей и даже гимна-

37

9 predictions from old sci-fi movies that actually came true By Dave Johnson

стика – всё это доступно роботам³⁸.

Знаменитый роман Рэя Брэдбери «451 градус по Фаренгейту» уже давно входит в обязательную программу для старшеклассников по всему миру, а Франсуа Трюффо в 1966 году попытался снять по нему фильм.

Пожарные никогда не поджигали дома, но это утверждение не следует воспринимать как предсказание – это сатирическая притча. Однако в этом фильме есть интересная технологическая деталь, которая мудро предсказывает появление наушников и современной культуры их использования.

В романе «451 градус по Фаренгейту» «ракушки» описываются как «маленькие радиоприёмники, плотно прижатые к уху, и электронный океан звуков, музыки и разговоров, накатывающий на берег её бодрствующего разума». В 1966 году самым компактным аудиоустройством был транзисторный радиоприёмник. И хотя уже существовали наушники, они были большими и громоздкими. Брэдбери и Трюффо представляли себе мир с крошечными наушниками размером с напёрсток, которые воспроизводили приватный аудиоконтент – как музыку, так и разговоры.

Только в 2001 году, с появлением первого iPod от Apple, люди начали носить ракушки, погружаясь в мир музыки и подкастов, как показано в фильме³⁹.

Список того, что предсказал фильм «2001 год: Космическая одиссея», мог бы сам по себе стать темой для отдельной статьи – от планшетных компьютеров до космического туризма.

Но один элемент в фильме выделяется: Skype.

Честно говоря, в фильме «2001 год» никто не заходит в службу видеочата, управляемую Microsoft. Но видеозвонки занимают важное место в фильме, например, когда доктор Хейвуд Флойд звонит своей семье с космической станции, врачающейся вокруг Земли.

В этой сцене есть ещё одно новшество: чтобы начать разговор по видеотелефону, Флойд вставляет в него что-то похожее на кредитную карту, предвосхищая их повсеместное распространение – в 1960-х годах кредитные карты были не так распространены, как сегодня.

А двухминутный звонок из космоса стоил 1,70 доллара, хотя мы не можем понять, выгодно это или нет.

38 Там же.

39 Там же.

Мир технологий уже 50 лет влюблён в концепцию видеотелефонов, и было предпринято множество попыток воплотить её в жизнь. Фототелефон был впервые представлен на Всемирной выставке 1964 года и с тех пор снова и снова появлялся в продаже – например, Фототелефон от AT&T в 1982 году и Видеотелефон 2500 в 1992 году.

Все они потерпели неудачу, но интернет, мобильная широкополосная связь и смартфоны в конечном счёте сделали видеозвонки через такие приложения, как Skype и FaceTime, повседневным инструментом⁴⁰.

«Звёздный путь» начинался как телесериал в 1966 году, и его трёхлетний показ заложил основу для многих технологических предсказаний в сериале. Но всё это в конечном счёте вышло на большой экран, начиная с фильма «Звёздный путь: Фильм» в 1979 году, что позволило включить его в этот список.

И когда мы говорим, что «Звёздный путь» изобрёл современный мобильный телефон, мы не шутим. Карманний коммуникатор из сериала с откидной решётчатой антенной буквально вдохновил инженера Motorola Мартина Купера на создание первого в мире мобильного телефона в 1973 году.

Его прототип, который впоследствии стал Motorola DynaTAC был настоящим монстром: он весил 1,1 кг и работал без подзарядки 20 минут. На то, чтобы вывести его на рынок, ушло десять лет, но выпущенный в 1983 году DynaTAC положил начало революции, которая привела к появлению всё более компактных телефонов, раскладушек и, в конечном счёте, смартфонов.

Некоторые киноманы считают, что в дурашливом диснеевском фильме 1999 года «Умный дом» впервые в кино были показаны интернет вещей и технология «умного дома». И, надо признать, когда фильм действительно называется «Умный дом», это немного настораживает⁴¹.

Но первый пример умного дома в кино можно найти ещё раньше: научно-фантастический фильм ужасов 1977 года «Семя демона».

В «Семени демона» учёный создаёт Протея IV – компьютер с искусственным интеллектом, который начинает с того, что излечивает лейкемию. Но ситуация быстро выходит из-под контроля, когда компьютер влюбляется в жену своего создателя, устанавливается на компьютер в их доме и берёт под контроль все технологии и устройства.

40 Там же.

41 9 Predictions From Old Sci-Fi Movies That Actually Came True - Business Insider

Замысел ужасен, а исполнение – типичный телевизионный шлак 70-х, но то, что на самом деле делает Proteus IV, – это прообраз современного умного дома. Компьютер может управлять освещением, дверными и оконными замками, системой домашней сигнализации, может показывать видео с входной двери, как умный дверной звонок, и даже управлять такими устройствами, как автоматическое покрытие для бассейна.

«Семя демона» вполне могло бы стать основой для современных технологий «умного дома» – от светильников Philips Hue до дверных звонков Ring, умных замков Kevo и десятков других устройств Интернета вещей.

Немногие научно-фантастические фильмы пользуются таким же уважением, как «Бегущий по лезвию» Ридли Скотта – фильм, который впервые вывел киберпанк и научно-фантастический нуар на большой экран.

В фильме есть несколько верных моментов. Пирамидальная форма горизонта Лос-Анджелеса подразумевает, что по закону на крышах городских небоскрёбов больше не должно быть вертолётных площадок – что действительно изменилось в Лос-Анджелесе в 2014 году, – а ещё фильм предсказал появление летающих автомобилей. Важной частью вселенной «Бегущего по лезвию» является «Спиннер» – летающий автомобиль, который мы видим мчащимся по городу.

Летающие автомобили были частью нашего «обещанного будущего» с 1950-х годов. И инженеры пытались. О, как они пытались. Среди множества попыток создать летающие автомобили были ConvAirCar Model 118 1947 года, который представлял собой не более чем автомобиль с крыльями, и Sky Commuter 1990 года от Boeing. А изобретатель Пол Моллер посвятил свою жизнь разработке различных версий своего «Небесного автомобиля», который десятилетиями красовался на последних страницах научно-популярных журналов.

И хотя у нас пока нет летающих автомобилей, они, наконец-то, уже совсем близко. Ряд компаний разрабатывает то, что по сути является «пассажирскими дронами» – самолётом с вертикальным взлётом и посадкой, работающим на электричестве и похожим на увеличенный в размерах дрон.

И они могут перевозить пассажиров без участия пилота. Boeing, Airbus и китайская компания eHang разрабатывают беспилотные летающие такси большого размера, и некоторым из них (теоретически) осталось всего пару лет до запуска, а Uber уже объявил о первых пяти городах, в которых могут начать летать такие такси.

Научно-фантастический блокбастер Джеймса Кэмерона «Терминатор» подарил нам множество поводов не спать по ночам: самоубицающийся компьютер, запускающий ядерный Армагеддон, безжалостные роботы-убийцы и торчащие в разные стороны панковские волосы Билла Пэкстона.

Ко всему этому добавляются видения будущего, в которых фигурируют дроны-охотники-убийцы – по сути, военные летающие дроны, вооружённые оружием.

К началу 1980-х годов военные уже имели большой опыт использования «дронов-мишеней» – радиоуправляемых беспилотных аппаратов, которые можно было сбивать для тренировки стрельбы по мишениям, – а также разведывательных дронов, запускаемых с кораблей и самолётов. В 2000-х годах вооружённые силы США воплотили в жизнь предсказания «Терминатора» и начали использовать БПЛА – военные дроны – с оружием на борту.

И чтобы вы не думали, что автономные Охотники-Убийцы из кошмаров Сары Коннор – это чистая выдумка, скажу, что американские военные даже сейчас решают вопрос о внедрении дронов с искусственным интеллектом, способных самостоятельно принимать решения о стрельбе⁴².

А уж если отойти подальше от ИИ...

Ивана Ефремова «Сердце змеи» (1958-й год), где описано микрокибернетическое устройство, которое больной должен заглотнуть, после чего оно ставит диагноз и лечит изнутри. В 2010-м ученые представили нанороботов на основе ДНК, способных перемещаться в пространстве и, став частью организма, лечить изнутри.

Также в 1950-х впервые фантастом Харланом Эллисоном были описаны роботы-хирурги – сегодня широко используются на Западе, а также современная концепция телемедицины. Кстати, само название «наноробот» также впервые использовал писатель, а не ученые – в 1955-м году Филип Дик в книге «Автофабрика». Придумали фантасты возможность «изготовления» людей в пробирках – в 1930-х Ян Лари в книге «Страна счастливых» описал технологию выращивания человеческих эмбрионов в искусственных матках. Сегодня же она считается передовой для лечения бесплодия у женщин.

Еще больше впечатляет то, насколько точно писатели описали возможность трансплантации таких органов, как сердце, почки, печень и так далее. Вплоть до того, что в 1967 году Ларри Нивен написал книгу

«Человек-загадка», посвященную незаконной торговле частями тела, тогда как эта проблема появилась лишь к середине 1980-х.

А описанные писателями в 1970-х методы протезирования (несколько десятков произведений) сейчас применяются при изготовлении бионических протезов – искусственные конечности (ноги, руки) способны делать все то, что и настоящие.

По-настоящему впечатлил весь мир Артур Кларк. В 1945 году он описал работу геостационарного спутника и спрогнозировал появление спутникового телевидения (за 35 лет до промышленного производства).

Компьютер небольшого размера (ноутбук) был впервые описан лишь в 1968-м Артуром Кларком (*«Космическая Одиссея»*) – в то время компьютер занимал целый этаж. А вот планшеты и стационарные видеотелефоны были придуманы фантастами лишь в середине 70-х. Интересно, что концепцию интерфейса современного смартфона первым выдал Роджер Желязны: герой его *«Хроник Амбера»* (1971-й год) общается при помощи игральных карт, выбирая для связи карту с изображением нужного человека...

Примеры можно было бы продолжать, но я пожалуй, на этом остановлюсь...

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Научная фантастика как окно в будущее

Уэнделл Белл и Эд Корниш считают, что научная фантастика служит катализатором для будущих исследований, создавая образы завтрашнего дня.⁴³ Потенциал научной фантастики в создании «вображеного социального видения» заключается в её вкладе в исследования будущего и формирование общественного мнения. Продуктивная научная фантастика представляет правдоподобные нормативные сценарии.

Подобно сценарному мышлению в исследованиях будущего, эмпирически обоснованные представления о будущем – это окно в то, каким оно может быть. Однако, в отличие от исследований будущего, в большинстве научно-фантастических произведений представлена только одна альтернатива, если только повествование не затрагивает несколько временных линий или альтернативных реальностей, как в произведениях Филипа К. Дика и во множестве произведений

43 Morgan, Matthew J. "On the Fringes: Future Opportunities for Futures Studies." *Futures Research Quarterly* 19.3 (2003): 5-20. Web. 4 March 2015

для малого и большого экрана.⁴⁴

Памела Сарджент утверждает: «Научная фантастика отражает взгляды, типичные для этого века». Она кратко описывает влиятельные научно-фантастические произведения, такие как «Основание» Айзека Азимова и «Звёздный десант» Роберта Хайнлайна.⁴⁵ Альтернативные точки зрения подтверждают, что научная фантастика является частью размытых «образов будущего».⁴⁶

Брайан Дэвид Джонсон – футуролог⁴⁷ и писатель, который использует научную фантастику для построения будущего. Он работал футурологом в Intel, и является штатным футурологом в Университете штата Аризона. «Его работа называется „прогнозирование будущего“ – он использует этнографические полевые исследования, технологические изыскания, данные о тенденциях и даже научную фантастику для создания прагматичного представления о потребителях и вычислительной технике».

Брайан Дэвид Джонсон разработал практическое руководство по использованию научной фантастики в качестве инструмента для прогнозирования будущего. Прототипирование научной фантастики объединяет прошлое с настоящим, в том числе с помощью интервью с известными авторами научной фантастики, чтобы предоставить инструменты, необходимые для «проектирования будущего с помощью научной фантастики.»

Прототипирование в научной фантастике состоит из пяти этапов:⁴⁸

- Выберите научную концепцию и создайте свой воображаемый мир
- Научный переломный момент
- К лучшему или к худшему, или и к тому, и к другому, наука и технологии влияют на людей и ваш мир
- Точка перегиба человека
- Подведём итоги: чему мы научились?

44 Borrelli, Christopher (13 January 2017). "Alternate timelines and side-by-side universes no longer just for science fiction". chicagotribune.com. Retrieved 2019-02-24.

45 Women in science fiction. Sargent Pamela. (1975) Futures, 7 (5), pp. 433-441.

46 Polak, Fred, and Boulding, Elise. The Image of the Future. (1973). Print.

47 Футурология, исследования будущего или футурология – это систематическое, междисциплинарное и комплексное изучение социального и технологического прогресса, а также других тенденций в окружающей среде, часто с целью выяснить, как люди будут жить и работать в будущем. [ht ps://en.wikipedia.org/wiki/Futures_studies](https://en.wikipedia.org/wiki/Futures_studies)

48 "Creative Robotix – Science Fiction Prototyping – TimEE". w [wwinstructables.com](http://www.instructables.com). Retrieved 2020-02-23

«Полноценный научно-фантастический прототип (НФП) состоит из 6-12 страниц и имеет следующую структуру: введение, предыстория, вымышленная история (основная часть НФП), краткое изложение и резюме (размышления). Чаще всего научно-фантастические прототипы экстраполируют современные научные достижения и поэтому содержат в конце список литературы».⁴⁹

Иэн Майлз рецензирует «Новую энциклопедию научной фантастики», определяя, в чём научная фантастика и футурология «пересекаются», а в чём существенно отличаются. «Научную фантастику нельзя считать просто беллетризованным футурологическим исследованием. У неё могут быть другие цели, помимо предвидения или «прогнозирования, и она может быть не более заинтересована в формировании будущего, чем любой другой литературный жанр».⁵⁰

Её не следует рассматривать как неотъемлемую часть футурологии из-за отсутствия в ней комплексных исследований будущего.

Кроме того, Деннис Ливингстон, литературный критик и обозреватель журнала *Futures*, говорит: «Изображение по-настоящему альтернативных обществ не было сильной стороной научной фантастики, особенно в том, что касается предпочтительных, нормативных представлений».⁵¹

Сильные стороны жанра как формы футуристического мышления обсуждаются Томом Ломбардо, который утверждает, что избранная научная фантастика «сочетает в себе высокий уровень детализации и конкретики с теоретическими рассуждениями о будущем», «затрагивает все основные аспекты будущего и синтезирует их в целостное видение будущего» и «отражает современное и футуристическое мышление», поэтому её «можно рассматривать как мифологию будущего».⁵²

Возможно, работы авторов-фантастов породили множество идей, которые позже были развиты (будь то технологического или социального характера) – от ранних произведений Жюля Верна и Герберта Уэллса до более поздних Артура К. Кларка и Уильяма Гибсона.⁵³

49 Там же.

50 Fiction and forecasting. Ian Miles. (1990) *Futures*, 22 (1), pp. 83-91

51 Science Fiction Survey. Dennis Livingston. *Futures*, Volume 4, Issue 1, March 1972, Pages 97-98

52 Lombardo, Tom (July 2005). "Science Fiction as the Mythology of the Future" (PDF). Center for Future Consciousness. Archived from the original (PDF) on April 13, 2021. Retrieved February 25, 2019.

53 Cartwright, Vanessa (2015-09-19). "Savvy sci-fi futurists: 21 science fiction writers who predicted inventions way ahead of their time". Ross Dawson. Retrieved 2019-02-24. "Science Fiction Novels That Have Predicted the Future". futurism.media. Retrieved 2019-02-24.

В заключение еще одна любопытная интернет-цитата, с которой мне, честно говоря, очень хочется согласиться:

«Говорят, что человечество обязано бурным развитием научно-технического прогресса в прошлом веке не в последнюю очередь писателям-фантастам. Во всяком случае, их художественные описания мира будущего отличаются настолько четкой детализацией, что так и хочется назвать их пророками или предсказателями.

Однако сами фантасты в большинстве на такую роль не претендуют и, более того, настаивают на том, что занимаются, в основном, тем, что «умело лгут». Например, Кир Булычев в многочисленных интервью заявлял, что ни один фантаст ничего своего не придумал, а лишь умело описал и донес до широкого круга научные разработки своего времени.

Но не все так просто. Дело в том, что многие фантасты прошлого века сами являлись учеными. Так, Айзек Азимов – биохимик, Роберт Хайнлайн – математик, Артур Кларк – физик, а, например, известный русский фантаст Иван Ефремов по образованию палеонтолог (наука об ископаемых останках). Фактически, они описали то, что очень хотели бы создать, но технологии того времени не позволяли этого сделать.

Но их описания сподвигли миллионы молодых инженеров на разработку и исследования в этих областях. Что из этого вышло – мы видим вокруг себя. Ведь очень многое из того, о чем писали фантасты в прошлом веке, в этом либо сбылось, либо сбывается»⁵⁴.

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

ПРОГРАММА

Всероссийского онлайн-форума с международным участием

«ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: Мифы и реалии роботизации»

28-29 июня 2025 г.

28 июня (суббота)

Место проведения: платформа ZOOM

| 1 поток | 2 поток |
|---|---|
| Войти Zoom Конференция Тема: Форум «ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: Поток 1 | Войти Zoom Конференция Тема: Форум «ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: Поток 2 |
| Идентификатор конференции: 831 3335 8170 Код доступа: 056163 | Идентификатор конференции: 837 0556 3196 Код доступа: 374467 |
| 9.30 – 10:00 Регистрация участников зум-конференции | (до 12.15 программа идет только на 1 потоке) |
| 10:00 – 10:15 Открытие форума (приветствия) Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), ректор Института консультативной психологии и консалтинга, председатель Правления Национальной ассоциации супervизоров | -- |
| Дарчиева (Панфилова) Наталья Александровна, проректор Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК Онлайн-Института), исполнительный директор Национальной Ассоциации супervизоров, аккредитованный полимодальный психотерапевт в СРО «Союз психотерапевтов и психологов». | |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|---|----|
| <p>Забраева Назира Нуриахметовна, председатель Правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР). Супервизор в консультировании, психотерапии и других помогающих профессиях, клинический психолог, системный семейный консультант, психотравматолог, нейропсихолог, учитель-дефектолог, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБУ "ЦССУ г. Казани", член республиканского координационного научно-методического совета педагогов-психологов при Министерстве образования и науки Республики Татарстан, член Балинтовской Ассоциации (Россия), действительный член Национальной Ассоциации Супервизоров (НАС).</p> | |
| <p>10:15 – 12:00 Пленарное заседание Ведущий – Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО) и ФПКР, ректор Институт консультативной психологии и консалтинга.</p> | -- |
| <p>10:15 – 10:45 Демарева Валерия Алексеевна – кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой Киберпсихологии, зав. лабораторией Киберпсихологии Факультета социальных наук ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия. Победитель конкурса "Знание. Лектор" 2024, Лауреат премии "Человек года" от издания "Деловой квартал" 2023, Лауреат Первой Премии ИТ-кампуса Неймарк 2023, Победитель > 10 грантовых конкурсов, Автор > 100 научных публикаций (WoS/Scopus > 50).</p> <p>Киберпсихология для науки, образования и бизнеса</p> | -- |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|--|----|
| 10:45 – 11:15 | -- |
| <p>Абитов Ильдар Равильевич – клинический психолог, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, член Федерации психологов-консультантов России;</p> <p>Городецкая Инна Михайловна – кандидат психологических наук, PhD, доцент, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, член Федерации психологов-консультантов России;</p> <p>Хирин Александр Робертович – клинический психолог, преподаватель психологии, мультимодальный практик, супervизор, член Федерации психологов-консультантов России.</p> | |
| <p>Что изучать в психотерапии кроме эффективности конкретных методов?</p> | |
| 11:15 – 12:00 | -- |
| <p>Камин Андрей Александрович – Президент Российской Ассоциации Телефонной Экстренной Психологической Помощи, Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета Дистанционного обучения Московского Государственного Психолого-Педагогического Университета, Ведущий супervизор службы "Ясное утро"</p> <p>Зейтагян Анна Карэновна – магистр психологии</p> <p>Использование ботов и нейросетей в телефонном и дистанционном консультировании</p> | |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|---|---|
| 12:00 – 12:15 Перерыв | 12:00 – 12:15 Перерыв |
| 1 поток | 2 поток |
| 12:15 – 13:30 Параллельная программа (мастер – классы, круглые столы) | 12:15 – 13:30 Параллельная программа (мастер – классы/доклады) |
| 12:15 – 13:30 Мастер-класс/доклад Дарчиева (Панфилова) Наталья Александровна – проректор Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК Онлайн-Института), исполнительный директор Национальной Ассоциации супервизоров, аккредитованный полимодальный психотерапевт в СРО «Союз психотерапевтов и психологов». Мастер-класс Профессиональное развитие онлайн-специалиста через искусство задавания вопросов в групповой интегративной супervизии | 12:15 – 13:30 Мастер-класс/доклад Исангулова Ирина Маратовна – психолог частной практики, методолог, член Европейской Ассоциации Развития Психодиагностики и Психотерапии. мастер-класс «Казанова на кушетке: когда секуяльность – это маскировка. Сексуализация как Эго-защита: динамический разбор на киноматериале (сериал «Казанова 2020 года режиссер К.Белевич») |
| 13:30 – 14:30 Перерыв на обед | 13:30 – 14:30 Перерыв на обед |
| 1 поток | 2 поток |
| 14:30 – 15:45 Параллельная программа (мастер-классы) | 14:30 – 15:45 Параллельная программа (мастер-классы и др. мероприятия) |
| Михайлов Владимир Александрович – супервизор Московской службы психологической помощи населению, преподаватель курса «Групповая психотерапия» на факультете психологии РПУ, психолог благотворительного фонда «Детская больница» при ожоговом центре ДГКБ № 9, ведущий балиновских групп в фонде помощи хосписам &la, член Правления Национальной ассоциации супервизоров мастер-класс Супервизорская группа (с использованием подхода Луи ван Кесселя) | Новикова-Геррero Евгения – гуманистический психолог, ОРКТ-психотерапевт, ведущая психологических групп мастер-класс Метод групповой психотерапии TCI (совместная интегративная психотерапия Адальберто Барретто, Бразилия) с метафорическими картами |

| | |
|--|--|
| 15.45 – 16.45 | 15.45 – 16.45 |
| <p>Лосова Оксана Владимировна – психолог РОО "АССОЦИАЦИЯ ПРИЁМНЫХ СЕМЕЙ ПРИМОРСКОГО КРАЯ", главный специалист Центра психолого-педагогической медицинской и социальной помощи Приморского края, тренер НП ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ ДЕТСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ГЕНЕЗИС,</p> <p>мастер-класс Контакт с ребенком в детской психотерапии через путешествие в его виртуальное пространство</p> | <p>Жатько Елена Владимировна – практикующий психолог (стаж более 25 лет), кандидат психологических наук, арт-терапевт, травма-терапевт, телесно-ориентированный терапевт, преподаватель Института практической психологии «Иматор» и Международной школы арт-терапии, сертифицированный в XEN практик и преподаватель метода Хакоми, действительный член международной ассоциации Hakomi Education Network, супervизор, член НАС, член ПКР</p> <p>мастер-класс Любящее присутствие и принципы метода Хакоми в онлайн консультировании. Терапевтическая эффективность в человеческом контакте</p> |
| 16:45 – 17:00 Перерыв | 16:45 – 17:00 Перерыв |
| 17:00 – 19:00 Параллельная программа (мастер-классы) | 17:00 – 19:00 Параллельная программа (мастер-классы) |
| <p>Секция 1 РАТЭПП и волонтерские телефоны доверия. Проект «Первая психологическая помощь»</p> <p>Ведущие:</p> <p>Камин Андрей Александрович – Президент Российской Ассоциации Телефонной Экстренной Психологической Помощи, Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета Дистанционного обучения Московского Государственного Психологического Университета, Ведущий супervизор службы “Ясное утро”</p> | <p>Круглый стол Консорциум «Консультативная психология в России (ФПКР, ФПКО, НАС): основная деятельность и партнерство. (Закон о психологической помощи и другие актуальные вопросы)</p> <p>Ведущие:</p> <p>Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), ректор Института консультативной психологии и консалтинга, председатель Правления Национальной ассоциации супervизоров</p> |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|---|--|
| <p>Гоголева Ольга Александровна – руководитель Телефона Доверия «Первая Психологическая Помощь», семейный психолог, клинический психолог, ОРКТ, КПТ, патопсихолог, член Ассоциации ориентированных на решение терапевтов и практиков (АОРПП), член правления Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО)</p> <p>В секции участвуют с докладами:</p> | <p>Забраева Назира Нуриахметовна – председатель Правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР). Супervизор в консультировании, психотерапии и других помогающих профессиях, клинический психолог, системный семейный консультант, психотравматолог, нейропсихолог, учитель-дефектолог, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБУ "ЦССУ г. Казани", член республиканского координационного научно-методического совета педагогов-психологов при Министерстве образования и науки Республики Татарстан, член Балинтовской Ассоциации (Россия), действительный член Национальной Ассоциации Супervизоров (НАС).</p> |
| <p>17.00 – 17.15</p> <p>Мальцева Елена (волонтер РАТЭПП) –</p> <p>Возможности волонтеров при оказании помощи клиентам с личностными расстройствами на дистанции</p> | <p>Спикеры:</p> <p>Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), ректор Института консультативной психологии и консалтинга, председатель Правления Национальной ассоциации супervизоров</p> <p>Роль профессиональных ассоциаций и СРО в современных условиях. Консорциум «Консультативная психология в России»</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Шапиро Борис Юрьевич – кандидат психологических наук, доцент. Сертифицированный психо-лог-консультант и семейный терапевт. Сотрудник Психологической службы Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Член редколлегии «Социальные технологии и исследования (СОТИС)». Член Правления СРО «Союз практических психологов». Член Европейской ассоциации семейной терапии (EFTA-TIC). Член Общества семейных консультантов и психотерапевтов.</p> <p>О работе СРО «Союз практических психологов» над Законом о психологической помощи в РФ</p> |
| 17.15 – 17.30 Прокопишин Ростислав (волонтер РАТЭПП) Методологические подходы к феномену психологической травмы | (продолжение) |
| 17.30 – 17.45 Гоголева Ольга Александровна – руководитель Телефона Доверия «Первая Психологическая Помощь», семейный психолог, клинический психолог, ОРКТ, КПТ, патопсихолог, член Ассоциации ориентированных на решение терапевтов и практиков (АОРПП), член правления Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО) Влияние ко-терапевтов на эффективность групповой интернет-терапии | <p>Забраева Назира Нуриахметовна – председатель Правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР). Супervизор в консультировании, психотерапии и других помогающих профессиях, клинический психолог, системный семейный консультант, психотравматолог, нейropsихолог, учитель-дефектолог, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБУ "ЦССУ г. Казани", член республиканского координационного научно-методического совета педагогов-психологов при Министерстве образования и науки Республики Татарстан, член Балинтовской Ассоциации (Россия), действительный член Национальной Ассоциации Супervизоров (НАС).</p> <p>Меновщиков Виктор Юрьевич (содокладчик) ФПКР и ФПКО – площадки профессионального роста</p> |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|--|--|
| <p>17.45 – 18.00 Егорова Ольга (волонтер проекта «Первая психологическая помощь») Особенности работы психологов-консультантов ТД и влияние цифровизации на их профессиональные компетенции</p> | <p>Дукор Ксения Борисовна, психолог-консультант, клинический психолог, риалив-терапевт, преподаватель психологии, член правления Федерации Психологов-Консультантов России (ФПКР), член профессиональных ассоциаций.</p> <p>Проект «Личная терапия» и Клуб психологов</p> |
| <p>18.00 – 18.15 Савинская Светлана (волонтер проекта «Первая психологическая помощь») Агрегаторы психологических услуг в России: возможности, проблемы и перспективы»</p> | <p>Григорьева Наталья Александровна – Член правления ФПКР, Член Национальной ассоциации супервизоров, Клинический психолог, онкопсихолог, нейропсихолог, сертифицированный психолог-консультант, мультимодальный психотерапевт, супервизор. Автор и ведущая тренинговых и реабилитационных программ, специалист по работе с психологическими травмами, кризисными состояниями, психосоматикой, жизнеугрожающими заболеваниями.</p> <p>Профессиональная идентичность как основа позиционирования на рынке психологических услуг</p> |
| <p>18.15 – 18.30 Андреева Ю.В. Телефон Доверия: интеграция современных цифровых технологий в процесс оказания профессиональной психологической помощи».</p> | <p>Дарчиева (Панфилова) Наталья Александровна – проректор Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК Онлайн-Института), исполнительный директор Национальной Ассоциации супервизоров, аккредитованный полимодальный психотерапевт в СРО «Союз психотерапевтов и психологов».</p> <p>Супervизия в НАС</p> |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|--|--|
| <p>18.30 – 18.45 Бабина Анастасия (волонтер проекта «Первая психологическая помощь») Телефон доверия как часть системы психологической помощи людям с ограничениями передвижения</p> | <p>Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), ректор Института консультативной психологии и консалтинга, председатель Правления Национальной ассоциации супервизоров</p> <p>Учебные программы Института консультативной психологии и консалтинга (интернет консультирование и интернет-психотерапия, подготовка супервизоров в программе Луи ван Кесселя)</p> |
| <p>18.45 – 19.00 Балакирева Александра (волонтер проекта «Первая психологическая помощь») Продвижение проектов бесплатной психологической помощи и просвещения в сети Интернет</p> | (продолжение) |
| <p>19:00 – 19:15 Подведение итогов дня. Программа на завтра. Меновщиков Виктор Юрьевич.</p> | -- |

29 июня (воскресенье)
Место проведения: платформа ZOOM

| | |
|---|--|
| <p>1 поток</p> <p>Войти Zoom Конференция Тема: Форум «ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: Поток 1</p> <p>Идентификатор конференции: 827 4043 6744 Код доступа: 490982</p> | <p>2 поток</p> <p>Войти Zoom Конференция Тема: Форум «ИНТЕРНЕТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: Поток 2</p> <p>Идентификатор конференции: 835 5745 9342 Код доступа: 245206</p> |
| <p>9.00 – 9.30 Регистрация новых участников конференции</p> | <p>9:00 – 9:30 Регистрация новых участников конференции</p> |
| <p>1 поток</p> <p>10.00 – 12.10 Параллельная программа (секции) Ведущая – Дарчиеva (Панфилова) Наталья Александровна – проректор Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК Онлайн-Института), исполнительный директор Национальной Ассоциации супервизоров, аккредитованный полимодальный психотерапевт в СРО «Союз психотерапевтов и психологов».</p> <p>Техническая поддержка – Марина Антипина</p> | <p>2 поток</p> <p>10.00 – 12.10 Параллельная программа (секции) Ведущая – Щанкина Наталия Александровна – клинический психолог, сертифицированный экзистенциально-аналитический психолог (GLE-International, Австрия), член профессиональных ассоциаций (РПА, НАС, ISST, ФПКО). Основатель и директор АНО «Центр психологической поддержки мужчин «ПряМой Диалог»</p> <p>Техническая поддержка – Квашнина Ксения, Квашнин Руслан</p> |
| <p>10.00 – 11.00 Секция 1. Специфика онлайн-консультирования и онлайн-психотерапии</p> | <p>10.00 – 11.00 Секция 2. Как использовать искусственный интеллект</p> |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|--|--|
| <p>10:00 – 10:20</p> <p>Григорьева Наталья Александровна – Член правления ФПКР, Член Национальной ассоциации супервизоров, Клинический психолог, онкопсихолог, нейропсихолог, сертифицированный психолог-консультант, мультиmodalный психотерапевт, супервизор. Автор и ведущая тренинговых и реабилитационных программ, специалист по работе с психологическими травмами, кризисными состояниями, психосоматикой, жизнеугрожающими заболеваниями.</p> <p>Психологический диагноз в онлайн-практике. Как сохранить стратегическое мышление и бережность в цифровой среде</p> | <p>10:00 – 10:20</p> <p>мастер-класс</p> <p>Тимошенко Леонид Борисович – психолог, лидер профессионального сообщества "Я Психолог", автор статей и учебных программ</p> <p>мастер-класс</p> <p>Искусственный интеллект: за вариантов как использовать в работе и профессиональном развитии</p> |
| <p>10:20 – 10:40</p> <p>Гореликова Кристина Вячеславовна – практикующий психолог, магистр психологии, тренер по майндфулнесс. Член Федерации психологов-консультантов России.</p> <p>Практики осознанности (майндфулнесс) в онлайн-психотерапии</p> | <p>10:20 – 10:40</p> <p>(продолжение)</p> |
| <p>10.40 – 11.00</p> <p>Городецкая Инна Михайловна – кандидат психологических наук, PhD, доцент, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, член Федерации психологов-консультантов России;</p> <p>Онлайн-форматы психологической помощи корпоративным клиентам</p> | <p>10.40 – 11.00</p> <p>(продолжение)</p> |
| 11:00 – 11:10 Перерыв | 11:00 – 11:10 Перерыв |

| Параллельная программа (секции) | Параллельная программа (секции/ мастер-классы) |
|--|---|
| <p>Секция 3. Направления и специальные вопросы интернет-психотерапии Ведущая – Дарчиева (Панфилова) Наталья Александровна – проректор Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК Онлайн-Института), исполнительный директор Национальной Ассоциации супervизоров, аккредитованный полимодальный психотерапевт в СРО «Союз психотерапевтов и психологов».</p> | <p>Секция 4. Онлайн консалтинг, блогерство. Авторские разработки Ведущая – Щанкина Наталия Александровна – клинический психолог, сертифицированный экзистенциально-аналитический психолог (GLE-International, Австрия), член профессиональных ассоциаций (РПА, НАС, ISST, ФПКО). Основатель и директор АНО «Центр психологической поддержки мужчин «ПряМой Диалог»</p> |
| <p>11:10 – 11:30</p> <p>Тельманова Елена Владимировна – Психолог, магистр психологии, аспирант, действительный член ОППЛ, член ассоциации EMDR Россия, преподаватель и полимодальный супервизор.</p> <p>Цифровая среда и профессиональное мышление: потенциал интернет-супервизии в формировании ключевых компетенций психолога.</p> | <p>11:10 – 12.10</p> <p>Белая Альбина – Психолог-консультант. В частной практике с 2015. Автор тг и ютуб канала «Услышь себя». Фокус на раскрытии творческого потенциала и партнерских отношений для жизни и бизнеса.</p> <p>Как блогерство помогает психологу пережить личностный и профессиональный кризис и не выгорать</p> |
| <p>11:30 – 11:50</p> <p>Шукшина Надежда Валериевна – практикующий психолог, онкопсихолог, ведущая групп поддержки, преподаватель МСПИ и ВШЭ, супервизор, член ОППЛ, ФПКР и НАС.</p> <p>Группы поддержки в онлайн-формате. Плюсы и минусы</p> | <p>11:30 – 11:50</p> <p>Крупин Андрей – MAK (Мастерская Андрея Крупина, Москва) – Консультант по организационному развитию, бизнес-тренер. 10-летний опыт работы в качестве HR-директора, L&D директора, 20 лет в качестве внутреннего и внешнего консультанта. Научный интерес – использование Транстеоретической Модели психотерапии в организационном консультировании</p> <p>Взгляд с той стороны монитора. Клиент-консультантские отношения в онлайн консалтинге по организационному развитию.</p> |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|--|--|
| <p>11:50 – 12:10</p> <p>Рут Антон Николаевич – врач, логотерапевт, психолог проекта ««ПряМой Диалог»» и фонда «Я люблю жизнь».</p> <p>Проведение мужских онлайн групп дерефлексии в проекте «ПряМой Диалог».</p> | <p>11:50 – 12:10</p> <p>Ахмеров Рашад Анварович – кандидат психологических наук, доцент; Сопредседатель Международной Ассоциации Каузометристов; Председатель Регионального отделения Федерации Психологов Образования России в Республике Татарстан; Член Федерации психологов-консультантов России и Федерации психологов-консультантов онлайн.</p> <p>Индивидуальностная концепция самосознания в психологической практике</p> |
| <p>12:10 – 12:20 Перерыв</p> | <p>12:10 – 12:20 Перерыв</p> |
| <p>Параллельная программа (мастер-классы)</p> | <p>Параллельная программа (мастер-классы)</p> |
| <p>12:20 – 13.20</p> <p>Рут Антон Николаевич – врач, логотерапевт, психолог проекта «Прямой диалог» и фонда «Я люблю жизнь».</p> <p>мастер-класс Онлайн группа дерефлексии</p> | <p>12:20 – 13.20</p> <p>Жигулина Марина Андреевна – кандидат психологических наук, исполнительный директор Общества чело-веко-центрированного подхода, член Правления национальной ассоциации супервизоров, сертифицированный психолог-консультант РСЕ Europe, сертифицированный тренер The International Focusing Institute, практикующий психолог, клиент-центрированный психотерапевт, стаж работы более 20 лет (Москва)</p> <p>Рязанцева Елена Валерьевна – Клиент-центрированный терапевт, супервизор ГБУ «Московская служба психологической помощи населению», член Правления Национальной ассоциации супервизоров, сертифицированный ведущий Балинтовских групп.</p> <p>мастер-класс Групповая супервизия для оффлайн и онлайн-специалистов</p> |

ПРОГРАММА ФОРУМА «Интернет-психотерапия», 28-29 июня 2025

| | |
|---|--|
| <p>13.20 - 14.00</p> <p>Гореликова Кристина Вячеславовна – психолог-консультант, частная практика с 2017 года. Член Федерации психологов-консультантов России, магистрант Тольяттинского государственного университета. Сфера профессиональных интересов : психотерапия тревожных расстройств и состояний, психология здоровья.</p> <p>мастер-класс Практики осознанности (майндфулness) в психотерапии тревожных расстройств.</p> | <p>13.20 - 14.00</p> <p>мастер-класс (продолжение мк Жигулиной, Рязанцевой)</p> |
| <p>14:00 – 15:00</p> <p>Перерыв на обед</p> | <p>14:00 – 15:00</p> <p>Перерыв на обед</p> |
| <p>1 ПОТОК</p> | <p>2 ПОТОК</p> |
| <p>15.00 – 16.00 Параллельная программа (мастер-классы и другие мероприятия)</p> | <p>15.00 – 16.00 Параллельная программа (мастер-классы и другие мероприятия)</p> |
| <p>мастер-класс</p> <p>Скрипачева Елена Николаевна – Кандидат психологических наук, доцент</p> <p>Выявление запроса клиента в интернет-консультировании</p> | <p>мастер-класс</p> <p>Харченко Светлана Валериевна – педагог-психолог высшей категории; клинический психолог, нейропсихолог, онлайн-консультант; арт-терапевт; член Федерации педагогов-психологов России</p> <p>Рисуночные методики: интуитивное проникновение в другую реальность</p> |
| <p>16:00 – 16:15</p> <p>Перерыв</p> | <p>16:00 – 16:15</p> <p>Перерыв</p> |

16.15 – 18.00

Круглый стол

Мифы и реалии роботизации в Интернет-психотерапии, консультировании и коучинге онлайн

Ведущие: **Меновщиков Виктор Юрьевич** – кандидат психологических наук, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО), ректор Института консультативной психологии и консалтинга, председатель Правления Национальной ассоциации супervизоров

Дарчиева (Панфилова) Наталья Александровна – проректор Института Консультативной психологии и Консалтинга, исполнительный директор НАС, семейный психолог, участник теле- и радиопрограмм.

ПРИГЛАШЕННЫЕ СПИКЕРЫ:

Щанкина Наталия Александровна – клинический психолог, сертифицированный экзистенциально-аналитический психолог (GLE-International, Австрия), член профессиональных ассоциаций (РПА, НАС, ISST, ФПКО). Основатель и директор АНО «Центр психологической поддержки мужчин «ПряMой Диалог»

Цифровое исцеление»: как интернет меняет парадигму психического здоровья

Куницына Наталья – волонтер проекта «Первая психологическая помощь»)

Цифровая арт-терапия. ДА или НЕТ?

Исангулова Ирина Маратовна – психолог частной практики, методолог, член Европейской Ассоциации Развития Психодиагностики и Психотерапии.

Ключевые этические дилеммы при использовании чат ботов как психологов в свете классической и новой этики

Манина Елизавета – волонтер проекта «Первая психологическая помощь»)

Психологическая зависимость от ИИ-терапии: паттерны формирования, симптоматика и долгосрочные последствия для здоровья

18:00 – 18:30

Подведение итогов дня. Порядок выдачи сертификатов участника форума.

Меновщиков Виктор Юрьевич, Панфилова Наталья Александровна.

НАШИ АВТОРЫ

Анисимов Егор Германович – учитель-дефектолог, заместитель директора по УВР Лесногородской СОШ.

Московская обл., Одинцовский район, дп. Лесной городок, Россия

Гладышева Лилия Рифгатовна – психолог, Центр психологического консультирования Лилии Гладышевой.

Уфа, Башкортостан; Санкт-Петербург, Россия

Гордеева Екатерина Валерьевна – психолог, Индивидуальный Предприниматель.

Москва, Россия

Камин Андрей Александрович – Президент Российской Ассоциации Телефонной Экстренной Психологической Помощи, Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета Дистанционного обучения Московского Государственного Психолого-Педагогического Университета, Ведущий супervизор службы “Ясное утро”

Москва, Россия

Зейтагян Анна Карэновна – магистр психологии, ФДО ФГБОУ ВО Московский Государственный Психолого-Педагогический Университета (МГППУ).

Москва, Россия

Меновщиков Виктор Юрьевич – кандидат психологических наук, доцент, ректор Института консультативной психологии и консалтинга, президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн (ФПКО) и ФПКР, председатель Правления Национальной Ассоциации Супервизоров. Учредитель и главный редактор научно-практического журнала «Психологическое консультирование Онлайн».

Москва, Россия

Тимошенко Леонид Борисович – психолог, лидер профессионального сообщества “Я Психолог”, специалист по архетипам личности (от классических Юнгианских до архетипов Бренда по Кэрол Пирсон).

Москва, Россия

ИНФОРМАЦИЯ

Международный Союз специалистов дистанционного консультирования

«Федерация Психологов-Консультантов Онлайн»

«является некоммерческой организацией, учрежденной гражданами для содействия ее членам в осуществлении деятельности, направленной на достижение целей, предусмотренных настоящим Уставом.

Организация осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации «О некоммерческих организациях», другими нормативными актами Российской Федерации, а также настоящим Уставом.

Название Организации на английском языке: «Federation of Psychologists-Counselors Online» (FPCO).

Место нахождения – Российской Федерации, г. Москва.

Организация вправе создавать на территории Российской Федерации филиалы и открывать представительства в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Филиалы и представительства Организации не являются юридическими лицами, наделяются имуществом за счет Организации и действуют на основании утвержденного им положения. Имущество филиалов или представительств учитывается на отдельном балансе и на балансе Организации. Руководители филиалов и представительств назначаются Правлением Организации и действуют на основании выданной доверенности.

Филиалы и представительства осуществляют деятельность от имени Организации. Ответственность за деятельность своих филиалов и представительств несет Организация.

Организация в интересах достижения целей, предусмотренных настоящим Уставом, может создавать другие некоммерческие организации и вступать в ассоциации и союзы.

ЦЕЛИ И ПРЕДМЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

1. Целями деятельности Организации является содействие членам Организации:

- в развитии теории и практики профессионального психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) онлайн;
- в поддержке научных исследований и стандартов в области психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) онлайн.

2. Для реализации целей Организация вправе осуществлять следующие направления деятельности:

- деятельность профессиональной организации, основные виды предоставляемых услуг которой включают распространение информации, установление критериев оценки практической деятельности психологов-консультантов онлайн и контроль за их соблюдением;
- представительство в государственных учреждениях и связи с общественностью в целях продвижения научных и творческих работ по психологическому консультированию онлайн на отечественных и международных конференциях, симпозиумах, семинарах и съездах;
- установление контактов и сотрудничество с государственными и негосударственными российскими и международными организациями, обществами психологического консультирования онлайн и других консультативно-психотерапевтических направлений;
- научные исследования и разработки в области психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) онлайн, в т.ч. изучение общественного мнения, отношения потребителей и провайдеров интернет услуг;
- разработка, утверждение и реализация стандартов профессиональной подготовки, переподготовки и супервизия в области психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) онлайн;
- издание книг, брошюр, буклетов и аналогичных публикаций в области психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) и их распространение;

- издание журналов и периодических публикаций в области психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) онлайн;
- предоставление консультативных, социальных услуг с целью экспериментальной проверки эффективности психологического консультирования и психотерапии в интернет;
- разработка программного обеспечения онлайн и консультирование в этой области.

Вопросы по поводу вступления в Федерацию Психологов-Консультантов задавайте по адресу: helpletter@mail.ru.

Президенту Федерации Психологов-Консультантов Онлайн **Виктору Юрьевичу Меновщикову**.

О Федерации Психологов-Консультантов России (ФПК России)

Уважаемые коллеги!

26 декабря 2014 года в России (г. Москва) создана новая общественная организация

Федерация Психологов-Консультантов России (ФПК России)

Основными целями Федерации является содействие ее членам:

- в развитии теории и практики профессионального психологоческого консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии);
- в поддержке научных исследований и стандартов в области психологического консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии).

Для реализации целей Федерация осуществляет следующие направления деятельности:

- распространение информации, установление критериев оценки практической деятельности психологов-консультантов и контроль за их соблюдением;
- представительство в государственных учреждениях и связи с общественностью в целях продвижения научных и творческих работ по психологическому консультированию и консультативной психологии на отечественных и международных конференциях, симпозиумах, семинарах и съездах;
- установление контактов и сотрудничество с государственными и негосударственными российскими и международными организациями, обществами психологического консультирования и других консультативно-психотерапевтических направлений;
- научные исследования и разработки в области психологического консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии), в т.ч. изучение общественного мнения, отношения потребителей и провайдеров консультативных услуг;
- утверждение консультативной психологии в качестве отдельной научной специальности, признанной ВАК, помочь в подготовке к защите кандидатских и докторских диссертаций;

-
- разработка, утверждение и реализация стандартов профессиональной подготовки, переподготовки и супервизия в области психологического консультирования и консультативной психологии (психокоррекции, психотерапии);
 - издание книг, брошюр, буклетов, журналов и аналогичных публикаций в области психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии) и их распространение;
 - предоставление консультативных, социальных услуг с целью экспериментальной проверки эффективности психологического консультирования и психотерапии;
 - разработка программного обеспечения для психологов-консультантов и обучающих организаций, а также консультирование в этой области;

Федерация осуществляет издание «Ежегодника по клиенто-центрированной психотерапии и человекоцентрированному подходу», журнала «Психологическое консультирование Онлайн» и планирует издание других журналов по психологическому консультированию, интегративной и эклектической психотерапии.

На страницах журналов публикуются научные материалы, знакомящие с зарубежными и отечественными разработками в области психологического консультирования и консультативной психологии, результаты экспериментальных исследований, практические рекомендации.

Федерация открыта ДЛЯ ВСТУПЛЕНИЯ НОВЫХ ЧЛЕНОВ!

Преимущества для членов ФПК России:

- Каждый член Федерации имеет возможность знакомиться с опытом коллег и ведущих специалистов в области психологического консультирования, размещать свои статьи в изданиях Федерации и на интернет-ресурсах, а также получать льготы при участии в мероприятиях Федерации.
- На сайте Федерации действительные члены Федерации смогут поместить свою персональную страницу, участвовать в обсуждениях профессиональных вопросов и супервизии.

ИНФОРМАЦИЯ

- Мы ведем постоянную бесплатную Балинтовскую группу для участников сообщества и супервизию, в том числе дистанционно, для тех, кто проживает в других регионах.
- Члены Федерации получают скидки на обучение в Институте Консультативной Психологии и Консалтинга (Институте ФПК), в том числе, на обучение по долгосрочным программам подготовки (специализации по определенному направлению консультирования и психотерапии).
- Члены Федерации регулярно получают информация о бесплатных группах и мастер-классах наших и дружественных организаций (возможна организация ваших бесплатные мастер-классов и вебинаров, если вы хотите организовать свои обучающие программы на нашей базе).
- Вы получите возможность получить консультирование в роли клиента бесплатно, и тем самым, помочь обучающимся в Институте Консультативной Психологии и Консалтинга (Институте ФПК) в начале практики (соответственно вы сами можете и получить практику консультирования и психотерапии).
- Вам предоставляется помещение для проведения ваших мероприятий с существенной скидкой или бесплатно.
- Предлагается льготное участие в конференциях Федерации, Общества Человекоцентрированного подхода (RPCA), конференциях по телефонному и интернет-консультированию и других мероприятиях.
- Вы можете разместить свою рекламу на некоторых ресурсах сообщества.
- Получить индивидуальное консультирование и индивидуальную или групповую психотерапию, которые идут в засчет часов для сертификации по психологическому консультированию (консультативной психологии) и отдельным направлениям психотерапии.

Продолжается создание местных и региональных отделений ФПКР по всей России!

Вы можете стать первым представителем Федерации в вашем городе!

Вопросы по поводу вступления в Федерацию Психологов-Консультантов задавайте по адресу: helppletter@mail.ru.

Президенту Федерации Психологов-Консультантов России **Виктору Юрьевичу Меновщикову.**

Форма Заявления доступна на сайте:

[ht tp://counseling.su/soobchestvo-psihologov-fpk-rossii](http://counseling.su/soobchestvo-psihologov-fpk-rossii)

Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт) w www.counseling.su

ФПК-ИНСТИТУТ – проект Общероссийской общественной организации «Федерация Психологов Консультантов», работает под научным руководством Виктора Юрьевича Меновщикова, кандидата психологических наук, доцента, академика Российской Академии Социального Образования, президента Федерации Психологов-Консультантов, одного из основоположников психологического консультирования в России, как отдельно метода, отличного от психотерапии.

Институт является единственным в России учебным заведением, ориентированным на стандарты Международного Совета по аккредитации образовательных программ в области консультирования (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs) и широко привлекает к преподаванию лучших отечественных и зарубежных специалистов.

Основные формы образовательной деятельности Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Института) включают:

1. Программы дополнительного профессионального образования
 - Психологическое консультирование и транстеоретическая психотерапия
 - Кадровое консультирование и управление персоналом. HR-консалтинг и бизнес-психология
 - Управленческое консультирование. Консалтинг и коучинг для руководителей
2. Краткосрочные программы повышения квалификации Тренинги, учебно-практические семинары, авторские программы, в сфере консультативной психологии и бизнес-консалтинга
3. Дистанционное обучение Индивидуальное и групповое обучение с помощью современных средств телекоммуникации через Интернет, в т.ч. в режиме Интернет-семинаров и вебинаров.

Мы приглашаем к сотрудничеству в рамках любого из описанных направлений деятельности института.

Участие в краткосрочных образовательных программах, а также прохождение дистанционного обучения подтверждается сертификатом.

Слушателям краткосрочных образовательных программ, объем которых превышает 72 часа, выдается свидетельство о повышении квалификации в соответствующей области консультативной психологии или консалтинга.

- **Краткосрочные образовательные программы** реализуются в форме тренингов, семинаров-тренингов, авторских программ продолжительностью от 1 до 3 дней.
- **Программы дополнительного профессионального образования (переподготовки)** рассчитаны на обучение в течение одного, двух или трех лет (очная и очно-заочная форма обучения) и сопровождаются выдачей диплома.

Адрес Института:

- Москва, ул. Борисовские пруды, д.8, корп.2
Проезд: м. Борисово
- Тел./факс +7 (495) 775-43-70
- Тел.: 8 (905) 552-85-41
- E-mail: m.kosareva.psy@gmail.com

w www.counseling.su

НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ СУПЕРВИЗОРОВ (РОССИЯ)

Национальная Ассоциация Супервизоров (далее по тексту – Ассоциация) является добровольным объединением граждан в некоммерческую организацию, основанную на членстве, учреждённую в целях представления и защиты общих, в том числе профессиональных, интересов, для достижения общественно полезных, а также иных не противоречащих федеральным законам и имеющих некоммерческий характер целей.

Ассоциация осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом «О некоммерческих организациях» и иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

Полное наименование Ассоциации на русском языке – Национальная Ассоциация Супервизоров.

Сокращённое наименование на русском языке – НАС.

Место нахождения Ассоциации: Российская Федерация, город Москва.

Ассоциация создана с целью координации деятельности членов (супервизоров) Ассоциации, представления и защиты общих, в том числе профессиональных, интересов, для достижения общественно полезных, а также иных не противоречащих федеральным законам и имеющих некоммерческий характер целей, связанных с развитием и улучшением теоретических и практических знаний психолога (психотерапевта) в различных сферах его деятельности в области супервизии.

Предметом деятельности Ассоциации являются:

- осуществление координации деятельности своих членов;
- обеспечение защиты прав и законных интересов членов (супервизоров) Ассоциации;
- формирование общей точки зрения по вопросам супервизии;
- установление и развитие деловых связей с ведущими отечественными и иностранными специалистами, содействие развитию долгосрочного и взаимовыгодного сотрудничества с ними;

-
- представительство членов Ассоциации на территории РФ и за её пределами;
 - оказание информационных, консультативных, научно-информационных и иных услуг членам Ассоциации;
 - координация работы членов Ассоциации и возможности использовать (возмездно или безвозмездно) достижения и имидж Ассоциации членами, а также осуществлять совместную рекламу;
 - содействие развитию профессионального сообщества в области супервизии, а также психотерапии, психологии и консультирования;
 - содействие профессиональному образованию, обучению и совершенствованию профессионализма членов Ассоциации;
 - взаимодействие с заинтересованными правительственными и неправительственными российскими, международными, общественными и иными организациями для реализации целей, определенных настоящим Уставом
 - участие, организация и проведение Ассоциацией лекций, курсов, съездов, презентаций симпозиумов, выставок, ярмарок, конференций, семинаров, иных некоммерческих мероприятий, как в Российской Федерации, так и за рубежом.

Ассоциация может осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых она создана. Такой деятельности признаются приносящее прибыль производство товаров и услуг, отвечающих целям создания Ассоциации, а также приобретение и реализация ценных бумаг, имущественных и неимущественных прав, участие в хозяйственных обществах и участие в товариществах на вере в качестве вкладчика.

Ассоциация, осуществляя приносящую доход деятельность, должна иметь достаточное для осуществления такой деятельности имущество рыночной стоимостью не менее минимального размера уставного капитала, предусмотренного для обществ с ограниченной ответственностью.

Деятельность Ассоциации строится на основе договоров, соглашений, контрактов, заключаемых ею с государственными и муниципальными предприятиями, коммерческими и некоммерческими организациями, государственными органами и органами местного самоуправления, а также с физическими лицами.

Ассоциация в социальных сетях:

- [https://vk.com/
public194692848](https://vk.com/public194692848)

**Вопросы по поводу вступления в Национальную Ассоциацию
Супервизоров, пожалуйста задавайте по адресу: helpletter@mail.ru
Меновщикова Виктору Юрьевичу**

http://supervizory.ru/

КЛУБ ПСИХОЛОГОВ ФПКР-ФПКО-НАС

(проект «Фитнес навыков для психолога»)

Приглашаем психологов в безопасную, интересную и познавательную среду наших профессиональных навыков.

Основные блоки:

- *Супервизия.* Для тех, кто купил абонемент Клуба учет часов от Национальной Ассоциации супервизоров.
- *Интервизации.* Группа поддержки. Балиントовская группа.

Для тех, кто купил абонемент Клуба учет личной терапии от ФПКР.

- Практикумы для отработки навыков.
- Обмен опытом (Приглашение более опытных коллег с мастер-классами).
- Опыт – сын ошибок трудных. (Групповая и индивидуальная работа на базе Долголетия).
- Возможно получение сертификата или удостоверения о прохождении практики от Института Консультативной Психологии и Консалтинга.
- ЧАС интернет-психолога с Виктором Меновщиковым.

Расписание КЛУБА см. [ht tps://counseling.moscow/](https://counseling.moscow/)

По записи в КЛУБ на льготных условиях, пожалуйста, пишите на адрес: helpletter@mail.ru

Федерация Психологов-Консультантов Онлайн

Дистанционная обучающая программа⁵⁵ Интернет-консультирование: базовый курс

Авторская программа
президента Федерации Психологов-Консультантов Онлайн,
кандидата психологических наук,
академика Российской Академии Социального Образования
Меновщикова Виктора Юрьевича

Москва, 2025

1. Автор и составитель программы: кандидат психологических наук, доцент, академик В.Ю. Меновщиков

Общее количество часов: 72 часа

2. Цель курса – формирование базовых представлений и навыков психологического консультирования в сети Интернет (асинхронными и синхронными способами)

Знания и умения, которые должен получить слушатель в результате обучения:

- Сформировать представление о дистантном психологическом консультировании, учитывающее современные тенденции в этой области практической психологии.
- Ознакомиться с целями и задачами психологического консультирования в сети Интернет; роли личности клиента и консультанта в дистантном консультировании.
- Получить сведения о критериях диагностики психического состояния клиента на дистанции.
- Овладеть навыками проведения консультативной работы асинхронными и синхронными способами.
- Ознакомиться с консультативными техниками, направленными на работу с клиентами в сети Интернет (техники эмпатического слушания и письма, уточнения, перефразирования, цитирования, резюмирования, конфронтации и т.п.)

⁵⁵ Программа проводится дистанционно через Интернет

Аннотация курса.

В предлагаемом курсе рассматриваются различные концепции психологического консультирования в сети Интернет, разбираются диагностические критерии оценки психического состояния клиента на дистанции и представляющей им проблематики, изучаются базовые консультативные и психотерапевтические техники для работы с лицами, обращающимися за помощью посредством Интернет.

Программа построена на индивидуальной работе с обучающимися, направленной на определение их профессиональной позиции, проработку личных проблем и реакций на проблемы клиента. Обучающиеся также получают возможность тренинга базовых консультативных и терапевтических навыков (построение терапевтических отношений на дистанции, эмпатическое слушание и письмо, нейтральная безоценочная позиция и т.п.).

Содержание курса.

Курс состоит из четырех разделов:

1. Введение в дистантное психологическое консультирование.
2. Интернет-консультирование в реальном времени.
3. Интернет-консультирование через чат.
4. Асинхронное психологическое консультирование.

Раздел 1. Введение в дистантное психологическое консультирование***Тема 1. Содержание и история дистантного психологического консультирования***

Предмет дистантного психологического консультирования, основные дефиниции. Психологическое консультирование и психотерапия: сходство и различия. История возникновения консультирования на дистанции. Тенденции развития консультирования и психотерапии. Разные виды консультирования на дистанции: телефонное консультирование, консультирование через обычную почту, типы психологических услуг в Интернет. Информационные ресурсы (в т.ч. определенные виды услуг), гиды самоусовершенствования, психологическое тестирование и оценка; помочь в решении войти в терапию; психологическое консультирование через электронную почту или форум; консультирование в реальном времени через чат, веб-телефонию или видеоконференции).

ИНФОРМАЦИЯ

Мифы и реальности психологического консультирования в сети интернет. Плюсы и минусы дистантного консультирования.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Знакомство с отечественными интернет-ресурсами, предлагающими информирование по психологическим вопросам, диагностику на дистанции и психологическое консультирование.
2. История консультирования и психотерапии в письмах (работы М.Е. Бурно, В.Л. Леви).

Рекомендуемая литература:

- основная [1, 2, 4, 5];
- дополнительная [1, 3, 4, 5]

Тема 2. Этические принципы и стандарты оказания услуг в сети Интернет

Личность клиента и консультанта в онлайн консультировании. Этические принципы охраны психического здоровья и стандарты оказания услуг онлайн.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Этические кодексы и стандарты психологических ассоциаций.

Рекомендуемая литература:

- основная [2, 4];
- дополнительная [14],

Раздел 2. Интернет-консультирование в реальном времени

Тема 3. Консультирование в реальном времени через веб-телефонию или в режиме видеоконференции.

Консультирование в реальном времени через веб-телефонию или в режиме видеоконференции;

Оборудование для веб-телефонии и проведения консультирования посредством видеоконференций. Сходство и различия с консультированием «лицом к лицу».

Телефоны Доверия и Телепсихология.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Преимущества синхронного интернет-консультирования.
2. Установка телефонных и видеосоединений через интернет.

Рекомендуемая литература:

- основная [2, 3, 4];
- дополнительная [11]

Раздел 3. Психологическое консультирование с использованием чат-технологий

Тема 4. Психологическое консультирование с использованием чат-технологий

Сходство и различия консультирования через чат с традиционным консультированием. Преимущества и недостатки. Построение диалога в чат-консультировании. Самопредставление клиента и консультанта. Требования, предъявляемые к обратной связи. Эмпатическое «слушание» через текст.

Приемы консультирования в чат-режиме. Особенности работы с различными категориями клиентов. Типичные ошибки консультанта.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Сопоставление преимуществ и недостатков психологического консультирования «лицом к лицу» и на дистанции.
2. Проведение диалога с клиентом в консультации через чат.

Рекомендуемая литература:

- основная [3, 4];
- дополнительная [10]

Раздел 4. Асинхронное психологическое консультирование

Тема 3. Стадии и приемы асинхронного психологического консультирования

Стадии психологического консультирования. Наиболее часто предъявляемые проблемы клиентов. Диагностика состояния клиента на дистанции (через текст). Ориентации клиентов и «мифология» клиента. Приемы и методы психологического консультирования в сети. Контрактирование в асинхронном режиме. Нерефлексивные и рефлексивные

ИНФОРМАЦИЯ

приемы консультативной работы в асинхронном консультировании. Уточнение, перефразирование, резюмирование. Конfrontация. Интерпретация. Завершение консультирования в асинхронном режиме.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Сопоставление стадий психологического консультирования и консультативных приемов применяемых на каждой стадии асинхронного консультирования.
2. Выбор диагностических категорий кризисного состояния клиента в тексте письма.

Рекомендуемая литература:

- основная [1, 2, 4];
- дополнительная [6, 7, 8]

Литература

Основная литература:

1. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. – М., 2002.
2. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование М.: «Смысл», 2002.
3. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями М.: «Смысл», 2002.
4. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование в сети Интернет. М., 2007 (Флогоистон.ру)
5. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия в интернете. М. Спутник+, 2010.
6. Меновщиков В.Ю. Психологическое интернет-консультирование. М.: «Смысл», 2019.
7. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия онлайн. М.: «Академический проект», 2023.
8. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М., 1999.
9. Шабшин И. О психологических особенностях общения в интернете //Московский психотерапевтический журнал, 2005, №1, С. 158-182.

Дополнительная литература:

1. Айви А., Айви М., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия: Методы, теории и техники. Практическое руководство. М.: Психотерапевтический колледж, 2000.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1999.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., МГУ, 1984.
4. Жичкина А., Белинская Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. Опубликовано 14.02.1999 г. на ht tp: //flogiston.ru/articles/netpsy/strategy.
5. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. Опубликовано 14.02.1999 г на ht tp // flogiston.ru/ articles/netpsy/refinf.
6. Кочюнас Р Основы психологического консультирования. М., 1999.
7. Леви В.Л. Разговор в письмах. М.: Советская Россия, 1982.
8. Меновщиков В.Ю. Психотерапевтическая переписка // Психологическая помощь в меняющемся мире. Материалы II Международной конференции психологических служб и Фондов Доверия. Пермь, 1995.
9. Меновщиков В.Ю. Особенности дистанционного консультирования // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. № 1 / 1997.
10. Меновщиков В.Ю. Психотерапевтическая практика: мифы клиентов. // Вопросы психологии. №1, 1999.
11. Меновщиков В.Ю. Новые возможности семейного консультирования и психотерапии в сети интернет – Е-терапия //Психологические проблемы современной семьи. Материалы Третьей Международной Научной Конференции. Часть 2. Москва 16-18 октября 2007
12. Меновщиков В.Ю. Состояние и перспективы исследований консультирования и психотерапии в сети интернет // Сибирский психологический журнал. 2009. № 33. С.57-63.
13. Меновщиков В.Ю. Дискурс в дистантном консультировании и психотерапии // Вопросы психологии.2008. № 6. С.87-95.
14. Меновщиков В.Ю. Многомерная модель дискурса интернет-консультирования // Вопросы психологии. 2009. №1. С.97-103.

ИНФОРМАЦИЯ

15. Меновщиков В.Ю. Супервизия и коучинг в Интернет: достоинства и ограничения применения новых компьютерных технологий в многомерном подходе // Вестник университета (Государственный университет управления) – М.: ГУУ. 2009. № 26. С.62-65.
16. Меновщиков В.Ю. Консультирование и психотерапия в сети Интернет: «За» и «Против» // Психологический журнал. 2010. № 3.
17. Меновщиков В.Ю. Взаимосвязи элементов консультативной системы и результативности дистантного консультирования // Вестник университета (Государственный университет управления) – М.: ГУУ. 2010. № 5. С.51-54.
18. Меновщиков В.Ю. Этические вопросы консультирования онлайн // Культурно-историческая психология. 2010. № . С.78-84.
19. Меновщиков В.Ю. Краткая история консультирования и психотерапии в сети Интернет в России //Психологическая газета. 08.05.2023. <https://psy.su/feed/11275/>
20. Меновщиков В.Ю. Неклиническая (немедицинская) психотерапия: история отечественной психопрактики и современность //Психологическая газета. 19.09.2023. <https://psy.su/feed/11603/>
21. Меновщиков В.Ю. Интернет-психотерапия – главный тренд со-временности //Психологическая газета. 07.03.2024. <https://psy.su/feed/12039/>
22. Меновщиков В.Ю. Жизнь и судьба психотерапевта: этапы, кри-зисы и вызовы настоящего времени // Психологическая газета. 20.09.2024. <https://psy.su/feed/12578/>
23. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М., 1999.
24. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Моск. психотерапевтический журнал. – 1992 – №2.– С.19.
25. Шевченко И. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet. Опубликовано 14.02.1999. на [ht tp://flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko](http://flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko).
26. American Psychological Association. (1997). Services by telephone, teleconferencing, and Internet: A statement by the Ethics Committee of the American Psychological Association [online]. Available (February, 1999): [ht tp://w ww.apa.org/ethics/stmnt01.html](http://www.apa.org/ethics/stmnt01.html)