

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИИ: ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние цифровизации на современные методы психологической практики. Информационные технологии трансформируют способы диагностики, консультирования и психотерапии, обеспечивая доступность психологической помощи и новые формы взаимодействия между специалистом и клиентом.*

Sh.A. Ashim, Ye. A. Spirina

Buketov Karaganda National Research University
Karaganda, Kazakhstan

DIGITAL TECHNOLOGIES IN PSYCHOLOGY: TRANSFORMATION OF DIAGNOSTIC AND COUNSELING METHODS

***Abstract.** The article examines the impact of digitalization on modern psychological practices. Information technologies are transforming the ways of diagnosis, counseling, and psychotherapy, providing greater accessibility of psychological support and new forms of interaction between specialist and client.*

В последние годы цифровизация стала одним из ключевых факторов трансформации психологической практики. Современные информационные технологии активно внедряются в область психологии, создавая новые инструменты для диагностики, консультирования и психотерапии. Онлайн-платформы, мобильные приложения и искусственный интеллект позволяют специалистам расширять возможности оказания помощи, а клиентам - получать её независимо от географического положения [1].

Одним из основных направлений цифровизации является развитие телепсихологии - дистанционного консультирования, которое стало особенно актуальным в условиях пандемии. Использование видеосвязи и специализированных платформ позволяет проводить полноценные психотерапевтические сессии, сохраняя конфиденциальность и качество взаимодействия. Исследования показывают, что эффективность онлайн-терапии сопоставима с традиционными методами [2, 3].

Важным элементом цифровизации является применение искусственного интеллекта и анализа больших данных в диагностике и мониторинге психического состояния. Алгоритмы машинного обучения могут анализировать речь, эмоциональные реакции и поведение пользователей, помогая выявлять признаки тревожных расстройств или депрессии. Такие технологии уже применяются в чат-ботах для психологической поддержки, например, Woebot и Youper [4].

Кроме того, цифровые инструменты способствуют персонализации терапии. Мобильные приложения предлагают индивидуальные планы самопомощи, упражнения по управлению стрессом и когнитивно-поведенческие техники. Это помогает пользователям поддерживать эмоциональное состояние между сессиями с психологом и способствует формированию навыков саморегуляции.

Однако цифровизация несёт и определённые вызовы. Среди них - вопросы этики, защиты персональных данных и необходимость цифровой грамотности как у специалистов, так и у клиентов. Важно обеспечить баланс между технологичностью и человечностью психологической помощи [5].

Таким образом, цифровизация психологической практики открывает новые перспективы для развития отрасли, повышая доступность и эффективность помощи. Внедрение ИТ в психологию требует ответственного подхода, основанного на профессиональных и этических стандартах.

Список использованных источников

1. Киселева Н.А. Цифровизация психологической помощи: возможности и риски// Психологическая наука и образование. – 2022. – №3. – С. 45–53.
2. Тарасова Е.В. Телепсихология в эпоху цифровых технологий//Вестник современной психологии. – 2021. – №2. – С. 88–94.
3. Andersson G. Internet-delivered psychological treatments: efficacy and future directions //Internet Interventions. – 2018. – Vol. 12. – P. 70–79.
4. Fitzpatrick K.K., Darcy A., Vierhile M. Delivering cognitive behavior therapy using a conversational AI chatbot: Randomized controlled trial// JMIR Mental Health. – 2017.
5. Никифорова Г.С. Перспективы применения ИИ в психотерапии// Современные технологии в медицине. – 2023. – №1. – С. 22–29.