

Czy psychoterapia z ChatemGPT to dobry pomysł? Ekspert: "Ma lepsze efekty niż jej brak"

© Bolesław Breczko

Gazeta Wyborcza, 17.03.2025

https://wyborcza.biz/biznes/7,177150,31749306,czy-psychoterapia-z-chatemgpt-to-dobry-pomysl-ekspert-ma-lepsze.html?_gl=1*vtmcg0*_ga*MTewODI1MDUyMS4xNzUwMDczODEw*_ga_6R71ZMJ3KN*czE3NjQ2NzE4ODlkBzQ1JGcxJHcxNzY0NjcyMDUxJGo2MCRsMCRoMA..*_gcl_au*MTg1NDI1ODU0MS4xNzU5MDYxMDk1LjEyNjYxOTMxNjQuMTc2MjgwNzA4Ni4xNzYyODA3MTM2

Do pomocy psychoterapeutycznej AI jest tak samo skuteczna jak metody samopomocy z książkami. Z tą różnicą, że z AI pozytywne skutki widać dużo szybciej - mówi w podcaście "Cybe(r)ewolucja" psycholog dr Jarosław Michałowski. - Ale ciągle najlepsze rezultaty daje rozmowa z człowiekiem.

Bolesław Breczko: Czy szukanie pomocy psychoterapeutycznej u ChataGPT czy innych chatbotów to dobry pomysł?

Dr hab. Jarosław Michałowski, psychoterapeuta i superwizor: - To bardzo ciekawe pytanie. Myślę, że na dzisiejszym etapie jest to dość ryzykowne. Duże modele językowe korzystają w dużej mierze z wiedzy zebranej z internetu, który jest pełen bzdur, w tym tych dotyczących psychoterapii i zdrowia psychicznego. Ale myślę, że niedługo będzie to możliwe, zwłaszcza pod nadzorem profesjonalisty.

Dlaczego?

- Bo to daje ogrom możliwości. Już teraz AI może wspierać w diagnostyce, np. na podstawie analizy treści pisanych, wypowiedzi głosowych, czy nawet zdjęć wrzucanych do sieci. Algorytmy mogłyby wyłapywać lub sugerować rodzaj problemów, które mogą się pojawiać. Mogą nawet informować o tym samych użytkowników i sprawdzać, jak reagują oni na terapię. To może być gigantyczna pomoc, bo modele językowe są w stanie przerabiać ilość wiedzy, która jest niemożliwa dla człowieka. Ale diagnoza to tylko jedno z dwóch głównych zastosowań dla AI w tym obszarze.

A drugie?

- To już sama psychoterapia. My już w 2019 roku, czyli przed ChatemGPT, zaczęliśmy tworzenie naszego modelu językowego do psychoterapii, o nazwie Fido. Chociaż wypadła gorzej niż rozmowy z człowiekiem, było to dużo lepsze rozwiązanie niż brak jakiegokolwiek pomocy.

Zatrzymajmy się na chwilę. Co to jest w ogóle psychoterapia? Myślę, że nie dla każdego będzie to oczywiste.

- Sami ciągle dyskutujemy, jak ją dokładnie zdefiniować. Jest to działanie za pomocą metod psychologicznych, które ma na celu poprawienie funkcjonowania psychicznego i społecznego danej osoby.

Myślę, że najpopularniejsze wyobrażenie o psychoterapii jest takie, że idzie się do specjalisty, opowiada o swoich problemach, a ten mówi, żeby się mniej martwić...

- W takim razie równie dobrze można iść do sąsiadki, wyzalić się, a ona powie, żeby się nie martwić. To też jest jakiś sposób radzenia sobie z problemami, ale sąsiadka nie ma narzędzi psychologicznych, żeby faktycznie pomóc. Psychoterapeuta będzie pracował nad tym, czemu nie zmieniasz w sobie zachowań lub sposobów myślenia, które są źródłem problemu. Sąsiadka niekoniecznie, najwyżej powie: "Czemu się nie zmienisz, przecież mówiłam, że musisz się zmienić".

Skoro praca z psychoterapeutą to głównie rozmowa, wydaje się, że czatboty są idealnie wyposażone, żeby ich zastąpić. Posługują się tym samym narzędziem, czyli tekstem, czy to pisanym, czy mówionym. Jestem ciekaw, na ile taki czatbot, oczywiście odpowiednio wytrenowany i zabezpieczony, może twoim zdaniem zastąpić człowieka.

- To kolejne bardzo ciekawe pytanie. Niby mówi się, że AI nie zastąpi nas w zawodach pomocowych, a okazuje się, że w przypadku psychoterapeutów jest to coraz bardziej prawdopodobne. Pomijając kwestie bezpieczeństwa i prywatności danych, czatbot może w dużej części nas zastąpić. Zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę dostęp do psychoterapeutów.

Gdy zaczynaliśmy budować Fido w 2019, pod tym względem była masakra, zwłaszcza w przypadku najmłodszych. Teraz jest lepiej, ale ciągle nie jest dobrze. Naszym celem było dostarczenie pomocy psychoterapeutycznej, nawet ograniczonej, osobom, które w innym wypadku nie miałyby do niej dostępu.

Zaczęliście w 2019. W 2022 pojawił się ChatGPT i wywrócił świat do góry nogami. Jaka była wasza reakcja?

- Na początku jeszcze mieliśmy nadzieję, bo ta pierwsza wersja ChatuGPT nie była aż tak dobra. Jeśli chodzi o samą wiedzę psychoterapeutyczną, to w ogóle nie była dla nas konkurencja. Ale w ciągu ostatnich dwóch lat rozwój AI poszedł tak mocno do przodu, że teraz nie bardzo mamy z czym konkurować. Te duże modele AI, jak ChatGPT, są dużo lepsze w naturalnej rozmowie, rozpoznawaniu intencji użytkownika i odpowiadaniu. Nam pozostała wiedza specjalistyczna, dlatego poszliśmy z Fido w kierunku asystenta specjalisty, zamiast czatbota do rozmowy z użytkownikiem.

Skoro macie bazę wiedzy, to może wystarczy podłączyć Fido do jakiegoś ogólnego modelu? W Polsce mamy dwa otwarte modele: PPLuM i Bielik. To brzmi jak idealne połączenie.

- Też o tym myśleliśmy i pewnie spróbujemy.

A czy testowałeś Fido lub jakiś inny model AI, wcielając się w rolę pacjenta?

- Oczywiście, bez przerwy testujemy Fido z ekspertami, zewnętrznymi testerami i korzystamy z niego sami. Na przykład gdy kończyły nam się pieniądze z grantu lub myśleliśmy o funduszach z KPO, których zresztą było śmiesznie mało, pisałem sobie z Fido, "co to będzie dalej". Jak widać, stosuję Fido nawet czasem do takich trywialnych rzeczy i okazuje się przydatny, dzięki wiedzy psychologicznej.

A co wyszło wam z testów z pacjentami?

- Wraz ze Staszkiem Karkoszem, Kasią Sanną i Robertem Szymańskim zrobiliśmy na przykład porównanie pracy z Fido ze standardową metodą samopomocy, czyli poradnikiem.

Okazało się, że Fido jest tak samo skuteczny jak poradnik samopomocowy. Przy czym grupa testowa, która korzystała z aplikacji, osiągnęła rezultaty dużo szybciej.

W tym badaniu zauważyliśmy też, że Fido pomaga znacznie obniżyć poziom odczuwania samotności. To było w 2022, czyli zaraz po pandemii, ale jeszcze przed ChatemGPT, więc okazało się bardzo przydatne.

Teraz badamy pacjentów z depresją i zaburzeniami lękowymi, które nie wymagają leczenia szpitalnego. Mamy trzy grupy: jedną, która prowadzi klasyczną terapię z psychoterapeutą, drugą, która działa z Fido i raz na jakiś czas spotyka się z terapeutą na 10 minut i trzecią, kontrolną, bez żadnej terapii.

Już teraz widać, że Fido znacznie obniża poziom depresji w porównaniu z grupą, która nic nie robi. Nie jest jeszcze tak dobrze, jak w przypadku klasycznej terapii, ale znacznie lepiej niż bez niej.

Wyobrażam sobie przyszłość psychoterapii, tak jak się dzieje w przypadku tej drugiej grupy, czyli ludzie sami będą się leczyć z chatbotami i czasem tylko kontrolować terapię z profesjonalistami. Nawet jeśli nie jest to idealne rozwiązanie, ma dużo plusów. Taki chatbot jest dostępny 24 godziny na dobę i dużo tańszy od standardowej terapii.

- Myślę, że nie miałbym nic przeciwko temu, żeby siedzieć sobie gdzieś na plaży, zdalnie nadzorować chatboty i prowadzić badania, które by je ulepszały. Ale jest też druga strona tej przyszłości. W psychoterapii ciągle pojawiają się niesprawdzone techniki, które krążą po sieci i zdobywają popularność, a tak naprawdę szkodzą.

No i na końcu szerszy problem, czyli budowanie relacji międzyludzkich. Jeśli będziemy budować emocjonalne relacje z programami komputerowymi, możemy stracić umiejętność budowania ich z ludźmi. Tego chatboty na razie jeszcze tak dobrze nie potrafią, ale trzy lata temu nigdy bym nie pomyślał, że będą mogły robić to, co robią dziś. Nie mam pojęcia, co wydarzy się za kolejne trzy lata.

Wpadł do głowy jeszcze jeden plus wykorzystania chatbotów w psychoterapii. Chodzi o ich przystępność. Wiadomo, że sytuacja zdrowia psychicznego w Polsce jest tragiczna. Leczenie jest drogie, trudno się dostać i jeszcze ciągle panuje tabu wokół tego tematu. Zwłaszcza wśród mężczyzn. Facet musi najpierw przed sobą przyznać, że ma problem, potem poszukać lekarza albo terapeuty, umówić się, potem założyć buty, wyjść z domu... Wielu zrezygnuje w trakcie tego procesu. A z chatbotem mogę porozmawiać z kanapy albo i z ubikacji, w dowolnym momencie.

- Tak, to może być plus, ale może też rodzić inne problemy. "Lecząc się" u chatbotów możemy sami siebie oszukiwać, że "wszystko jest ok, przecież się lecę". I nawet jeśli taka pomoc będzie krótkoterminowo skuteczna, to w dłuższej perspektywie może się okazać bezużyteczna. I rodzą się kolejne pytania: na ile takie chatboty zastąpią nam relacje

międzyludzkie, czy zamiast grupy znajomych będziemy mieli przyjaciół-chatboty? Jak to wpłynie na nasze relacje emocjonalne?

Czyli nie tylko grozi nam utrata zdolności analitycznych i krytycznego myślenia, bo będziemy wyręczać się chatbotami, ale do tego stracimy umiejętność budowania głębokich relacji międzyludzkich opartych na emocjach?

- Wszystko zależy od tego, czy będziemy w stanie to sami regulować i kontrolować. Potrzebne są jakieś kampanie społeczne. Nie takie, żeby nie używać ChatuGPT, bo nikt tego nie posłucha, ale żeby znać ryzyko płynące z jego używania.

A najlepsze w tym wszystkim, że trwa operacja na żywym organizmie ludzkości i nie mamy bladego pojęcia, jaki będzie jej efekt.

- Tak, to podobna rewolucja do tej, jaką zafundowało nam radio, telewizja i internet. Zresztą myślę, że ChatGPT na razie nie wyrządził nam jako społeczeństwu więcej szkód, niż serwisy społecznościowe. Mamy też jeszcze szansę wykorzystać tę technologię do pozytywnych celów.

Dr hab. Jarosław Michałowski, prof. Uniwersytetu SWPS, jest kierownikiem Poznańskiego Laboratorium Neuronauki Emocji (PLAN), psychoterapeutą, psychologiem i superwizorem psychoterapeutycznym. Jest także współtwórcą modelu sztucznej inteligencji do wsparcia w psychoterapii Fido.

Redagował Maciej Drzewicki