

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА · ИНСТРУМЕНТЫ · ПРАКТИКА

# ТОП-10

## современных методов применения ИИ в интегративной психотерапии

ПРАКТИКА 2026

Как связать формулировку случая, измерение динамики и выбор техник, сохранив терапевтический альянс, конфиденциальность и ответственность специалиста

01

**Понять**

Карта и контекст

02

**Измерить**

Динамика и альянс

03

**Персонализировать**

Техника и поддержка

Подробные разборы · таблицы · алгоритмы · готовые запросы

171 страница · источники проверены 24 сентября 2026 года

## ВВЕДЕНИЕ

# Логика гайда: от понимания клиента к проверяемому результату

## 01 Понять

Собрать карту проблемы без ранней фиксации.

---

## 02 Наблюдать

Речь, шкалы и добровольные данные между сессиями.

---

## 03 Персонализировать

Сопоставить механизм, цель и доступные техники.

---

## 04 Поддерживать

Адаптировать домашнюю работу и контролируемую экспозицию.

---

## 05 Рефлексировать

Анализировать процесс, альянс и риск прекращения.

---

## 06 Организовать

Использовать LLM как проверяемого ассистента.

Каждая глава отвечает на один практический вопрос, показывает клиническую ситуацию, разбирает ошибку модели и заканчивается измеримым сценарием пилота.

[5] ИИ в психотерапии · [7] Measurement-based care: экспертный синтез · [18] Цифровое фенотипирование · [38] FUTURE-AI · [39] DECIDE-AI

СОДЕРЖАНИЕ

# 10 методов: от карты клиента до AI-ассистента

|    |                                                                                       |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 01 | ИИ для комплексной первичной оценки клиента и построения «карты проблемы»             | 19  |
| 02 | ИИ-анализ речи и текста клиента: новые цифровые маркеры психического состояния        | 32  |
| 03 | Measurement-Based Care + ИИ: объективное отслеживание эффективности психотерапии      | 45  |
| 04 | ИИ для персонализированного выбора психотерапевтических техник                        | 58  |
| 05 | Digital phenotyping: смартфон и носимые устройства как дополнительный источник данных | 71  |
| 06 | ИИ для персонализированных домашних заданий между сессиями                            | 84  |
| 07 | ИИ + VR/AR: персонализированная экспозиционная и эмоциональная работа                 | 97  |
| 08 | ИИ для анализа терапевтического процесса и альянса                                    | 110 |
| 09 | ИИ для раннего выявления ухудшения и риска прекращения терапии                        | 123 |
| 10 | ChatGPT, LLM и персональный AI-ассистент интегративного психотерапевта                | 136 |

Подробное содержание: с. 4-8 · Практические приложения: с. 149  
План на 90 дней: с. 156 · Источники: с. 159

## 01 / ПЕРВИЧНАЯ КАРТА

# ИИ для комплексной первичной оценки клиента и построения «карты проблемы»

Языковая модель может собрать разрозненный первичный материал в рабочую карту: жалобы, контекст, триггеры, поддерживающие циклы, ресурсы, цели и пробелы. Для интегративного психотерапевта ценность состоит в сохранении нескольких объяснительных перспектив до выбора конкретной техники.

## ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

Клиент получает понятное объяснение того, как связаны его трудности, обстоятельства и ресурсы. Его история не сводится к одному симптому или заранее выбранной школе терапии.

## ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ВРАЧА

Специалист быстрее замечает противоречия, недостающие сведения и возможные точки входа, но сохраняет собственную клиническую формулировку и обсуждает её с клиентом.

**ИИ структурирует только предоставленные данные, явно отмечает неизвестное и не ставит диагноз.  
Суицидальный риск, психоз, насилие, интоксикация и иные неотложные состояния оценивает специалист по установленному маршруту.**

[1] 160 исследований AI-чатботов · [4] Клиническая валидация GenAI-терапевтики · [5] ИИ в психотерапии · [6] ИИ в психическом здоровье · [34] APA: этика ИИ в практике · [36] ВОЗ: большие мультимодальные модели · [38] FUTURE-AI

## 01 / ПЕРВИЧНАЯ КАРТА

# Уверенный диагноз после одной анкеты: как возникает ложная завершённость

## Исходная ситуация и входные данные

Клиент сообщает о тревоге, конфликте на работе, бессоннице и ощущении «со мной что-то не так». В записи также есть недавний переезд, прекращение спорта и поддерживающие отношения с сестрой.

## Первый ответ ИИ

Модель делает главным объяснением «генерализованную тревогу» и рекомендует КПТ, хотя длительность симптомов, употребление веществ, медицинские причины и риск не уточнены.

## Почему ответ выглядит убедительно

Интерфейс выдаёт связный вывод и редко показывает, каких данных ему не хватает. Поэтому уверенная форма не является мерой клинической истинности.

## Что проверяет специалист

Терапевт возвращает вывод к уровню гипотезы, добавляет временную линию, проверяет безопасность, соматические факторы и ожидания клиента. Вместо одной школы формулируются несколько возможных механизмов: перегрузка, избегание, утрата привычной опоры и межличностное напряжение.

[1] 160 исследований AI-чатботов · [4] Клиническая валидация GenAI-терапии · [5] ИИ в психотерапии · [6] ИИ в психическом здоровье · [34] APA: этика ИИ в практике · [36] ВОЗ: большие мультимодальные модели · [38] FUTURE-AI · [39] DECIDE-AI · [42] 152-ФЗ: специальные категории

## 01 / ПЕРВИЧНАЯ КАРТА

# После проверки карта становится совместной рабочей гипотезой

## Проверка и исправление

Терапевт возвращает вывод к уровню гипотезы, добавляет временную линию, проверяет безопасность, соматические факторы и ожидания клиента. Вместо одной школы формулируются несколько возможных механизмов: перегрузка, избегание, утрата привычной опоры и межличностное напряжение.

## Итог для клиента и специалиста

Клиент видит карту «стресс > нарушение сна > снижение активности > усиление тревоги», узнаёт в ней свой опыт и выбирает первой целью восстановление сна и управляемого распорядка. Подход к глубинной работе остаётся открытым.

**В документации отделяют исходный сигнал, проверку, исправление и окончательное человеческое решение.**

[1] 160 исследований AI-чатботов · [4] Клиническая валидация GenAI-терапии · [5] ИИ в психотерапии · [6] ИИ в психическом здоровье · [34] APA: этика ИИ в практике · [36] ВОЗ: большие мультимодальные модели · [38] FUTURE-AI · [39] DECIDE-AI · [42] 152-ФЗ: специальные категории