

**ЧАТ GPT ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ДОСТУПУ ДО
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Гуцол К. В. PhD з психології, старший науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
<https://orcid.org/0000-0002-2820-2590>*

Статтю присвячено проблемі застосування віртуальних способів психологічної підтримки українців. Обґрунтовано роль чату GPT як ресурсу підвищення доступності психологічної допомоги населенню небезпечних районів в умовах війни. Схарактеризовано основні переваги і недоліки його використання. Проілюстровано застосування чатом GPT інструментів КІТТ з метою зниження рівня тривожності українців.

Ключові слова: психологічна підтримка; доступність психологічної допомоги; нетрадиційні методи психологічної допомоги; штучний інтелект; чат GPT; війна в Україні.

Вступ. Війна в Україні спричинила глибокі соціальні, економічні та психологічні наслідки для населення країни: призвела до втрат життя, руйнування інфраструктури, масової міграції, до численних фізичних та психологічних травм у дітей і дорослих. Психологічна допомога вочевидь постає критично важливою для підтримки ментального здоров'я та стабільності українців під час війни.

Особливо вразливими до психологічних розладів, таких як депресія, тривожні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), виявляються люди, що проживають у небезпечних районах, прифронтових зонах та територіях, що зазнали окупації або значних обстрілів (Bickmore, & Picard, 2005; Murthy, & Lakshminarayana, 2006; Somasundaram, 2007).

Однак, доступ до кваліфікованих психологів та психотерапевтів у таких умовах часто обмежений через небезпеку, порушення транспортних маршрутів та відсутність належної інфраструктури. І навіть можливості користування послугами он-лайн консультування можуть обмежуватися як матеріальними ресурсами людини, так і розбіжністю графіків відключення електропостачання в неї та в психолога. Отже, традиційні методи надання психологічної допомоги стають важкодоступними, що зумовлює потребу в застосуванні альтернативних технологічних рішень (Binz, & Schulz, 2023; Dhingra, Singh, Vaisakh, Malviya, & Gill, 2023; Inaba, Ukiyo, & Takamizo, 2024; Lu, Niu, J. Wang, Y Wang, Hu, Tang, ... & Shan, 2024).

У цьому контексті, технології штучного інтелекту, зокрема чат GPT, може відігравати важливу роль у підвищенні доступності психологічного супроводу населення небезпечних районів України. Чат GPT – це потужна мовленнєва модель, розроблена OpenAI, яка здатна генерувати текст на основі заданих запитів, та використовується для виконання різноманітних завдань, включаючи підтримку користувачів, навчання та надання консультацій. Основна перевага використання чату GPT постає в можливості надання негайної текстової і голосової підтримки, відповідаючи на запити користувачів у режимі реального часу. Це дозволяє забезпечити термінову первинну психологічну допомогу людям, які можуть відчувати ізольованість та страх і сприяє зниженню стигматизації, пов'язаної із неможливістю звернення за традиційною психологічною допомогою.

Узагальнення вищевикладеного вказує на надзвичайну актуальність проблеми можливостей застосування чату GPT для надання психологічної допомоги в умовах обмеженого доступу до фахівців, а її розв'язання відкриває перспективи підвищення доступності психологічної допомоги населенню небезпечних районів в умовах війни в Україні.

Мета статті: схарактеризувати основні переваги і недоліки застосування чату GPT як ресурсу підвищення доступності психологічної допомоги населенню небезпечних районів в умовах війни в Україні

Теоретичне підґрунтя. До важливих наробків з проблеми доцільно віднести

дослідження можливостей застосування методів когнітивно-поведінкової терапії за допомогою автоматизованого розмовного агента (Fitzpatrick, Darcy, & Vierhile, 2017); вербальних агентів на базі смартфонів у контексті розвитку психічного здоров'я та запобігання міжособистісного насильства; (Miner, Milstein, Schueller, Hegde, Mangurian, & Linos, 2016); особливостей застосування емпатійно орієнтованого вербального штучного інтелекту (Wysa) в руслі становлення психічного благополуччя особистості (Inkster, Sarda, & Subramanian, 2018); специфіки інтеграції технології смартфонів у поведінкові стратегії охорону здоров'я (Luxton, McCann, Bush, Mishkind., & Reger, 2011); доцільності використання синхронних текстових діалогових систем як засобів розвитку ментального здоров'я (Hoermann, McCabe, Milne, & Calvo, 2017) тощо.

Методи дослідження аналіз наукової літератури; порівняння, узагальнення й інтерпретація змісту прикладних розробок з проблеми дослідження; концептуалізація та ілюстрація положень щодо використання чату GPT як засобу покращення доступу до психологічної підтримки українців в умовах війни.

Результати і обговорення. Аналіз наукових публікацій із зазначеної проблеми (Jensen, Whyte, & Cuomo, 2020; Biliavska, Castanho, & Vulevic, 2022; Uludag, 2023; Biliavska, Castanho, & Vulevic, 2022; Kambur, & Akar, 2022; Kshetri, 2021; Sanyaolu, & Atsaboghena, 2022; Strohmeier, & Piazza, 2015) дозволив виділити ключові аспекти застосування чату GPT під час війни.

1. Негайна психологічна підтримка. Під час обстрілів або раптової атаки люди можуть відчувати паніку, страх і тривогу. У таких умовах важливо мати доступ до негайної підтримки, яка допоможе стабілізувати психічний стан і знизити рівень стресу. Чат GPT може бути інтегрований у мобільні додатки або веб-платформи, доступні на смартфонах і комп'ютерах. У разі екстреної ситуації користувачі можуть звернутися до чат-бота для отримання термінової емоційної підтримки. Чат GPT може надавати заспокійливі поради, техніки дихання і релаксації, а також допомагати людині зосередитися і зменшити паніку.

2. Доступ до інформації та ресурсів. У небезпечних районах люди можуть не знати, де шукати допомогу або які ресурси доступні для них. Інформація може бути обмеженою або важкодоступною через руйнування інфраструктури або відсутність зв'язку. Чат GPT може забезпечувати доступ до важливої інформації про доступні психологічні послуги, притулки, гарячі лінії підтримки та медичну допомогу. Використовуючи чат-бот, користувачі можуть швидко отримати необхідні контакти та рекомендації щодо подальших дій.

3. Тривала підтримка для людей з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Війна часто призводить до розвитку ПТСР, що вимагає тривалої психологічної підтримки та лікування. У небезпечних районах доступ до кваліфікованих психологів може бути обмеженим. Чат GPT може надавати регулярну психологічну підтримку людям з ПТСР. За допомогою автоматизованих діалогів, користувачі можуть проходити сеанси когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), отримувати підтримку у виконанні завдань терапії та відслідковувати свій прогрес. Чат GPT може також допомагати визначати тригери і розробляти стратегії подолання стресових ситуацій.

4. Підтримка волонтерів та працівників гуманітарних організацій. Волонтери та працівники гуманітарних організацій, що працюють у небезпечних районах, також потребують психологічної підтримки через високу рівень стресу та емоційного вигорання. Чат GPT може забезпечувати психологічну підтримку для волонтерів, допомагаючи їм справлятися зі стресом і уникати вигорання. Чат-бот може надавати поради з управління стресом, техніки релаксації та можливості для анонімного спілкування про їхні емоційні переживання.

5. Анонімна підтримка для людей, що бояться соціального осуду. Деякі люди можуть відчувати сором або страх перед тим, щоб звернутися за психологічною допомогою через страх осуду або стигматизації. Чат GPT забезпечує анонімність, що може знизити бар'єр для звернення за допомогою. Користувачі можуть вільно говорити про свої проблеми і отримувати підтримку без страху перед негативною реакцією з боку оточуючих.

Отже, основними перевагами використання чату GPT є:

1. *Доступність 24/7.* Чат GPT доступний цілодобово, що дозволяє отримувати підтримку в будь-який час, незалежно від фізичних обмежень.

2. *Відсутність географічних обмежень.* Технологія може використовуватись у будь-якому місці з доступом до інтернету, що особливо важливо в умовах війни.

3. *Конфіденційність.* Взаємодія з Чатом GPT забезпечує високий рівень конфіденційності, що сприяє відкритості користувачів.

4. *Швидка адаптація та масштабування.* Модель може швидко адаптуватись до змінних умов та масштабується для обслуговування великої кількості користувачів одночасно.

З іншого боку можна виділити також характерні обмеження та ризики.

1. *Відсутність емоційної взаємодії.* Незважаючи на високу якість текстового спілкування, чат GPT не може повністю замінити живу емоційну підтримку.

2. *Ризик неправильного тлумачення.* Модель може іноді неправильно інтерпретувати запити або надавати невідповідні поради, що потребує додаткового контролю.

3. *Етичні проблеми.* Використання штучного інтелекту в психологічному консультуванні зумовлює важливі етичні питання, зокрема щодо відповідальності за надану допомогу (Alharthi, Guthier, & Saddik, 2018; Al-Imam, Motyka, & Jędrzejko, 2020).

Узагальнюючи вищенаведені переваги та обмеження, сформулюємо деякі рекомендації щодо використання чату GPT.

1. *Поєднання з людською підтримкою.* Чат GPT може бути ефективно використаний як доповнення до роботи професійних психологів, забезпечуючи первинну підтримку та направлення до фахівців.

2. *Навчання та підготовка.* Психологи та волонтери повинні бути навчені правильному використанню чату GPT, щоб мінімізувати ризики та підвищити ефективність взаємодії.

3. *Моніторинг та вдосконалення.* Необхідно постійно контролювати якість роботи моделі та вносити корективи на основі зворотного зв'язку від користувачів.

Наведемо приклади сесій користувачів (X) з чатом GPT з використанням інструментарію когнітивно-поведінкової терапії для вирішення проблеми високого рівня тривожності в умовах невизначеності під час війни в Україні.

Приклад 1.

X: Привіт. Я відчуваю постійну тривогу через невизначеність свого майбутнього. Я не знаю, де я буду жити, що буде з моєю роботою і як забезпечити свою сім'ю. Це дуже лякає і я не знаю, що робити.

GPT: Привіт! Я розумію, що Ви переживаєте важкий час. Давайте спробуємо використати елементи когнітивно-поведінкової терапії, щоб допомогти Вам справитися з тривогою. Спочатку давайте визначимо конкретні думки, які викликають у Вас тривогу. Які саме думки найбільше вас турбують?

X: Мене турбує, що я ніколи не знайду стабільну роботу і що моя сім'я буде жити в постійному страху і нестабільності.

GPT: Дякую за те, що поділилися. Тепер давайте спробуємо розглянути ці думки з іншого боку. Наприклад, наскільки ймовірно, що Ви ніколи не знайдете стабільну роботу? Чи є у Вас приклади з минулого, коли Ви змогли подолати важкі ситуації?

X: Зазвичай я знаходив роботу, але зараз ситуація здається набагато гіршою і невизначенішою.

GPT: Це зрозуміло. Важливим аспектом КПТ є оскарження автоматичних негативних думок. Давайте спробуємо знайти докази на підтримку і проти Вашої думки про те, що Ви ніколи не знайдете стабільну роботу. Які у Вас є докази за і проти цієї думки?

X: За – ситуація дійсно складна, багато компаній закрилися, і знайти роботу стало важче. Проти – я завжди знаходив роботу раніше, і зараз є багато організацій, які допомагають ВПО.

GPT: Чудово, Ви вже знайшли докази, які підтримують більш збалансований погляд. Тепер давайте сформулюємо більш реалістичну думку, базуючись на цих доказах. Як щодо такого формулювання: «Хоча ситуація зараз складна, я маю навички та досвід, і є організації, які можуть допомогти мені знайти роботу?»

X: Так, це звучить більш реалістично.

GPT: Чудово! Тепер давайте спробуємо розробити конкретний план дій для

вирішення Ваших поточних проблем. Наприклад, що Ви можете зробити зараз, щоб підвищити свої шанси знайти роботу? Можливо, звернутися до місцевих організацій, що допомагають ВПО, або оновити своє резюме?

Х: Так, дійсно, я можу звернутися до волонтерських організацій та оновити своє резюме. Також, можливо, варто пошукати онлайн-курси для підвищення кваліфікації.

ГПТ: Це чудова ідея! Давайте складемо конкретний план дій:

1. Знайдіть контакти місцевих організацій, що допомагають ВПО.

2. Оновіть своє резюме і почніть розсилати його.

3. Пошукайте онлайн-курси для підвищення кваліфікації.

4. Встановіть регулярні проміжки часу для відпочинку і релаксації, щоб знижувати рівень тривоги.

Х: Так, це хороший план. Дякую за допомогу.

ГПТ: Будь ласка! Пам'ятайте, що важливо діяти поступово і не вимагати від себе занадто багато одночасно. Якщо відчуваєте потребу в додатковій підтримці, обов'язково звертайтеся. Бажаю Вам успіху у виконанні Вашого плану і спокійного дня!

Приклад 2.

Х: Привіт! Я відчуваю сильну тривогу через війну в Україні. Постійно думаю про безпеку своєї родини і не можу зосередитися на роботі. Чи можете ви мені допомогти?

ГПТ: Привіт! Мені дуже сумно чути про Ваші переживання. Тривога в умовах війни – це природна реакція, і Ви не самотні у своїх почуттях. Я тут, щоб допомогти Вам знайти способи справлятися з цією тривогою. Давайте розглянемо Вашу ситуацію детальніше. Що саме викликає у Вас найбільше занепокоєння?

Х: Я постійно хвилююся, що щось трапиться з моєю родиною. Вони живуть у зоні бойових дій, і я не можу їх звідти вивести. Це мене дуже пригнічує і паралізує.

ГПТ: Це дійсно дуже важка ситуація, і Ваша тривога є абсолютно зрозумілою. Давайте спробуємо зрозуміти Ваші думки та почуття більш детально. Коли Ви переживаєте про свою родину в зоні бойових дій, які конкретні думки приходять Вам на думку?

Х: Я постійно думаю, що вони можуть постраждати або навіть загинути. Ці думки не дають мені спокою, вони постійно крутяться в моїй голові.

ГПТ: Це дійсно дуже тривожні та важкі думки. Давайте спробуємо одну техніку когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка може допомогти Вам краще керувати цими думками. Вона називається «виявлення та зміна негативних думок». Спочатку Вам потрібно визначити конкретну негативну думку. Ви сказали, що думаєте про те, що ваша родина може постраждати або загинути. Як часто ці думки приходять Вам на думку?

Х: Майже постійно. Це перше, про що я думаю вранці, і останнє перед сном. Вони переслідують мене протягом усього дня.

ГПТ: Розумію. Тепер давайте спробуємо оцінити ці думки. Які докази є за те, що ці події дійсно можуть статися? І які докази є проти цього?

Х: Доказом за є те, що вони живуть у небезпечній зоні, де бойові дії можуть призвести до трагедії будь-якої миті. Доказом проти є те, що до цього часу з ними все було добре, і вони дотримуються всіх заходів безпеки, щоб захистити себе.

ГПТ: Це важливі спостереження. Тепер давайте спробуємо створити більш збалансоване висловлювання, враховуючи Ваші докази проти. Як Ви можете переформулювати свою думку, зважаючи на те, що Ваша родина досі була в безпеці і робить усе можливе, щоб залишатися в безпеці?

Х: Можливо, я можу думати так: «Хоча ситуація небезпечна, моя родина досі була в безпеці і робить усе можливе, щоб залишатися в безпеці».

ГПТ: Прекрасно! Спробуйте повторювати цю нову думку щоразу, коли у Вас з'являються тривожні думки про Вашу родину. Це може допомогти зменшити рівень тривоги. Крім того, чи є у Вас якісь заняття або хобі, які допомагають Вам розслабитися і відволіктися від тривожних думок?

Х: Я люблю малювати, але останнім часом не знаходжу на це часу через роботу і постійні думки про родину.

ГПТ: Малювання може бути чудовим способом розслабитися і відволіктися від тривожних думок. Спробуйте виділити час для малювання щодня, навіть якщо це буде лише 15-20 хвилин. Це може допомогти Вам

Питання психології

відчути себе краще. Як Ви думаєте, чи зможете знайти для цього час?

Х: Думаю, що так. Спробую виділити час на малювання.

ГПТ: Чудово. Також пам'ятайте, що підтримка зв'язку з Вашою родиною може допомогти зменшити тривогу. Регулярні дзвінки або повідомлення можуть нагадати Вам, що з ними все добре. Якщо у Вас виникнуть ще якісь питання або вам буде потрібна додаткова підтримка, завжди можете звернутися до мене. Бережіть себе і свою родину.

Х: Дякую за допомогу. Я спробую ваші поради.

ГПТ: Радий, що міг допомогти. До побачення і бережіть себе.

Наведені сесії демонструють, як віртуальний психолог за допомогою КПТ інструментів таких як оскарження автоматичних негативних думок, пошук доказів і розробки конкретних планів дій тощо, може допомогти знизити рівень

тривожності і зміцнити впевненість у майбутньому.

Висновки. Використання чату GPT може значно підвищити доступність психологічної допомоги для населення небезпечних регіонів в умовах війни в Україні. Хоча ця технологія і має певні обмеження, її переваги можуть суттєво покращити стан психологічного здоров'я людей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Подальші дослідження та вдосконалення технологій ШІ можуть зробити застосування чату GPT в контексті можливостей психологічного супроводу українців під час воєнного стану ще більш ефективним та безпечним. Розвиток зазначених технологій відкриває перспективи як для покращення ментального здоров'я та якості життя людей, які постраждали від війни, так і сприяння розвитку нових підходів у сфері психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Войтко, В. В., Авраменко, О. В., Гордаш, А. Р., & Петрук, В. В. (2023). Особливості розробки програмного застосунку для психологічної підтримки. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Електронні інформаційні ресурси: створення, використання, доступ», 20-21 листопада*. Суми-Вінниця. 56-58. URL: <http://surl.li/zvyzdd>
2. Словець, О., Арзубов, М., Челак, В., Підбуцка, Н., & Панфілов, Ю. (2024). Mental health support application based on artificial intelligence. *Теорія і практика управління соціальними системами, 1*, 28-49. doi: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.1.03>
3. Alharthi, R., Guthier, B., & El Saddik, A. (2018). Recognizing human needs during critical events using machine learning powered psychology-based framework. *IEEE Access, 6*, 58737-58753. DOI: 10.1109/ACCESS.2018.2874032
4. Al-Imam, A., Motyka, M. A., & Jędrzejko, M. Z. (2020). Conflicting opinions in connection with digital superintelligence. *IAES International Journal of Artificial Intelligence, 9(2)*, 336. DOI:10.11591/ijai.v9.i2.pp336-348
5. Bickmore, T. W., & Picard, R. W. (2005). Establishing and maintaining long-term human-computer relationships. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 12(2)*, 293-327. doi: <https://doi.org/10.1145/1067860.1067867>
6. Biliavska, V., Castanho, R. A., & Vulevic, A. (2022). Analysis of the impact of artificial intelligence in enhancing the human resource practices. *J. Intell. Manag. Decis, 1*, 128-136. <https://doi.org/10.56578/jimd010206>
7. Binz, M., & Schulz, E. (2023). Using cognitive psychology to understand GPT-3. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 120(6)*, doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.2218523120>.
8. Dhingra, S., Singh, M., Vaisakh, S. B., Malviya, N., & Gill, S. S. (2023). Mind meets machine: Unravelling gpt-4's cognitive psychology. *BenchCouncil Transactions on Benchmarks, Standards and Evaluations, 3(3)*, 100139. doi: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2303.11436>
9. Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health, 4(2)*. doi: <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
10. Gado, S., Kempen, R., Lingelbach, K., & Bipp, T. (2022). Artificial intelligence in psychology: How can we enable psychology students to accept and use artificial intelligence?. *Psychology Learning & Teaching, 21(1)*, 37-56. <https://doi.org/10.1177/14757257211037>

11. Hoermann, S., McCabe, K. L., Milne, D. N., & Calvo, R. A. (2017). Application of synchronous text-based dialogue systems in mental health interventions: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 19(8), e267. doi: <https://doi.org/10.2196/jmir.7023>
12. Inaba, M., Ukiyo, M., & Takamizo, K. (2024). Can large language models be used to provide psychological counselling? an analysis of gpt-4-generated responses using role-play dialogues. *arXiv preprint arXiv:2402.12738*. doi: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2402.12738>
13. Inkster, B., Sarda, S., & Subramanian, V. (2018). An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: Real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), doi: <https://doi.org/10.2196/12106>
14. Jensen, B. M., Whyte, C., & Cuomo, S. (2020). Algorithms at war: the promise, peril, and limits of artificial intelligence. *International Studies Review*, 22(3), 526-550. DOI:10.1093/isr/viz025
15. Kambur, E., & Akar, C. (2022). Human resource developments with the touch of artificial intelligence: a scale development study. *International Journal of Manpower*, 43(1), 168-205. DOI:10.1108/IJM-04-2021-0216
16. Kostenko, O. M., Bieliakov, K. I., Tykhomyrov, O. O., & Aristova, I. V. (2023). "Legal personality" of artificial intelligence: methodological problems of scientific reasoning by Ukrainian and EU experts. *AI & SOCIETY*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00146-023-01641-0>.
17. Kshetri, N. (2021). Evolving uses of artificial intelligence in human resource management in emerging economies in the global South: some preliminary evidence. *Management Research Review*, 44(7), 970-990. DOI:10.1108/mrr-03-2020-0168
18. Lu, H., Niu, X., Wang, J., Wang, Y., Hu, Q., Tang, J., ... & Shan, S. (2024). Gpt as psychologist? preliminary evaluations for gpt-4v on visual affective computing. In *Proceedings of the IEEE/CVF Conference on Computer Vision and Pattern Recognition* (pp. 322-331). doi: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2403.05916>
19. Luxton, D. D., McCann, R. A., Bush, N. E., Mishkind, M. C., & Reger, G. M. (2011). mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(6), 505-512. doi: <https://doi.org/10.1037/a0024485>
20. Miner, A. S., Milstein, A., Schueller, S., Hegde, R., Mangurian, C., & Linos, E. (2016). Smartphone-based conversational agents and responses to questions about mental health, interpersonal violence, and physical health. *JAMA Internal Medicine*, 176(5), 619-625. doi: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.0400>
21. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25-30. doi: <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2006.tb00079.x>
22. Sanyaolu, E., & Atsaboghena, R. (2022). Role of Artificial Intelligence in Human Resource Management: Overview of its benefits and challenges. *ResearchGate*, (December), 1-8. DOI:10.13140/RG.2.2.22297.29283
23. Somasundaram, D. (2007). Collective trauma in northern Sri Lanka: a qualitative psychosocial-ecological study. *International Journal of Mental Health Systems*, 1(1), 5. doi: <https://doi.org/10.1186/1752-4458-1-5>
24. Strohmeier, S., & Piazza, F. (2015). Artificial intelligence techniques in human resource management – a conceptual exploration. *Intelligent Techniques in Engineering Management: Theory and Applications*, 149-172. DOI:10.1007/978-3-319-17906-3_7
25. Uludag, K. (2023). The use of AI-supported Chatbot in Psychology. Available at SSRN 4331367. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4331367>

References

1. Voitko, V. V., Avramenko, O. V., Hordash, A. R., & Petruk, V. V. (2023). Osoblyvosti rozrobky prohramnoho zastosunku dlia psykholohichnoi pidtrymky. [Peculiarities of developing a software application for psychological support]. *Zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii «Elektronni informatsiini resursy: stvorennia, vykorystannia, dostup»*, 20-21 lystopada. – *Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference "Electronic Information Resources: Creation, Use, Access"*, November 20-21, Sumy/Vinnytsia. 56-58. URL: <http://surl.li/zvyzdd> (in Ukrainian).
2. Ielovets, O., Arzubov, M., Chelak, V., Pidbutska, N., & Panfilov, Yu. (2024). Mental health support application based on artificial intelligence. [Mental health support application based on artificial intelligence]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy – Theory and practice of social systems management*, 1, 28-49. doi: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.1.03> (in Ukrainian).
3. Alharthi, R., Guthier, B., & El Saddik, A. (2018). Recognizing human needs during critical events using machine learning powered psychology-based framework. *IEEE Access*, 6, 58737-58753. DOI: 10.1109/ACCESS.2018.2874032
4. Al-Imam, A., Motyka, M. A., & Jędrzejko, M. Z. (2020). Conflicting opinions in connection with digital superintelligence. *IAES International Journal of Artificial Intelligence*, 9(2), 336. DOI:10.11591/ijai.v9.i2.pp336-348

5. Bickmore, T. W., & Picard, R. W. (2005). Establishing and maintaining long-term human-computer relationships. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 12(2), 293-327. doi: <https://doi.org/10.1145/1067860.1067867>
6. Biliavska, V., Castanho, R. A., & Vulevic, A. (2022). Analysis of the impact of artificial intelligence in enhancing the human resource practices. *J. Intell. Manag. Decis*, 1, 128-136. <https://doi.org/10.56578/jimd010206>
7. Binz, M., & Schulz, E. (2023). Using cognitive psychology to understand GPT-3. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(6), doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.2218523120>.
8. Dhingra, S., Singh, M., Vaisakh, S. B., Malviya, N., & Gill, S. S. (2023). Mind meets machine: Unravelling gpt-4's cognitive psychology. *BenchCouncil Transactions on Benchmarks, Standards and Evaluations*, 3(3), 100139. doi: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2303.11436>
9. Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2). doi: <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
10. Gado, S., Kempen, R., Lingelbach, K., & Bipp, T. (2022). Artificial intelligence in psychology: How can we enable psychology students to accept and use artificial intelligence?. *Psychology Learning & Teaching*, 21(1), 37-56. <https://doi.org/10.1177/14757257211037>
11. Hoermann, S., McCabe, K. L., Milne, D. N., & Calvo, R. A. (2017). Application of synchronous text-based dialogue systems in mental health interventions: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 19(8), e267. doi: <https://doi.org/10.2196/jmir.7023>
12. Inaba, M., Ukiyo, M., & Takamizo, K. (2024). Can large language models be used to provide psychological counselling? an analysis of gpt-4-generated responses using role-play dialogues. *arXiv preprint arXiv:2402.12738*. doi: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2402.12738>
13. Inkster, B., Sarda, S., & Subramanian, V. (2018). An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: Real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), doi: <https://doi.org/10.2196/12106>
14. Jensen, B. M., Whyte, C., & Cuomo, S. (2020). Algorithms at war: the promise, peril, and limits of artificial intelligence. *International Studies Review*, 22(3), 526-550. DOI:10.1093/isr/viz025
15. Kambur, E., & Akar, C. (2022). Human resource developments with the touch of artificial intelligence: a scale development study. *International Journal of Manpower*, 43(1), 168-205. DOI:10.1108/IJM-04-2021-0216
16. Kostenko, O. M., Bieliakov, K. I., Tykhomirov, O. O., & Aristova, I. V. (2023). "Legal personality" of artificial intelligence: methodological problems of scientific reasoning by Ukrainian and EU experts. *AI & SOCIETY*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00146-023-01641-0>.
17. Kshetri, N. (2021). Evolving uses of artificial intelligence in human resource management in emerging economies in the global South: some preliminary evidence. *Management Research Review*, 44(7), 970-990. DOI:10.1108/mrr-03-2020-0168
18. Lu, H., Niu, X., Wang, J., Wang, Y., Hu, Q., Tang, J., ... & Shan, S. (2024). Gpt as psychologist? preliminary evaluations for gpt-4v on visual affective computing. In *Proceedings of the IEEE/CVF Conference on Computer Vision and Pattern Recognition* (pp. 322-331). doi: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2403.05916>
19. Luxton, D. D., McCann, R. A., Bush, N. E., Mishkind, M. C., & Reger, G. M. (2011). mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(6), 505-512. doi: <https://doi.org/10.1037/a0024485>
20. Miner, A. S., Milstein, A., Schueller, S., Hegde, R., Mangurian, C., & Linos, E. (2016). Smartphone-based conversational agents and responses to questions about mental health, interpersonal violence, and physical health. *JAMA Internal Medicine*, 176(5), 619-625. doi: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.0400>
21. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25-30. doi: <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2006.tb00079.x>
22. Sanyaolu, E., & Atsaboghena, R. (2022). Role of Artificial Intelligence in Human Resource Management: Overview of its benefits and challenges. *ResearchGate*, (December), 1-8. DOI:10.13140/RG2.2.22297.29283
23. Somasundaram, D. (2007). Collective trauma in northern Sri Lanka: a qualitative psychosocial-ecological study. *International Journal of Mental Health Systems*, 1(1), 5. doi: <https://doi.org/10.1186/1752-4458-1-5>
24. Strohmeier, S., & Piazza, F. (2015). Artificial intelligence techniques in human resource management – a conceptual exploration. *Intelligent Techniques in Engineering Management: Theory and Applications*, 149-172. DOI:10.1007/978-3-319-17906-3_7
25. Uludag, K. (2023). The use of AI-supported Chatbot in Psychology. Available at SSRN 4331367. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4331367>

Summary

CHAT GPT AS A TOOL FOR ENHANCING ACCESS TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR UKRAINIANS DURING WARTIME

Hutsol K. PhD in Psychology, Senior Researcher Officer of Laboratory of Cognitive Psychology G.S. Kostiyk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

Introduction. The article is dedicated to the issue of applying virtual methods of psychological support for Ukrainians. The war in Ukraine has caused profound social, economic, and psychological consequences for the country's population, leading to loss of life, destruction of infrastructure, mass migration, and numerous physical and psychological traumas among children and adults. Psychological assistance has become critically important for maintaining the mental health and stability of Ukrainians during the war. People living in dangerous areas, frontline zones, and territories that have experienced occupation or significant shelling are particularly vulnerable to psychological disorders. However, access to qualified psychologists and psychotherapists in such conditions is often limited due to danger, disruption of transportation routes, and lack of proper infrastructure. Even the possibility of using online counseling services can be restricted by a person's material resources and mismatched power outage schedules between the individual and the psychologist. In this context, artificial intelligence technologies, particularly GPT chat, can play an important role in increasing the accessibility of psychological support for the population in dangerous areas of Ukraine. The primary advantage of using GPT chat lies in its ability to provide immediate text and voice support, responding to users' requests in real time. This enables urgent initial psychological assistance to people who may feel isolated and afraid, helping to reduce the stigma associated with the inability to seek traditional psychological help.

Purpose. To characterize the main advantages and disadvantages of using GPT chat as a resource for enhancing the accessibility of psychological support for the population in dangerous areas during the war in Ukraine.

Methods. Analysis of scientific literature; comparison, generalization, and interpretation of the content of applied developments on the research problem; conceptualization and illustration of the provisions regarding the use of GPT chat as a means of improving access to psychological support for Ukrainians in wartime conditions.

Originality. The scientific novelty of the research results lies in substantiating the role of GPT chat as a resource for enhancing the accessibility of psychological support for the population in dangerous areas during the war. The main advantages of its use have been characterized: 24/7 availability, lack of geographical limitations, confidentiality, rapid adaptation, and scalability. The key drawbacks have been highlighted: lack of emotional interaction, risk of misinterpretation, and ethical issues. Certain recommendations for the use of GPT chat have been formulated, and the application of GPT chat tools for cognitive-behavioral therapy (CBT) to reduce the anxiety levels of Ukrainians has been illustrated.

Conclusion. The use of GPT chat can significantly enhance the accessibility of psychological support for the population in dangerous regions during the war in Ukraine. Although this technology has certain limitations, its advantages can substantially improve the psychological well-being of people in difficult life circumstances. Further research and advancements in AI technology could make the use of GPT chat in the context of psychological support for Ukrainians during wartime even more effective and safer. The development of these technologies offers prospects for both improving the mental health and quality of life of people affected by the war and fostering the development of new approaches in the field of psychological assistance in crisis situations.

Keywords: psychological support; accessibility of psychological help; unconventional psychological methods; artificial intelligence; GPT chat; war in Ukraine.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 28.07.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 31.08.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.