**Fido – polski chatbot, który pomaga poczuć się lepiej**

**Czy rozmowa z chatbotem terapeutycznym jest w stanie zredukować objawy depresji i lęku? Twórcy polskojęzycznego chatbota Fido wykazali, że jest to możliwe. Dodatkowo użytkownicy korzystający z pomocy Fido intensywniej czuli się mniej samotni.**

Z objawami depresji i lęku zmaga się obecnie coraz więcej osób. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Według szacunków w Polsce cierpi na nią ok. 1,2 mln osób. Dlatego rośnie potrzeba zapewnienia chorym – szczególnie nastolatkom i młodym dorosłym - specjalistycznej pomocy, której elementem może być wsparcie psychologiczne ze strony chatbotów.

**Fido – chatbot mówiący po polsku**

Innowacyjne technologie są obiecującym rozwiązaniem, jeśli chodzi o odciążenie psychoterapeutów, ale dowody naukowe na ich skuteczność w terapii poznawczo-behawioralnej (ang. cognitive–behavioral therapy – CBT) w językach innych niż angielski są ograniczone.

Dlatego zespół psychologa dr. hab. Jarosława Michałowskiego, prof. Uniwersytetu SWPS, stworzył narzędzie, które w dowolnym miejscu i o dowolnej porze za pośrednictwem popularnych komunikatorów internetowych może dostarczyć podstawowego wsparcia psychologicznego w języku polskim. Z założenia chatbot ma być wzmocnieniem procesu terapeutycznego, a także wsparciem poza terapią.

*Chcieliśmy dotrzeć z podstawowym wsparciem psychologicznym do miejsc, w których jest ono słabo dostępne. Chodziło nam przede wszystkim o osoby, które muszą czekać na rozpoczęcie leczenia lub nie mogą dotrzeć do terapeuty. Naszym celem były też osoby, które mają opory przed zgłoszeniem się po pomoc* – opisuje pomysł stworzenia chatbota prof. Jarosław Michałowski, kierownik Laboratorium Neuronauki Emocji Uniwersytetu SWPS.

**Wsparcie chatbota – jak to działa?**

Fido wykorzystuje algorytmy sztucznej inteligencji i prowadzi tekstową rozmowę z użytkownikiem przy zastosowaniu technik terapii behawioralno-poznawczej. Zbiory danych, na których trenowano modele językowe bota, zostały opracowane przez zespół psychoterapeutów, a oprogramowanie skutecznie naśladuje język stosowany w komunikatorach.

Fido został wytrenowany tak, że potrafi w wypowiedziach użytkownika rozpoznać kilka kategorii myśli, a także emocje i sytuacje wyzwalające emocje oraz myśli samobójcze. W tym ostatnim przypadku jego reakcją jest skierowanie użytkownika po wsparcie na numery linii pomocowych.

Chatbot prowadzi rozmowę w taki sposób, że użytkownik na jej podstawie może rozpoznać swoje negatywne myśli i przekonania stojące za obniżonym nastrojem lub nasilonym lękiem. Oprócz rozmowy oferuje również materiały edukacyjne, a także ćwiczenia związane z praktykowaniem wdzięczności. Zatem głównym zadaniem narzędzia jest zwrócenie uwagi użytkownika na szkodliwe sposoby myślenia, wspieranie tworzenia korzystnych nawyków i wdrażania technik radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

**Redukuje objawy depresji i lęku**

W badaniu "[Effectiveness of a Web-based and Mobile Therapy Chatbot on Anxiety and Depressive Symptoms in Subclinical Young Adults: Randomized Controlled Trial](https://formative.jmir.org/2024/1/e47960)", opisanym na łamach “JMIR Formative Research”, wzięło udział 81 uczestników z objawami depresji lub objawami lękowymi. To jedno z niewielu badań efektywności chatbota w terapii, a pierwsze przeprowadzone w języku polskim. Jedna z badanych grup przez dwa tygodnie korzystała wyłącznie z chatbota, natomiast druga, kontrolna, otrzymała literaturę samopomocową do samodzielnego zapoznania się.

Opierając się na wcześniejszych badaniach klinicznych chatbotów, naukowcy postawili m.in. hipotezy, że grupa korzystająca z chatbota będzie zgłaszała mniej objawów depresji i lęku oraz będzie wykazywała wyższy poziom zadowolenia z życia niż osoby korzystające wyłącznie z literatury. Założono również, że w pierwszej grupie spadnie poziom odczuwanej samotności, a dodatkowo że uczestnicy nawiążą z Fido więź.

Dwutygodniowa interwencja z użyciem Fido okazała się skuteczna w zakresie redukowania objawów depresji i lęku. U użytkowników zaobserwowano również zwiększenie satysfakcji z życia. Efekty utrzymywały się przez co najmniej miesiąc po zakończeniu próby. W przeciwieństwie do niektórych innych badań nie zaobserwowano natomiast różnic w skuteczności działania w grupie pracującej z chatbotem i posługującej się materiałami samopomocowymi. Warto jednak zauważyć, że użytkownicy bota poświęcili na interwencję mniej czasu niż druga grupa, co oznacza, że osiągnęli podobne efekty szybciej. Jest to korzystne, biorąc pod uwagę możliwe problemy z koncentracją u osób zmagających się z objawami depresji.

Naukowcy zaobserwowali również spadek poczucia samotności w grupie osób, które korzystały z większą częstotliwością z Fido, czego nie stwierdzono w grupie korzystającej z materiałów do samodzielnego zapoznania się. Najsilniejszą więź z Fido deklarowali młodsi badani.

Wśród zalet Fido uczestnicy wymieniali najczęściej fakt, że zachęcił ich do podjęcia decyzji o rozpoczęciu terapii.

W ostatnim czasie twórcy Fido przeprowadzili kolejne badanie, w którym podzielili uczestników na trzy grupy. Jedna odbywała tradycyjną terapię z psychoterapeutą, druga oprócz spotkań ze specjalistą miała do dyspozycji chatbota, a ostatnia – kontrolna – nie była poddana żadnej interwencji. Trwało to pięć tygodni. Wyniki tego badania zostaną opublikowane wkrótce.

**Rozmowa z maszyną nie zastąpi terapii**

Istotny jest fakt, że technologia – jak Fido – chociaż jest w stanie poprawić samopoczucie, nie zastąpi wizyty u specjalisty. Może jedynie taką terapię uzupełnić lub pomóc w podjęciu decyzji o rozpoczęciu leczenia.

*Dla użytkowników powinno być jasne, że Fido nie jest profesjonalnym psychoterapeutą. I żeby uzyskać profesjonalną pomoc, należałoby udać się do specjalisty, który może korzystać z tego typu nowych technologii albo po prostu pracować w sposób tradycyjny. Dlatego właściwie pojawił się pomysł Fido 2, gdzie pomiędzy pacjentem a chatbotem jest jeszcze terapeuta* – wyjaśnia prof. Michałowski.

Fido powstał w ramach projektu „Chatbot jako zautomatyzowane narzędzie wsparcia psychoterapii i pomocy psychologicznej oraz promocji zdrowia psychicznego”, zrealizowanego ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.