Петерс Даниэлла Юрьевна,
студентка, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Peters Daniella Yurievna, student,
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

Зобова Татьяна Юрьевна
студентка, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Zobova Tatiana Yurievna, student,
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

Тарасенко Нина Ивановна
Ассистент, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Tarasenko Nina Ivanovna, Assistant,
I.P. Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan

Шумова Александра Львовна,
к.м.н., РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Shumova Alexandra Lvovna, Ph.D. of Medical Sciences
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА К ОСОЗНАННОСТИ: CHATGPT ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА
FROM INFORMATION NOISE TO MINDFULNESS: CHATGPT TO SUPPORT POSITIVE MENTAL HEALTH FOR THE HEALTH PROFESSIONAL

Аннотация: В настоящей статье рассматривается потенциал ChatGPT в качестве инструмента для развития осознанности и, как следствие, поддержания позитивного психического здоровья в условиях нарастающей инфодемии. Обсуждаются возможности ChatGPT в оказании психологической поддержки, организации профессиональной информации и содействия осознанности у будущих медицинских работников.

Abstract: This article examines the potential of ChatGPT as a tool for developing mindfulness and consequently maintaining positive mental health in an increasingly infodemic environment. The potential of ChatGPT in providing psychological support, organizing professional information, and promoting mindfulness in future health professionals is discussed.

Ключевые слова: ChatGPT, психическое здоровье, осознанность, студенты- медики.

Keywords: ChatGPT, mental health, mindfulness, medical students.

Актуальность работы обусловлена растущей значимостью технологий искусственного интеллекта, в частности, ChatGPT, в медицине и образовании, и необходимостью изучения их влияния на психическое здоровье медицинских работников, особенно студентов, в условиях информационного перегруза и распространения дезинформации. Исследование готовности студентов-медиков к использованию ChatGPT в контексте развития осознанности и профилактики психологических рисков представляется важным для разработки эффективных стратегий адаптации и поддержки будущих специалистов.

В связи с этим, целью данного исследования является изучение готовности студентов-медиков использовать ChatGPT в процессе профессионального образования в контексте развития осознанности и профилактики психологических рисков, связанных с информационным перегрузом и дезинформацией.

Исследование включало два основных этапа: анализ научной литературы и проведение опроса среди студентов-медиков.

Для оценки готовности студентов-медиков к использованию ChatGPT в образовательном процессе, а также для выявления их представлений о возможностях и рисках

применения данной технологии, был проведен онлайн-опрос с использованием платформы onlinetestpad.com. Анкета включала вопросы, направленные на оценку: (1) уровня осведомленности студентов о ChatGPT, (2) опыта использования ChatGPT, (3) представлений о потенциальных преимуществах и недостатках использования ChatGPT для решения профессиональных задач и поддержания психического здоровья,

Результаты исследования показали следующее. ChatGPT и подобные большие языковые модели демонстрируют высокий потенциал в различных областях медицины и профессионального медицинского образования. Они используются студентами-медиками, врачами, медицинскими сестрами и другими представителями медицинского сообщества, а также применяются в разработке виртуальных ассистентов для улучшения самоконтроля пациентов [1, 2, 3].

Однако, все большее внимание уделяется применению ChatGPT для поддержки психического здоровья медицинских работников [4]. Медицинские работники подвержены воздействию множества факторов, которые обуславливают повышенную уязвимость к психическим расстройствам, включая тревожность, депрессию и профессиональное выгорание. К числу таких факторов относятся высокий уровень стресса, значительная эмоциональная нагрузка, сложность этических дилемм и высокая степень ответственности [5].

Важно отметить, что данная уязвимость начинает формироваться уже в период обучения. Исследования демонстрируют, что студенты-медики подвержены не только стрессам и риску развития психических нарушений, но и стигматизации, связанной как с проблемами в учебе, так и с ментальным здоровьем [6, 7]. В условиях информационного изобилия и распространения дезинформации, студенты испытывают дополнительную нагрузку, что может провоцировать или усугублять психологические проблемы.

Одним из факторов, способствующих снижению негативного воздействия информационной перегрузки и дезинформации, является развитие осознанности – способности к критическому и сознательному восприятию настоящего момента, без суждений и оценок. Осознанность предполагает связь с «здесь и сейчас» и осознание того, что мы чувствуем, думаем и делаем, что помогает ценить каждый момент жизни. С помощью осознанности можно изменить точку зрения, «децентрироваться» или «воспринять по-новому», чтобы человек мог объективно и ясно воспринимать внутренние переживания [8, 9]. В условиях сложного переплетения достоверной и ложной информации, касающейся как профессиональных, так и личных вопросов, необходима поддержка, которую потенциально может предоставить ChatGPT. Предполагается, что грамотное использование ChatGPT, основанное на принципах критического мышления и анализа информации, позволит не только эффективно решать профессиональные задачи, но и оказывать поддержку в профилактике и смягчении проблем, связанных с психическим здоровьем.

Результаты опроса показали, что большинство опрошенных (более 70%) используют и готовы использовать более широко ChatGPT в своём обучении, при этом они также обеспокоены возможностью оценить достоверность информации (50%). Около 40% опрошенных отдают предпочтение традиционным методам обучения, аргументируя свой выбор привычностью и комфортом. Полностью доверяют результатам интерпретации ChatGPT данных медицинского обследования пациента только 10%, при этом более половины обсуждают и готовы обсуждать в дальнейшем с ChatGPT сложные и непонятные вопросы.

В целом, исследование показало, что при нарастающем применении диалоговых моделей искусственного интеллекта в образовании и практической медицине, студенты не готовы правильно и ответственно использовать ChatGPT как для решения образовательных задач, так и для решения личных вопросов. Умение вести диалог зависит не только от технических навыков, но и от умения правильно формулировать запрос, что уже заставляет пользователя анализировать свои проблемы. Эмпатийное общение ChatGPT создает ощущение доброжелательного собеседника, поддерживает рефлексивные навыки студентов, помогает не только решать образовательные задачи, но и оказывает психологическую поддержку, развивает осознанность.

Таким образом, для эффективного использования ChatGPT студентам необходимо освоить навыки построения вопроса и критической оценки информации, а также использовать потенциал чата для рефлексивной практики и получения психологической поддержки.

Список литературы:

1. Thirunavukarasu AJ, Ting DSJ, Elangovan K, et al. Large language models in medicine. Nat Med. 2023 Aug;29 (8):1930-1940. doi: 10.1038/s41591-023-02448-8.

2. Benítez TM, Xu Y, Boudreau JD, Kow AWC, et al. Harnessing the potential of large language models in medical education: promise and pitfalls. J Am Med Inform Assoc. 2024 Feb 16;31 (3):776-783. doi: 10.1093/jamia/ocad252.

3. Sheikh JK, Sohail SS, Alam S. Enhancing patient education with ChatGPT: Critical insights and future directions. Indian J Anaesth. 2024 Dec;68 (12):1112-1113. doi: 10.4103/ija.ija_784_24.

4. Belova NA, Belova OO, Tarasenko NI, Shumova AL. Self-help and reflective practice supported by ChatGPT for mental health maintenance. Proceedings of the International Conference “Scientific research of the SCO countries: synergy and integration” March 12, 2025. Beijing, PRC P.188-194 DOI 10.34660/conf.2025.32.39.026

5. West CP, Dyrbye LN, Erwin PJ, Shanafelt TD. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. Lancet. 2016 Nov 5;388 (10057):2272-2281. doi: 10.1016/S0140-6736 (16)31279-X.

6. Castanelli DJ, Molloy E, Bearman M. The stigma of underperformance in assessment and remediation. Adv Health Sci Educ Theory Pract. 2024 Oct 16. doi: 10.1007/s10459-024-10382-8

7. Hadar-Shoval D, Elyoseph Z, Lvovsky M. The plasticity of ChatGPT's mentalizing abilities: personalization for personality structures. Front Psychiatry. 2023 Sep 1;14:1234397. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1234397.

8. Yılmazer E, Hamamci Z, Türk F. Effects of mindfulness on test anxiety: a meta-analysis. Front Psychol. 2024 Jun 24;15:1401467. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1401467.

9. Wang Q, Wang F, Zhang S, et al. Effects of a mindfulness-based interventions on stress, burnout in nurses: a systematic review and meta-analysis. Front Psychiatry. 2023 Aug 3;14:1218340. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1218340.