

פסיכו-טק

המפגש בין האדם לטכנולוגיה



אנו חיים בעידן של שינויים מואצים, בו כלים טכנולוגיים הופכים במהירות לחלק בלתי נפרד מחיינו. מציאות זו מייצרת מפגש מרתק בין עולמות הפסיכולוגיה והטכנולוגיה. שותפות זו, שבעבר נשמעה כמדע בדיוני, הופכת למציאות בעולמות המחקר, ומרמזת על עתיד שבו הטכנולוגיה והאדם פועלים יחד למען חיזוק הרווחה הנפשית, האישית והקולקטיבית. במרכז מיטיב, לחקר הפסיכולוגיה החיובית, אנו עוקבים מקרוב אחר התפתחות מרתקת זו ולומדים את היתרונות של הטכנולוגיה בעולמות האבחון והטיפול לצד האתגרים הרגשיים והאתיים שהיא טומנת בחובה.

סדרת מאמרים זו תציג סקירה של מחקרים מובילים בתחום, ותתמקד בשלושה היבטים מרכזיים במפגש בין בינה מלאכותית לפסיכולוגיה:

1. תמיכה מבוססת AI בתהליכי טיפול ואימון - כיצד ניתן לשלב מערכות חכמות בתהליכי הטיפול, האימון והייעוץ בכדי לייעל ולחזק אותם.

2. השפעות פסיכולוגיות וחברתיות של אינטראקציה עם הבינה המלאכותית - בחינת האופן שבו אנשים מפתחים קשרים רגשיים עם מערכות AI, על ההזדמנויות והאתגרים שבכך.

3. עתיד הפסיכולוגיה החיובית החישובית - תחום מתהווה ומתפתח שמבקש למדוד, לחזות ולעצב רווחה נפשית בזמן אמת באמצעות נתונים וכלים מתקדמים.

במאמר הנוכחי, נתמקד בהיבט הראשון ונבחן כיצד בינה מלאכותית יכולה לשמש שותפה בתהליכי טיפול ואימון, תוך בחינת תרומתה להעמקת תובנות, לייעול העבודה ולהרחבת הכלים הזמינים לאנשי המקצוע.

בינה מלאכותית כשותפה בתהליכי טיפול ואימון:
היתרונות

לבנות את הסיפור שלי

הבינה המלאכותית נכנסת לחדר הטיפול ומציעה דרך חדשה ומדויקת להבין את האדם שמולנו. במחקר שבראשו עמד מרטין סליגמן, חוקר מוביל לפסיכולוגיה חיובית (Blyler & Seligman, 2024), נבדקה היכולת של צ'אט GPT-4 ליצור "זהות נרטיבית" עבור המטופל ולבחון האם ניתן להשתמש באותה זהות נרטיבית כדי להציע התערבויות מותאמות אישית.

פסיכו-טק

המפגש בין האדם לטכנולוגיה

תהליכי ייעוץ מבוססי AI

הבינה המלאכותית מציגה פוטנציאל משמעותי גם בתהליכי ייעוץ ואימון (Coaching). מחקר עדכני (Xie & Ostrowski, 2025) נועד לבחון האם אימון מבוסס מודל שפה גדול (LLM), יעיל יותר משיחה רגילה עם GPT, והאם הוא מסוגל להניב תוצאות דומות לאימון אנושי, במיוחד במדדים של רווחה רגשית, עומק השיחה, תחושת אמפתיה, עידוד, מעורבות והנעה לפעולה. החוקרים השוו בין שלושה סוגי אימון: אימון אנושי מסורתי, מאמן AI ייעודי בשם Hey Sherry שתוכנת מראש עם פרומפטים מותאמים, תסריטי שיחה ושאלות ממוקדות (אימון מובנה מבוסס LLM) ושיחה חופשית (איננה מובנית) עם צ'אט GPT-4. נמצא כי האימון המובנה מבוסס ה-Hey Sherry AI (Sherry), הוביל לשיפור הגבוה ביותר במדדי רווחה רגשית עם עלייה ברגשות חיוביים וירידה ברגשות שליליים. במדדים של איכות האימון, כמו אמפתיה, עידוד, חיבור ומעורבות, האימון המובנה מבוסס AI קיבל ציונים גבוהים בהרבה מאינטראקציה רגילה עם GPT, ובחלק מהתחומים אף השתווה לאימון האנושי. מבחינת עומק רגשי, קשר רגשי וקשר אישי, האימון האנושי עדיין נתפס כעדיף, בעוד משתתפים באימון עם Hey Sherry ציינו תחושת בהירות, מיקוד וכלי תכנון יעילים לצד תחושת פורמליות מסוימת. הדבר מצביע על כך שאימון מבוסס LLM עשוי להוות חלופה אפקטיבית ונגישה לאימון אנושי, במיוחד בהקשרים שבהם קיים מחסור במשאבים אנושיים או צורך בגמישות וזמינות גבוהה.

זהות נרטיבית הינה סיפור מובנה של האדם את עצמו המבוסס על זרם מחשבות חופשי ופרטים בסיסיים, המהווה בסיס להבניית המשמעות האישית של האדם, ויסוד מרכזי באימון ובטיפול פסיכולוגי. כחלק מהמחקר, המשתתפים סיפקו זרם של כ-50 מחשבות ספונטניות ומספר פרטים דמוגרפיים בסיסיים. בהתבסס על כך, GPT-4 הצליח ליצור זהויות נרטיביות מדויקות להפליא והציע אסטרטגיות אימון והתערבויות מותאמות אישית. לא רק שכ-89% מהמשתתפים דיווחו שהנרטיב תיאר אותם במדויק, כ-69% מהמשתתפים אף למדו משהו חדש על עצמם דרך סיפורה של הבינה המלאכותית. החוקרים בחנו וניתחו את איכות ההמלצות שהוצעו ואת התאמתן לגישות טיפוליות מוכרות.

תוצאות המחקר היו מרשימות, ה-AI לא רק ניסחה סיפור מדויק, אלא גם הציעה אסטרטגיות טיפול ואימון מותאמות אישית. המאמר מציע שבאמצעות התערבות זו ניתן לקצר את שלב האבחון, להגיע מהר יותר לעומק התהליך הטיפולי ולפנות זמן יקר לאינטראקציה האנושית, מבלי לוותר על דיוק והתאמה אישית.



פסיכו-טק

המפגש בין האדם לטכנולוגיה

אין זה אומר שיש לזנוח תהליכי טיפול מסורתיים, שכן הטכנולוגיה לבדה אינה מספקת, האפקטיביות נובעת מהאופן שבו משלבים אותה בתהליך הייעוץ.

אימון מעשי באמצעות טכנולוגיה

בנוסף, כלים דיגיטליים חכמים יכולים להוות תוספת משמעותית גם מחוץ לחדר הטיפול. מחקר פיילוט מהשנה הנוכחית (Gross & Schooler, 2025) הראה כיצד התערבות מבוססת אפליקציה יומית, הצליחה להעלות סקרנות, תחושת משמעות ויצירתיות ואף להפחית שעמום ב-21 ימים בלבד, וללא ליווי אנושי. ההתערבות שילבה משימות התנהגותיות ותרגילי "סקרנות מודעת", אשר נועדו לטפח סקרנות. המשתתפים קיבלו עקרונות מנחים להצבת מטרות באמצעות סרטוני הדרכה וטקסט מנחה והזינו את מטרותיהם. לאחר מכן הודרכו כיצד להמיר את מטרותיהם לכוונות באמצעות טכניקה לוגית "אם-אז" (למשל, כשאצא להפסקת צהרים, אאזין לפודקאסט חדש), והאפליקציה הזכירה ועודדה אותם להשלים את המטרות כל יומיים לאורך ההתערבות. במקביל, הם קיבלו אתגר יומי המחולק לפי רמת קושי בהתבסס על הזמן והאנרגיה הזמינים להם בכל יום נתון. כל אתגר עודד את המשתתפים לחקור את ההקשר הנוכחי שלהם, לשנות את נקודות המבט שלהם, לשבור שגרה או לעסוק במשהו חדש בסביבתם. האפליקציה הצליחה לייצר השפעות חיוביות ללא התערבות אנושית, מה שמצביע על הפוטנציאל הרחב של פתרונות טכנולוגיים בפיתוח אישיות ורווחה פסיכולוגית. ממצא זה מדגים שכלים חכמים יכולים לשמש להעלאת הרווחה הנפשית, לתחזוקת המוטיבציה ולעידוד אימוץ הרגלים חיוביים בחיי היום יום של כולנו.

על חשיבות הקשר האנושי בעידן ה-AI

המחקרים הללו ממחישים את הערך הקיים בשילוב בינה מלאכותית בתהליכי ייעוץ, אימון וטיפול. חשוב לנו להדגיש שהטכנולוגיה אינה מהווה תחליף לקשר האנושי, אלא הינה שותפה שמסוגלת להרחיב, לייעל ולהעמיק את תהליכי הליווי והייעוץ.

במצבים של משבר, טראומה או התמודדות עם אתגרים רגשיים מורכבים, אין תחליף לקשר האנושי, לנוכחות, להקשבה ולמגע האישי של איש מקצוע מיומן.

בעוד הבינה המלאכותית מאפשרת טיוב של תהליך הייעוץ או הטיפול, היא אינה יכולה לתת מענה ריגשי מלא. עלינו להיות ערים לכך שבתהליך טיפולי יש ערך לקשר שנוצר עם המטפל, קשר המבוסס על אמון, הכלה ואמפתיה, תכונות שאף אלגוריתם לא יכול לשחזר במלואן.

במאמר הבא בסדרה, נצלול לעומק ה"זרוע" השנייה: ההשפעות הפסיכולוגיות והחברתיות של אינטראקציה עם הבינה המלאכותית ונציג מספר מחקרים ועובדות מרתקות בנושא.

כותבות:

יובל בן ריטן, פסיכולוגית חברתית, עוסקת במחקר וכתבת תוכן במרכז מיטיב לפסיכולוגיה חיובית, אוניברסיטת רייכמן.

יפעת יערי, פסיכולוגית ארגונית, מנהלת התחום הארגוני במרכז מיטיב, מרכז לחקר ויישום פסיכולוגיה חיובית באוניברסיטת רייכמן. מלווה ארגונים ומנחה סדנאות בנושאי פסיכולוגיה חיובית וטיפול חוסן אישי וארגוני.