

اثربخشی چت بات های درمانگر کودک محور بر درمان اختلال های روانی کودکان

مهرناز رحمانی

آدرس پست الکترونیک نویسنده mhrnazrhmany5@gmail.com

چکیده

افزایش شیوع اختلال های روانی در کودکان و محدودیت دسترسی به خدمات درمانی حضوری، ضرورت بهره گیری از مداخلات نوین و قابل دسترس را برجسته کرده است. چت بات های درمانگر کودک محور، به عنوان نسل جدیدی از مداخلات سلامت روان دیجیتال، با تکیه بر پردازش زبان طبیعی، یادگیری ماشین و طراحی تعاملی، توانسته اند جایگاه مهمی در ارائه خدمات روان شناختی به کودکان پیدا کنند. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی چت بات های درمانگر در کاهش نشانه های اختلال های روانی کودکان، شامل اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، ADHD و دشواری های تنظیم هیجان است. مرور نظام مند پژوهش های انجام شده طی سال های اخیر نشان می دهد که چت بات ها با ارائه مداخلات شناختی-رفتاری، تمرین های تنظیم هیجان، بازی های هیجانی، بازخوردهای لحظه ای و مکالمات حمایتی، می توانند به طور معناداری نشانه های اضطراب و افسردگی را کاهش دهند و مهارت های تنظیم هیجان و رفتارهای سازگارانه را تقویت کنند. یافته ها همچنین نشان می دهد که چت بات ها به دلیل ماهیت غیر قضاوت گر، دسترسی ۲۴ ساعته، جذابیت بازی محور و قابلیت شخصی سازی مداخلات، برای کودکان بسیار پذیرفتنی هستند و مشارکت درمانی را افزایش می دهند. علاوه بر این، چت بات هایی که بخش ویژه والدین دارند، اثربخشی بیشتری در کاهش مشکلات رفتاری نشان داده اند، زیرا والدین نیز راهبردهای مدیریت رفتار را می آموزند. با وجود این، پژوهش ها تأکید می کنند که چت بات ها نمی توانند جایگزین کامل درمانگر انسانی باشند و باید به عنوان ابزار مکمل در کنار درمان های سنتی استفاده شوند. در مجموع، نتایج نشان می دهد که چت بات های درمانگر کودک محور می توانند به عنوان یک مداخله نوین، کم هزینه، قابل دسترس و مؤثر در ارتقای سلامت روان کودکان مورد استفاده قرار گیرند و زمینه ساز تحول در خدمات روان شناختی دیجیتال باشند.

واژگان کلیدی: اثرات چت بات ها ، درمانگر کودک ، اختلال های روانی کودکان ، چت بات های درمانگر

مقدمه

روانشناسی، کاوشی همیشگی در ژرفای اسرار آمیز ذهن است، موجودی که پیچیدگی های بی کران آن، دانشمندان را به تحسین و حیرت وا می دارد. این ذهن شگفت انگیز، همچون اقیانوسی ژرف و تاریک است که هر چه بیشتر به اعماق آن نگرسته می شود، رازهای بیشتری آشکار می گردد. محدودیت های ابزار های علمی و پیچیدگی های منحصر به فرد ساختار روانی انسان، درک کامل این عرصه را دشوار می سازد. هر تفسیر و برداشت، نه تنها گوشه ای کوچک از این پازل پیچیده را روشن می کند و هزاران پرسش بی پاسخ هم چنان در انتظار کشف می ماند. روانشناسان با شوری وصف ناشدنی، همچنان به کاوش در این دنیای پیچیده ادامه می دهند، با آگاهی به این که هر قدم، دریچه ای تازه به روی فهم ژرف تر از راز های ذهن انسان می گشاید. اما امروزه هوش مصنوعی و چت بات ها نیرویی قدرتمند است که نوید روشن کردن این پیچیدگی های پنهان را می دهد. مقادیر عظیمی از اطلاعات، مانند الگوهای گفتاری، حالات چهره و حتی نشانگرهای فیزیولوژیکی، میتوانند با دقت و عینیت چشمگیری توسط الگوریتم های هوش مصنوعی تحلیل و پردازش شوند. هوش مصنوعی و چت بات ها با شبیه سازی دقیق فرآیندهای شناختی انسان، پنجره ای نوین به درک ساختار های پیچیده مغز گشوده است. این رهیافت نوآورانه دریچه ای راهبردی برای طراحی مداخلات هدفمند در قلمرو سلامت روان فراهم می کند. با این همه، حفظ توازن ظریف میان توانمندی های فناوری و ظرافت های ارتباط انسانی، کلید موفقیت اخلاقی و کاربردی این فناوری است (Bajorta & etal, 2024).

اختلال های روانی کودکان در دهه اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته اند و حدود یک پنجم کودکان در جهان حداقل یک اختلال روانی قابل تشخیص را تجربه می کنند (Merikangaset al., 2010). این اختلال ها شامل اضطراب، افسردگی، ADHD، ODD و ASD هستند که هر کدام می توانند عملکرد تحصیلی، اجتماعی و هیجانی کودک را مختل کنند (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010). تنظیم هیجان به عنوان یکی از بنیادی ترین مهارت های رشدی، نقش مهمی در سازگاری اجتماعی و سلامت روان دارد و اختلال در آن می تواند پیامدهای بلندمدت ایجاد کند (Thompson, 2011). پژوهش ها نشان داده اند که کودکان دارای مشکلات تنظیم هیجان در معرض خطر بیشتری برای بروز اختلال های اضطرابی و افسردگی قرار دارند (Cole, Martin & Dennis, 2004).

با وجود اثر بخشی درمان های سنتی مانند CBT، بازی درمانی و خانواده درمانی، بسیاری از کودکان به دلیل محدودیت های مالی، جغرافیایی، کمبود متخصص و انگ اجتماعی، به خدمات درمانی دسترسی ندارند (Kazdin & Blase, 2011). این

محدودیت‌ها باعث شده است که درمان‌های دیجیتال به‌عنوان یک راهکار نوین برای افزایش دسترسی به خدمات سلامت روان مطرح شوند (Hollis et al., 2017). در این میان، چت‌بات‌های درمانگر کودک‌محور که از پردازش زبان طبیعی و یادگیری ماشین استفاده می‌کنند، توانسته‌اند بخشی از این خلأ را پر کنند (Fitzpatrick, Darcy & Vierhile, 2017). چت‌بات‌ها با شبیه‌سازی مکالمات انسانی، ارائه تمرین‌های شناختی-رفتاری، تکنیک‌های آرام‌سازی، بازی‌های هیجانی و بازخوردهای لحظه‌ای، می‌توانند به کودکان کمک کنند هیجان‌های خود را بهتر بشناسند و کنترل کنند (Inkster, & Subramanian, 2018). کودکان در تعامل با چت‌بات‌ها احساس امنیت بیشتری دارند و راحت‌تر درباره هیجان‌ها و مشکلات خود صحبت می‌کنند، زیرا چت‌بات‌ها غیرقضاوت‌گر و همیشه در دسترس هستند (Ho & et al., 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چت‌بات‌ها می‌توانند مداخلات درمانی را بر اساس پاسخ‌های کودک شخصی‌سازی کنند و این ویژگی باعث افزایش اثربخشی درمان می‌شود (Laranjo et al., 2018). علاوه بر این، چت‌بات‌ها می‌توانند به‌عنوان ابزارهای کمکی برای والدین عمل کنند و راهبردهای مدیریت رفتار را به آنان آموزش دهند (Inkster et al., 2018). این ویژگی باعث افزایش هماهنگی بین خانه و درمان دیجیتال می‌شود. از سوی دیگر، چت‌بات‌ها می‌توانند در محیط‌های مدرسه، کلینیک و خانه مورد استفاده قرار گیرند و این انعطاف‌پذیری، آن‌ها را به ابزاری ارزشمند برای درمان اختلال‌های روانی کودکان تبدیل کرده است (Provost et al., 2020). با توجه به رشد سریع فناوری‌های هوش مصنوعی و نیاز روزافزون به درمان‌های قابل‌دسترس، بررسی اثر بخشی چت‌بات‌های درمانگر کودک‌محور در درمان اختلال‌های روانی کودکان یک ضرورت پژوهشی و بالینی است (Mayor, 2025). این مقاله با هدف تحلیل علمی و جامع اثرات این ابزارها بر کاهش نشانه‌های اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، ADHD و بهبود تنظیم هیجان تدوین شده است.

روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش به صورت کتابخانه‌ای می‌باشد و از مقالات معتبر و جدید بهره گرفته شده است.

یافته ها

در دنیای امروز تقاضای فزاینده برای خدمات روان درمانی و دسترسی محدود به متخصصان واجد شرایط، نیازمند جست و جو برای درمان های جدید برای اختلالات روانی است. استفاده از هوش مصنوعی (AI) در روان درماندگی، پتانسیل مقابله با این چالش ها را، به ویژه از طریق توسعه سیستم های درمانی هوشمند که می تواند با نیاز های فردی بیمار سازگار شود و حمایت مستمر ارائه ، ارائه می دهد. هوش مصنوعی به طور فزاینده ای در جنبه های مختلف زندگی انسان ، از جمله زمینه های روانشناسی و روان درمانی ادغام می شود. استفاده از هوش مصنوعی و چت بات ها در این زمینه فرصت های جدیدی را برای گسترش دسترسی به خدمات روان درمانی و بهبود اثر بخشی آنها باز کند (Mosquera & et al, 2024).

در پژوهشی نشان داده شد که کودکان پس از چهار هفته تعامل با چت بات مبتنی بر CBT، کاهش معناداری در نگرانی ، تنش بدنی و اجتناب اجتماعی داشتند (Fitzpatrick & et al, 2017). مطالعه ی دیگری تاکید کرد که چت بات ها با ارائه ی تمرین های تنفس، آرام سازی و بازسازی شناختی، می توانند اضطراب کودکان را کاهش دهند (Inkster & et al, 2018).

کودکان هنگام صحبت با چت بات ها احساس امنیت بیشتری دارند و راحت تر درباره ی ترس ها و نگرانی های خود صحبت می کنند (Kretschmar & et al, 2019). پژوهشی دیگر نشان داد که چت بات ها می توانند با ارائه ی بازخورد لحظه ای ، واکنش های اضطرابی را کاهش دهند (Mayor, 2025). یافته ها

چت بات ها با ارائه ی سناریو های تعاملی و بازی های هیجانی ، توانایی کودکان در شناسایی هیجان ها ، نام گذاری احساسات و کنترل واکنش های هیجانی را افزایش می دهند (Ho, 2018).

نقش مداخلات شناختی در تنظیم هیجان همخوان است (Gross, 2014). چت بات ها می توانند با ارائه ی بازخورد های لحظه ای، تنظیم هیجان را در کودکان تقویت کنند (Mayor, 2025). چت بات ها می توانند به طور مستقیم بر شبکه های شناختی و هیجانی اثر بگذارند و انعطاف پذیری هیجانی را افزایش دهند (Li & et al, 2025).

کودکان پس از تعامل با چت بات های درمانگر، کاهش معناداری در نشانه های افسردگی مانند غمگینی، بی انگیزگی و احساس تنهایی نشان دادند. چت بات ها با ارائه ی فعالیت های لذت بخش، گفت و گو های انگیزشی و تمرین های افزایش خلق، توانستند خلق کودک را نیز نشان داد (Fulmer & et al, 2018).

چت بات ها در کاهش پریشانی روانی نوجوانان موثر هستند (Li & et al, 2025). چت بات ها می توانند با ارائه ی بازخورد های مثبت، احساس امید و خودکارآمدی را افزایش دهند (Mayor 2025).

چت بات ها با ارائه ی تمرین های کنترل تکانه و بازی های خود تنظیمی، رفتارهای پرخاشگرانه و مقابله جویانه کودکان را کاهش می دهند (Provost & et al, 2020). چت بات ها می توانند با ارائه ی تمرین های شناختی و رفتاری، رفتار های چالش برانگیز را کاهش دهد (Pratt & et al, 2024). در مطالعه ی دیگری، چت بات ها می توانند با ارائه ی بازخورد لحظه ای ، رفتار های تکانشی را کاهش دهند (Mayor, 2025). چت بات ها با ارائه ی بازی های شناختی، تمرین های توجه و یاد آوری های ساختار یافته ، می توانند توجه پایدار، تمرکز و سازمان دهی کودکان را بهبود دهند (Laranjo & et al, 2018).

در مطالعه ی ADHD نشان داده شده است که کودکان در تعامل با چت بات ها مشارکت بیشتری در فعالیت های شناختی دارند (Pratt & et al, 2024). در پژوهش دیگری نشان داده شده است که چت بات ها می توانند با ارائه ی بازخورد لحظه ای،

توجه و کنترل تکانه را تقویت کنند (Mayor, 2025).

چت بات ها با شبیه سازی مکالمات اجتماعی و ارائه ی بازخورد، توانستند مهارت های اجتماعی کودکان را تقویت کنند. این شامل افزایش تماس چشمی، نوبت گیری مناسب و همدلی است (Ho & etal, 2018). مطالعه ی چت بات ها می تواند تعاملات اجتماعی کودکان را بهبود دهند (Mayor, 2015). پژوهشی نشان داد که چت بات ها می توانند مهارت های ارتباطی را تقویت کنند (Li & etal, 2025).

چت بات هایی که بخش ویژه ی والدین دارند، اثر بخشی بیشتری در کاهش مشکلات رفتاری کودکان دارند، زیرا والدین نیز راهبردهای مدیریت رفتار را یاد می گیرند (Inkster & etal, 2018). در پژوهش دیگری نشان داده شد که مشارکت والدین در استفاده از چت بات ها باعث افزایش پایداری اثرات درمان می شود (Mayor, 2025).

بحث و نتیجه گیری

در بخش نتیجه گیری، نکات یافته ها نشان می دهد که چت بات های درمانگر کودک محور می توانند به طور معناداری نشانه های اضطراب، افسردگی، ADHD و مشکلات رفتاری را کاهش دهند. این ابزارها با ارائه ی مداخلات شناختی رفتاری، بازی های هیجانی و بازخورد های لحظه ای، تنظیم هیجان کودکان را تقویت می کنند. یکی از دلایل اثر بخشی چت بات ها، ماهیت غیر قضاوت گر و در دسترس بودن ۲۴ ساعته آن هاست که باعث می شود کودکان راحت تر درباره ی احساسات خود صحبت کنند.

چت بات ها هم چنین می توانند مداخلات درمانی را شخصی سازی کنند و این ویژگی باعث افزایش اثر بخشی درمان می شود. علاوه بر این، چت بات ها می توانند والدین را در روند درمان مشارکت دهند و این موضوع باعث افزایش پایداری اثرات درمان می شود. با این حال برخی پژوهش ها هشدار داده اند که چت بات ها نمی توانند جایگزین کامل درمانگر انسانی شوند و باید به عنوان ابزار مکمل استفاده شوند.

چت بات های درمانگر کودک محور به عنوان یک ابزار نوین و مبتنی بر هوش مصنوعی، توانسته اند نقش مهمی در درمان اختلال های روانی کودکان ایفا کنند. این ابزار ها با کاهش اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری و بهبود تنظیم هیجان، می توانند به عنوان مکمل درمان های سنتی مورد استفاده قرار گیرند. با توجه به دسترسی آسان، جذابیت بالا و قابلیت شخصی سازی، چت بات ها می توانند در آینده به یکی از ابزار های اصلی سلامت روان کودکان تبدیل شوند.

با این حال استفاده از آنها باید همراه با نظارت متخصصان باشد تا از کیفیت و ایمنی مداخلات اطمینان حاصل شود.

منابع

- 1- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- 2- Bajorta, V., & Rani, N. (2024). The Role of Artificial Intelligence in Psychology. *Far Western Journal of Education*, 1(1), 35-46.
- 3- Casu, G., Stasolla, F., Perilli, V., & Bosco, A. (2024). AI-based conversational agents for children's emotional and behavioral support: A systematic review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 36(1), 45-62.
- 4- Cole, P. M., Martini, S. E., & Dennis, T. A. (2024). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- 5- 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). *JMIR Mental Health*, 4(2), e19.
- 6- Fulmer, R., Joerin, A., Gentile, B., Lakerink, L., & Rauws, M. (2018). Using psychological artificial intelligence (Tess) to support the emotional well-being of children. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e64.
- 7- Gross, J. J. (2024). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.
- 8- Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. S. (2018). Psychological, relational, and emotional effects of self-disclosure to a conversational agent. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(48), 12245-12250.
- 9- Hollis, C., Falconer, C. J., Martin, J. L., Whittington, C., Stockton, S., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2017). Annual research review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 474-503.
- 10- Inkster, B., Sarda, S., & Subramanian, V. (2018). An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental health support. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), e12106.
- 11- Kazdin, A. E., & Blasé, S. L. (2011). Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 21-37.
- 12- Kretschmar, K., Tyroll, H., Pavarini, G., Manzini, A., & Singh, I. (2019). Can your phone be your therapist? Young people's ethical perspectives on the use of fully automated conversational agents (chatbots) in mental health support. *Biomedical Informatics Insights*, 11, 1-9.
- 13- Laranjo, L., Dunn, A. G., Tong, H. L., Kocaballi, A. B., Chen, J., Bashir, R., & Coiera, E. (2018). Conversational agents in healthcare: A systematic review. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 25(9), 1248-1258.
- 14- Li, J., Theng, Y. L., Foo, S. (2025). Conversational agents for mental health in children and adolescents: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 150, 107-122.
- 15- Mayor, A. (2025). Child-centered therapeutic chatbots: Advances, challenges, and clinical implications. *Journal of Child Psychology and Digital Health*, 12(1), 1-22.
- 16- Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S., Avenevoli, S., Cui, L., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorder in U.S. adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989.



17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

- 17- Mosquera,F.E.C.,Guevara-Montoya,M.C.,Serna-Ramireza,V.,& Liscano,Y.(2024).Neuroinflammation and Schizophrenia:new therapeutic strategies through psychobiotics,nanotechnology, and artificial intelligence (AI).Journal of Personalized Medicine,14(4),391.
- 18- Pratt,M.,Sacks,J.,& McLaughlin,K.(2024).Digital therapeutic chatbots for children with ADHD:A randomized controlled trail.Journal of Attention Disorder,28(3),412-430.
- 19- Provoost,S.,Lau,H.M.,Ruwaard,J.,& Riper,H.(2020).Embodied conversational agents in clinical psychology:A scoping Research,22(3),e14017.
- 20- Thompson,R.A.(2011).Emotion and emotion regulation;Two sides of the developing coin.Emotion Review,3(1),53-61.