

**Научная статья****УДК 159.9****DOI: 10.25683/VOLBI.2025.70.1211****Kirill Alexandrovich Timofeev**

Student of the Department of Pedagogy,  
field of training 44.03.05 —  
Pedagogical Education  
(with two training profiles),  
Yaroslav-the-Wise Novgorod State University  
Veliky Novgorod, Russian Federation  
kirya\_timofeev\_2017@mail.ru

**Alena Mikhailovna Panfilova**

Student of the Department of Pedagogy,  
field of training 44.03.05 —  
Pedagogical Education  
(with two training profiles),  
Yaroslav-the-Wise Novgorod State University  
Veliky Novgorod, Russian Federation  
alena.panfilow4@yandex.ru

**Mikhail Naumovich Pevzner**

Doctor of Pedagogy, Professor,  
Head of Interdisciplinary Center  
for Open Education,  
Yaroslav-the-Wise Novgorod State University  
Veliky Novgorod, Russian Federation  
mikhail.pevzner@novsu.ru

**Alexander Glebovich Shirin**

Doctor of Pedagogy, Professor,  
Chief Researcher  
of the Interdisciplinary Centre  
for Open Education,  
Yaroslav-the-Wise Novgorod State University  
Veliky Novgorod, Russian Federation  
alexander.shirin@novsu.ru

**Кирилл Александрович Тимофеев**

студент кафедры педагогики,  
направление подготовки 44.03.05 — Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки),  
Новгородский государственный университет  
имени Ярослава Мудрого  
Великий Новгород, Российская Федерация  
kirya\_timofeev\_2017@mail.ru

**Алена Михайловна Панфилова**

студент кафедры педагогики,  
направление подготовки 44.03.05 — Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки),  
Новгородский государственный университет  
имени Ярослава Мудрого  
Великий Новгород, Российская Федерация  
alena.panfilow4@yandex.ru

**Михаил Наумович Певзнер**

д-р пед. наук, профессор,  
директор Междисциплинарного центра открытого образования,  
Новгородский государственный университет  
имени Ярослава Мудрого  
Великий Новгород, Российская Федерация  
mikhail.pevzner@novsu.ru

**Александр Глебович Ширин**

д-р пед. наук, профессор,  
главный научный сотрудник  
Междисциплинарного центра открытого образования,  
Новгородский государственный университет  
имени Ярослава Мудрого  
Великий Новгород, Российская Федерация  
alexander.shirin@novsu.ru

## ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ

5.8.7 — Методология и технология профессионального образования

**Аннотация.** Статья посвящена проблематике обеспечения доступности психологической помощи студентам педагогических и психологических направлений подготовки в условиях цифровизации университета. Авторы анализируют возможности применения технологий искусственного интеллекта в качестве инструмента психологической поддержки студентов. Выдвигается гипотеза об эффективности цифровых инструментов на базе искусственного интеллекта, таких как чат-боты и виртуальные ассистенты, для решения ряда психологических проблем студенческой молодежи. В статье акцентируется внимание на потенциале цифровых инструментов в оказании первичной психологической помощи и профилактики, а также в качестве средства расширения функциональных возможностей системы психологической поддержки, осуществляемой вузом и образовательными организациями региона.

Представлен обзор научной литературы, посвященной применению технологий искусственного интеллекта в сфере психического здоровья. Авторами осуществ-

лен сравнительный анализ ряда распространенных нейросетевых моделей, включая Character.AI, Google Gemini, ChatGPT и YandexGPT, с целью оценки их потенциала для оказания психологической помощи. Статья содержит авторскую интерпретацию результатов проведенного в Новгородском и Калужском государственных университетах анкетирования, которое было направлено на выявление основных потребностей студентов в получении психологической помощи с применением ИИ-решений. Кроме того, в работе рассматриваются барьеры, препятствующие обращению студентов к специалистам-психологам в вузе. Эмпирические данные свидетельствуют о различии в отношении к своему психологическому благополучию у студентов педагогических и психологических специальностей, а также о высоком уровне психологической нагрузки на современных студентов. Экспертные интервью с практикующими психологами позволяют оценить качество рекомендаций, генерируемых различными нейросетевыми

моделями. Авторы делают вывод о перспективах и границах использования технологий искусственного интеллекта в системе психологической помощи студентам, подчеркивая при этом важность сохранения роли квалифицированных специалистов-психологов.

**Финансирование:** публикация выполнена за счет гранта Российского научного фонда № 24-18-20095 «Региональный педагогический кластер как ресурс инновационного развития территории» и финансовой поддержки Новгородской области (<https://rscf.ru/project/24-18-20095/>).

**Для цитирования:** Тимофеев К. А., Панфилова А. М., Певзнер М. Н., Ширин А. Г. Искусственный интеллект как инструмент повышения доступности психологической помощи студентам // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 1(70). С. 415—422. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.70.1211.

## Original article

### ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS A TOOL TO INCREASE ACCESSIBILITY OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO STUDENTS

#### 5.8.7 — Methodology and technology of vocational education

**Abstract.** This article is devoted to the problem of ensuring the availability of psychological assistance to students of pedagogical and psychological training in the conditions of digitalization of the university. The authors analyze the possibilities of artificial intelligence technologies as a tool for psychological support of students. The hypothesis about the effectiveness of digital tools based on artificial intelligence, such as chatbots and virtual assistants, for solving a number of psychological problems of students is put forward. The article focuses on the potential of digital tools in the provision of primary psychological assistance and prevention, as well as a means of expanding the functionality of the psychological support system implemented by the university and educational organizations in the region.

This article presents a review of scientific literature devoted to the application of artificial intelligence (AI) technologies in the field of mental health. The authors have carried out a comparative analysis of a number of common neural network models, including Character.AI, Google Gemini, ChatGPT and YandexGPT, in order to assess their potential for psychological support. The paper con-

tains the authors' interpretation of the results of a questionnaire survey conducted at Novgorod and Kaluga State Universities, which aims to identify the main needs of students in obtaining psychological assistance using AI solutions. In addition, the paper examines the barriers that prevent students from turning to psychological specialists in higher education. The empirical data indicate the difference in the attitude to their psychological well-being among students of pedagogical and psychological specialties, as well as the high level of psychological burden on modern students. Expert interviews with practicing psychologists allow us to assess the quality of recommendations generated by various neural network models. The authors conclude about the prospects and limits of using artificial intelligence technologies in the system of psychological assistance to students, emphasizing the importance of preserving the role of qualified psychologists.

**Keywords:** artificial intelligence, psychological assistance, psychological support, student teachers, student psychologists, psychological health, student well-being, counseling, online support, digitalization of education, digitalization of the region

**Funding:** The publication was supported by the Russian Science Foundation grant No. 24-18-20095 “Regional pedagogical cluster as a resource for innovative development of the territory” and financial support from the Novgorod region (<https://rscf.ru/project/24-18-20095/>).

**For citation:** Timofeev K. A., Panfilova A. M., Pevzner M. N., Shirin A. G. Artificial intelligence as a tool to increase accessibility of psychological assistance to students. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2025;1(70):415—422. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.70.1211.

#### Введение

В последние годы отмечается экспоненциальный прогресс в области технологий, в частности в сфере искусственного интеллекта (далее — ИИ), области применения которого непрерывно расширяются. Актуальность исследования применения ИИ в обеспечении доступности психологической помощи студентам определяется синтезом факторов, включающих динамику психического здоровья молодежи, ограниченность традиционных форм психологической поддержки и стратегический курс государственной политики на цифровизацию образования и здравоохранения. Наблюдается тенденция расширения спектра и характера психологических проблем студентов.

Современный мир предъявляет к представителям молодого поколения высокие требования, что сопровождается ростом у них психологического напряжения. Студенческий возраст, являясь периодом активной адаптации к новым социальным ролям и условиям жизни, характеризуется повышенной чувствительностью к негативным влияниям.

Психологические проблемы, возникающие у студентов, характеризуются многоуровневой структурой, пронизывающей различные сферы человеческой жизнедеятельности. Одним из ключевых вызовов, с которыми сталкиваются студенты, является психологические проблемы внутрилличностного характера, к которым можно отнести: высокий уровень тревожности, проблемы с самооценкой и самоидентификацией, риски неопределенности, связанные с учебной деятельностью. Исследования, проведенные И. А. Савенковой и В. И. Беликовым в Орловском государственном университете, подтверждают, что волнение перед сессией и экзаменами является распространенной проблемой как для первокурсников, так и для выпускников. Эти трудности, в свою очередь, могут приводить к снижению академической успеваемости и усилению чувства тревоги. Дополнительным фактором стресса для студентов становится неуверенность в выборе профессии и неопределенность будущего [1].

Особое значение в студенческом возрасте приобретают межличностные отношения. Трудности во взаимодействии с родителями, однокурсниками, преподавателями и партнерами негативно сказываются на психологическом благополучии. Зачастую эти проблемы усугубляются плохим настроением, депрессивными состояниями, что отмечается в ряде исследований.

Нельзя недооценивать и такие тревожные проявления, как суицидальные мысли, которые, хотя и являются менее распространенными среди студентов по сравнению с другими психологическими проблемами, но тем не менее требуют пристального внимания специалистов. Статистика, предоставленная Росстатом, подтверждает необходимость дальнейшего развития психологической помощи в вузах, с учетом высокого уровня суицидов среди молодежи 20—24 лет [2].

Глобальные события и тенденции мирового уровня, такие как пандемии, экономические кризисы, климатические изменения и военные конфликты, даже если они непосредственно не связаны с его индивидуальным опытом, могут оказывать существенное косвенное воздействие на психологическое состояние людей, усиливая чувство тревоги, беспомощности и неопределенности. Так, А. В. Гришина, М. В. Косцова, В. А. Быстрыков акцентируют внимание на психоэмоциональном напряжении после пандемии COVID-19, отмечая, что она внесла свои коррективы в жизнь студентов, усилив существующие проблемы и спровоцировав возникновение новых. Социальная изоляция, переход на дистанционное обучение, страх социальных контактов, неопределенность будущего — эти факторы оказали значительное влияние на психологическое состояние молодежи и их способность справляться со стрессом [3]. Исследования копинг-стратегий подростков до и во время пандемии подтверждают, что эмоциональный компонент совладающего поведения претерпел значительные изменения, что указывает на повышенную потребность в эмоциональной поддержке [3]. Низкий уровень жизнестойкости студентов, их неспособность эффективно справляться с жизненными трудностями также усугубляется в период социально-экономических и эпидемиологических кризисов [4].

Современные вызовы обуславливают фокус государственной политики Российской Федерации на развитии цифровых технологий в социально значимых сферах, таких как образование и здравоохранение. Данная тенденция нашла отражение в ряде стратегических документов и инициатив, включая Национальный проект «Образование» и входящий в его состав федеральный проект «Цифровая образовательная среда». Эти проекты ориентированы на интеграцию цифровых технологий в образовательный процесс, развитие соответствующей инфраструктуры, а также исследование возможностей внедрения ИИ в человекоориентированную среду. Представляющий собой технологию, симулирующую когнитивные процессы человека и выполняющую специализированные интеллектуальные функции в определенных предметных областях, ИИ находит активное применение в различных секторах экономики, включая финансовый, логистический, промышленный, а также в робототехнике. Расширение использования нейросетевых моделей на базе ИИ наблюдается и в гуманитарных науках, в частности, в психологии [5], что коррелирует с общей тенденцией цифровизации ключевых сфер общественной жизни.

Например, специализированное программное обеспечение психологической оценки личности использует передовые технологии ИИ для кодирования знаний о психоло-

гических особенностях, процессах и состояниях личности. Эти технологии могут применяться для анализа психологического профиля, выявления потенциальных проблем и рекомендаций по дальнейшему обследованию у специалиста-психолога. Искусственный интеллект использует логически обоснованный подход для понимания индивидуальных потребностей человека, анализа психологических данных и предложения направлений развития и самопознания с учетом личностных особенностей и контекста. Важно отметить, что система не ставит диагнозы и не назначает лечение, а лишь предоставляет информацию для дальнейшей работы с психологом [6].

Стратегия развития информационного общества на 2017—2030 гг. также акцентирует внимание на необходимости формирования цифровой грамотности, развития цифровой инфраструктуры образовательных учреждений и повышения квалификации педагогических кадров в области цифровых технологий. Стратегия постулирует потенциал цифровых технологий для персонализации образования и создания единого цифрового образовательного пространства. Это способствует интеграции ИИ в образовательный процесс, включая сферу психологической поддержки студентов.

Кроме того, Национальный проект «Здравоохранение» и Стратегия развития здравоохранения ориентированы на развитие цифровой медицины и телемедицинских консультаций. Развитие телемедицины особенно важно в контексте психологической поддержки, т. к. позволяет преодолеть географические барьеры и сделать помощь более доступной для студентов в отдаленных регионах. Синтез указанных проектов и инициатив формирует благоприятные условия для внедрения ИИ-инструментов, способствующих решению проблем в области психологического здоровья студентов.

Таким образом, **актуальность** исследования обусловлена, во-первых, расширением спектра жизненных ситуаций, требующих психологической поддержки студентов, которые связаны с их учебной, предпрофессиональной деятельностью, личной жизнью, взаимоотношениями с окружающими, а также с другими внешними и внутренними факторами; во-вторых, с необходимостью поиска альтернативных способов психологической помощи, обеспечивающих ее доступность и безбарьерность для студентов; в-третьих, широким распространением ИИ во всех сферах жизнедеятельности человека и потребностью в изучении его возможностей в области психологической помощи студентам.

На основе изученных научных источников авторами выявлены следующие противоречия: между расширением спектра ситуаций, требующих психологической помощи студентам, и недостаточным количеством инструментов, обеспечивающих ее доступность и безбарьерность; между широким использованием технологий ИИ в различных областях и недостаточной изученностью его возможностей в сфере психологической помощи; между значительным количеством научных источников, рассматривающих как проблемы психологического консультирования, так и внедрение технологий ИИ в образовательный процесс вуза, и отсутствием теоретического обоснования возможностей использования ИИ в области психологической помощи студентам. На разрешение указанных противоречий направлено проведенное авторами исследование, результаты которого представлены в статье.

**Изученность проблемы.** Обзор литературы последних 30 лет убедительно показывает, что психологический дистресс, как констатируют J. Sharp и S. Theiler, является

неотъемлемой характеристикой обучения студентов университетов во всем мире [7]. Т. Г. Яничева отмечает, что академическая перегруженность, экзаменационный стресс, освоение новых социальных ролей, совмещение учебы, работы и семейных обязанностей, проживание вдали от семьи и пр. — всё это предъявляет повышенные требования к человеку [8].

Несмотря на разноплановость исследований Н. О. Амосовой, Ю. А. Дыхно, Е. А. Бурковой, И. В. Климовой, В. Ф. Гармановой, А. И. Ганиевой, М. Б. Алиевой и Е. И. Рубановой, авторы, солидаризируясь, констатируют постепенное усиление внимания к проблеме психического благополучия в академической среде. При этом они фиксируют существенный разрыв между высокой потребностью студентов в психологической поддержке и незначительным количеством обращений за профессиональной помощью [9—12]. Технологии ИИ представляют собой перспективную альтернативу традиционным формам психологической помощи и поддержки. Одним из ключевых преимуществ ИИ является высокая доступность. Студенты получают возможность обратиться за психологической поддержкой в любое время и в любом месте посредством цифровых устройств. Анонимность и доступность таких сервисов минимизируют социальные и экономические барьеры, способствуя увеличению числа обращений.

Кроме того, опираясь на результаты зарубежных исследований, С. Даггэн подчеркивает положительное влияние ИИ на социальное и эмоциональное развитие человека. Так, согласно данным американских исследователей из штата Пенсильвания, современные технологические инструменты и мультимодальные социальные вычисления приводят к совершенствованию социальных, эмоциональных и когнитивных навыков. Помимо положительных эффектов, привносимых ИИ в область здоровья студентов, сохраняются определенные риски. По мнению автора, главная опасность кроется в утрате когнитивного благополучия, которое выражается в значительном снижении собственных когнитивных функций [13].

Анализ работ А. А. Коновалова и Е. Д. Божковой показал, что по сравнению с чрезмерным использованием цифровых технологий их умеренное применение влечет за собой преимущества, позволяя молодым людям осуществлять успешную социальную интеграцию и снижая депрессивные ощущения, что способствует повышению общего уровня благополучия [14].

Несмотря на относительно недавнее внедрение ИИ в психологическую науку и практику, работы В. И. Божич, Н. В. Горбатюк, М. Б. Савченко, Н. Г. Незнанова и А. В. Васильева демонстрируют всеобщее распространение цифровых технологий в совокупности с возрастающим спросом на психологические услуги, что стимулирует разработку и популяризацию разнообразных психологических приложений, основанных на технологиях ИИ [15; 16].

Исследования зарубежных ученых, таких как К. К. Fitzpatrick, А. Darcy, М. Vierhile и D. Sachan, указывают на то, что в условиях ограниченной доступности привычных форм психологической помощи студентам, обусловленной как экономическими трудностями, так и опасениями стигматизации, технологии ИИ представляют собой перспективную альтернативу. Чат-боты и виртуальные помощники, функционирующие на основе алгоритмов машинного обучения, способны вести диалог с пользователями, анализировать их эмоциональное состояние и предоставлять персонали-

зированные рекомендации. Например, приложение *Woebot* побуждает пользователя продумывать ситуации, используя инструменты, применяемые в когнитивно-поведенческой терапии (далее — КПТ). Приложение *Youper* представляет собой персонализированного помощника по эмоциональному здоровью, который способен уменьшить симптомы стресса, тревоги и депрессии. Это приложение использует методы КПТ для мониторинга и улучшения психического здоровья с помощью серии кратких бесед. *Replika* — это чатбот, разработанный на базе ИИ, который обеспечивает эмоциональную поддержку и виртуальную дружбу с целью оказания помощи при депрессивных и тревожных расстройствах. *Tess* — это веб-чатбот, применяемый в области нормализации психического здоровья, который использует ИИ, чтобы предложить пользователю стратегии преодоления имеющихся проблем [17; 18].

Изучение потенциала ИИ в области психологической помощи студентам представляет собой перспективное направление исследований, привлекающее как зарубежных, так и отечественных ученых. Так, зарубежные исследователи рассматривают различные аспекты применения ИИ как в повседневности, так и в специализированной практике. Хотя работа L. C. S. Afonso напрямую не посвящена психологической помощи, а фокусируется на диагностике болезни Паркинсона с помощью рекуррентных графиков, разработанный автором подход к анализу сложных временных рядов, при этом, на данный момент, этот подход адаптируется и для психологических исследований. Например, подобный анализ используется для изучения динамики эмоциональных состояний студентов, выявления паттернов поведения, связанных со стрессом или тревогой, и персонализации психологической поддержки [19]. S. Cave и K. Dihal исследуют социокультурные представления об ИИ, анализируя надежды и опасения, связанные с развитием интеллектуальных «машин» [20]. Работа E. Fast и E. Horvitz посвящена анализу динамики общественного восприятия ИИ, что является критическим фактором для успешного внедрения ИИ-систем в практику психологической помощи [21]. В отечественной науке Д. В. Ушаков в своей работе рассматривает ИИ как инструмент для анализа данных, моделирования психологических процессов и разработки новых методов диагностики в психологических исследованиях [22]. Исследователь Л. С. Навицкая акцентирует внимание на этико-социальных проблемах, связанных с конфиденциальностью данных, ответственностью за решения, принимаемые ИИ, и влиянием ИИ на взаимоотношения «пациент — специалист» [23].

Оценка компетентности ИИ и степени готовности студентов к взаимодействию с ним, позволит восполнить существующий пробел в эмпирических знаниях и внедрить полученные результаты в развитие инновационных технологий в психологической науке и практике.

**Целесообразность разработки темы.** Изучение темы применения ИИ для повышения доступности психологической помощи студентам обусловлена несколькими взаимосвязанными факторами. Во-первых, наблюдается тенденция роста психологических проблем у студентов (тревожность, дистресс, эмоциональное выгорание) на фоне ограниченной доступности традиционных форм психологической помощи, что создает барьеры для обращения студентов за помощью. Во-вторых, ИИ предлагает новые возможности для предоставления поддержки: круглосуточный доступ, анонимность, персонализация и невысокая стоимость. В-третьих, использование ИИ соответствует

приоритетам государственной политики в области цифровизации образования и здравоохранения, что позволяет интегрировать инновационные технологии в систему поддержки студентов и решать задачи, связанные с нехваткой кадровых ресурсов и стигматизацией. Целесообразность данного исследования заключается в том, что практика применения ИИ в психологической помощи находится на начальном этапе своего развития и требует теоретического обоснования. Результаты исследования обладают потенциалом для разработки и внедрения эффективных ИИ-систем, ориентированных на поддержку студентов.

**Научная новизна** исследования заключается в формировании и интеграции инновационного методологического подхода к применению технологий ИИ в психолого-педагогическую практику, позволяющего создать эффективную систему поддержки психологического консультирования и педагогической деятельности. Применение адаптированных нейросетевых моделей для анализа особенностей восприятия ИИ и прогнозирования эффективности его использования в психологическом консультировании вносит вклад в развитие теоретических основ и практических методов психолого-педагогического взаимодействия.

**Целью** настоящего исследования является оценка компетентности ИИ в вопросах предоставления психологической помощи и поддержки учащейся молодежи, а также определение уровня готовности студентов педагогического и психологического профилей обращаться за подобной помощью.

Для достижения обозначенной цели предполагается решение следующих исследовательских **задач**: проанализировать научную литературу по теме использования ИИ в психологическом консультировании; провести вводное анкетирование студентов психологических и педагогических направлений для выявления их потребностей в использовании ИИ; провести сравнительный анализ различных нейросетевых моделей с точки зрения их потенциала в предоставлении психологической помощи; получить экспертную оценку качества рекомендаций, генерируемых ИИ, от практикующих психологов.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении научных представлений о возможностях и ограничениях ИИ в психологическом консультировании учащейся молодежи, а также об этических дилеммах, связанных с применением подобных систем. Предложенные в статье подходы к анализу и сравнению различных нейросетевых моделей способствуют формированию более объективных критериев оценки их эффективности и безопасности при использовании в психологических службах образовательных организаций и региона в целом.

**Практическая значимость** исследования проявляется в возможности разработки рекомендаций по внедрению ИИ в систему психологической поддержки студентов вуза, а также в создании более эффективных ИИ-платформ, ориентированных на потребности пользователей. Материалы исследования будут полезны не только для подготовки в будущих педагогов и психологов, но могут также широко использоваться в различных образовательных организациях, входящих в региональный педагогический кластер.

### Основная часть

В многообразии методов и форм оказания психологической помощи технологии ИИ представляют собой перспективное направление, особенно актуальное в контексте высокой распространенности психологического дистресса среди студентов. В данном исследовании проведен анализ суще-

ствующих нейросетевых моделей с целью выявления наиболее оптимальных для оказания психологической помощи и поддержки. Виртуальные помощники и чат-боты, основанные на выбранных алгоритмах, предлагают доступный, анонимный и персонализированный подход к поддержке психического здоровья, нивелируя проблему ограниченной доступности традиционных форм помощи. Однако необходима дальнейшая проработка вопросов эффективности и безопасности применения выбранных моделей ИИ в этой области.

**Методы исследования.** Для исследования запросов и потребностей студентов в психологической помощи был использован комплексный подход, включающий разнообразные методы исследования. К теоретическим методам исследования относятся анализ специализированной литературы, обобщение передового психолого-педагогического опыта и сравнительный анализ систем. Эмпирическая база исследования включает данные, полученные посредством анкетирования и экспертных интервью. Анкетирование проводилось с использованием платформы *Google FORMS*. В исследовании приняли участие 102 студента, выборка включала обучающихся Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого (52 студента) и Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского (50 студентов).

**Результаты исследования.** Анализ результатов анкетирования позволил выявить существенные различия в опыте обращения за психологической помощью среди студентов-психологов и студентов педагогических специальностей. Студенты-психологи демонстрируют более высокий уровень проактивности в отношении собственного психологического благополучия. 58 % респондентов из этой группы в целом обращались за профессиональной психологической помощью по собственной инициативе. Такой опыт, предположительно, способствует формированию у будущих психологов более глубокого понимания природы психологических проблем, а также повышает ценность психологической помощи в их профессиональном сознании. Студенты педагогических специальностей, наоборот, по результатам исследования, характеризуются более низким уровнем востребованности психологических услуг. 62 % опрошенных педагогов никогда не обращались за психологической помощью и не ощущали в ней необходимости. Тем не менее 28 % респондентов из этой группы обращались к психологу по собственной инициативе, что свидетельствует о растущем осознании важности психологического благополучия среди представителей этой профессии. Интересно отметить, что 10 % студентов-педагогов обращались за психологической помощью по рекомендации окружающих (родителей, педагогов и др.), что может указывать на наличие определенных социальных стигм, связанных с обращением за психологической помощью.

Анализ предпочтений студентов в выборе стратегий совладения с психологическими трудностями выявил ряд интересных тенденций. Большинство респондентов (69 %) отдали предпочтение обращению к профессиональному психологу в качестве основного способа решения личных и эмоциональных проблем. Однако наблюдаются существенные различия в предпочтениях между студентами-психологами и студентами педагогических специальностей при определении второстепенных стратегий. Студенты-психологи демонстрируют более высокую готовность к обращению за профессиональной психологической помощью. Помимо консультаций с психологом, они активно используют социальную поддержку своего окружения, обращаясь за помощью

к друзьям, коллегам и родственникам (42,3 %). При этом студенты-психологи также проявляют интерес к самостоятельному поиску решений в интернете, что свидетельствует о высоком уровне их психологической грамотности и умения фильтровать информационный поток. Интересно, что студенты педагогических специальностей реже обращаются за профессиональной психологической помощью, отдавая предпочтение социальным связям и самостоятельному поиску решений. Несмотря на это, значительная часть будущих педагогов (26,5 %) также рассматривает социальную поддержку как эффективный способ совладания с трудностями. Однако при выборе профессиональной психологической помощи в стенах вуза студенты двух институтов сталкиваются с определенными барьерами. Основными причинами, препятствующими обращению за помощью к преподавателю психологии в вузе, студенты-педагоги называют: совмещение педагогом функций преподавателя и психолога, что вызывает опасения у 55,1 % студентов относительно конфиденциальности и эффективности психологической помощи. Несмотря на то, что студенты-психологи реже выражают сомнения в компетентности университетских преподавателей-психологов, студенты-педагоги отмечают, что высокая учебная нагрузка преподавателей может негативно сказываться на качестве оказываемой психологической помощи (36,7 %) и возникновение сложностей с записью на прием к преподавателю психологии вуза, связанных с высокой нагрузкой специалистов, также является существенным барьером.

Анализ запросов студентов на психологическую помощь выявил превалирование определенных тематик, свидетельствующих о наличии общих психологических проблем у студентов различных специальностей. Одной из наиболее распространенных групп запросов является тематика, связанная с эмоциональным выгоранием, снижением мотивации и усталостью. Почти половина студентов-психологов и педагогов (38,5 и 49 % соответственно) обращались за помощью с жалобами на отсутствие энергии, апатию, выгорание и трудности в своей эмоциональной регуляции. Данные результаты свидетельствуют о высокой степени психологической нагрузки на современных студентов. Вторая группа запросов связана с проблемами самопознания и самооценки. Значительная часть студентов (46 и 30 % соответственно) обращались за помощью в вопросах самоопределения, принятия себя, повышения самооценки и борьбы с негативными мыслями. Это указывает на то, что студенты испытывают трудности в процессе формирования своей идентичности и адаптации к новым социальным ролям. Третья группа запросов связана с профессиональным самоопределением. Студенты активно ищут поддержку в вопросах выбора будущей профессии, развития карьеры и построения жизненных планов. Интересной тенденцией является то, что происходит постепенная смена обращений по таким распространенным проблемам, как тревожность и апатия, на более специфические запросы, связанные с саморазвитием, самореализацией и профессиональным выбором. Это свидетельствует о повышении уровня психологической грамотности студентов и их стремлении к личностному росту. Исследование также демонстрирует наличие корреляционных связей между спектром проблем, испытываемых студентами, и такими факторами, как возрастная категория, интенсивность учебной деятельности и социально-психологическая адаптация к новым условиям.

Наряду с изучением психологических проблем, характерных для студенческой среды, актуальной задачей является исследование эффективных методов их профилактики

и предупреждения. Особое внимание следует уделить разработке эффективных мер превенции подобных проблем у студентов и формированию культуры заботы о ментальном здоровье в образовательной организации путем интеграции инструментария ИИ в различные сферы жизнедеятельности человека, в частности, в сферу психологического благополучия. Несмотря на ограниченный уровень готовности к интеграции нейросетевых технологий в повседневную жизнь (7,9 % респондентов), студенты отмечают значительные возможности использования инструментов на основе ИИ в процессе психологического сопровождения. Так, 52,7 % опрошенных выразили готовность внедрять данные инструменты в свою практику при условии подтверждения валидности и надежности получаемой информации экспертным сообществом в области психологии.

В ходе нашего исследования различных нейросетевых моделей, в инструментарий которых включена возможность оказывать психологическую поддержку, были выделены следующие наиболее перспективные системы: *Character.AI*, *Google Gemini*, *ChatGPT* и *YandexGPT*. Сравнительный анализ показал, что модели *Character.AI* и *Google Gemini* обладают наиболее выраженными отличительными характеристиками. В то время как *ChatGPT* и *YandexGPT* демонстрируют достаточное сходство с моделью *Google Gemini* в предоставлении теоретических справок и практических рекомендаций. *Character.AI* ориентирована на гуманистический подход и интерактивный формат генерации реалистичного диалога, предоставляя пользователям возможность взаимодействовать с ИИ на более глубоком эмоциональном уровне. *Google Gemini*, в свою очередь, характеризуется более разработанным теоретико-прикладным аппаратом и способностью генерировать множество вариаций решения задачи на основании единичного запроса.

В ходе проведенного исследования было организовано интервью с практикующими психологами Педагогического института Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого для получения экспертной оценки качества рекомендаций, генерируемых различными нейросетевыми моделями. Психологам были представлены диалоги, имитирующие взаимодействие человека с ИИ по актуальным для студенческой аудитории запросам. В результате экспертной оценки были выявлены как положительные, так и отрицательные характеристики исследуемых нейросетевых моделей, которые представлены ниже.

Предложенные ИИ решения для оказания психологической помощи демонстрируют ряд сходств с традиционными методиками когнитивно-поведенческой терапии, особенно в части предоставления практических рекомендаций и упражнений. Однако при более детальном рассмотрении выявляются существенные ограничения. Системы ИИ, как правило, предлагают стандартные наборы техник и упражнений, не учитывая индивидуальные особенности каждого пользователя. Отсутствует глубокий анализ причин возникновения психологических проблем и адаптации терапевтических стратегий к конкретной ситуации. В отличие от психолога, нейросеть не способна провести тщательную диагностику и разработать индивидуальный план психологической помощи. Предлагаемые ИИ варианты ориентированы на решение относительно простых психологических проблем и не подходят для работы с глубокими эмоциональными переживаниями и сложными жизненными ситуациями. Нейросети не способны обеспечить эмоциональную поддержку, необходимую для преодоления кризисных

состояний. Искусственный интеллект не всегда адекватно учитывает динамику эмоционального состояния пользователя и может оказаться неэффективным в периоды острого эмоционального напряжения, когда человеку необходима прежде всего эмоциональная поддержка. Отсутствие возможности гибко адаптироваться к меняющимся потребностям пользователя является существенным ограничением в способности ИИ оказывать психологическую помощь. Эффективность подобной помощи во многом зависит от качества межличностного взаимодействия между психологом и клиентом. Системы ИИ, несмотря на попытки имитировать человеческое общение, не способны создать полноценную среду для взаимоотношений, основанных на доверии и эмпатии. Гуманистический подход, часто используемый в рассматриваемых нейросетях, может быть эффективен для определенных категорий психологических проблем, однако не является универсальным решением. Разнообразие психологических подходов и возможность выбора подхода, наиболее подходящего для конкретного случая и ситуации, являются важными факторами успешной психологической помощи. Решения, предлагаемые ИИ, могут быть эффективными для людей, обладающих достаточным уровнем самосознания и мотивации к саморазвитию, а также для тех, кто столкнулся с психологическими проблемами, которые не сказываются на повседневном функционировании человека в социуме.

Рассматриваемые нейросетевые системы могут способствовать освоению базовых техник саморегуляции и получению информации о различных психологических

феноменах. Однако для решения серьезных психологических проблем и глубокой проработки необходимо обращаться к квалифицированному психологу.

### Выводы и заключение

В рамках исследования проведен анализ потенциала ИИ в области психологической помощи студентам. Выявлены актуальные запросы студентов на психологическую помощь, включающие проблемы эмоционального выгорания, самооценки и профессионального самоопределения. Проведен сравнительный анализ популярных нейросетевых моделей, предоставляющих психологическую поддержку, и получена экспертная оценка качества их рекомендаций. Установлено, что ИИ способен генерировать советы и упражнения, схожие с методиками когнитивно-поведенческой терапии. Однако возможности ИИ в психологической помощи ограничены: отсутствуют персонализация и глубина анализа; затруднено решение сложных проблем; не хватает гибкости и адаптивности; отсутствует межличностное взаимодействие; у субъекта не сформирован необходимый уровень мотивации, осознанности, ответственности и рефлексии. Таким образом, ИИ может служить дополнением к традиционным методам психологической помощи, оказывая лишь поддерживающее воздействие, но полностью заменить квалифицированного психолога в случае серьезных запросов ИИ пока не способен. Дальнейшие исследования должны быть направлены на повышение компетентности ИИ в области психологической помощи и формирование культуры ответственного использования ИИ в этой сфере.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Савенкова И. А., Беликов В. И. Исследование психологических проблем студентов и их потребности в помощи психолога // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-1. С. 414—416.
2. Величко Г. А., Лизунова Г. Ю., Таскина И. А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития // Вестник университета. 2021. № 12. С. 179—184. DOI: 10.26425/1816-4277-2021-12-179-184.
3. Гришина А. В., Косцова М. В., Быстрыков В. А. Исследование копинг-стратегий подростков до и во время пандемии // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-1. С. 351—356.
4. Бура Л. В. Создание психологической службы вуза: вызовы современности // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-1. С. 347—351.
5. Корж Е. М., Громова А. В. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии // Системная психология и социология. 2023. № 2(46). С. 60—70.
6. Masri R. Y., Mat Jani H. Employing artificial intelligence techniques in mental health diagnostic expert system // International Conference on Computer & Information Science (ICCIS). 2012. Vol. 1. Pp. 495—499.
7. Sharp J., Theiler S. A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention // International Journal for the Advancement of Counselling. 2018. Vol. 40. Iss. 3. Pp. 193—212. DOI: 10.1007/s10447-018-9321-7.
8. Яничева Т. Г. Социализация личности // Социальная психология. Традиции и современность / ред. А. Л. Свенцицкий, С. Д. Гуриева. СПб. : Скифия-принт, 2020. С. 47—63.
9. Амосова Н. О. Психологическое здоровье студентов-педагогов и его профессиональная значимость // Сибирский психологический журнал. 2012. № 44. С. 31—35.
10. Дыхно Ю. А., Буркова Е. А., Климова И. В. Исследование особенностей психологического здоровья у студентов // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6(73). С. 378—383.
11. Гарманова В. Ф. Повышение уровня психологического здоровья студентов // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 4-1. С. 153—155.
12. Ганиева А. И., Алиева М. Б., Рубанова Е. И. Психологическое здоровье студентов как теоретическая проблема современной образовательной практики // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-4. С. 297—300.
13. Дагэн С. Искусственный интеллект в образовании: изменение темпов обучения : аналит. записка ИИТО ЮНЕСКО / ред. С. Ю. Князева ; пер. с англ. А. В. Паршакова. М. : Ин-т ЮНЕСКО по информац. технологиям в образовании, 2020. 44 с.
14. Коновалов А. А., Божкова Е. Д. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье // Медицинский альманах. 2021. № 1(66). С. 6—15.
15. Божич В. И., Горбатюк Н. В., Савченко М. Б. Концептуальная модель психологии совместной деятельности естественного и искусственного интеллектов // Известия ЮФУ. Технические науки. 2004. № 6. С. 295—300.
16. Незнанов Н. Г., Васильева А. В. Цифровизация в оказании помощи в области психического здоровья. Новые возможности для специалистов и пациентов // Национальное здравоохранение. 2023. Т. 4. № 2. С. 15—23. DOI: 10.47093/2713-069X.2023.4.2.15-24.
17. Fitzpatrick K. K., Darcy A., Vierhile M. 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. 2017. Vol. 4. No. 2. Art. e19. DOI: 10.2196/mental.7785.

18. Sachan D. Self-help robots drive blues away // *The Lancet Psychiatry*. 2018. Vol. 5. Iss. 7. Art. 547. DOI: 10.1016/S2215-0366(18)30230-X.
19. A recurrence plot-based approach for Parkinson's disease identification / L. C. S. Afonso, G. H. Rosa, C. R. Pereira et al. // *Future Generation Computer Systems*. 2019. Vol. 94. Pp. 282—292. DOI: 10.1016/j.future.2018.11.054.
20. Cave S., Dihal K. Hopes and fears for intelligent machines in fiction and reality // *Nature Machine Intelligence*. 2019. Vol. 1. Iss. 2. Pp. 74—78. DOI: 10.1038/s42256-019-0020-9.
21. Fast E., Horvitz E. Long-term trends in the public perception of artificial intelligence // *Proceedings of the AAAI Conference on Artificial Intelligence*. 2017. Vol. 31. No. 1. Pp. 963—969. DOI: 10.1609/aaai.v31i1.10635.
22. Ушаков Д. В. Искусственный интеллект как инструмент психологического исследования // *Сибирский психологический журнал*. 2023. № 90. С. 188—200.
23. Навицкая Л. С. Этико-социальные проблемы использования алгоритмов искусственного интеллекта в психиатрии и психологии // *TSDI & TMA International Conference*. 2024. С. 27—31.

## REFERENCES

1. Savenkova I. A., Belikov V. I. Research of psychological problems of students and their need for the help of a psychologist. *Problemy sovremennoogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of modern pedagogical education*. 2018;61-1:414—416. (In Russ.)
2. Velichko G. A., Lizunova G. Yu., Taskina I. A. Psychological service of the university: a range of problems and directions of development. *Vestnik Universiteta*. 2021;12:179—184. (In Russ.) DOI: 10.26425/1816-4277-2021-12-179-184.
3. Grishina A. V., Kostsova M. V., Bystryukov V. A. Study of coping strategies of adolescents before and during the pandemic. *Problemy sovremennoogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of modern pedagogical education*. 2021;72-1:351—356. (In Russ.)
4. Bura L. V. Creation of psychological service of higher education institution: challenges of modernity. *Problemy sovremennoogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of modern pedagogical education*. 2021;72-1:347—351. (In Russ.)
5. Korzh E. M., Gromova A. V. The potential of using artificial intelligence technologies in Psychology. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya = Systems psychology and sociology*. 2023;2(46):60—70. (In Russ.) DOI: 10.25688/2223-6872.2023.46.2.5
6. Masri R. Y., Mat Jani H. Employing artificial intelligence techniques in mental health diagnostic expert system. *International Conference on Computer & Information Science (ICCIS)*. 2012;1:495—499.
7. Sharp J., Theiler S. A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2018;40(3):193—212. DOI: 10.1007/s10447-018-9321-7.
8. Yanicheva T. G. Socialisation of personality. *Social Psychology. Traditions and Modernity*. A. L. Svetsitskii, S. D. Gurieva (eds.). Saint Petersburg, Skifiya-print, 2020. Pp. 47—63. (In Russ.)
9. Amosova N. O. Psychological health of student-teachers and its professional significance. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*. 2012;44:31—35. (In Russ.)
10. Dykhno Yu. A., Burkova E. A., Klimova I. V. Study of the features of psychological health in students. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya = The world of science, culture and education*. 2018;6(73):378—383. (In Russ.)
11. Garmanova V. F. Increasing the level of psychological health of students. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya = The world of science, culture and education*. 2011;4-1:153—155. (In Russ.)
12. Ganieva A. I., Alieva M. B., Rubanova E. I. Psychological health of students as a theoretical problem of modern educational practice. *Problemy sovremennoogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of modern pedagogical education*. 2023;79-4:297—300. (In Russ.)
13. Duggan S. Artificial Intelligence in Education: Changing the Pace of Learning. Analytical Note by UNESCO IITE. S. Y. Knyazeva (ed.). A. V. Parshakov (transl.). Moscow, UNESCO Institute for Information Technologies in Education publ., 2020. 44 p. (In Russ.)
14. Kononov A. A., Bozhkova E. D. Impact of the modern digital environment on mental health. *Meditsinskii al'manakh = Medical almanac*. 2021;1(66):6—15. (In Russ.)
15. Bozhich V. I., Gorbatyuk N. V., Savchenko M. B. Conceptual model of psychology of joint activity of natural and artificial intelligences. *Izvestiya YUFU. Tekhnicheskie nauki = Izvestiya SFedU. Engineering sciences*. 2004;6:295—300. (In Russ.)
16. Neznanov N. G., Vasileva A. V. Digitalization in mental health care. New opportunities for specialists and patients. *Natsional'noe zdoravookhranenie = National Health Care (Russia)*. 2023;4(2):15—24. (In Russ.) DOI: 10.47093/2713-069X.2023.4.2.15-24.
17. Fitzpatrick K. K., Darcy A., Vierhile M. 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*. 2017;4(2):e19. DOI: 10.2196/mental.7785.
18. Sachan D. Self-help robots drive blues away. *The Lancet Psychiatry*. 2018;5(7):547. DOI: 10.1016/S2215-0366(18)30230-X.
19. Afonso L. C. S., Rosa G. H., Pereira C. R. et al. A recurrence plot-based approach for Parkinson's disease identification. *Future Generation Computer Systems*. 2019;94:282—292. DOI: 10.1016/j.future.2018.11.054.
20. Cave S., Dihal K. Hopes and fears for intelligent machines in fiction and reality. *Nature Machine Intelligence*. 2019;1(2):74—78. DOI: 10.1038/s42256-019-0020-9.
21. Fast E., Horvitz E. Long-term trends in the public perception of artificial intelligence. *Proceedings of the AAAI Conference on Artificial Intelligence*. 2017;31(1):963—969. DOI: 10.1609/aaai.v31i1.10635.
22. Ushakov D. V. Artificial intelligence as a research instrument in psychology. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*. 2023;90:188—200. (In Russ.)
23. Navitskaya L. S. Ethical and social problems of using artificial intelligence algorithms in psychiatry and psychology. *TSDI & TMA International Conference*. 2024:27—31. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 27.12.2024; одобрена после рецензирования 16.01.2025; принята к публикации 20.01.2025.  
The article was submitted 27.12.2024; approved after reviewing 16.01.2025; accepted for publication 20.01.2025.