

Искусственный интеллект как вспомогательный инструмент психологического сопровождения студентов вуза: опыт позитивной психологии

III Всероссийская научно-практическая конференция
„Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития“



Переседов Илья Геннадьевич

Магистрант программы „Позитивная психология“, НИУ ВШЭ



Почему тема важна для университета



Рост психологических трудностей

Студенты чаще сталкиваются со стрессом, перегрузкой, тревогой и трудностями адаптации.



Барьеры обращения за помощью

Стигма, стоимость, нехватка информации и неготовность сразу идти на очную консультацию.

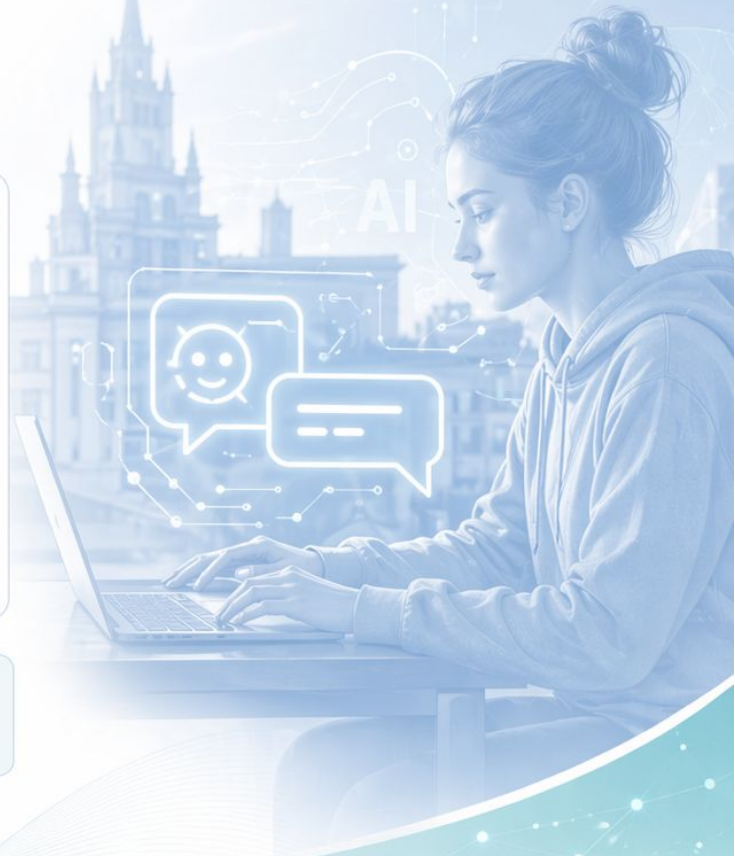


Запрос на низкопороговую поддержку

Нужны доступные, регулярные и персонализированные форматы сопровождения.



Отсюда интерес к ИИ как вспомогательному инструменту психологического сопровождения студентов



Позитивная психология

От изучения благополучия — к цифровым практикам поддержки



Что изучает

- благополучие
- сильные стороны личности
- условия оптимального функционирования



Что делает

- разрабатывает практики поддержки
- опирается на эмпирические исследования



К чему пришла сегодня

- цифровые форматы
- третья волна
- интеграция ИИ



Мартин Селигман



Пол Т. П. Вонг



благополучие



интервенции



цифровые форматы



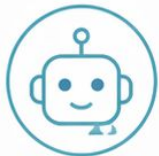
ИИ



третья волна
позитивной психологии

Три исследовательские линии

Как сегодня изучают ИИ в практиках психологической поддержки студентов



01

Интеграция практик позитивной психологии

- Роботизированный коуч
- Чат-боты для практик благодарности и самоутверждения
- Оценка эффекта интервенций



02

Саморефлексия и осмысление личного опыта

- Структурирование личного нарратива
- Персонализация помощи
- Поддержка в адаптации и стрессе



03

Реальное использование чат-ботов

- Какие функции востребованы
- Что помогает в повседневной жизни
- Вовлеченность и удержание пользователей



Все три линии помогают понять, где ИИ полезен в сопровождении студентов, а где его возможности ограничены.

ИИ и позитивно-психологические практики в студенческой жизни



Суйон Чонг и соавт., 2023

Медиа лаборатория Массачусетского технологического института



35 студентов



7 коротких сессий



робот + планшет +
камера в комнате общежития

практики:

- сильные стороны
- «три хороших события»
- визит благодарности
- смакование



психологическое
благополучие



настроение



ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ

важны:



рабочий
альянс



компаньонство



персонализация



Цзин Вэнь Хунг и соавт., 2025



106 + 50 студентов



Вывод: ИИ помогает не всегда,
эффект зависит от типа практики

ИИ как средство саморефлексии и персонализации помощи

Эбигейл Блайлер,
Мартин Селигман, 2024

Пенсильванский университет



26 участников



48 часов



50 спонтанных мыслей



25 из 26 —
нарратив точный



19 из 26 —
узнали о себе что-то новое



1

50
спонтанных
мыслей



2

обработка
ИИ



3

личный
нарратив



4

материал
для помощи

«ИИ-помощь для коучей
и терапевтов», 2024



36 участников



89% — нарративы
оценены как точные

ИИ помогает:

- структурировать внутренний материал
- наметить индивидуализированные направления помощи



Не замена специалиста, а предварительная персонализация помощи

Не только эффект, но и удержание

Фредерик Бут и соавт., 2023



579
пользователей



81,7% —
быстро прекращали
использование



76% —
использовали приложение
меньше 10 дней



■ Быстро прекращали использование
■ Оставались дольше

Наиболее востребованы:



Отнесись к себе как к другу



Расслабление



Дневник мыслей



Успокаивающее
прикосновение



**Главный вопрос: не только помогает ли ИИ,
но и возвращаются ли к нему пользователи**

Вывод для университетской среды



Где ИИ может быть полезен



профилактика



короткие позитивно-психологические практики



саморефлексия



межсессионная поддержка



персонализация неострых интервенций



снижение порога обращения



Что важно не переоценить



не замена психолога



не для кризисной помощи



не для сложных случаев



проблема удержания



нужен профессиональный контроль



**ИИ — не автономный психолог,
а ограниченный вспомогательный инструмент сопровождения студентов**