

**Взаимосвязь индивидуально-личностных особенностей студентов с использованием технологий искусственного интеллекта для психологической самопомощи**

**Научный руководитель – Смирнов Николай Валерьевич**

***Добрякова Варвара Андреевна***

*Студент (специалист)*

Курский государственный медицинский университет, Кафедра общей и клинической психологии, Кафедра общей и клинической психологии, Курск, Россия

*E-mail: dobryakovavar@yandex.ru*

Актуальность данного исследования характеризуется ростом популярности информационных технологий.. Технологии искусственного интеллекта (ИИ) всё чаще используются студентами в качестве инструмента эмоциональной поддержки и совладания со стрессом. Однако, по мнению ряда авторов, обращение к искусственному интеллекту может быть связано не только с поиском решения, но и с определёнными индивидуальными личностными особенностями, такими как дезадаптивные стратегии совладания, высокая тревожность или нестабильная самооценка [1; 2]. Согласно модели Р. Лазаруса и С. Фолкмана, выбор способов совладания со стрессом напрямую зависит от субъективной оценки ситуации и личностных характеристик человека [3]. Особенно важным это становится для студентов, которые нередко сталкиваются с высоким уровнем учебного стресса, тревожности и неопределённости будущего. Таким образом, возникает вопрос о взаимосвязи индивидуально-личностных особенностей студентов и их обращения к технологиям искусственного интеллекта для психологической самопомощи

**Цель исследования:** Установить наличие взаимосвязи между индивидуально-личностными особенностями студентов и использованием технологий искусственного интеллекта для психологической самопомощи

**Гипотеза исследования:** Использование искусственного интеллекта для психологической самопомощи взаимосвязано с особенностями тревожности, самооценки и копинг-стратегий студентов.

Исследование проводилось в период с 30 октября по 27 декабря 2025 года. В нём приняли участие 60 студентов очного отделения в возрасте от 18 до 23 лет. Группирующей переменной выступило «использование ИИ для психологической самопомощи». Экспериментальную группу (использующие ИИ) составили 30 человек, контрольную группу (не использующие ИИ) — также 30 человек.

Исследование проводилось с использованием следующих методик:

- Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (в адаптации Т.Л. Крюковой).
- Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).
- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.

Нами был использован корреляционный план сравнения двух групп с применением критерия U Манна–Уитни и корреляционного анализа Спирмена.

**Результаты исследования:** Были обнаружены статистически значимые различия между группами по ряду переменных. У студентов, использующих ИИ, оказались достоверно выше показатели по дезадаптивным копинг-стратегиям: «Конфронтация» ( $p = 0,026$ ), «Дистанцирование» ( $p = 0,033$ ) и «Бегство-избегание» ( $p = 0,023$ ). Кроме того, в этой группе

выявлен более высокий уровень «Дифференцированности притязаний» ( $p = 0,019$ ), что может свидетельствовать о внутренней рассогласованности и неустойчивости самооценки. Статистически значимых различий в уровне тревожности между группами обнаружено не было.

Студенты, использующие ИИ для самопомощи, чаще прибегают к дезадаптивным копинг-стратегиям. Конфронтация проявляется в импульсивных и эмоционально напряжённых реакциях, дистанцирование — в попытке обесценить проблему, а бегство-избегание — в уходе от её решения. В этом контексте использование ИИ может выступать не как инструмент активного поиска решения, а как форма психологического «убежища», позволяющего временно снизить напряжение. Более высокая дифференцированность притязаний указывает на противоречивые представления о своих целях и возможностях, что также может подталкивать к поиску внешней поддержки в цифровой среде.

Для проверки гипотезы о существовании связи между использованием ИИ и личностными особенностями был проведён корреляционный анализ R-Спирмена. Были выявлены значимые положительные корреляции между использованием ИИ и дезадаптивными копинг-стратегиями: конфронтацией (Spearman  $R = 0,31$ ;  $p = 0,016$ ), дистанцированием (Spearman  $R = 0,27$ ;  $p = 0,040$ ) и бегством-избеганием (Spearman  $R = 0,27$ ;  $p = 0,039$ ), а также с дифференцированностью притязаний (Spearman  $R = 0,26$ ;  $p = 0,043$ ). Это подтверждает, что обращение к ИИ связано с определёнными психологическими особенностями, характеризующимся неэффективными стратегиями совладания и внутренней неустойчивостью.

В результате данного эмпирического исследования подтвердилась центральная гипотеза о том, что использование искусственного интеллекта для психологической самопомощи взаимосвязано с индивидуально-личностными особенностями студентов. Выявленные закономерности свидетельствуют о том, что обращение к ИИ может выступать индикатором психологического неблагополучия, что открывает перспективы для разработки программ психологического сопровождения, направленных на формирование конструктивных копинг-стратегий и стабилизацию самооценки.

### Источники и литература

- 1) Корж Е.М., Громова А.В. Потенциал применения технологии искусственного интеллекта в психологии // Системная психология и социология. 2023. №2(46). С. 60-70.
- 2) Миндигулова А. А. Феномен искусственного интеллекта: история возникновения и развития // Социология. 2023. № 5. С. 239–244.
- 3) Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и совладание. М.: Прогресс, 1984. 218 с.
- 4) Рассел С., Норвиг П. Искусственный интеллект: современный подход. М.: Вильямс, 2019. 1408 с.
- 5) Фрейманис И. Ф. Использование искусственного интеллекта в контексте психологической помощи и самопомощи: возможности и ограничения // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2025. № 3. С. 45–56.