

Баламут Александр Николаевич

канд. психол. наук, доцент

Палян Кристина Григоровна

студентка

ОАНО ВО «Московский институт технологий и управления»

г. Москва

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ КЛИЕНТА

Аннотация: в статье рассмотрены актуальные вопросы использования искусственного интеллекта в психологическом консультировании. Проведён анализ современных тенденций внедрения цифровых технологий в сферу психологической помощи, а также возможности и ограничения применения структур AI. Отдельное внимание уделено феномену самодиагностики, формированию сопротивления клиента трансформации консультативного взаимодействия в условиях цифровой среды. Выявлены и положительные и отрицательные аспекты использования искусственного интеллекта, а также обоснована необходимость альянса цифровых инструментов с классическими методами психологического консультирования.

Ключевые слова: искусственный интеллект, самодиагностика, проблема контроля цифровых систем.

Современный этап развития общества характеризуется активным внедрением цифровых технологий в различные сферы жизни, включая психологическую помощь. Одним из ярких примеров является использование данных систем в целях самодиагностики, поддержки и консультирования. Стремительное появление приложений, ботов, онлайн-платформ значительно расширило доступ к психологическим ресурсам, однако одновременно выявило целый ряд новых научных и практических вопросов. Особую актуальность приобретает проблема влияния искусственного интеллекта (ИИ) на процесс консультирования, в

частности на формирование сопротивления клиента, изменение его ожиданий и трансформацию терапевтического взаимодействия. В связи с этим возникает необходимость глубинного анализа возможностей и ограничений использования цифровых ресурсов в данной сфере.

Динамичное развитие цифровой среды, распространение мобильных приложений для отслеживания психологического состояния и самодиагностики, рост количества информационных источников, находящихся в свободном доступе, а также стремительное использование различных моделей искусственного интеллекта формируют новую природу сопротивления клиента и, помимо ожидаемого прогресса, несут с собой определённые проблемы.

Искусственный интеллект представляет собой определённую совокупность технологий, направленную на моделирование интеллектуальных функций человека, включая анализ информации, принятие решений и генерацию быстрых ответов. Особое место отводится развитию обучаемых систем на логике и нейронных сетях, обладающих способностью накапливать знания и решать некоторые творческие задачи [1].

В контексте психологического консультирования ИИ реализован в основном в виде чатов и приложений для самодиагностики и онлайн-консультаций. Если обращаться к истории, то разработать некоего ИИ-консультанта пытались ещё в 60-х годах XX века. Первой подобной разработкой принято считать программу «Элиза», созданную информатиком Массачусетского технологического института Д. Вейнбаумом в 1966 году.

Алгоритм работал в формате повторения реплик за пользователем, создавая эффект заинтересованности. Несмотря на то, что изначально программа была задумана как шутка и была направлена на то, чтобы показать, что компьютер не способен взаимодействовать с человеком, многие пользователи были восхищены потенциалом «Элизы».

Сейчас цифровизация находится на той стадии развития, на которой появились чат-боты с генеративным ИИ, которые обучаются в процессе использования.

Современные реалии позволяют сделать вывод о стремительном росте использования таких технологий; пользователи активно обращаются к ИИ как к первому источнику поддержки по причине его доступности, анонимности, скорости обработки информации и отсутствия социальной оценки. Подобные боты позволяют быстро получить обратную связь, снизить напряжение, страх и чувство тревоги, а также понять первичный образ проблемы.

Таким образом, ИИ становится важным элементом цифровой среды психологической помощи.

В ходе использования искусственного интеллекта можно выделить несколько весомых преимуществ, которые представляют для пользователя особую ценность.

Во-первых, это доступность и оперативность обратной связи. Пользователь может получить поддержку в любую минуту независимо от географического положения, наличия специалистов и времени суток.

Во-вторых, важным аспектом является полное отсутствие каких-либо барьеров в общении: нет принятого регламента, формата общения, даже тон общения подстраивается под исходное сообщение клиента. Также, что немаловажно, отсутствует страх оценки, что способствует более открытой передаче переживаний без сглаживаний и подбора формулировок.

В-третьих, ИИ способствует когнитивной структуризации состояния, помогает клиенту осмыслить проблему и выделить основные аспекты.

Цифровые инструменты в целом могут выступать как средство некоей первичной психологической помощи, особенно на первых этапах осознания проблемы.

Несмотря на преимущества, использование цифровых технологий в психологическом консультировании имеет и явные ограничения.

В качестве основного недостатка уместно выделить полное отсутствие индивидуального подхода. Искусственный интеллект по своей сути является алгоритмом, обученной моделью, которая не способна учитывать глубинные личностные особенности клиента, эмоциональный фон, жизненный контекст, а

также любые бессознательные процессы. Несмотря на интенсивное развитие и усовершенствование технологий, ИИ не будет способен улавливать оттенки настроения клиента, его мимику, жесты, которые порой могут сыграть основополагающую роль в формировании заключения специалиста.

Также важным ограничивающим фактором, который сопутствует первому недостатку, является полное отсутствие терапевтического альянса, который играет центральную роль в эффективном оказании психологической помощи. Искусственный алгоритм не способен выстроить подлинные межличностные отношения, основанные на доверии и эмпатии, чего в свою очередь требует личностное консультирование, так как напоминает исповедь [2]. Цифровые сервисы и системы ИИ ориентированы на предоставление быстрых и чётких ответов, что формирует у пользователя ожидание немедленного объяснения и решения проблемы. Однако психологическое консультирование предполагает процесс постепенного исследования, допускающий неоднозначность, противоречивость и временное отсутствие ясности. Несоответствие между ожиданиями клиента и реальным характером психологической работы может усиливать фрустрацию и порождать сопротивление в виде недоверия к специалисту или обесценивания его методов.

Дополнительно выделяются такие факторы, как:

- риск формирования иллюзии самопознания;
- непостоянство ответов, которые напрямую зависят от первоначальной настройки и описания запроса;
- преобладание когнитивных интерпретаций над эмоциональной работой;
- отсутствие профессиональной ответственности за результаты рекомендаций;
- невозможность корректной диагностики сложных психологических состояний.

Таким образом, модели ИИ однозначно не могут выступать в качестве полноценной замены психолога-консультанта.

Одной из основных особенностей цифровой среды является распространение практики самодиагностики. Зачастую клиенты приходят на консультацию с уже сформированными представлениями о своей проблеме, основанными на онлайн-тестах, блогах и рекомендациях чат-ботов, которые не всегда отражают реальную картину. Но профессиональная позиция консультанта такова, что он должен принимать всех без исключения клиентов, внимательно, доброжелательно и по-человечески к ним относиться, независимо от того, кто они, зачем пришли к нему, как настроены и какие цели преследуют [2].

Подобная ситуация приводит к таким последствиям, как:

- формирование когнитивной фиксации на диагнозе;
- сниженная готовность к работе над собственными убеждениями;
- усиление интеллектуализированного сопротивления;
- ожидание быстрых решений.

С одной стороны, самодиагностика повышает осознанность клиента, а с другой – может серьёзно воспрепятствовать глубокой психологической проработке проблемы, несмотря на то что саморазвитие отвечает идеалу хорошей подлинной жизни и процветания, поскольку так человек обретает своё индивидуальное измерение [3].

Использование алгоритмов цифровой среды трансформирует известные формы сопротивления в психологическом консультировании.

К таким формам можно отнести:

- сопротивление диагностике (упор на готовые онлайн-диагнозы);
- сопротивление сравнения;
- информационную перегрузку;
- интеллектуализацию через цифровые источники.

При этом ИИ может способствовать и формированию принятия, снижать острое чувство тревожности и помогать клиенту сделать первый шаг к осознанию проблемы. Таким образом, искусственный интеллект выступает двойственным фактором, одновременно облегчая доступ к помощи и усиливая отдельные формы сопротивления.

В процессе исследования я обратилась к одному из ИИ-ботов, чтобы получить информацию о том, каким видит свою роль в психологическом консультировании сам искусственный разум (см. рис. 1).

Чем ты можешь быть полезен в психотерапии

Я не заменяю психотерапевта, но могу быть полезным инструментом поддержки и структурирования процесса — особенно между сессиями или на этапе саморефлексии. Практически это выглядит так:

1. Структурирование переживаний
Помогаю «разложить» состояние на компоненты:

- мысли (что вы думаете)
- эмоции (что чувствуете)
- поведение (что делаете)

Это базовая модель из Когнитивно-поведенческой терапии, которая снижает хаотичность восприятия.

2. Когнитивный анализ
Могу помочь выявить:

- когнитивные искажения (катастрофизация, обобщение и т.д.)
- автоматические мысли
- альтернативные интерпретации

Это не «убеждение», а расширение картины — вы начинаете видеть больше вариантов, чем один негативный сценарий.

3. Подготовка к терапии
Если вы работаете с психологом:

- помогу сформулировать запрос
- структурировать, что произошло за неделю
- подготовить конкретные кейсы для обсуждения

Это повышает эффективность сессий.

4. Психообразование
Могу объяснять понятия и механизмы:

- тревога, выгорание, привязанность
- защитные механизмы
- паттерны поведения

Например, разницу между тревогой как реакцией и тревожным расстройством как состоянием.

5. Практики самопомощи
Могу предложить:

- упражнения (дневник мыслей, grounding, дыхание)
- техники из СБТ, АСТ, схем-терапии
- микро-привычки для стабилизации состояния

Важно: без экстремальных или рискованных рекомендаций.

6. Рефлексия и «зеркало»
Я могу задавать уточняющие вопросы, которые помогают:

- глубже понять ситуацию
- увидеть противоречия
- осознать скрытые мотивы

По сути — выполняю функцию «когнитивного зеркала».

7. Поддержка между сессиями
Когда нет возможности сразу обратиться к специалисту:

- можно «выгрузить» мысли
- снизить интенсивность эмоций через проговаривание
- получить более структурированный взгляд

Где границы
Важно понимать ограничения:

- я не ставлю диагнозы и не веду терапию
- не заменяю живой контакт (это критично для глубокой работы)
- в кризисных состояниях нужен человек, а не алгоритм

Когда я особенно полезен

- начальный этап: «не понимаю, что со мной»
- между сессиями: закрепить или осмыслить
- для людей с аналитическим складом мышления
- когда нужно быстро «разобрать» ситуацию без ожидания

Рис. 1. Самоанализ ИИ о роли искусственного разума в психологическом консультировании

С точки зрения профессиональной практики психолога-консультанта данные тенденции требуют формирования новой позиции по отношению к цифровому опыту клиента. Игнорирование или обесценивание этого опыта может усилить сопротивление и разрушить терапевтический альянс. Напротив, включение информации, полученной клиентом из ИИ и онлайн-ресурсов, в пространство совместного анализа позволяет использовать её как точку входа в более глубокое

понимание проблемы. Психологу важно переводить внимание клиента с обобщённых формулировок на конкретные переживания, жизненные ситуации и субъективные смыслы.

Использование цифровых алгоритмов в психологическом консультировании представляет собой сложное и многогранное явление. С одной стороны, ИИ расширяет возможности получения первой психологической помощи, снижает барьеры обращения и способствует первичной поддержке клиента при любых обстоятельствах.

С другой стороны, он формирует новые риски, связанные с самодиагностикой, иллюзией понимания и усилением сопротивления. Проблема контроля цифровых систем – это обширная задача, которая заключается в том, чтобы создать такой алгоритм, который будет полезен человечеству, но при этом не способен наносить вред.

Проведённый анализ указывает на то, что искусственный интеллект однозначно не может заменить профессионального психолога, однако может выступать в роли сильного инструмента в системе психологической помощи. Эффективность консультирования в современных условиях зависит от умения специалиста учитывать цифровой опыт клиента, мягко интегрировать его в процесс работы и адаптировать классические методы к новым условиям. Перспектива дальнейших исследований связана с изучением долгосрочного влияния ИИ на психологическое здоровье и состояние пользователей, а также с разработкой методических рекомендаций по его безопасному и эффективному использованию в консультативной практике.

Список литературы

1. Станкевич Л.А. Интеллектуальные системы и технологии: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Л.А. Станкевич. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2026. – 478 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/587749/p.2> (дата обращения: 10.04.2026).

2. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник для вузов / Р.С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2026. – 440 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/582735/p.21> (дата обращения: 16.04.2026).

3. Маралов В.Г. Психология саморазвития: учебник для вузов / В.Г. Маралов, Н.А. Низовских, М.А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2026. – 368 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/585182/p.27> (дата обращения: 15.04.2026).

4. Ушаков Д.В. Искусственный интеллект как инструмент психологического исследования / Д.В. Ушаков // Сибирский психологический журнал. – 2023. – №90. – С. 188–200. DOI 10.17223/17267080/90/11. EDN FBMUGM

5. APA. Digital mental health: Evidence and practice. – Washington: American Psychological Association, 2023. – URL: <https://www.apa.org/topics/artificial-intelligence-machine-learning> (date of access: 07.04.2026).