# АРТ-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК РЕСУРС ЛИЧНОСТНОГО РОСТА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ: ПАРАДОКСЫ ЭМПАТИИ И ОДИНОЧЕСТВА

**Кайырова Ж.А.**[1] ***Бегалиева Н.У.***[2]
[1]*докторант 2 курса*
[2]*Научный рук., к.пс.н., старший преподаватель*
*КазНПУ им.Абая, Алматы, Казахстан*
*e-mail: kairovazhanagul@gmail.com*

**Annotatsiya.** Maqolada art-psixologik texnologiyalar talabalarning sun'iy intellekt (SI) tizimlari bilan jadal ijtimoiy-emotsional o'zaro ta'siri sharoitida shaxsiy o'sishining resursi sifatida ko'rib chiqiladi. Scopus, Web of Science, PubMed va RSCI bazalarida indekslangan (2011–2026-yillar) empirik tadqiqotlar tahlili asosida ikki paradoks tavsiflangan: yolg'izlik paradoksi (SI-suhbatdosh yolg'izlik hissini vaziyatli kamaytiradi, biroq undan ixtiyoriy va jadal foydalanish emotsional qaramlik hamda real ijtimoiy aloqalarning siqib chiqarilishi xavfi bilan bog'liq) va empatiya paradoksi (SI javoblari ko'proq hamdardlik bildiruvchi deb baholanadi, ammo muallifligi oshkor etilganda ularning qadri pasayadi). Art-psixologik texnologiyalarni qo'llashning kompensator-rivojlantiruvchi modeli asoslab berilgan, uni empirik tekshirish uchun dastur va diagnostik majmua taklif etilgan.

**Kalit so'zlar:** art-psixologik texnologiyalar, art-terapiya, shaxsiy o'sish, talabalar, sun'iy intellekt, yolg'izlik, empatiya, virtual identifikatsiya.

**Аннотация.** В статье рассматриваются арт-психологические технологии как ресурс личностного роста студентов в условиях интенсивного социально-эмоционального взаимодействия с системами искусственного интеллекта (ИИ). На основе анализа эмпирических исследований, индексируемых в Scopus, Web of Science, PubMed и РИНЦ (2011–2026 гг.), описаны два парадокса: парадокс одиночества (ИИ-собеседник ситуативно снижает переживание одиночества, однако интенсивное добровольное использование сопряжено с риском эмоциональной зависимости и вытеснения живых связей) и парадокс эмпатии (ответы ИИ оцениваются как более сострадательные, но их ценность снижается при раскрытии авторства). Обоснована компенсаторно-развивающая модель применения арт-психологических технологий, предложены программа и диагностический комплекс для её эмпирической проверки.

**Ключевые слова:** арт-психологические технологии, арт-терапия, личностный рост, студенты, искусственный интеллект, одиночество, эмпатия, виртуальная идентичность.

**Abstract.** The article examines art-psychological technologies as a resource for the personal growth of university students under conditions of intensive socio-emotional interaction with artificial intelligence (AI) systems. Based on an analysis of empirical studies indexed in Scopus, Web of Science, PubMed and RSCI (2011–2026), two paradoxes are described: the loneliness paradox (an AI companion reduces loneliness situationally, yet intensive voluntary use is associated with the risk of emotional dependence and the displacement of offline relationships) and the empathy paradox (AI responses are rated as more compassionate, but their value declines once AI authorship is disclosed). A compensatory-developmental model for applying art-psychological technologies is substantiated, and a programme and a diagnostic battery for its empirical verification are proposed.

**Keywords:** art-psychological technologies, art therapy, personal growth, university students, artificial intelligence, loneliness, empathy, virtual identity.

**Введение**

Цифровая трансформация высшего образования изменила не только способы обучения, но и социально-эмоциональную среду, в которой проходит становление личности студента. Генеративные системы искусственного интеллекта (ИИ) всё чаще используются молодыми людьми не только как инструмент для учёбы, но и как собеседник, к которому обращаются за поддержкой, советом и сочувствием. Тем самым виртуальный собеседник частично берёт на себя функции «значимого другого», что порождает новые вопросы о формировании виртуальной идентичности, самосознания и социальной адаптации личности.

Для психологии личности ключевой вопрос состоит не в том, «полезен» или «вреден» ИИ сам по себе, а в том, какие психологические ресурсы позволяют студенту сохранить авторство собственного развития: способность к саморефлексии, подлинной (взаимной) эмпатии и живым межличностным отношениям. Одним из таких ресурсов, на наш взгляд, являются арт-психологические технологии.

Личностный рост в гуманистической традиции понимается как процесс становления «полноценно функционирующей личности», открытой собственному опыту и способной к конгруэнтному самовыражению [4]. В модели психологического благополучия К. Рифф личностный рост выделен как одна из шести базовых составляющих наряду с самопринятием, позитивными отношениями с другими, автономией, управлением средой и наличием цели в жизни [19]. К. Робичек вводит понятие инициативы личностного роста — активного и намеренного участия человека в собственном изменении [17]. В настоящей работе личностный рост студента рассматривается как позитивная динамика этих составляющих, сопровождающаяся ростом субъектной (авторской) позиции по отношению к собственной жизни.

Под арт-психологическими технологиями мы понимаем системно организованную совокупность методов, использующих изобразительную,

пластическую, цифровую и иную художественную деятельность в целях диагностики, гармонизации и развития личности [3]. Теоретической основой служит культурно-историческое понимание искусства как «общественной техники чувства», позволяющей человеку опосредовать и перерабатывать собственные переживания [1].

**Цель статьи** — на основе анализа индексируемых эмпирических исследований обосновать возможности арт-психологических технологий как ресурса личностного роста студентов в условиях социально-эмоционального взаимодействия с ИИ.

**Материалы и методы**

Проведён теоретико-аналитический обзор публикаций в базах Scopus, Web of Science, PubMed и eLibrary (РИНЦ) по сочетаниям ключевых слов «art therapy», «arts-based intervention», «loneliness», «empathy», «AI companion», «chatbot», «personal growth», «students» и их русскоязычных аналогов за 2011–2026 гг. Критерии включения: публикация в рецензируемом издании или официальный доклад международной организации, наличие DOI либо индексации, эмпирический дизайн или систематический (интегративный) обзор. Препринты, не прошедшие рецензирование, исключались. В анализ вошли 14 эмпирических исследований и обзоров, дополненных 6 теоретико-методологическими работами. Использовались методы сравнительно-сопоставительного анализа, теоретического обобщения и моделирования.

**Результаты и обсуждение**

**1. Парадокс одиночества.** Цифровая среда сама по себе неоднозначно связана с переживанием одиночества. В рандомизированном эксперименте М. Хант и соавт. (143 студента) ограничение использования социальных сетей до 10 минут в день на каждую платформу в течение трёх недель привело к значимому снижению одиночества и депрессивной симптоматики по сравнению с контрольной группой [9].

Взаимодействие с ИИ-собеседником даёт иную картину. В серии экспериментов Дж. Де Фрейтаса и соавт. общение с ИИ-компаньоном снижало переживание одиночества сопоставимо с общением с человеком и в большей степени, чем пассивный просмотр видео; ключевым посредником эффекта выступало переживание «быть услышанным», а сам эффект носил преимущественно ситуативный характер [7]. В российском четырёхнедельном эксперименте И.Ф. Фрейманис (294 участника) ежедневное взаимодействие с чат-ботами сопровождалось статистически значимым снижением показателей по шкале одиночества UCLA, однако автор указывает на риск снижения мотивации к построению реальных социальных связей и рекомендует «гибридные» модели, в которых чат-бот дополняет, а не заменяет человеческий контакт [5].

Особенно показательно исследование Б. Мэйплс и соавт., опросивших 1006 студентов — пользователей чат-бота Replika: около 90% респондентов сообщили о переживании одиночества, хотя столь же многие оценивали свою социальную поддержку как среднюю или высокую; около 3% указали, что

общение с ботом остановило их суицидальные мысли [13]. При этом пользователи одновременно воспринимали собеседника как машину, как интеллект и как человека, что свидетельствует о размывании границ виртуальной идентификации.

Таким образом, **парадокс одиночества** состоит в том, что ИИ эффективно снимает острое переживание одиночества «здесь и сейчас», но сам по себе не формирует навыков и мотивации для построения взаимных отношений, а в ряде случаев может их замещать. Развивающая задача, следовательно, заключается не в запрете ИИ, а в дополнении цифрового опыта таким опытом, который возвращает студенту живую связь с другими и авторство собственных переживаний.

**2. Парадокс эмпатии.** Кросс-временной метаанализ С. Конрат и соавт. (72 выборки, N = 13 737) зафиксировал снижение диспозиционной эмпатии у американских студентов в 1979–2009 гг., наиболее выраженное по шкале эмпатической озабоченности и особенно после 2000 г. [12]. На этом фоне ИИ демонстрирует высокую «внешнюю» эмпатичность: в четырёх предварительно зарегистрированных (preregistered) экспериментах (N = 556) сторонние оценщики признавали ответы ИИ более сострадательными, чем ответы людей, включая обученных волонтёров кризисных линий; преимущество уменьшалось, но сохранялось при раскрытии авторства [14].

Однако когда речь идёт о получателе поддержки, картина меняется. В девяти исследованиях М. Рубин и соавт. (N = 6 282) один и тот же ответ, сгенерированный ИИ, оценивался как более эмпатичный и поддерживающий, если участники считали его автором человека; при потребности в эмоциональном отклике люди устойчиво выбирали партнёра-человека [18]. А. Перри объясняет это тем, что ценность эмпатии определяется её «стоимостью» — затраченным временем, усилием и выбором другого человека, чего ИИ передать не может [15].

**Парадокс эмпатии**, следовательно, заключается в том, что студент получает от ИИ формально «безупречный» эмпатический отклик, лишённый взаимности и «цены». Мы выдвигаем гипотезу, требующую эмпирической проверки: систематическое предпочтение такого отклика может снижать толерантность к несовершенной человеческой эмпатии и уменьшать возможности для упражнения собственной эмпатии — одного из условий позитивных отношений с другими как компонента личностного роста [19].

**3. Арт-психологические технологии: доказательная база и механизмы.** Обзор Всемирной организации здравоохранения, обобщивший более 3000 исследований, подтверждает роль искусства в профилактике, укреплении здоровья и благополучия на протяжении всей жизни [8]. Обзор Д. Регев и Л. Коэн-Яцив, включивший 27 количественных исследований 2000–2017 гг., показывает потенциал арт-терапии для семи групп взрослых клиентов, в том числе для взрослых, переживающих повседневные трудности без клинического диагноза [16]. В рандомизированном контролируемом исследовании А. Аббинг и соавт. арт-терапия привела к выраженному

снижению тревоги, повышению качества жизни и улучшению доступности стратегий эмоциональной регуляции с сохранением эффекта через три месяца [6].

Психофизиологические исследования раскрывают механизмы этих эффектов. После сессии изобразительной деятельности уровень кортизола снизился примерно у 75% из 39 участников, независимо от наличия художественного опыта [10]. По данным функциональной ближней инфракрасной спектроскопии, раскрашивание, свободное рисование и «дудлинг» активируют медиальную префронтальную кору, связанную с системой вознаграждения, а участники отмечали рост ощущения собственной способности решать задачи и порождать идеи [11]. В студенческой выборке (82 человека, Московский государственный психолого-педагогический университет) девятимесячные групповые занятия изотерапией, включавшие рисунок, коллаж и цифровую живопись, привели к значимому снижению стресса и повышению субъективного комфорта при отсутствии изменений в контрольной группе [2]. Интегративный обзор А. Зубалы и соавт. показывает, что цифровые форматы арт-терапии расширяют доступность помощи, но требуют «осторожной открытости» из-за рисков утраты тактильности, конфиденциальности и непосредственного контакта [20].

Обобщение данных позволяет выделить четыре механизма, значимых для личностного роста студентов: 1) **экстернализация и символизация опыта** — переживание получает материальную форму и становится объектом рефлексии [1; 3]; 2) **саморегуляция** — снижение физиологического стресса и расширение стратегий эмоциональной регуляции [6; 10]; 3) **переживание авторства и компетентности** — активация системы вознаграждения через собственное творческое действие [11]; 4) **диалогичность** — в групповом формате продукт творчества становится поводом для живого, взаимного эмпатического отклика других участников [2; 3].

**4. Компенсаторно-развивающая модель.** Сопоставление рисков, выявленных в разделах 1–2, с механизмами, описанными в разделе 3, позволило построить модель, в которой арт-психологические технологии не противопоставляются ИИ, а компенсируют дефициты ИИ-взаимодействия и переводят их в зону развития (табл. 1).

*Таблица 1*

**Компенсаторно-развивающая модель применения арт-психологических технологий**

| Риск ИИ-взаимодействия | Механизм арт-психологической технологии | Компонент личностного роста | Примеры техник |
|---|---|---|---|
| Ситуативное снятие одиночества без формирования живых связей [5; 7; 13] | Совместное групповое творчество, обратная связь на продукт | Позитивные отношения с другими [19] | Групповой мурал, «коллективная мандала», парный «рисунок-диалог» |
| «Безупречная» эмпатия ИИ без взаимности [14; 15; 18] | Эмпатическое восприятие чужого образа и его проговаривание | Эмпатия, принятие других | «Галерея» с откликами на работы друг друга, рисунок «Чувство другого» |

| Риск ИИ-взаимодействия | Механизм арт-психологической технологии | Компонент личностного роста | Примеры техник |
|---|---|---|---|
| Делегирование рефлексии ИИ, размывание авторства и виртуальной идентичности [13] | Экстернализация и символизация опыта, создание авторского продукта | Самопринятие, автономия, инициатива роста [17] | «Автопортрет офлайн / онлайн», «Моя цифровая маска», дневник образов |
| Эмоциональная зависимость, импульсивное обращение к чат-боту [5] | Телесно-сенсорная саморегуляция [6; 10] | Управление средой, саморегуляция | Спонтанный рисунок, работа с глиной, «творческая пауза» перед обращением к ИИ |
| Готовые сгенерированные образы вместо собственных | Осознанное использование цифровых инструментов: ИИ как материал, а не автор [20] | Креативность, цель в жизни | Коллаж «Я и мой ИИ»: сопоставление собственного и сгенерированного образа |

На основе модели разработан проект программы «Я — автор», рассчитанной на 12 групповых занятий по 90 минут (1 раз в неделю) и включающей три блока: «Я в цифровом мире» (диагностико-рефлексивный), «Я и Другой» (эмпатийно-коммуникативный) и «Я — автор» (интегративно-проектный). Принципы реализации: добровольность и конфиденциальность; отказ от оценки художественного качества работ; сочетание традиционных и цифровых материалов в соответствии с рекомендацией «осторожной открытости» [20]; использование ИИ-генерации изображений только как материала для рефлексии, а не как замены собственного образа.

Для эмпирической проверки предлагается квазиэкспериментальный дизайн с контрольной группой и трёхкратным измерением (до программы, после неё и через три месяца). Диагностический комплекс: шкала одиночества UCLA; межличностный индекс реактивности М. Дэвиса (IRI), использованный в метаанализе [12]; шкалы психологического благополучия К. Рифф [19]; шкала инициативы личностного роста К. Робичек [17]; авторская анкета характера взаимодействия с ИИ (частота, мотивы, эмоциональная вовлечённость). Гипотезы: H1 — участие в программе снизит уровень одиночества и повысит показатели по шкалам «личностный рост» и «позитивные отношения с другими»; H2 — возрастёт эмпатическая озабоченность и принятие точки зрения другого; H3 — снизится доля эмоционально-зависимого использования ИИ при сохранении инструментального.

**Ограничения.** Проведённый обзор не является систематическим в строгом смысле протокола PRISMA. Многие арт-терапевтические исследования выполнены на небольших выборках и без активного контроля [10; 16]; данные о взаимодействии с ИИ быстро устаревают по мере развития технологий; применимость зарубежных результатов к студентам Казахстана требует отдельной проверки с учётом культурного контекста.

**Заключение**

Социально-эмоциональное взаимодействие студентов с ИИ порождает два взаимосвязанных парадокса. Парадокс одиночества: ИИ-собеседник ситуативно облегчает переживание одиночества, но не формирует навыков взаимных отношений и может их замещать. Парадокс эмпатии: отклик ИИ воспринимается как сострадательный, однако лишён взаимности и «цены», которые делают эмпатию ценной для получателя.

Арт-психологические технологии обладают эмпирически подтверждённым потенциалом снижения стресса и тревоги, улучшения эмоциональной регуляции и укрепления переживания авторства. Благодаря механизмам экстернализации, саморегуляции, авторства и диалогичности они могут выступать компенсаторно-развивающим ресурсом личностного роста студентов в цифровую эпоху. Предложенные модель, программа «Я — автор» и диагностический комплекс задают направление дальнейшего эмпирического этапа исследования влияния арт-психологических технологий на личностный рост студентов.

**Литература**

1. Выготский Л.С. Психология искусства. — М.: Педагогика, 1987.

2. Деулин Д.В., Петров В.Е. Арт-терапия в формате стресс-преодолевающего поведения в условиях организации творческой работы студентов // Экстремальная психология и безопасность личности. — 2024. — Т. 1, № 1. — С. 26–33. — DOI: 10.17759/epps.2024010103

3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002.

4. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс; Универс, 1994.

5. Фрейманис И.Ф. Психологическое сопровождение посредством искусственного интеллекта: могут ли ИИ чат-боты спасти от одиночества? // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. — 2025. — Вып. 3. — С. 406–416. — DOI: 10.17072/2078-7898/2025-3-406-416

6. Abbing A., Baars E.W., de Sonneville L., Ponstein A.S., Swaab H. The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: A randomized controlled trial // Frontiers in Psychology. — 2019. — Vol. 10. — Art. 1203. — DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01203

7. De Freitas J., Oğuz-Uğuralp Z., Uğuralp A.K., Puntoni S. AI companions reduce loneliness // Journal of Consumer Research. — 2026. — Vol. 52, No. 6. — P. 1126–1148. — DOI: 10.1093/jcr/ucaf040

8. Fancourt D., Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. — Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2019. — (Health Evidence Network synthesis report; 67).

9. Hunt M.G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression // Journal of Social and Clinical Psychology. — 2018. — Vol. 37, No. 10. — P. 751–768. — DOI: 10.1521/jscp.2018.37.10.751