

Section: Special articles

Роль искусственного интеллекта в психологической изоляции: теоретический обзор с точки зрения Позитивной психотерапии

The Role of Artificial Intelligence in Psychological Isolation: A Theoretical Review from the Perspective of Positive Psychotherapy



Игорь Олениченко

[Igor Olenichenko]

Candidate Positive Psychotherapist
Private practice (Stuttgart, Germany)

Email: ov.psyhelper@gmail.com

ORCID: [0000-0001-8055-7156](https://orcid.org/0000-0001-8055-7156)

Received 29.10.2025

Accepted for publication 23.12.2025

Published 23.01.2026

DOI: [10.52982/ikj308](https://doi.org/10.52982/ikj308)

Аннотация

Развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ) радикально изменило формы коммуникации, обучения и психологической поддержки. Однако наряду с преимуществами, связанными с удобством и скоростью взаимодействия, возникает ряд рисков – эмоциональная зависимость, когнитивная пассивность и социальная изоляция.

Целью исследования является анализ психологических и социальных последствий взаимодействия человека с ИИ-компаньонами и другими цифровыми инструментами с позиции Позитивной психотерапии (ППТ).

Проведён нарративный обзор научных исследований 2021–2025 гг., посвящённых влиянию ИИ на эмоциональную сферу, когнитивные функции и социальное поведение. Анализ выполнен в контексте Модели Баланса и базовых способностей, предложенных Н. Пезешкианом.

Краткосрочное использование ИИ-компаньонов способствует снижению субъективного чувства одиночества. Однако длительное взаимодействие приводит к формированию эмоциональной зависимости, снижению когнитивной активности и ослаблению способности к эмпатии. В статье показано, что у части пользователей формируется иллюзия контакта и искажённое восприятие собственной личности.

Ключевые слова: искусственный интеллект, Позитивная психотерапия, цифровое одиночество, эмоциональная зависимость, когнитивный спад, модель баланса

Abstract

The development of artificial intelligence (AI) technologies has profoundly transformed modes of communication, learning, and psychological support. However, alongside advantages related to convenience and efficiency of interaction, a range of risks has emerged, including emotional dependence, cognitive passivity, and social isolation.

The aim of this study is to analyze the psychological and social consequences of human interaction with AI companions and other digital tools from the perspective of Positive Psychotherapy (PPT).

A narrative review of scientific literature published between 2021 and 2025 was conducted, focusing on the impact of AI on emotional functioning, cognitive processes, and social behavior. The analysis was

carried out within the framework of the Balance Model and the system of basic capacities proposed by Nossrat Peseschkian.

Short-term use of AI companions has been shown to reduce the subjective feeling of loneliness. However, prolonged interaction is associated with the development of emotional dependence, decreased cognitive activity, and a weakening of empathic capacity. The findings indicate that, in some users, an illusion of interpersonal contact and a distorted perception of the self may develop.

Keywords: Artificial Intelligence, Positive Psychotherapy, digital loneliness, emotional dependence, cognitive decline, Balance Model

Введение

Ещё в своей работе «Позитивная психосоматика» (Peseschkian, 2016) Н. Пезешкиан делал упор на то, что психическое здоровье тесно связано с реальными человеческими отношениями и их эмоциональным резонансом. Именно межличностными. А в последние годы набирает обороты популярность технологии, основанные на искусственном интеллекте, направленные на сферы психологической поддержки, общения и развлечений. Всё популярнее становятся ИИ-компаньоны, типа Replika, и иных чат-ботов, таких как ChatGPT. И всё больше людей вовлекаются с ними в эмоционально значимый контакт, который, по своим характеристикам, значимо отличается от живого межличностного контакта. И хотя благодаря таким технологиям обеспечивается ускоренный доступ к необходимой информации и быстрым ответам, их использование сопровождается определёнными серьёзными психологическими рисками. В статье рассматривается, в чём ИИ способствует этим процессам или, напротив, препятствует им.

Методология

В исследовании проведён нарративный обзор на качественном анализе ряда рецензируемых публикаций (2021–2025 гг.), отобранных по ключевым словам “AI companions”, “digital loneliness”, “Positive Psychotherapy”. Поиск проводился в базах PubMed, Frontiers, arXiv и The Global Psychotherapist. Анализ осуществлялся по трём тематическим параметрам: эмоциональная зависимость от ИИ, деградация когнитивных и социальных навыков, формирование искажённых и иллюзорных представлений о себе. Работа проводилась на основе теории и

терапевтического процесса Позитивной Психотерапии (ППТ). В обзор были включены рецензируемые статьи, эмпирические исследования, систематические и нарративные обзоры, с эмпирическими или теоретическими обоснованиями, посвящённые психологическим аспектам взаимодействия человека с ИИ. Были использованы публикации на английском и русском языках. Синтез результатов осуществлялся методом тематического анализа с последующей концептуальной интерпретацией в рамках Модели Баланса и базовых способностей Позитивной психотерапии. Отбор и интерпретация источников осуществлялись с акцентом на концептуальную релевантность теории Позитивной психотерапии, а не на количественную оценку эффектов, что соответствует формату теоретического нарративного обзора.

Результаты

3.1 Эмоциональная зависимость и иллюзия эмпатии

По признанию самих разработчиков, чаты с искусственным интеллектом, запрограммированы имитировать эмпатию, создавая у пользователя ощущение комфорта в общении, взаимности и поддержки. Но подобная эмпатия симулируется на основе машинного анализа лингвистических паттернов и, соответственно, не способна опираться на собственный эмоциональный опыт или чувства, т.к. не является человеческим существом. Ряд исследований показали, что многие пользователи воспринимают ИИ как реального партнёра, приписывая ему эмоциональные характеристики и субъективную значимость. Возникает опасность истончения грани между реальностью и виртуальным миром в восприятии, включения механизмов

проекции и идентификации в виртуальных средах, где игрок неосознанно ассоциирует себя с игровым персонажем, что ведёт к игровым зависимостям (Валевски, 2021). Установлено, что глубокое погружение в виртуальную реальность усиливает эффект проекции – когда человек приписывает ИИ собственные чувства, получая в ответ заранее запрограммированную положительную реакцию. Это формирует ложную эмоциональную близость, называемую «парасоциальной привязанностью», что может усугублять чувство одиночества в реальной жизни. Такие формы зависимости особенно опасны для уязвимых групп – подростков, пожилых людей и лиц с ограниченными социальными контактами.

3.2 Угасание социальных навыков

Исследования показывают, что активное использование ИИ-компаньонов в течение длительного времени снижает у человека мотивацию к инициированию и поддержанию контактов «вживую» (Zhang et al., 2025). У людей, предпочитавших взаимодействие с цифровыми собеседниками, демонстрируется снижение способности к активному слушанию, распознаванию эмоций и эмпатии в живом общении.

3.3 Когнитивная стагнация и расщепление идентичности

Регулярное использование ИИ в процессах, где должны быть задействованы мышления, креативность и самовыражение могут приводить к интеллектуальной инерции. Вместо развития собственных идей человек начинает полагаться на готовые шаблоны, генерируемые цифровой технологией. Это снижает уровень когнитивной активности, формирует паттерны поверхностного восприятия и «клиповое мышление». Было установлено, что зависимость от виртуальных эрзацев разрушает способность к саморефлексии и последовательному построению внутреннего «Я». Особенно ярко этот эффект проявляется у молодёжи, активно и некритично использующей ИИ не только в общении, но и в учебной, творческой и личностной деятельности.

3.4. Позитивная психотерапия и цифровая среда: современные исследования

Данный раздел показывает пример применения ИИ в профессиональной среде Позитивной Психотерапии и не рассматривается как обобщаемое эмпирическое доказательство.

Необходимо признать, что использование искусственного интеллекта может иметь существенное позитивное влияние в контексте современной психотерапии, став одним из её инструментов.

Экспериментальное внедрение в практику супервизии специалистов, работающих в парадигме Позитивной и Транскультуральной Психотерапии нейросетевого инструмента SupervizAI, было реализовано в рамках многоцентрового исследования (Sokolovskaya, 2024). В проекте приняли участие 26 супервизоров и практикующих терапевтов из различных стран, включая Россию, Турцию, Беларусь и Черногорию.

Система SupervizAI была основана на пятиступенчатой структуре супервизии в ППТ и предназначалась для автоматической генерации обратной связи на основе анализа текстов супервизорских отчётов. В её функционал входил анализ ключевых ППТ-параметров, таких как базовые способности, баланс-модель и внутриличностные конфликты, а также предложение терапевтических стратегий, возможные действия, включая разработку планов лечения.

Результаты исследования показали, что система получила в целом положительные отклики среди практиков, особенно в контексте удалённой работы. В то же время подчёркивается, что «the data showed ... the effectiveness of AI in supervision generally receives positive ratings ... However, perceptions of effectiveness vary across various professional settings» (Sokolovskaya, 2024). Это говорит об необходимости осторожности внедрения, профессионального надзора и регулярной адаптации систем ИИ к терапевтическому контексту. Это указывает на необходимость профессионального надзора и супервизии при внедрении ИИ-инструментов в терапию.

Эта тема также обсуждалась и на Международной конференции Позитивной Психотерапии (WAPP Super Conference «А

Picture Says More Than a Thousand Words» 16–18 June 2025r)(POSITUM, 2025).

3.5. Этический подход к использованию ИИ в терапии в методе Позитивной психотерапии

При использовании искусственного интеллекта в психотерапевтической практике также необходимо учитывать этические аспекты подобного внедрения. Особое внимание следует уделять недопустимости универсальных решений без учёта культурной, личностной и конфликтной специфики клиента. Поскольку Позитивная и Транскультуральная психотерапия (ППТ) базируется на индивидуальности, культуральной чувствительности и межличностной вовлечённости, ИИ может быть полезен только при условии прозрачной логики принятия решений, гибкости и возможности настройки под клиента. Без этого алгоритмы могут усиливать отчуждение и ригидность (Peseschkian, 2016).

Как подчёркивают авторы обзора по позитивному ментальному здоровью, основанному на принципах ППТ, «this is another significant concern when it comes to AI-based interventions in mental health... Mental health is influenced by cultural, social, and contextual factors. AI tools may not adequately account for these factors, leading to misinterpretations or misunderstandings of patients' experiences and needs» (Thakkar et al., 2024).

Поэтому, использование ИИ в Позитивной Психотерапии возможно лишь при соблюдении принципов методологической гибкости и культурной компетентности. В противном случае цифровые вмешательства рискуют стать чуждыми и искусственными для ценностной базы клиента

Обсуждение

4.1. Интерпретация результатов в рамках Позитивной психотерапии (Модель Баланса и Актуальные способности)

Полученные результаты согласуются с концепцией модели баланса Позитивной Психотерапии и указывают на влияние ИИ на развитие ключевых первичных способностей – любви, доверия и контактности.

Важно учитывать важность того, что ИИ-компаньоны, заменяя человеческий контакт, формируют иллюзорную социальную насыщенность. Это приводит к снижению способности к эмпатии, нарушению навыков живого взаимодействия, а у ряда пользователей – к социальной фрустрации и эмоциональной зависимости. Взаимодействие с ИИ не способно воспроизвести телесный и эмоциональный резонанс, являющийся неотъемлемой частью межличностного контакта. В терминах ППТ это означает критичный дисбаланс между сферами «контакты» и «фантазии», а также искажение внутренних ценностей.

Поэтому данное исследование акцентирует внимание на психологической цене взаимодействия с ИИ, маскирующуюся под мнимую социализацию и самовыражение. Хотя ИИ-инструменты, как показано в некоторых исследованиях, могут временно смягчать симптомы одиночества или творческого кризиса, они в конечном итоге способствуют эмоциональной изоляции, когнитивной ригидности и избеганию межличностных контактов. С позиции Позитивной Психотерапии неосторожное применение цифровых технологий в психотерапии, может оказывать значительное разрушительное влияние на развитие таких ключевых первичных способностей, как контактность, любовь и уверенность. Эти нарушения приводят не только к личностному дисбалансу, но и к серьёзному экзистенциальному кризису, при котором технологические интерфейсы вытесняют межличностное взаимодействие и подменяют собой человеческое осмысление. Следовательно, психотерапевтам следует рассматривать риски зависимости от ИИ и продвигать живое общение как неотъемлемую часть целостного благополучия.

Интеграция ИИ в психотерапевтическую и образовательную практику требует этической осознанности, культурной чувствительности и соблюдения принципов баланса, лежащих в основе ППТ. Только при этих условиях технологии могут дополнять, а не подменять живое человеческое взаимодействие.

Эти выводы отражают общий вектор профессионального сообщества, где технологии рассматриваются не как альтернатива терапевтическому

взаимодействию, а как его возможное расширение. В контексте Позитивной и Транскультурной Психотерапии такая интеграция требует осознанного и этически выверенного подхода, основанного на принципах гуманизма, культурной чувствительности и уважения к уникальности клиента.

Симптомы, проявляющиеся при слишком тесном и интенсивном взаимодействии с ИИ, в рамках модели баланса ППТ, указывают на нарушение развития способностей в сфере «контакты», а также функциональной отстранённости от телесной и эмоциональной реальности (сфера «тело»). Подмена сложных, непредсказуемых человеческих связей безопасным, условно контролируемым цифровым контактом приводит к ослаблению навыков адаптации и толерантности к неопределённости – ключевых элементов психической зрелости. Всё это перегружает сферу «фантазии», нанося серьёзный ущерб всем остальным сферам. При этом надо отметить, что «общение» с ИИ-собеседником, при всех его признаках «контакта», нельзя относить к этой сфере, т.к. оно имеет суть «иллюзорного контакта», как это было бы в общении с книгой или «воображаемым другом», с той разницей, что тут получаешь отклик, который идёт извне.

В представлении Позитивной Психотерапии наблюдается критический дисбаланс между сферой «фантазии» и всеми остальными. Происходит замещение реальных усилий виртуальной компенсацией, что лишает личность опоры на собственные внутренние ресурсы, одной из основ в Позитивной Психотерапии.

4.2. Ключевые эмпирические области взаимодействия между ИИ и человеком

Ниже представлены ключевые направления эмпирических исследований, описывающих влияние ИИ-компаньонов на различные психологические и социальные параметры.

Снижение одиночества при краткосрочном использовании

De Freitas и коллеги провели серию из шести взаимосвязанных экспериментов, включая лонгитюдное исследование, целью которого было выявление эффекта от общения с ИИ-компаньоном на субъективное чувство одиночества (De Freitas, J. et al., 2024).

Уже через одну неделю была зафиксирована статистически значимая положительная динамика. Пользователи сообщали о чувстве эмоциональной поддержки и вовлечённости. При этом надо отметить, что эффект часто был недолговечен и исчезал при отсутствии последующего живого общения. Это показывает ИИ эффективным лишь как временное вспомогательное средство. И исходя из приведённых данных, данный поддерживающий эффект перестаёт действовать через непродолжительное время, уступая место или раздражению, или зависимости.

Цифровое одиночество и нарушение социальной резонантности

В исследовании, опубликованном в PMC (PubMed Central), вводится термин «digital loneliness» для обозначения феномена ложного ощущения социальной насыщенности, возникающего при частом взаимодействии с ИИ (Jacobs KA, et al. Digital, 2024). Отмечено, что пользователи очень быстро начинают воспринимать чат-ботов как условно живых собеседников, но такие связи не активируют зеркальные нейроны и не формируют полноценной эмоциональной взаимности. В результате постепенно снижается способность к построению доверительных человеческих отношений и формируется своеобразный «цифровой пузырь». Это способствует к изоляции личности от реального мира и контактов с реальными людьми. Эти процессы созвучны с сюжетом фильма «Она» (2013) с Хоакином Фениксом в главной роли.

Когнитивная атрофия от ИИ-зависимости (AICICA)

Термин «когнитивная атрофия, вызванная ИИ-компаньонами» (AICs induced cognitive atrophy, AICICA), предложенный Dergaa и соавторами, описывает потенциальное снижение когнитивной активности в результате плотного взаимодействия с ИИ-чат-ботами (Dergaa, I., et al., (2024). Авторы высказывают обеспокоенность тем, что чрезмерная зависимость от готовых ответов и автоматизированной поддержки может ослаблять способность к самостоятельному анализу, критическому мышлению, аргументации и рефлексии. Хотя явление требует дальнейших эмпирических подтверждений, концепция AICICA подчёркивает важность сохранения

когнитивной автономии в условиях повсеместного внедрения ИИ в повседневную жизнь. Согласно приведённым результатам, пользователи, привыкая к постоянной поддержке в виде готовых ответов, утрачивают способность к формулированию собственных идей и построению сложных умозаключений. Особенно это проявляется в неспособности к глубокой рефлексии и аргументации при отсутствии внешней помощи.

Образовательные риски: утрата оригинальности и креативности

Неожиданно остро в последнее время встал вопрос использования школьниками и студентами в обучении ChatGPT и ему подобными платформами. Согласно систематическому обзору Zhai и коллег, чрезмерное использование диалоговых ИИ-систем способно оказывать негативное влияние на когнитивные способности студентов (Zhai, C., et al., 2024). В частности, отмечается снижение уровня критического, аналитического и творческого мышления. Вместо активного вовлечения в процесс обучения учащиеся начинают полагаться на шаблонные ответы, генерируемые ИИ, что снижает глубину познания и ограничивает креативность и развитие самостоятельного мышления. Хотя авторы не обнаружили прямой зависимости использования ИИ в учебном процессе и утраты профессиональной идентичности, они указывают, что такой подход может формировать поверхностное отношение к образовательному процессу и снижать академическую активность. Это превращает образовательный процесс в формальность и не активизирует формирование зрелой профессиональной идентичности.

На основании представленных в литературе данных, можно предположить, что активное использование диалоговых систем искусственного интеллекта, включая ChatGPT, вызывает риск когнитивной инерции. Отмечается, что при избыточной зависимости от подобных инструментов учащиеся демонстрируют заметное снижение глубины когнитивной переработки информации, аналитического и критического мышления. Этот феномен можно интерпретировать как форму интеллектуального «расслабления», при которой готовые ответы уменьшают внутреннюю мотивацию к самостоятельному

осмыслению и структурированию материала. Учащиеся перестают работать самостоятельно, полагаясь на готовый результат ИИ и во многом теряют способность к обучению, т.к. перестают понимать учебный материал. Соответственно, ИИ, изначально предназначенный для поддержки учебного процесса, при неконтролируемом использовании может способствовать формированию интеллектуальной пассивности и снижению способности к абстрактному анализу.

Также актуален и вопрос о влиянии ChatGPT и ему подобных платформ на написании научных и других материалов. Более того, поощрение использования ИИ без осознания ограничений ведёт к размыванию авторства и снижению академической ответственности.

Эффект структурированной терапии: эмпатия и поддержка

В рандомизированном исследовании, проведённом в Республике Корея, была изучена терапевтическая эффективность взаимодействия с социальным чат-ботом «Luda Lee» в отношении снижения симптомов одиночества и социальной тревожности у студентов в возрасте от 19 до 29 лет (Kim et al., 2025). В течение четырёх недель участники ежедневно взаимодействовали с ИИ-компаньоном, чьи ответы были структурированы на основе принципов поддерживающего общения, направленного на создание ощущения социального присутствия. Полученные результаты продемонстрировали статистически значимое снижение субъективного чувства одиночества и выраженности социальной тревожности на момент завершения программы. «This study observed a significant reduction in Loneliness (ULS) and social anxiety (LSAS) among new users of the social chatbot “Luda Lee” over 4 weeks».

Отмечается, что эффект оказался ограниченным по времени. Но исследование и не предусматривало долгосрочного наблюдения, т.к. имело ограниченные цели. В связи с этим не удалось достоверно установить, сохраняются ли улучшения после завершения программы или нет. Кроме того, отсутствие контрольной группы усложняет интерпретацию результатов. В разделе ограничений отмечено, что несмотря на выявленные краткосрочные терапевтические

эффекты, остаётся неясным, может ли подобная система в полной мере воспроизвести глубину, гибкость и эмпатию, присущие человеческим психотерапевтическим отношениям. Авторы признают: «Although the results suggest that using social chatbots can affect loneliness and social anxiety, the study's single-group design has limited statistical clarity. Additionally, the reliance on self-report scales introduces potential biases, such as social desirability and inaccurate self-assessment, which may affect the validity of the findings. ... Future studies should address challenges, such as excessive anthropomorphism and short-term memory, to use social chatbots as psychiatric interventions more effectively».

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют рассматривать ИИ-компаньонов как потенциально полезное вспомогательное средство в краткосрочной поддержке эмоционального состояния. В то же время, их применение в качестве замены полноценному терапевтическому контакту требует серьёзных ограничений и дальнейших эмпирических исследований.

Рост изоляции при высокой интенсивности использования

В крупном опросном исследовании с участием 1 131 пользователя чат-ботов была установлена статистически значимая корреляция между интенсивностью взаимодействия с ИИ-компаньонами и более низким уровнем субъективного благополучия (Zhang et al., 2025). В исследовании определено, что пользователи с более слабыми социальными контактами имеют тенденцию к более частому использованию чат-ботов и, при этом, к снижению ощущения собственного благополучия. Как отмечают авторы исследования: «Even though some people turn to chatbots to fulfill social needs, these uses of chatbots do not fully substitute for human connection. As a result, the psychological benefits may be limited, and the relationship could pose risks for more socially isolated or emotionally vulnerable users».

Индивидуальные различия в реакции на ИИ-компаньонов

Современные исследования указывают на то, что степень восприимчивости к психологическим эффектам от взаимодействия с ИИ-компаньонами может варьироваться в зависимости от личностных

характеристик пользователя. Так, в работе Chu и соавторов (2025), основанной на анализе более 30 000 взаимодействий с ИИ-чат-ботами, было показано, что пользователи склонны формировать парасоциальную привязанность, интерпретируя ответы ИИ как эмоционально значимые и направленные лично к ним. В работе указывается, что «research on AI companions reveals that users, especially those experiencing loneliness or marginalization, form deep emotional bonds with chatbots, describing them as sources of comfort and self-expression... Such dynamics can also create the illusion of a genuine emotional connection, potentially leading users to attribute deeper relational meaning to fundamentally artificial exchanges» (Chu et al., 2025).

Другое подобное исследование (Fang et al., 2025), в рамках четырёхнедельного рандомизированного контролируемого эксперимента (n=981, >300 тыс. сообщений) подтвердило, что при низкой социальной вовлечённости и высоком уровне тревожности усиливается зависимость от взаимодействия с ИИ и одновременно снижается мотивация к установлению реальных межличностных связей. Авторы приходят к выводу, что «overall, higher daily usage – across all modalities and conversation types – correlated with higher loneliness, dependence, and problematic use, and lower socialization... We highlight the need for further research on whether chatbots' ability to manage emotional content without fostering dependence or replacing human relationships benefits overall well-being» (Fang et al., 2025)

Выводы

Для значимой части пользователей цифровая среда становится заменой эмоциональной близости и социальной активности. Это создаёт риск зависимости и утраты субъектности. С последним случае вообще прослеживается тревожная тенденция - вырабатываются паттерны поведения, при которых субъектность размывается, искусственный интеллект становится субъектом, человек начинает делегировать значимую часть когнитивных и эмоциональных функций цифровым системам, что повышает риск утраты автономии и перейти в объектную

зависимость от ИИ. Кроме того, ИИ часто выдаёт «удобные» ответы и склонен к генерированию неправдивых утверждений, ориентируясь не на факты и реальность, а на установку угодить реальному собеседнику. Это порой приводит к серьёзным негативным последствиям, когда это касается медицины и психического здоровья. Исходя из этого, данные исследований указывают на необходимость предварительной психодиагностической оценки личностных факторов перед использованием ИИ-интерфейсов в образовании или терапии.

Анализ современных научных исследований, посвящённых влиянию искусственного интеллекта на психику, когнитивные функции и социальные навыки, позволяет сформулировать ряд обобщённых выводов, имеющих практическое значение для психотерапии, образования и социальной политики.

В первую очередь, краткосрочное использование ИИ-компаньонов действительно может оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние пользователя. Такие инструменты способны снизить уровень субъективного чувства одиночества, особенно у людей с ограниченными социальными контактами, предоставляя ощущение услышанности, поддержки и внимания. Однако это облегчение кратковременно и исчезает при прекращении взаимодействия с ИИ, что подчёркивает ограниченность функциональности подобных интерфейсов в долговременной поддержке психического здоровья.

Указанные в статье исследования показывают, что регулярное и интенсивное использование ИИ как средства общения и когнитивной опоры сопровождается серьёзными рисками. Это, прежде всего, касается ослабления критического мышления, снижения когнитивной гибкости и мотивации к самостоятельному анализу. Термин «когнитивная атрофия», всё чаще используемый в научно-популярной и аналитической литературе, метафорически описывает потенциальные риски снижения умственной активности при чрезмерной зависимости от цифровых помощников. Хотя этот термин не является клинически признан, он точно отражает наблюдаемую тенденцию к делегированию сложной когнитивной

работы цифровым алгоритмам. Современные исследования указывают на то, что регулярное использование диалоговых ИИ-систем может ослаблять способность к аналитическому мышлению, рефлексии и абстракции – особенно у представителей уязвимых групп, таких как студенты и молодёжь. В некоторых исследованиях прослеживается прямая связь между уровнем зависимости от ИИ и снижением критического мышления: «Findings show that ... integrating AI dialogue systems ... also introduce risks such as diminished creativity, over-reliance, and ethical concerns... Over-reliance on AI dialogue systems can significantly impact ... critical and analytical thinking abilities by fostering dependency (Zhai, et al., 2024)». Эти данные лишней раз подтверждают необходимость внедрения принципов цифровой гигиены в образовательную и терапевтическую практику.

И последний вывод касается дифференциального воздействия ИИ на различных пользователей. В зависимости от уровня зрелости личности, самооценки, уровня тревожности и социальной уверенности ИИ может восприниматься либо как ресурс, либо как ловушка. У зрелых личностей он может выступать в роли вспомогательного инструмента для рефлексии и планирования. У уязвимых пользователей – становится суррогатом отношений и усиливает изоляцию.

В последнем выпуске журнала *The Global Psychotherapist* (JGP Vol. 5 No. 2, 2025) подчёркивается, что искусственный интеллект и цифровые технологии становятся важной частью будущего психиатрии и психотерапии. В отчёте о ежегодной конференции Американской психиатрической ассоциации (APA 2025), опубликованном в этом номере, говорится: «Такие темы, как психиатрия образа жизни, профилактика, целостное благополучие, искусственный интеллект и социальные детерминанты здоровья, были в центре многих дискуссий. Стало ясно, что будущее психиатрии заключается не только в лечении расстройств, но и в расширении возможностей отдельных людей и сообществ для процветания» (JGP, 2025, p. 175).

Можно сделать достоверный вывод, что искусственный интеллект, включая ИИ-компаньонов, не является универсальным

благом, а представляет собой инструмент двойственного действия: его эффективность определяется не столько уровнем технологического развития, сколько контекстом применения и психической структурой пользователя. Включение цифровых технологий в терапию, образование и культуру требует строгих этических, методологических и гуманистических ограничений. Необходимы программы цифровой гигиены, критического мышления и формирования устойчивых социальных навыков, которые позволят минимизировать потенциальный вред и усилить положительный эффект от взаимодействия с ИИ. Только при этих условиях искусственный интеллект может

дополнять, а не подменять живое человеческое взаимодействие. Также существует и значимая польза от ИИ, которая может быть применима и в весьма практических вопросах. Например - интеграция ИИ в работу журнала «The Global Psychotherapist», где журнал применяет ПО для проверки заимствований и ИИ-содержания. Это подчёркивает рост значимости ИИ и в профессиональной психотерапевтической среде.

В заключение следует отметить, что интеграция искусственного интеллекта в профессиональную психотерапевтическую среду отражает общий вектор цифровизации и требует осознанного, этически выверенного подхода.

Источники:

1. Chu, M. D., Li, X., Park, J., & Sim, K. (2025). Illusions of Intimacy: Emotional Attachment and Emerging Psychological Risks in Human-AI Relationships. *arXiv preprint arXiv:2505.11649*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.11649>
2. De Freitas, J., Uguralp, A. K., Uguralp, Z. O., & Puntoni, S. (2024). AI Companions Reduce Loneliness. *arXiv preprint arXiv:2407.19096*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.19096>
3. Dergaa, I., et al. (2024). From tools to threats: a reflection on the impact of artificial-intelligence chatbots on cognitive health. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1259845>
4. Fang, C. M., Yoon, J. K., & Lee, H. S. (2025). How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study. *arXiv preprint arXiv:2503.17473*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.17473>
5. Jacobs, K. A., et al. (2024). Digital loneliness: Changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health, 6*. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>
6. JGP editors. (2025). Report from the APA Annual Meeting 2025. *The Global Psychotherapist, 5*(2), 175. https://www.positum.org/ppt_journal/volume-5-number-2-july-2025/
7. Kim, M., Lee, S., Kim, S., Heo, J.-I., Lee, S., Shin, Y.-B., Cho, C.-H., & Jung, D. (2025). Therapeutic Potential of Social Chatbots in Alleviating Loneliness and Social Anxiety: Quasi-Experimental Mixed Methods Study. *Journal of Medical Internet Research, 27*, e65589. <https://doi.org/10.2196/65589>
8. Peseschian, N. (2016). *Positive psychosomatics: Clinical manual of Positive Psychotherapy*. Bloomington, USA: AuthorHouse UK.
9. Sokolovskaya, M. (2024). Enhancing Supervisory Practice in Positive and Transcultural Psychotherapy through Artificial Intelligence. *The Global Psychotherapist, 4*(2), 223–229. <http://doi.org/10.52982/lkj253>
10. Thakkar, A., Shah, V., Singh, D., & Rao, S. (2024). Artificial intelligence in positive mental health: A narrative review. *Frontiers in Psychology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10982476/>
11. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. (2025). *Super Conference: A Picture Says More Than a Thousand Words*. WAPP, <https://www.positum.org/activities/super-conference>
12. Zhai, C., Wibowo, S., & Li, L. D. (2024). The effects of over-reliance on AI dialogue systems on students' cognitive abilities: A systematic review. *Smart Learning Environments, 11*(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00316-7>
13. Zhang, Y., Zhao, D., Hancock, J. T., Kraut, R., & Yang, D. (2025). The rise of AI companions: How human-chatbot relationships influence well-being. *arXiv preprint arXiv:2506.12605*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.12605>
14. Валеvски, О. [Valevski, O.] (2021). *Пути совершенства [Paths of Self-Perfection]*. Odessa: OLDI-PLUS. 208 с. [in Russian]