Кулик Анастасия Вадимовна
студентка
Барсукова Мария Сергеевна
студентка
Щигель Анастасия Дмитриевна
студентка
Научный руководитель
Романова Елена Владимировна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА САМОСОЗНАНИЕ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация: *в работе подробно изучается, как современные технологии искусственного интеллекта влияют на внутренний мир и самовосприятие подрастающего поколения. На основе классических психологических подходов и новых исследований авторы анализируют переход от живых факторов общения, таких как семья и школа, к цифровым алгоритмам. В статье подробно разбираются две стороны этого процесса. С одной стороны, показаны серьезные угрозы для психики: падение самооценки из-за идеальных интернет-картинок, потеря критического мышления и замена реальных друзей умными чат-ботами. С другой стороны, рассматриваются полезные ресурсы нейросетей, которые можно использовать для развития творческих способностей, выбора будущей профессии и борьбы со стрессом. Авторы предлагают конкретные решения для обеспечения психологической безопасности личности, главным из которых является развитие цифровой гигиены и сохранение баланса между живым общением и технологиями.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ключевые слова: *искусственный интеллект, самосознание, молодежь, психологическая безопасность, институты социализации.*

В системе психологического знания исследование личности неразрывно связано с анализом механизмов ее внутренней регуляции. Самосознание представляет собой сложный динамический психический процесс [3]. Данный процесс заключается в обособлении человеком самого себя от окружающей среды, в осознании им своих качеств, мотивов, ценностей и своего места в социуме. Согласно историко-психологическим подходам, образ «Я» не является врожденным, а формируется прижизненно, проходя через последовательные возрастные стадии.

Онтогенетический фундамент самосознания закладывается на ранних этапах развития. Дошкольный возраст является важнейшим этапом формирования личности [2]. Именно в этот период через игру, воображение и познавательную активность у ребенка формируется стремление к самостоятельности и начинается осознание себя как отдельной личности. В дальнейшем, в подростковом возрасте и ранней юности, структура самосознания усложняется, переходя от первичного образного восприятия к понятийному и абстрактно-логическому осмыслению своего «Я».

Традиционно развитие когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов самосознания детерминировано внешними живыми институтами социализации – семьей, группой сверстников (друзьями) и школой.

Семья признается базовым фактором, формирующим первичную матрицу самоотношения и эмоциональной безопасности личности. Взаимодействие с родителями задает стандарты оценки собственного «Я» [2]. Молодежь обладает высокой эмоциональной чувствительностью к окружающей среде. Доброжелательность и поддержка в семье формируют у индивида позитивную самооценку и уверенность в себе, в то время как деструктивная атмосфера и ограничение самостоятельности ведут к пассивности и страхам.

Группа сверстников и друзья выступают пространством социального моделирования. В дружеских отношениях, через зеркальное отражение в оценках дру-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гих, происходит проверка устойчивости собственных ценностей, освоение навыков децентрации и выработка механизмов защиты личных границ [3]. Живой контакт со сверстниками необходим для интеграции представлений о себе и завоевания авторитета в группе.

Школа (и в дальнейшем вуз) как институт нормативной социализации накладывает на развитие самосознания объективные критерии успешности. Здесь индивид осваивает важные правила поведения: кооперироваться для решения общих задач, признавать свои ошибки и др. Эти навыки составляют нерушимую основу будущей социальной адаптации личности в макросоциуме [3]. Обучение способствует развитию рефлексии – способности анализировать собственные психические процессы.

Исторически эта триада институтов (семья – сверстники – школа) полностью исчерпывала внешние факторы развития [2]. Личность формировалась в процессе непосредственного, живого человеческого взаимодействия, где каждый агент социализации обладал понятными психоэмоциональными характеристиками.

Стремительное внедрение технологий искусственного интеллекта (ИИ) во все сферы жизни привело к изменению привычной структуры информационного пространства. В современных условиях ИИ перестает быть исключительно техническим средством или простым инструментом для поиска данных. Интегрируясь в повседневную, образовательную и досуговую деятельность, алгоритмы ИИ становятся самостоятельным и активным фактором развития человека, который оказывает прямое воздействие на самосознание молодежи.

Жизнь современных студентов протекает в условиях напряженной социокультурной среды. Одним из ключевых признаков этой напряженности выступает постоянная вовлеченность молодых людей в цифровую среду. Алгоритмические системы, такие как: текстовые нейросети, умные рекомендательные ленты социальных сетей и генераторы картинок выступают сегодня в роли постоянного партнера по общению.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Специфика ИИ как нового социального фактора заключается в его способности имитировать человеческое мышление и речь. Если на начальных этапах цифровизации исследователи фиксировали риски использования мобильных устройств преимущественно в плоскости снижения внимания, замедления развития речи и дефицита живого общения, то технологии искусственного интеллекта создают качественно иную среду. Нейросети не просто передают информацию, они создают индивидуальные ответы на запросы пользователей и ведут полноценный диалог с ними. Это создает у молодого человека иллюзию общения с реальным собеседником. Такое искусственное взаимодействие начинает менять границы образа «Я» у молодежи. В процессе общения с ИИ человек сталкивается с особым искажением реальности. В детском возрасте, граница между реальным и воображаемым миром еще не сформирована четко, из-за чего фантазии могут временно заменять реальные объекты. В молодежной среде под воздействием ИИ наблюдается похожее явление: виртуальные образы и готовые ответы алгоритмов начинают восприниматься как объективная норма. Молодые люди начинают оценивать свои интеллектуальные, творческие и социальные качества через призму реакций и оценок искусственных систем.

Искусственный интеллект становится новым фактором развития, который напрямую конкурирует с традиционными институтами социализации. Способность ИИ диктовать новые тренды, формировать ценности и замещать реальные контакты ставит важный вопрос о границах психологической безопасности человека. Изменение самосознания под воздействием ИИ неизбежно связано с появлением опасных явлений с точки зрения главных рисков и угроз для психики подрастающего поколения.

В условиях, которые определяются как напряженная социокультурная среда, воздействие искусственного интеллекта на неокрепшее самосознание молодежи часто приобретает деструктивный характер [1]. Первым серьезным риском является искажение когнитивного и эмоционального компонентов образа «Я».

Современные ИИ-технологии позволяют мгновенно изменять визуальный контент: создавать идеальные цифровые аватары, применять умные фильтры и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

генерировать реалистичные изображения. В результате в цифровом пространстве формируются нереалистичные, искусственные стандарты внешности, успешности и образа жизни. Молодые люди, регулярно взаимодействуя с продуктами ИИ, начинают неосознанно сравнивать свое реальное «Я» с идеализированным цифровым double-образом. Такое сравнение неизбежно приводит к резкому падению самооценки, росту неуверенности в себе и недовольству собственным телом или достижениями. Позитивное самоотношение и стабильная самооценка являются основой психического здоровья [3]. Когда ИИ смещает критерии оценки в сторону недостижимого цифрового идеала, стабильность самосознания разрушается, порождая внутренние конфликты и глубокий психологический дискомфорт.

Особую опасность представляют технологии подмены реальности (дипфейки). Они не просто искажают восприятие, но и напрямую угрожают безопасности личности в сети. Столкновение с фальсификацией личных данных или чужих образов подрывает доверие молодежи к окружающей информационной среде, вызывая чувство незащищенности и тревоги.

Граница между настоящим и сгенерированным стирается. Этот процесс напоминает феномен, когда из-за избытка гаджетов у человека снижается способность к живому восприятию реальности [2]. В юношеском возрасте это приводит к потере идентичности, когда молодой человек перестает четко понимать, какими качествами он обладает на самом деле, а какие являются лишь результатом работы алгоритмов.

Второй блок рисков связан с прямым нарушением психологической безопасности молодежи, под которой понимается защищенность психики от деструктивных внешних факторов. Распространение ИИ-ассистентов, чат-ботов и виртуальных «подруг» создает иллюзию безопасного, бесконфликтного общения. Молодые люди, испытывающие трудности в реальном социуме, начинают переносить свою потребность в привязанности на искусственные системы.

Возникает феномен «цифрового замещения» живого общения. В отличие от реальных друзей, ИИ подстраивается под пользователя, никогда не критикует и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

не требует работы над отношениями. Это приводит к постепенному отказу от реальных контактов. В психологии развития четко зафиксировано: личность формируется только через преодоление трудностей в реальном взаимодействии, через умение делиться, дружить, просить прощения и защищать свое мнение [3]. Замена живых людей алгоритмами лишает молодежь возможности пройти полноценную социальную адаптацию. Как следствие, при столкновении с реальным миром у молодых людей обостряются страхи, пассивность и социальная тревожность.

Параллельно с этим возникает риск утраты критического мышления. Из-за слепого доверия алгоритмам, которые мгновенно выдают готовые ответы на любые вопросы, у молодежи снижается потребность в самостоятельном поиске информации. Если познавательная активность человека игнорируется или замещается готовыми шаблонами, интерес к знаниям постепенно угасает, а логическое мышление перестает развиваться [2]. ИИ фактически думает за человека. Это приводит к интеллектуальной пассивности: молодые люди теряют способность проверять факты, анализировать первоисточники и самостоятельно принимать решения.

Ситуация еще больше усугубляется с синдромом упущенной выгоды (FOMO), который подпитывается умными лентами соцсетей. Алгоритмы непрерывно удерживают внимание пользователя, создавая ощущение, что реальная жизнь проходит мимо, пока человек находится вне сети. Это вызывает хронический стресс, истощает ресурсы психики и делает молодежь уязвимой для манипуляций, кибербуллинга и деструктивного контента. Личность теряет внутреннюю опору, а ее психологическая безопасность в напряженной цифровой среде оказывается полностью дестабилизированной.

В тоже время, несмотря на наличие серьезных рисков, технологии искусственного интеллекта при правильном и осознанном подходе могут выступать мощным развивающим ресурсом для самосознания молодежи. Когнитивный компонент самосознания расширяется, когда личность осваивает новые способы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

интеллектуальной деятельности и познания мира. В данном контексте ИИ становится эффективным инструментом для раскрытия внутреннего потенциала человека [3].

Современные нейросети предоставляют молодежи уникальные возможности для творчества, генерации нестандартных идей и проектной деятельности. Использование ИИ в качестве интеллектуального ассистента позволяет автоматизировать рутинные задачи, освобождая ресурсы психики для глубокого анализа, критического осмысления и решения сложных творческих задач. Кроме того, специализированные алгоритмы могут применяться в целях профориентации и самопознания. Анализируя сильные стороны пользователя, его склонности и учебные достижения, ИИ помогает молодому человеку более четко определить вектор профессионального развития, что напрямую способствует формированию зрелого и стабильного образа «Я».

Важнейшим условием гармоничного формирования личности является поддержка ее естественной познавательной активности [2]. Когда технологии ИИ используются не для слепого копирования готовых шаблонов, а как интерактивная среда для поиска ответов на сложные вопросы, они стимулируют познавательный интерес, логическое мышление и самостоятельность, заложенные еще в поведении «Я – сам».

ИИ-помощники могут выступать и в качестве инструментов личной безопасности: адаптивные образовательные платформы подстраивают темп обучения под индивидуальные особенности студента, снижая уровень академического стресса, а цифровые органайзеры на базе ИИ оптимизируют тайм-менеджмент, предотвращая эмоциональное выгорание и сохраняя внутренние ресурсы личности.

В условиях, которые в фундаментальном обзоре характеризуются как напряженная социокультурная среда, обеспечение психологической безопасности молодежи не может строиться на запрете технологий [1]. Защищенность психики от деструктивных цифровых воздействий заключается в формировании внутрен-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

них ресурсов личности и развитии цифровой гигиены общества. Ключевым ресурсом психологической безопасности студентов выступает цифровая грамотность, а именно развитое критическое мышление и способность к рефлексии.

Опираясь на историко-психологическое наследие, важно помнить, что самосознание всегда формируется через осознанное отношение к внешним факторам. Молодежь должна четко разделять продукты деятельности человека и результаты работы алгоритмов, понимая механизмы манипуляции вниманием, заложенные в умных лентах соцсетей.

Для сохранения целостности личности и защиты от рисков деформации самосознания необходима выработка комплексных стратегий.

1. Развитие рефлексивной культуры: обучение молодежи методам самоанализа и критической оценки контента, созданного ИИ, для предотвращения пассивности мышления и слепого доверия алгоритмам.

2. Сохранение баланса коммуникации: поддержание приоритета живого общения в семье и группе сверстников. Как доказано в возрастной психологии и современных исследованиях, фундаментальные социальные навыки, такие как: умение дружить, кооперироваться и брать на себя ответственность развиваются исключительно в реальном взаимодействии [2].

3. Создание поддерживающей образовательной среды: внедрение в вузах программ психологического сопровождения, направленных на укрепление уверенности в себе и формирование копинг-стратегий (стратегий совладания со стрессом) в условиях цифрового давления.

Таким образом, технологии искусственного интеллекта стали необратимым и крайне активным фактором социализации современной молодежи. ИИ оказывает глубокое влияние на структуру самосознания, трансформируя когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности. Психологическая безопасность общества в эпоху цифровизации зависит от способности сбалансировать риски и ресурсы ИИ. Сила и устойчивость «Я» современного молодого человека заключаются не в изоляции от технологического прогресса, а в осознанном

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

управлении им, сохранении критичности восприятия и опоре на незыблемые ценности живого человеческого взаимодействия.

Список литературы

1. Ресурсы психологической безопасности студентов в напряженной социокультурной среде: обзор теоретических и эмпирических исследований / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, И. В. Кондакова [и др.] // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Т. 16, № 2. – С. 3–29.

2. Бердикулова, М. Э. Психология детей дошкольного возраста: важнейший этап формирования личности / М. Э. Бердикулова, З. Е. Рахмоналиева // Science and Education. – 2026. – № 3. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-detey-doshkolnogo-vozrasta-vazhneyshiy-etap-formirovaniya-lichnosti (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

3. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 583 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)