Крюкова Кристина Юрьевна
студентка
Набиев Валерий Шарифьянович
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»
г. Ульяновск, Ульяновская область

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И НЕЙРОСЕТИ КАК ФАКТОР РИСКА И РЕСУРС В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация: *в статье рассматривается двойственная роль искусственного интеллекта и нейросетей в психологической безопасности образовательной среды. Показаны риски, связанные с технострессом, снижением критичности мышления, зависимостью от чат-ботов, киберагрессией и слабым контролем данных. Одновременно описаны ресурсные стороны ИИ: персонализация обучения, раннее выявление проблем, поддержка свидетелей агрессии и более доступная первая помощь. Обосновывается, что безопасность зависит не от самой технологии, а от правил ее использования и позиции человека. Практическая часть включает карту рисков и ресурсов, критерии оценки, алгоритм работы психолога.*

Ключевые слова: *психологическая безопасность, искусственный интеллект, нейросети, образовательная среда, цифровые риски.*

Психологическая безопасность образовательной среды – защита участников учебного процесса от угроз для развития личности и психического здоровья. В работе И. А. Баевой безопасность связана с отношениями в группе и с мерами профилактики, а также с созданием условий, при которых человек чувствует себя защищенным и может развиваться [1, с. 24]. Сейчас в эту систему входит новый участник – цифровой агент. У него нет психики и ответственности, но ученик

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

часто воспринимает его как собеседника. Таким образом человек приписывает чат-боту понимание и эмпатию [3, с. 121]. Возникает проблема, так как одна и та же технология может помогать и вредить – все зависит от того, как уместно ее используют.

Актуальность темы заключается в том, что генеративные модели доступны школьникам и студентам, но правила их использования в образовании еще не устоялись, и психологи часто встречают цифровую зависимость, технострессс и ожидание терапии от чат-бота [8, с. 57]. В научных обзорах много внимания уделяют технике или этике, а психологические механизмы влияния ИИ изучены слабее. Поэтому необходимо оценить риски, проанализировать возможности ИИ и понять условия, при которых ИИ не разрушает субъектность ученика.

Цифровизация создала гибридную среду, в которой онлайн и офлайн больше не разделены, и классическая схема «педагог, ученик, группа» получила четвертый элемент – цифровой агент. Его влияние затрагивает когнитивную сферу – изменение мыслительных стратегий, эмоциональную – регуляцию стресса и риск избегания живых контактов, социальную – алгоритмические образцы общения от агрессии до поддержки [8, с. 57]. Поэтому безопасность в гибридной среде означает не отсутствие рисков, а умение их замечать и сохранять контроль.

Первая группа рисков связана с технострессом. Постоянная работа с ИИ повышает утомление и тревогу, добавляет напряжение, особенно если у человека нет навыков работы с ИИ [5, с. 20]. Российские обзоры показывают, что технострессс сегодня понимается шире, чем просто усталость от компьютера. Он включает цифровой стресс от постоянного пребывания в сети и новые риски, связанные с генеративными моделями, которые затрагивают автономию молодых людей [9, с. 45].

Вторая группа рисков когнитивная. Российские исследователи фиксируют феномен когнитивной зависимости от ИИ, при которой студенты делегируют нейросетям базовые мыслительные операции и принимают результаты без критической оценки. Чем активнее используется технология, тем меньше задействуются собственные когнитивные ресурсы, и это ведет к ослаблению навыков

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

анализа и синтеза информации [4, с. 376–377]. Человек теряет опыт трудной мыслительной работы, а без этого опыта слабеет самостоятельность.

К эмоциональной сфере относится третья группа рисков. Чат-боты часто соглашаются с пользователем, они не спорят и не ставят границы, что усиливает уход от живого общения. У тревожных студентов такая зависимость связана с более плохим состоянием. Интеграция ИИ в обучение может снижать эмоциональное напряжение и поддерживать рефлексию, но при чрезмерной опоре на технологию растут новые источники стресса, включая неопределенность роли обучающегося [2, с. 10–32]. Есть и четвертая группа рисков, и к ней относятся киберагрессия, утечки данных, предвзятость алгоритмов и непрозрачные решения [6, с. 240–245]. Российские работы отдельно отмечают, что кибербуллинг в образовательной среде трансформируется под влиянием ИИ-дипфейков и алгоритмов соцсетей, а страдают не только жертвы, но и свидетели, и защитники [7, с. 21–22]. Отдельно стоит риск ложной терапии, когда человек решает, что ИИ заменяет психолога, и тогда он поздно обращается за помощью к специалисту [6, с. 244].

Но у ИИ есть и полезные стороны, например, учебная. Адаптивные системы подстраивают темп и сложность и дают опыт успеха, что поддерживает веру в свои силы. Или диагностическая: ИИ может помочь найти тревожные сигналы в цифровой среде, но он не заменяет психолога, а только дает повод для контакта [6, с. 242]. Третья сторона социальная, потому что ИИ может подсказывать свидетелям агрессии безопасные слова поддержки, и тогда конфликт реже разрастается. Российские исследователи подчеркивают, что работа со свидетелями и развитие просоциальности остаются ключевыми направлениями профилактики кибербуллинга, и ИИ здесь может быть вспомогательным инструментом, если учитывает контекст и психологию общения [7, с. 22–23]. Четвертая сторона доступности, так как чат-бот доступен ночью и анонимно, но это лишь навигатор, который не должен заменять специалиста [6, с. 244]. Российские обзоры также указывают на потенциал ИИ как посредника в снижении эмоционального

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

напряжения и поддержке саморегуляции, но это возможно только при продуманном педагогическом сопровождении [2, с. 10–32].

Для практики нужна простая модель, которая работает на трех уровнях, представленных в таблице 1. На каждом уровне есть риски, полезные стороны и условия безопасности.

Таблица 1

Карта рисков и ресурсов ИИ по уровням образовательной среды

Уровень	Риски	Ресурсы	Условия безопасности
Личный	Техностресс, тревога, слабая критичность, зависимость, ожидание терапии от чат-бота.	Личный темп, тренировка навыков, первая поддержка, обратная связь.	ИИ-грамотность, саморегуляция, правила работы, другие способы поддержки.
Групповой	Киберагрессия, сравнение, изоляция, споры из-за ИИ.	Поддержка свидетелей, полезные сценарии общения, общие проекты.	Общие правила группы, роль педагога, обучение нормальному общению.
Организационный	Закрытые алгоритмы, утечки данных, предвзятость, отсутствие правил.	Раннее выявление рисков, анализ благополучия, доступность обучения.	Этический кодекс, защита данных, мониторинг стресса.

Один и тот же ИИ-инструмент может быть риском или ресурсом – это зависит от правил пользования, практики группы и позиции человека.

Чтобы оценить безопасность, нужны критерии и индикаторы, которые отображены таблице 2. Они помогают психологу и педагогу увидеть, где среда сохраняет субъектность, а где ИИ начинает ее подменять.

Таблица 2

Критерии и индикаторы психологической безопасности при использовании ИИ

Критерий	Индикатор	Метод	Ориентир
Самостоятельность мышления	Доля заданий с собственной аргументацией.	Анализ работ, самоотчёт.	Не меньше 70 процентов.
Эмоциональное состояние	Уровень техностресса и тревоги.	Опросник, шкала тревоги.	Нет устойчивого роста.
Безопасное общение	Случаи агрессии и реакции свидетелей.	Наблюдение, опрос.	Меньше эскалации.
Цифровая грамотность	Понимание ошибок ИИ и предвзятости.	Тест, кейсы.	Базовый уровень у всех.

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

Этические правила	Есть правила и согласие на обработку данных.	Проверка документов.	Принятый регламент.
Доступ к помощи	Есть маршрут от ИИ к специалисту.	Аудит службы.	Маршрут известен всем.

Практическая работа требует алгоритма с описанием шагов, которые помогают встроить ИИ в образовательную среду без потери психологической безопасности. Данный алгоритм представлен в таблице 3.

Таблица 3

Алгоритм работы психолога и педагога

Шаг	Задача	Ответственный	Результат
1. Диагностика	Оценить грамотность, стресс и риски	Психолог	Карта рисков группы
2. Правила	Согласовать правила использования ИИ	Администрация, педагоги	Локальный регламент
3. Обучение	Провести занятия по критике и безопасности	Педагог, психолог	Программа ИИ-грамотности
4. Поддержка	Дать консультации и маршрут помощи	Психологическая служба	Личные маршруты
5. Мониторинг	Смотреть динамику благополучия	Психолог, куратор	Отчёт раз в полгода
6. Рефлексия	Обсудить этику и личные границы	Педагог	Правила группы

Практические рекомендации по итогам модели выглядят следующим образом. Администрации стоит принять локальные правила, в которые входят честность, защита данных. Педагогу нужно строить задания так, чтобы ИИ помогал, но не заменял мысль учащегося. Полезным будет спрашивать ученика, что он сделал сам и что сделал ИИ. Психологу необходимо следить за технострессом и объяснять границы чат-ботов. Ученику важно помнить простое правило: ИИ – помощник, но не автор мысли; личные данные должны оставаться конфиденциальными; при ухудшении состояния необходим специалист, а не чат-бот.

Обобщая сказанное, можно сформулировать основной вывод. Риск и польза использования искусственного интеллекта зависят от способа включения технологии в учебу и общение. Безопасная среда формируется не отдельными мерами, а их согласованным действием: она предполагает достаточную ИИ-грамотность участников, прозрачные правила использования технологий и защиту данных, живое участие педагога, а также психологическое сопровождение, которое

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

помогает сохранять субъектность и личные границы. Именно в таком сочетании ИИ остаётся инструментом, а человек – субъектом выбора и контроля.

Список литературы

1. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: теоретические основы и технологии создания / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 387 с.

2. Вихрова, Е. Н. Креатив-партнёрство человека и ИИ: четвёртый формат образования? / Е. Н. Вихрова, В. А. Петровский // Высшее образование в России. – 2025. – Т. 34, № 12. – С. 10–32.

3. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2010. – 439 с.

4. Дозорова, Д. С. Когнитивная безопасность в высшем образовании: защита критического мышления в эпоху генеративного искусственного интеллекта / Д. С. Дозорова // Молодой ученый. – 2026. – № 14 (617). – С. 376–380.

5. Кирко, И. Н. Техностресс у будущих специалистов в области информационных технологий и защиты информации / И. Н. Кирко // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2024. – № 16 (24). – С. 20–21.

6. Краснова, С. Г. Информационная безопасность и минимизация негативных последствий психологических рисков и угроз при использовании обучающимися искусственного интеллекта / С. Г. Краснова, Л. А. Дмитриева // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 16 дек. 2025 г.). – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 240–245.

7. Симдянкина, И. С. Трансформация кибербуллинга в образовательной среде: новые вызовы и направления профилактики / И. С. Симдянкина // Технопарк универсальных педагогических компетенций: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 21–28.

8. Солдатова, Г. У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, Т. А. Нестик. – Москва : Смысл, 2017. – 375 с.

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

9. Технологически опосредованный стресс: от техностресса к цифровому стрессу и генеративному искусственному интеллекту / под ред. С. В. Чигарковой, Г. У. Солдатовой // Национальный психологический журнал. – 2026. – Т. 21, № 1. – С. 44–53.

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