

*Степнова М.И.*

*студент*

*МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия*

**ПСИХОГИГИЕНА КАК ОДИН ИЗ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ  
ШИРОКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА**

*Аннотация: В современном обществе развивается использование технологий искусственного интеллекта. Одним из неочевидных недостатков искусственного интеллекта является прямое влияние на психику человека, которое необходимо распознать, исследовать и предотвратить. Установлено, что психологи работают над понятием психогигиены использования новых технологий, включая использование моделей искусственного интеллекта. Сформулированы возможные угрозы ментальному здоровью людей, постоянно сталкивающихся с необходимостью использования искусственного интеллекта, и оценена важность их предотвращения для эффективной работы.*

*Ключевые слова: искусственный интеллект, психогигиена, типы привязанности, идентичность, технологии.*

*Stepnova Maria*

*student*

*Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia.*

**PSYCHOHYGIENE AS ONE OF THE MANDATORY PROFESSIONAL  
SKILLS OF A PERSON IN THE CONTEXT OF WIDESPREAD  
ARTIFICIAL INTELLIGENCE**

*Abstract: The use of artificial intelligence technologies is developing in modern society. One of the unobvious disadvantages of artificial intelligence is the direct impact on the human psyche, which must be recognized, investigated and*

*prevented. It has been established that psychologists are working on the concept of psychohygiene using new technologies, including the use of artificial intelligence models. Possible threats to the mental health of people who are constantly faced with the need to use artificial intelligence are formulated, and the importance of their prevention for effective work is assessed.*

*Keywords: artificial intelligence, psychohygiene, types of attachment, identity, technology.*

В эпоху, в которой искусственный интеллект (ИИ) молниеносно набирает популярность и изменяет не только ежедневную рутину человека, но и его профессиональную среду, важность поддержания психологического состояния становится все более очевидной. Широкое использование инструментов на базе ИИ – от чат-ботов до систем прогнозирования – не просто изменяет способ работы, создавая новые возможности и трудности, но и может влиять на психологическое состояние. В такое время как никогда становится важным, как само понятие психогигиены как части гигиены, направленной на сохранение и укрепление нервно-психологического состояния здоровья [1], так и распространение знаний о ней в современном обществе. Эти знания и практическое их применение становится не только залогом личностного благополучия, но и одной из главнейших характеристик эффективного сотрудника.

Общеизвестно, что технология представляет собой совокупность методов и приемов, характерных для какого-либо производства (нередко требующего особого искусства, мастерства), а также науку, изучающую физические, химические, механические и др. закономерности, действующие в технологических (производственных) процессах [2]. Распространение технологий на постоянной основе изменяет структуру деятельности человека. Рассматривая психику и деятельность как два неразрывных феномена, влияющих друг на друга, можно сделать обоснованный вывод о том, что, меняя структуру деятельности, человек изменяет и собственную психику [3].

В современном мире новые технологии характеризуются все большей и большей удаленностью от «натуральных способностей» человека [4]. Это порождает сразу несколько проблем в использовании этих технологий:

*А. Магическое мышление.* Взаимодействие с технологиями, механизм которых не до конца понятен человеку и разбираться в котором он не планирует, может вызвать когнитивные искажения. Одним из них может стать распространение магического мышления на сложные и неочевидные по своей работе инструменты.

Магическое мышление в общем виде можно охарактеризовать как умственные действия по мысленной обработке сверхъестественных событий, которые нарушают законы физики, биологии и психологии [5]. Конечно, ИИ не является сверхъестественным явлением в полном смысле слова, однако психика человека, склонная защищаться от новых и непонятных явлений, может воспринимать его как таковой. При этом недостаток знаний может компенсироваться человеческой психикой представлением об идеализированном, магическом свойстве ИИ, который также подпитывается со стороны самих создателей. Эти неосознанные установки могут отодвинуть активную позицию пользователя и сделать его в некотором смысле подчиненным магическому образу ИИ. Важно отметить, что таким рискам наиболее подвержены люди, чья личностная predisposition уже несколько пассивна, неустойчива.

*Б. Типы привязанности.* Взаимодействие человека с ИИ определяется разными типами привязанности человека [6]:

1) безопасный тип привязанности – человек демонстрирует наиболее здоровую и адаптивную модель взаимодействия с ИИ, т.е. воспринимает ИИ именно как инструмент – функциональный и полезный. Человек спокойно делегирует ИИ задачи, не испытывая необходимости в тотальном контроле, но при этом понимает его ограничения и не возлагают нереалистичных ожиданий. Поэтому человек адекватно реагирует на ошибки алгоритма, видя

в них возможность скорректировать запрос, и легко адаптируется к обновлениям, воспринимая их как естественное развитие. Все это позволяет использовать ИИ с максимальной эффективностью, превращая его в партнера продуктивной деятельности, не проецируя на него внутренние конфликты;

2) тревожный тип привязанности – человек многократно перепроверяет работу алгоритма, опасаясь ошибок, и испытывает стресс при любых изменениях, так как видит в этом угрозу стабильности. Даже при наличии четкого осознания, что ИИ – это просто программа, такой человек будет наделять инструмент чертами субъектности, стараясь быть вежливым и подстраиваясь под его «ожидания», чтобы не быть отвергнутым или неправильно понятым. Для человека с тревожным типом привязанности взаимодействие с ИИ становится источником постоянного беспокойства и неуверенности. В результате, вместо того чтобы быть инструментом, ИИ становится объектом для проекции внутренней тревоги, что значительно снижает эффективность взаимодействия и увеличивает психологическую нагрузку;

3) избегающий тип привязанности – характеризуется установкой на дистанцирование и минимизацию взаимодействия с ИИ. Главная цель такого пользователя – сохранить автономию и контроль, не полагаясь на «ненадежный» алгоритм. Он предпочитает делать все вручную, так как не доверяет результатам работы ИИ, и после первой же ошибки может полностью отказаться от его использования. В результате избегающая привязанность мешает в полной мере воспользоваться преимуществами технологии, так как пользователь сознательно ограничивает ее функционал, руководствуясь не объективными недостатками ИИ, а своей внутренней установкой на дистанцирование;

4) дезорганизованный тип привязанности – проявляется в хаотичном, непоследовательном и конфликтном взаимодействии с ИИ. Это самый противоречивый паттерн, для которого характерно колебание между

крайностями: от полного восхищения и сверхзависимости до резкого отвержения и обесценивания. Подобный стиль отражает глубокий внутренний конфликт - одновременное желание получить поддержку от технологии и страх быть обманутым ею. Человек с дезорганизованной привязанностью постоянно нарушает собственные границы: он то чрезмерно полагается на ИИ в принятии важных решений, то вдруг начинает воспринимать его как угрозу. Технология становится не инструментом, а экраном для проекции самых сильных и неразрешенных внутренних противоречий, что лишь усиливает чувство неуверенности и тревоги.

В. *Трансформация идентичности.* С появлением технологий, непрерывно сопровождающих человека на протяжении всей его жизни, границы самосознания человека неумолимо размываются. В контексте активного взаимодействия с ИИ происходит в том числе и глубокое психологическое расширение границ «Я».

Как показывают исследования [4], технологии, включаясь в повседневные практики, становятся частью телесного и психического опыта человека. Этот процесс ведет к тому, что ИИ начинает восприниматься не как внешний инструмент, а как продолжение собственных возможностей – своего рода «внешний психический орган». Однако такое расширение сопровождается размыванием границ между «Я» и «не-Я», что может приводить к утрате приватности, иллюзии контроля и росту зависимости от технологий. В результате возникает риск диффузии идентичности, когда внутренние опоры саморепрезентаций подменяются внешними, алгоритмическими подсказками. Следовательно, сохранение целостности самоидентичности в эпоху ИИ требует не только технологической грамотности, но и развитой рефлексивной позиции, позволяющей отличать собственные потребности и ценности от навязанных технологией паттернов поведения.

Следует отметить, что современный человек все чаще оказывается в ситуации, где его повседневная жизнь, коммуникация, профессиональная деятельность и даже глубоко личные переживания опосредованы технологиями ИИ. Это создаёт новую культурно-историческую реальность, которая, подобно другим социальным трансформациям, оказывает влияние на структуру и содержание самоидентичности. Человек начинает воспринимать свои когнитивные и творческие возможности как неразрывно связанные с возможностями ИИ, что нарушает целостность и ясность границ между «Я» и «не-Я». Это может приводить к расширению самоидентичности за счет включения в образ «Я» технологических инструментов. В результате чего возникает феномен гибридной идентичности, где естественное и искусственное не взаимодополняют друг друга.

С одной стороны, ИИ помогает человеку лучше понять свои паттерны поведения, предпочтения и даже неосознаваемые мотивы, способствуя рефлексии и углублению самопознания, с другой – делегирование важных решений алгоритмам может вести к ослаблению чувства авторства своей жизни, что является ключевым атрибутом зрелой самоидентичности.

Поэтому даже такая психологическая структура как самоидентичность, влияющая на все сферы деятельности человека и на профессиональную в том числе, может пострадать при регулярном использовании ИИ без достаточной рефлексивности субъекта и четкого разграничения своих границ и способностей от способностей ИИ.

Таким образом, массовое внедрение технологий ИИ представляет собой не только технологический сдвиг, но и предвещает масштабные психологические изменения, которые требуют внимательного рассмотрения и дальнейшего изучения. В этой связи психогигиена перестаёт быть лишь частью личного благополучия и трансформируется в критически важный профессиональный навык, необходимый для сохранения автономии и психического здоровья. Ее практика позволяет осознанно выстраивать

границы с технологиями, сохраняя активную позицию и осознавая собственную ответственность в полной мере. Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на разработку конкретных методик и тренингов по развитию психогигиенических компетенций для различных профессиональных групп.

#### **Использованные источники:**

1. Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В. Психогигиена в контексте психологии здоровья: краткая история, задачи и проблемы // Сибирский психологический журнал, 2012, №45, с. 32-38.
2. Гуляева Т.А., Стоянова Е.И. Исследование защитных механизмов студентов специальности клиническая психология / Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы конференции / Под ред. И.О. Логинова. Красноярск: Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2015. С. 296-298.
3. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.: Издательский центр Академия, 2013. 384 с.
4. Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека. М.: Акрополь, 2015. 115 с.
5. Субботский Е.В. Мир волшебного как стимулятор креативности у детей // Воспитание и обучение детей младшего возраста, 2013, № 1, с. 89.
6. Гиберманн И. Между нами терапия. Исследование себя и ценности бессознательного. Москва; Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2025. 412 с.