

ЦЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ПАЗУХИНА Светлана Вячеславовна

доктор психологических наук, доцент
заведующий кафедрой психологии и педагогики
AuthorID: 403169 ORCID: 0000-0003-3190-3520

ШИЧАНИНА Ольга Владиславовна

магистрант

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
г. Тула, Россия

Ключевой методологический подход XXI века определяет антропоцентричность как базовый принцип изучения и развития человеческого потенциала в мире цифровых технологий и искусственного интеллекта. Переход психологического знания от житейской и академической, книжной форм существования в информационную среду Интернета связано с необходимостью научного осмысления новых перспектив и рисков его развития и применения в цифровом пространстве.

Ключевые слова: психология, психологическое знание, цифровые технологии, искусственный интеллект.

Психологическое знание всегда было притягательным для человека, т. к. это было знание о себе и о других, эмоциональное, причастное, "живое", что зафиксировал в своих работах В.П. Зинченко [2]. Свои наблюдения и психологический опыт народ закреплял в житейской мудрости: сказках, пословицах, поговорках и пр. Несмотря на то, что психология как наука о душе зародилась в глубине веков, многие тысячелетия она развивалась в рамках философии, сопровождая спираль становления человеческого общества. Выделиться в самостоятельную науку ей удалось лишь в середине XIX века благодаря введению

экспериментального метода. Пройдя кризис развития на рубеже XIX и XX столетий, она пустила свои корни в разных странах, дав возможность выделиться различным психологическим направлениям. Величайшими психологами XX века были названы советские ученые Л.С. Выготский и П.Я. Гальперин, а также американец Э. Торндайк.

Общественные события постоянно оказывали влияние на развитие психологического знания. Так, в годы Великой Отечественной войны наши ученые-психологи активно участвовали в создании маскировочных материалов для защиты архитектурно-ценных объектов на основе психологических законов восприятия и мн.др. После окончания Второй мировой войны на пьедестал взошла гуманистическая психология как ответ тем вызовам и лишениям, которым подвергся человек во время военных испытаний, начался виток развития гуманитарного подхода в психологии. Поиск вариантов человеко-компьютерного взаимодействия обусловил зарождение в середине XX столетия когнитивной психологии. В 1990-е в нашей стране четко проявился методологический схизис между научной академической и практической психологией, чему посвятил свою отдельную статью Ф.Е. Василюк [1]. К началу XXI века обозначился новый виток обращения к естественнонаучным основам психологии - нейропсихологии, психофизиологии и пр., а сам XXI век был анонсирован как век психологии, т.е. именно с динамикой психологического знания и появлением новых психотехнологий связывалось развитие человеческой цивилизации. Ключевой методологический подход XXI в. определил антропоцентричность как базовый принцип изучения и развития человеческого потенциала в мире цифровых технологий, что показали в своей публикации В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев [5].

Говорят, что самые находчивые люди – это лентяи. В стремлении к комфорту человечество за последние пять лет далеко продвинулось в сфере цифровизации, сокращая время на поиск информации, преодоления границ для общения и обмена данными. Стремительно ворвавшиеся в нашу реальность,

нейросети перевернули сознание человечества и еще более погрузили нас в цифровой мир.

В реалиях настоящего мы постоянно находимся внутри интернет-пространства: смотрим и читаем новости, общаемся, развлекаемся, работаем, получаем ответы на свои запросы через сайты, телефоны, компьютеры, планшеты. У человека есть возможность перемещаться не только в объективной действительности, но и уходить в виртуальное пространство или мир дополненной реальности. Эти инновации изменяют восприятие окружающего, расширяют рамки взаимодействия и коммуникаций.

Онлайн образование, удаленные совещания, конференции, дистанционное консультирование, виртуальные мастер-классы и многие другие способы общения стали сегодня привычной обыденностью. Но так ли все просто и безоблачно в гибридном существовании современного человека, который одновременно может проявлять себя в нескольких мирах и реальностях (имеющихся в действительности и созданных в виртуальной среде)? И насколько его психика безболезненно способна адаптироваться ко всему, что резко пришло в его жизнь в связи с развитием цифровых технологий и искусственного интеллекта?

Начнем с плюсов. Как же новейшие технологии положительно сказываются на человечестве? Новый мир открывает новые возможности: множественные он-лайн ресурсы и технологии, обучающие платформы и видео контенты, приложения для управления почти всеми сферами жизнедеятельности - от финансов до подсчета шагов и калорий.

Перспективы, возникшие в связи с цифровизацией, не обошли стороной и психологов. Теперь есть возможность проводить вебинары, психологические марафоны, оказывать онлайн консультации и психологическую помощь без ограничения во времени и пространстве. Из любой точки мира человек может выйти на связь со специалистом или нейросетью. Многие люди, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, имеют шанс, не выходя из дома, получить экстренную помощь и поддержку, если у них есть гаджет для связи. Каждый в лю-

бое время способен удовлетворить свои потребности в области психологических знаний, обратившись к ресурсам Интернета.

На первый взгляд, все потрясающе, но так ли все позитивно в цифровом Эльдорадо? Постоянное нахождение в режиме онлайн, регулярное посещение социальных сетей, погружение в компьютерные игры затягивает и вызывает зависимость (аддиктивное поведение).

В ряду негативных последствий находится также социальная изоляция, снижение профессиональной и академической производительности. Беспорядочное блуждание в интернет-пространстве может негативно сказываться на настроении, ухудшая его, провоцировать агрессивность и тревожность. Доступ к неограниченным информационным потокам приводит к перегрузкам и вызывает цифровой стресс, вследствие чего ослабевает внимание и нарушаются функции памяти. Постоянное отслеживание онлайн новостей может привести к ощущению фатальности реальности, а также к развитию чувства неопределенности и катастрофизации, вызвать неадекватные реакции на события.

С развитием цифрового мира и социальных сетей появился феномен «фо-мо» - переживание страха пропустить что-то интересное и важное. Это чувство отягощается низкой самооценкой и ощущением собственной неполноценности от просмотра яркой, насыщенной, успешной, обеспеченной жизни других людей, которую они рекламируют в своих аккаунтах и блогах.

Множество исследований выявили закономерность: чем активнее используется смартфон, тем более высокий уровень тревожности и депрессии развивается у пользователей. Такая тенденция особенно сильно проявляется у подростков, считает Ю.А. Кувшинов [3].

Еще один факт – люди, проводящие много времени в социальных сетях, испытывают недостаток внимания в реальном мире и имеют тенденцию к ухудшению когнитивных навыков.

Для того, чтобы не попасть в зависимость от цифрового мира и не стать его жертвой, необходимо придерживаться определенных правил. Важно соблюдать временные границы пользования интернет-ресурсами. Взять за прави-

ло отдыхать от цифрового мира, наслаждаясь прелестями мира окружающего. Расставлять приоритеты в онлайн активности, иерархизируя по важности посещение тех или иных ресурсов. Еще одним важным гарантом психического спокойствия будут знания информационно-психологической безопасности. Владея принципами фильтрации информации и соблюдения конфиденциальности, можно оградить себя от стрессов, связанных с утечкой личной информации. Необходимо также разборчиво относиться к содержанию контента и информации, которая содержится в сети, - фейкам, манипуляциям, в основе которых лежит определенное психологическое воздействие. Внимание лучше уделять надежным официальным источникам, содержащим полезную, выверенную, достоверную информацию, и развивать цифровую гигиену.

Активное участие как в реальной жизни, так и в виртуальном сообществе помогает сохранению когнитивных способностей, активизирует работу познавательных процессов, а пассивный просмотр бесконечных лент новостей и пролистывание мелькающих клипов лишь угнетает и отрицательно влияет на ментальное здоровье, указывает Е.Пичугина [4].

Таким образом, новые ресурсы цифровых сред связаны, с одной стороны, с открывающимися возможностями получения психологического знания и психологической помощи, с другой стороны, могут оказывать негативное воздействие на психическое развитие человека.

Успешно бороться с врагом можно, лишь хорошо изучив его. Принимая вызовы цифрового мира, мы вырабатываем новый опыт, учимся сохранять наш психологический, умственный и физический потенциал. Цифровую эпоху можно рассматривать как перспективное время для развития нового пласта человеческой культуры, которое дает старт развитию новых психологических технологий, обеспечивающих сохранность здоровья и сознательный подход в использовании искусственного интеллекта.

Готовя данную статью к 25-летию факультета психологии, мы решили использовать позитивные возможности разных онлайн-нейросетей и

создать с помощью инструментов искусственного интеллекта ассоциативные открытки. Иллюстрации, которые получились, представлены на рисунке 1.

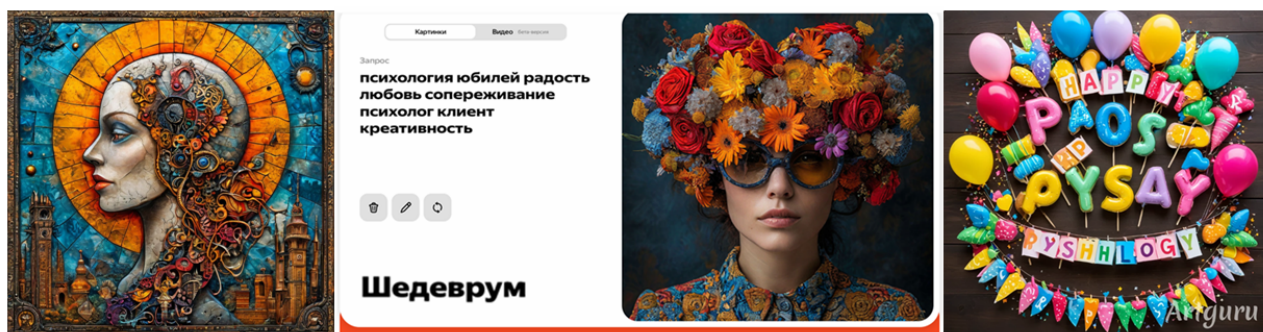


Рисунок 1. Изображения, сгенерированные нейросетями по заданным словам

Надо отметить, что современный искусственный интеллект еще очень слаб в создании по-настоящему творческих, оригинальных работ. Язык разработчиков нейросети определяет доминирующий язык изображений (мы вводили слова на русском, а на картинках видим английские) и не только. Ценности, установки, символика чужого общества, явно отличающиеся от нашего, тоже сюда проникают. Созданные искусственным интеллектом произведения часто тяжеловесны, однообразны, примитивны, полны пессимизма, агрессии, оказывают давящее воздействие, в них нет живости, душевной теплоты, оригинальности и радостной легкости Психеи - неуловимой очаровательной бабочки, символизирующей дыхание, дух, душу.

Общий вывод такой: ценность психологического знания сегодня важна как никогда. Развитие высших психических процессов, позитивная сила творчества, высокодуховные нравственно-ориентированные работы - за человеческим интеллектом, за нашим личностным потенциалом, который нужно постоянно развивать и совершенствовать. Поэтому подготовка специалистов - психологов, цель которых - помочь каждому обрести самого себя, сегодня очень актуальна.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 25–40.
2. Зинченко В.П. Живое знание. – Самара: Изд-во Самар. гос. пед. ун-та, 1998. – Ч. 1. – 212 с.
3. Кувшинов Ю.А. Влияние компьютера и сотового телефона на физическое и психическое здоровье студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=4986> (дата обращения: 07.02.2025).
4. Пичугина Е. Навязчивое пролистывание новостных лент признали дорогой к сумашествию // МК.RU от 08.09.2022. – URL: <https://www.mk.ru/social/2022/09/08/navyazchivoe-prolistyvanie-novostnykh-lent-priznali-dorogoy-k-sumasshestviyu.html> (дата обращения: 07.02.2025).
5. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Антропологический принцип в психологии развития // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 3–17.

THE VALUE OF PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE IN THE AGE OF DIGITAL TECHNOLOGIES AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE

PAZUKHINA Svetlana Vyacheslavovna,

Doctor of Psychology, Associate Professor

Head of the Department of Psychology and Pedagogy

SHICHANINA Olga Vladislavovna,

Master's student

Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy

Tula, Russia

The key methodological approach of the 21st century defines anthropocentrism as the basic principle of studying and developing human potential in the world of digital technologies and artificial intelligence. The transition of psychological

knowledge from everyday and academic, bookish forms of existence to the information environment of the Internet is associated with the need for scientific understanding of new prospects and risks of its development and application in the digital space.

Keywords: psychology, psychological knowledge, digital technologies, artificial intelligence.