

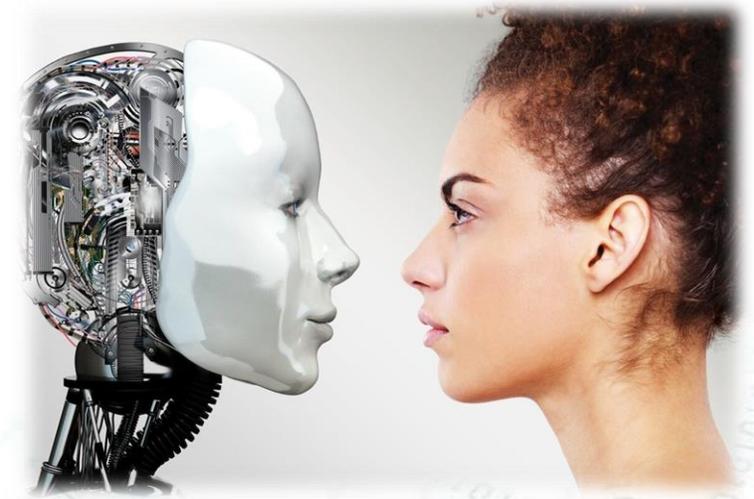
# Интернет-технологии в подростковой и молодежной среде: риски и возможности

Диана Сергеевна Шулина, медицинский психолог  
ФГБУ НМИЦ им В.А. Алмазова, выпускник АНО ДПО  
ЭГО, клинический психолог, практикующая в ЭГП



# Виды интернет-активностей

- **коммуникация посредством интернет-технологий** (беседа по телефону, видеозвонки, текстовые сообщения и др.)
- **взаимодействие с искусственным интеллектом** (чат-боты, например, ChatGPT, Scratch, Алиса, Siri, Google Assistant)
- **активность в виртуальной реальности** (игровые программы 3D, VR-тренажеры)



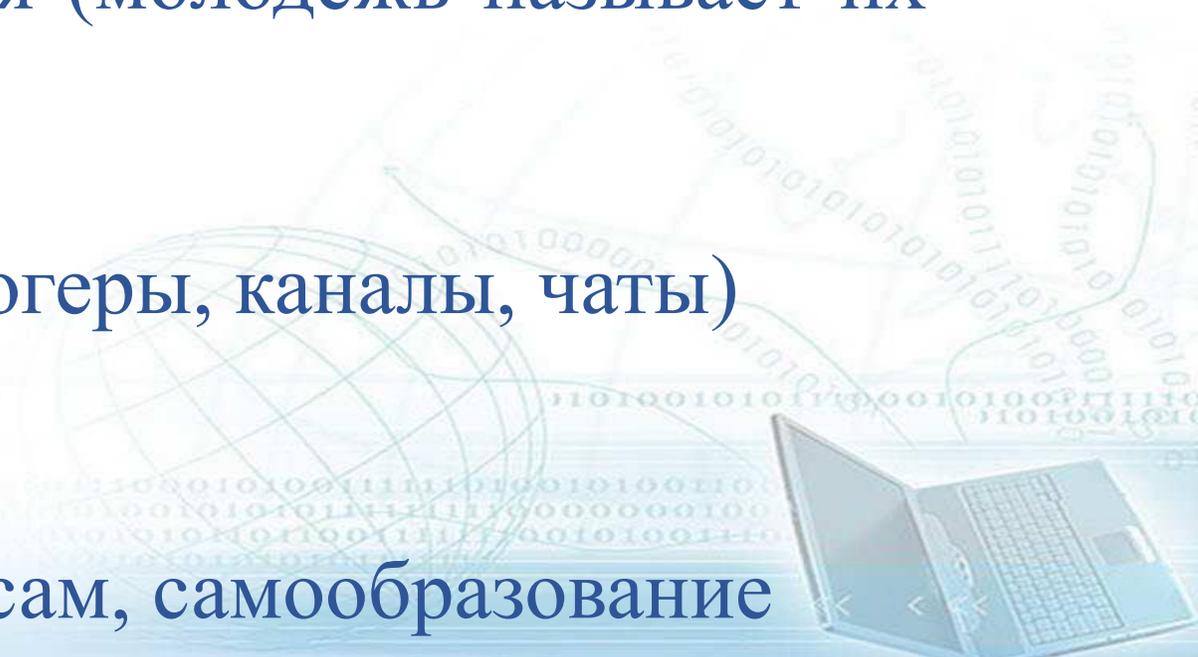
# Коммуникации посредством интернет-технологий

Это процесс обмена информацией, идеями, мнениями и эмоциями с использованием каналов компьютерной сети. Этот вид коммуникации предполагает скорее общение реальных субъектов.



# Некоторые виды интернет-коммуникаций

- беседа по телефону
- видеозвонки
- текстовые сообщения
- голосовые и видео сообщения (молодежь называет их кружочки)
- электронная почта
- видео- текстовый контент (блогеры, каналы, чаты)
- просмотр новостей
- покупки онлайн
- поиск информации по интересам, самообразование

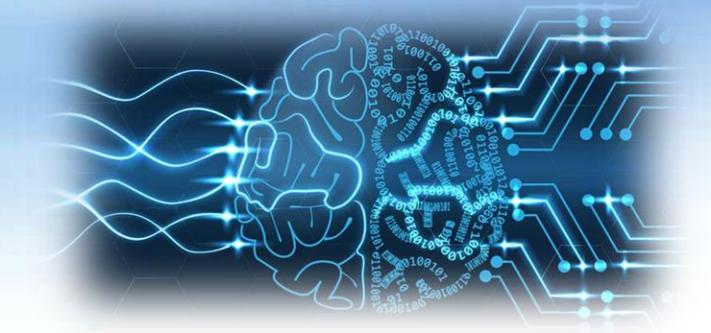


# Риски и возможности онлайн-коммуникаций

Риски интернет-общения	Возможности интернет-общения
Ограничена невербальная коммуникация	Доступность
Нет физического присутствия	Удобство
Могут возникнуть технические проблемы	Преодоление психологических барьеров
Ограниченный контекст и наблюдение	Широкий выбор участников общения
Развитие зависимости от социальных сетей	Возможность получать информацию
Потеря непрерывности и контакта во время беседы	Получение нового социального опыта
Искажение процесса общения	Обмен эмоциональными состояниями и настроениями
Искажения реальности и ошибки коммуникации	



# Искусственный интеллект



согласно официальному определению, — это комплекс технологических решений, позволяющий имитировать когнитивные функции человека, включая самообучение и поиск решений без заранее заданного алгоритма, и получать при выполнении конкретных задач результаты, сопоставимые, как минимум, с результатами интеллектуальной деятельности человека.



# Чат-бот

Самый первый в мире чат-бот Элиза был создан в 1966 году Джозефом Вейценбаумом.

Элиза имитировала собеседника с помощью перефразирования сообщений самого человека и шаблонных вопросов. В результате у клиента складывалось впечатление о том, что чат-бот ведет с ним осмысленную беседу.

П: - Моя мама делает вкусные блины.

Э: - Как вы относитесь к своей маме?

или

После жалобы человека на разозлившего его босса

Э: - Что именно вас злит?

Если «Элиза» не находила ключевое слово, она писала:

- Расскажите мне об этом побольше.

или многозначительное

- Понятно, понятно...

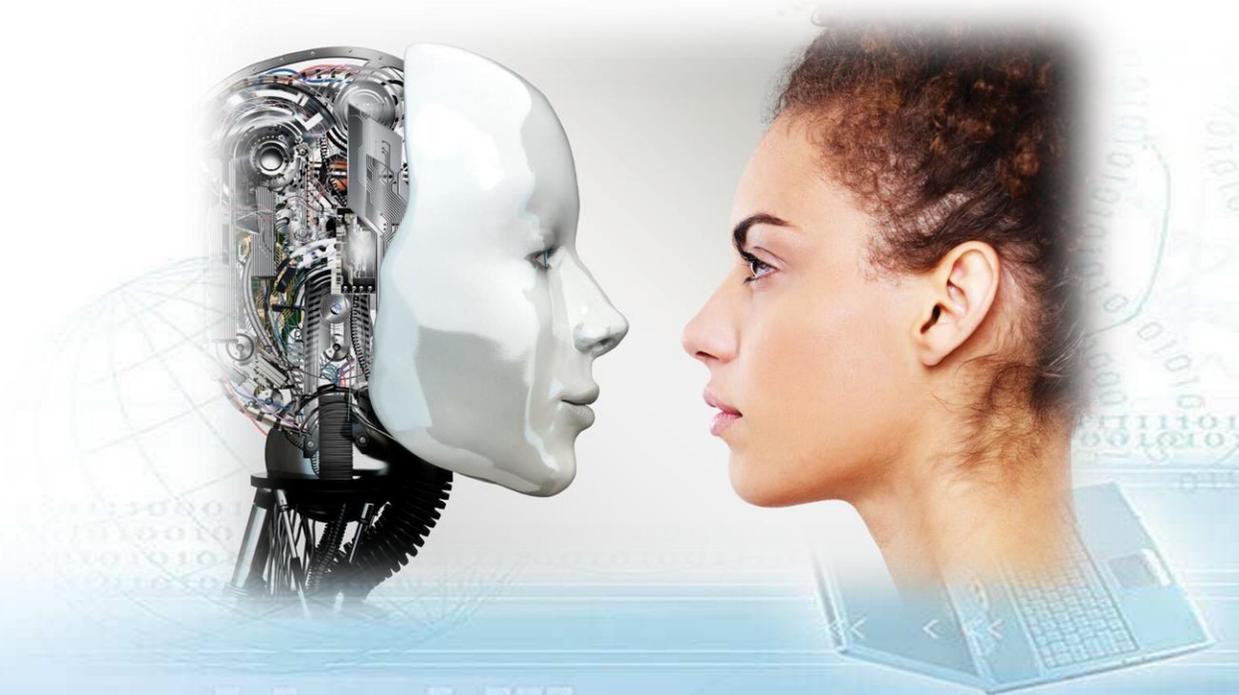
провоцируя тем самым собеседника на продолжение разговора

Современные чат-боты основаны на глубоком обучении и нейронных сетях. Управляемые искусственным интеллектом, они понимают контекст разговора и намерения пользователя и участвуют в осмысленном динамичном диалоге. В результате бот с искусственным интеллектом заставляет пользователя чувствовать, что он взаимодействует с человеком.



# Взаимодействие с искусственным интеллектом

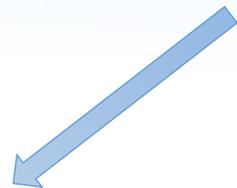
Чат-боты, обладающие концепцией имитации  
общения «человек-человек»



# Риски и возможности чат-бот - коммуникации

Риски чат-бот коммуникации	Возможности чат-бот коммуникации
Потеря личной привязанности	Подросткам легче раскрыться перед чат-ботом
Снижение развития ЭИ	Отсутствие страха оценки и отвержения
Социальная изоляция	На связи 24\7
Исключительно вербальное взаимодействие	Доступная форма получения первичной поддержки и обучения психологической грамотности
Риск потери конфиденциальности, прозрачность	Способность обрабатывать огромные данные
Отсутствие здорового противодействия (например, на неадаптивные или асоциальные формы коммуникации)	
Потеря личности	
Эмоциональная зависимость	

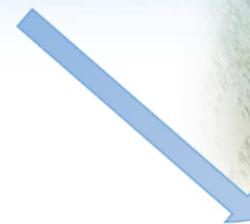
# Активность в виртуальной реальности



## VR-тренажеры

это форма взаимодействия, которая использует технологию виртуальной реальности для имитации реальных жизненных сценариев

клаустрофобия, боязнь высоты, полетов и публичных выступлений, арахнофобия, социальная тревога, ПТСР, РПП, депрессивные состояния



## VR-игры

это форма активности, которая использует, игру в виртуальной реальности с эффектом полного погружения

Одиночество, примерка идентичности, ролевые игры



AR

VR

**Реальный Мир**

**Виртуальный Мир**



< Органы Чувств >

**Физическая Реальность**



< Смартфоны >

**Дополненная Реальность**

дополняет мир цифровыми  
элементами



< Очки >

**Виртуальная Реальность**

полностью погружает  
пользователя в искусственно  
созданную среду

# Риски и возможности VR - активности

риски VR активности	возможности VR активности
Есть опасения перепутать реальности	Доступна 24\7
Мало исследований о последствиях	Не ограниченная доступность контактов
Побочный эффект – киберукачивание*	Облегчает визуализацию
Подбор контента требует осознанности	Погружает в альтернативную (желаемую) среду
Может выйти из-под контроля	Тренажер для отработки определенных навыков (обучающая функция)
Ослабляет усилия человека (воображение, включение воли и др)	
Риск возникновения зависимости	

\*Киберукачивание – это последствия сенсорного конфликта, т.е. восприятие пользователем самодвижения основано на неконгруэнтных сенсорных сигналах от зрительной системы, вестибулярной системы и не вестибулярных проприоцепторов

# Особенности VR-технологий

Аспект влияния	Положительное влияние	Отрицательное влияние
Социальные навыки	Развитие коммуникации в виртуальных средах	Изоляция от реальных взаимодействий
Когнитивные функции	Улучшение пространственного восприятия	Снижение внимания и концентрации
Физическая активность	Стимуляция подвижных игр в VR	Сидячий образ жизни из-за длительного использования
Творческое развитие	Создание уникального контента	Потеря интереса к реальным художественным практикам
Образование	Интерактивные учебные программы	Перегрузка информацией и отрыв от традиционных методов
Эмоциональное состояние	Стимуляция эмоционального отклика через игры	Создание зависимостей и снижение реальной эмпатии





# Практика

Объединяемся в 3 группы

В течение 5-7 минут внутри своей группы обсуждаем идеи, существующих рисков для подростков и молодежи в каждом виде интернет-активности

Интернет-коммуникации, взаимодействие с чат-ботом, VR-активность



# Какие ещё опасности могут подстергать?

Риски интернет-общения	Риски при взаимодействии с чат-ботом	Риски VR активности
Разрушение традиционных ценностей	Недоверие к информации	Искажение самооценки
Снижение уровня грамотности	Снижение способности думать самому	Утрата социальной реальности
Снижение уровня аналитических способностей	Иллюзия человеческих отношений	Множественный образ Я
Вовлечение в противоправные, экстремистские действия	Ограничение свободы выбора (информационные колодцы)	Прерывистость повседневности
Экспериментирование с разными ролями и формами общения	Отсутствие эмпатии, сопереживать	Создание VR-образа (маска)
Кибербуллинг, секстинг, хейтинг	Генерация несуществующих факты (фейки)	Ограниченное сенсорное переживание
Формирования асоциальных ценностей	Снабжение пользователя опасными знаниями	Размывание пространственных границ
Фишинг (потеря конфиденциальности)	Введение в заблуждение (действия от имени чужого лица)	Хищение персональных данных (фишинг)
Распространение фейков		Вовлечение в противоправные, экстремистские действия
		Заготовленные сценарии взаимодействия



# Практика

## Поиск решений по минимизации рисков



интернет-коммуникация	взаимодействие с чат-ботом	VR активность
Доверительные отношения со взрослыми	Образование и информирование	Подбор контента
Культура использования Интернета	Установление границ	Навыки критического анализа информации
Укрепление традиционных ценностей	Поощрение реальных взаимодействий	Обсудить со школьниками тайминг
Личный пример использования сети	Осознание и саморефлексия	Показывать разницу виртуального и реального взаимодействия
Вовлечение подростков в соц деятельность	Кодекс этики в сфере искусственного интеллекта	Объяснять, что VR не заменитель реальной жизни
Организация интересного досуга	Перепроверка любую информацию, полученной от ИИ	Внешний контроль за используемыми приложениями
Заинтересованность в жизни подростка	Образование пользователей для обеспечения безопасности	Установление временных ограничений
Развитие когнитивных особенностей (критика)	Игнорировать нежелательное поведение бота, сказать «Стоп»	
Развитие у школьников эмпатии, ЭИ		
Интернет-детокс		
Воспитание выдержки и дисциплины		
Беседы об особенностях онлайн-коммуникации		
Обучение способам защиты персональных данных		

Обратиться за помощью в **службу «Дети онлайн»**. Это бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи.

Ее адрес в Интернете: <http://detionline.com/helpline/about>  
Телефонный номер: **8-800-25-000-15**



# Помощь специалиста

- Консультирование подростков, молодёжи и их родителей по проблемам взаимоотношений в семье
- Психологическое сопровождение семей, имеющих подростков, молодых людей с заболеваниями (РПП и СД1)
- Консультирование подростков, молодёжи по проблемам в отношениях со сверстниками
- Психологическое сопровождение подростков и молодых людей при стрессе, подавленном эмоциональном состоянии, тревоге

**Диана Сергеевна Шулина** – клинический психолог, консультант-практик в экзистенциально-гуманистическом подходе, сертифицированный арт-терапевт

Стаж:

8 лет – психолог-практик

2 года – психолог-педагог

2 года – медицинский психолог



**8-905-205-01-51**



БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ

