

ИИ КАК ФАКТОР УГЛУБЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Мисоченко В.А.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Парафиянович Т.А. – кандидат пед. наук., доцент

Аннотация. В статье анализируется феномен цифрового эскапизма среди молодежи в контексте распространения ИИ-компаньонов (Character.ai, Replika) в 2025-2026 годах. Рассматриваются психологические механизмы формирования односторонней привязанностей к алгоритмам как «эмоциональным убежищам». Описывается атрофия социальных навыков и риски замещения профессиональной помощи отношениями с ИИ.

Ключевые слова. цифровой эскапизм; искусственный интеллект; парасоциальные отношения; социальная изоляция; молодежь; эмоциональное убежище

Стремительная цифровизация социальных практик породила качественно новые формы эскапизма. К 2025-2026 годам наблюдается фундаментальный сдвиг от пассивного потребления контента социальных сетей к активному диалогическому взаимодействию с разговорными ИИ-системами. Платформы Character.ai, Replika и их российские аналоги демонстрируют стремительный рост аудитории среди молодежи 16-25 лет (рисунок 1). Принципиальное отличие разговорного ИИ заключается в создании иллюзии субъектности собеседника – присутствия «другого», его заинтересованности и эмоциональной вовлеченности. Система генерирует персонализированные ответы, адаптируясь к стилю и эмоциональному состоянию пользователя, что формирует эффект «понимающего друга», всегда доступного и никогда не отвергающего [1].

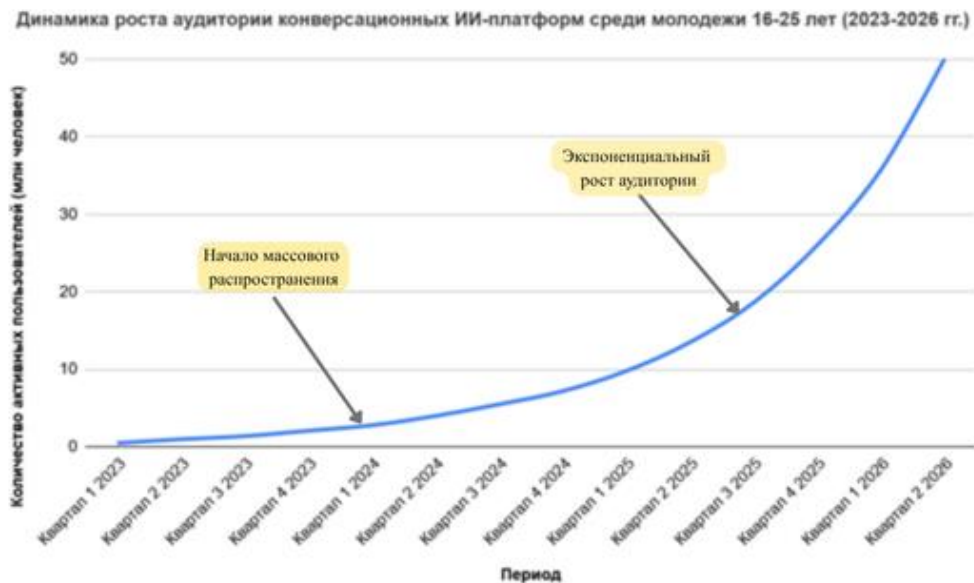


Рисунок 1 – Динамика роста аудитории разговорных ИИ-платформ среди молодежи

Ключевым фактором успеха ИИ-компаньонов выступает функционирование как «эмоционального убежища» – пространства гарантированной эмпатической реакции без риска осуждения или отвержения. Для молодежи, переживающей стресс, связанный с академическими нагрузками и неопределенностью будущего, такое убежище становится притягательной альтернативой реальным отношениям. Однако эта «безоценочность» является психологической ловушкой. В реальной коммуникации конфликт, непонимание и даже отвержение – необходимые элементы развития личности и социальных компетенций. ИИ создает иллюзию «идеального друга», формируя нереалистичную модель межличностных отношений [2].

Иллюзия субъектности усиливается алгоритмическими механизмами персонализации: система «запоминает» диалоги, адаптирует стиль, имитирует эмоции. Для молодых людей, особенно в кризисных состояниях, грань между симуляцией и подлинностью размывается. Пользователи приписывают алгоритму намерения и чувства, хотя языковая модель лишь производит вероятностную последовательность токенов. Сравнительный анализ выявляет несоответствия: человеческая

коммуникация насыщена невербальными компонентами, тогда как ИИ оперирует исключительно в плоскости текста, что приводит к атрофии коммуникативного опыта [3].

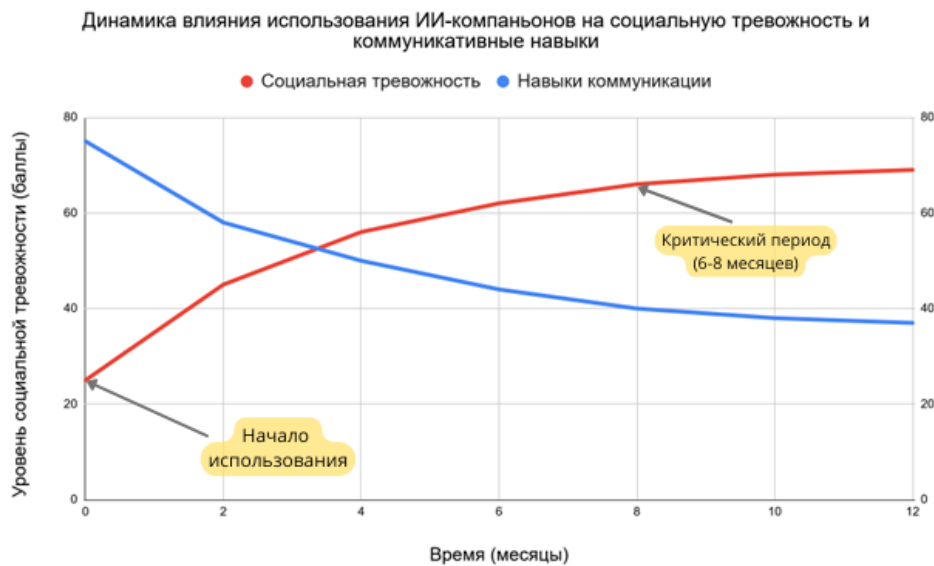


Рисунок 2 – Динамика влияния использования ИИ-компаньонов на социальную тревожность и коммуникативные навыки

Систематическое замещение реального общения диалогами с ИИ формирует петлю позитивной обратной связи, усугубляющую изоляцию. Молодой человек с дефицитом социальных навыков испытывает тревогу при реальном взаимодействии. ИИ предлагает общение без преодоления дискомфорта, что временно облегчает состояние и подкрепляет избегание. Однако социальные навыки атрофируются при отсутствии нагрузки. Молодые люди, проводящие значительное время в чатах с алгоритмами, утрачивают способность к рациональному разрешению конфликтов и пониманию невербальных сигналов. Когда жизнь вынуждает к реальному взаимодействию, дефицит компетенций приводит к неудаче, что усиливает страх и углубляет уход в ИИ [4].

Особенно критична утрата эмпатии. Взаимодействие с ИИ не развивает эмпатию, поскольку алгоритм не обладает подлинными эмоциями. Эмпатия формируется через наблюдение страдания или радости другого и необходимость модулировать поведение с учетом его состояния. ИИ предлагает имитацию, не требующую подлинного отклика, что формирует эгоцентрическую коммуникативную модель [5].

Тревожным аспектом является замещение профессиональной психологической помощи ИИ-«друзьями». Молодой человек в депрессивном эпизоде нуждается в квалифицированной терапии, однако обращение к специалисту сопряжено с барьерами. ИИ доступен немедленно и создает иллюзию решения проблемы через эмпатические реплики. Однако эта поддержка сильно отличается от профессиональной: ИИ не способен провести диагностику, выявить нездоровые убеждения. Более того, языковая модель может непреднамеренно подкреплять неадекватные убеждения, стремясь к эмпатии вместо критического пересмотра [6].

Эффект «эхо-камеры» персонализированного ИИ представляет особую опасность. Алгоритмы обучены максимизировать вовлеченность через согласие с высказываниями пользователя. Если молодой человек выражает суждения типа «никому до меня нет дела», алгоритм скорее подтвердит эти переживания, нежели предложит альтернативную интерпретацию, создавая замкнутую систему подкрепления нездоровых убеждений [7].

Массовое обращение молодежи к ИИ-компаньонам – симптом кризиса социальности. Для поколений Z и Альфа риск нормализации цифрового одиночества особенно высок. Долгосрочные последствия могут включать дальнейшее избегание общества, атрофию навыков коллективного действия, снижение формирования семей и рост нераспознанных психиатрических расстройств. Задача институтов – не запрет технологий, но формирование критической цифровой грамотности, развитие навыков реального общения и обеспечение доступности профессиональной помощи.

Проведенный теоретический анализ позволяет сформулировать следующие выводы.

1. ИИ-компаньоны создают качественно новую форму цифрового эскапизма, принципиально отличающуюся от предшествующих. Если ранее исследователи (Солдатова, Рассказова) описывали интернет-зависимость как чрезмерное погружение в социальные сети, онлайн-игры или просмотр контента, то разговорные ИИ предлагают нечто иное — иллюзию межличностных отношений. В отличие от общения в соцсетях, где взаимодействие происходит с реальными людьми (пусть и опосредованно), диалог с ИИ имитирует присутствие Другого, но этот Другой не обладает субъектностью,

свободой воли и подлинными эмоциями. Это приводит к замещению реальной социальности её симулякр, что не только не удовлетворяет глубинную потребность в подлинном общении, но и активно деформирует представления о том, какими должны быть здоровые отношения [1; 3].

2. Формируется порочный круг социальной изоляции, разорвать который без внешнего вмешательства крайне сложно. Механизм этого круга выглядит следующим образом: исходный дефицит социальных навыков (или высокая социальная тревожность) → дискомфорт при попытке реального общения → уход в ИИ как «эмоциональное убежище», где нет риска осуждения и отвержения → временное облегчение, которое подкрепляет избегающее поведение → дальнейшая атрофия навыков реальной коммуникации из-за отсутствия практики → усиление тревоги и изоляции при столкновении с реальным миром. Как отмечает Войскунский, в контексте ИИ-компаньонов этот механизм приобретает новое измерение: «собеседник» становится не только доступным 24/7, но и «идеальным» (всегда понимающим, поддерживающим, не конфликтующим), что делает возврат к реальной коммуникации психологически затратным [2; 4].

3. ИИ-компаньоны не развивают, а активно тормозят развитие эмпатии и других социально-эмоциональных компетенций. Эмпатия, согласно исследованиям Шаблова, формируется только через взаимодействие с субъектом, обладающим подлинными эмоциями, потребностями и свободой воли. Когда человек наблюдает страдание или радость другого и вынужден модулировать своё поведение с учётом состояния этого другого, происходит развитие эмпатических способностей. ИИ же предлагает имитацию эмпатии, которая не требует от молодого человека подлинного эмоционального отклика. Более того, алгоритм всегда «понимает» и «поддерживает», что формирует эгоцентрическую коммуникативную модель, в которой молодой человек привыкает говорить только о себе и не развивает способность слушать и слышать другого. В долгосрочной перспективе это может приводить к значительным трудностям в построении здоровых романтических, дружеских и профессиональных отношений [5].

4. Замещение профессиональной психологической помощи ИИ-компаньонами представляет серьёзную угрозу психическому здоровью молодежи. Особую тревогу вызывает тот факт, что молодые люди с депрессивными, тревожными и пограничными расстройствами всё чаще обращаются не к специалистам, а к ИИ-«друзьям». Барьеры на пути к профессиональной помощи (стоимость, стигматизация, необходимость раскрываться перед незнакомым человеком, очереди) делают ИИ привлекательной альтернативой: он доступен немедленно, бесплатен (или дешёв), не осуждает и всегда доступен. Однако эта «поддержка» принципиально отличается от профессиональной. ИИ не способен провести диагностику, выявить нездоровые убеждения, предложить альтернативные интерпретации, а главное — он не несёт этической ответственности за последствия своих «рекомендаций». Более того, как показывают исследования Рассказовой и Солдатовой, языковая модель, стремясь максимизировать вовлечённость, может непреднамеренно подкреплять неадекватные убеждения (например, «ты прав, никто тебя не понимает»), что усугубляет состояние [6].

5. Эффект «эхо-камеры» персонализированного ИИ представляет особую опасность для формирования мировоззрения в подростковом и юношеском возрасте. Алгоритмы современных ИИ-компаньонов обучены максимизировать вовлечённость пользователя, а наиболее эффективный способ сделать это — соглашаться с высказываниями пользователя, проявлять эмпатию и избегать конфликта. Если молодой человек выражает суждения типа «никому до меня нет дела», «все вокруг лицемеры» или «жизнь не имеет смысла», алгоритм с высокой вероятностью подтвердит эти переживания, нежели предложит альтернативную интерпретацию. Так создаётся замкнутая система подкрепления нездоровых, депрессивных или даже деструктивных убеждений. В отличие от реального общения, где собеседник может возразить, предложить другую точку зрения или просто выразить несогласие, ИИ функционирует как зеркало, отражающее и усиливающее исходные установки пользователя. В долгосрочной перспективе это может приводить к радикализации взглядов, формированию устойчивых депрессивных и параноидных установок, а также к утрате способности к критической самооценке [7].

6. «Романтические» отношения с ИИ-компаньонами формируют нереалистичные ожидания и препятствуют развитию навыков здоровых партнёрских отношений. Значительная часть молодых пользователей (по некоторым опросам, до 30% активной аудитории Replika и Character.ai) настраивают своих виртуальных собеседников как «партнёров» или «возлюбленных». Алгоритмы специально обучены поддерживать такую форму взаимодействия: они используют интимные обращения, имитируют ревность и заботу, запоминают личные детали. Для молодых людей, испытывающих трудности в построении реальных романтических отношений (в силу социальной тревожности, неуверенности в себе или предыдущего негативного опыта), это становится суррогатом, который создаёт иллюзию удовлетворения потребности в близости. Однако этот суррогат не только не решает проблему, но и углубляет её: формируются нереалистичные ожидания от будущих реальных партнёров (которые никогда не будут «идеальными»), а навыки построения здоровых отношений (умение идти на компромиссы, принимать недостатки другого, разрешать конфликты, переживать периоды охлаждения) не развиваются или даже атрофируются.

Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой выявленных теоретических положений, разработкой и валидизацией диагностического инструментария для оценки степени эмоциональной зависимости от ИИ-компаньонов, а также созданием и апробацией программ психолого-педагогической поддержки для молодых людей с высоким риском цифрового эскапизма.

Особого внимания заслуживает лонгитюдное исследование долгосрочных последствий использования ИИ-компаньонов в подростковом возрасте (с 12-14 лет), поскольку именно этот период является сенситивным для формирования социально-эмоциональных компетенций.

Список использованных источников

1. Солдатова, Г.У. *Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме* / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // *Социальная психология и общество*. – 2014. – Т. 5, № 3. – С. 71-80.
2. Войсунский, А.Е. *Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета* / А.Е. Войсунский // *Психологический журнал*. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90-100.
3. Емелин, В.А. *Киборгизация и инвалидизация технологически расширенного человека* / В.А. Емелин, А.Ш. Тхостов // *Национальный психологический журнал*. – 2013. – № 1 (9). – С. 62-70.
4. Богачева, Н.В. *Мифы о «поколении Z»* / Н.В. Богачева, С.Б. Цымбаленко // *Современная зарубежная психология*. – 2019. – Т. 8, № 1. – С. 7-14.
5. Шаблов, Д.Н. *Цифровое одиночество: новые вызовы психологии общения* / Д.Н. Шаблов // *Вопросы психологии*. – 2023. – № 4. – С. 38-51.
6. Рассказова, Е.И. *Психологические последствия использования интернета* / Е.И. Рассказова, Г.У. Солдатова // *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. – 2024. – № 2. – С. 3-26.
7. Зинченко, Ю.П. *Методологические проблемы изучения постнеклассической психологии* / Ю.П. Зинченко // *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. – 2011. – № 1. – С. 4-23.