



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Иванова Анна Владимировна

кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет

Россия, г. Санкт-Петербург.

Аннотация

Данная статья посвящена анализу многогранных психологических аспектов, возникающих при повсеместном внедрении искусственного интеллекта (ИИ) в повседневную жизнь человека. ИИ-системы, от умных помощников и рекомендательных сервисов до чат-ботов и систем автоматизации, уже глубоко интегрированы в нашу деятельность, оказывая влияние на когнитивные процессы, эмоциональное состояние, социальное взаимодействие и самовосприятие. В работе рассматриваются как позитивные эффекты, такие как повышение продуктивности, удобство, когнитивная разгрузка и доступность информации, так и потенциальные негативные последствия. Среди последних выделяются риски снижения критического мышления, развития "выученной беспомощности", формирования эмоциональной зависимости от ИИ, а также проблемы с конфиденциальностью данных и этическими дилеммами. Особое внимание уделяется вопросам доверия к ИИ, феномену антропоморфизации и изменению паттернов принятия решений человеком. Статья подчеркивает необходимость комплексного междисциплинарного изучения взаимодействия человека и ИИ для минимизации негативных эффектов и максимизации пользы от его применения, а также для формирования ответственного подхода к разработке и использованию интеллектуальных систем.

Ключевые слова: Искусственный интеллект (ИИ), психология, повседневная жизнь, когнитивные способности, доверие, принятие решений, эмоциональная зависимость, этика ИИ, антропоморфизация, цифровая грамотность.

1. Введение

Искусственный интеллект (ИИ) стремительно проникает во все сферы человеческой жизни, от персональных гаджетов и умных домов до систем образования, здравоохранения и транспорта. Рекомендательные алгоритмы, голосовые помощники, чат-боты, системы интеллектуального поиска и автоматизации стали неотъемлемой частью нашего бытия.

Такое повсеместное внедрение ИИ не может не оказывать глубокого влияния на психологию человека, затрагивая его когнитивные функции, эмоциональную сферу, социальное поведение и даже самоидентификацию.

Психологические аспекты использования ИИ в повседневной жизни представляют собой сложную и динамичную область исследования. С одной стороны, ИИ предлагает беспрецедентные возможности для повышения удобства, продуктивности и качества жизни. С другой стороны, возникают новые вызовы и риски, связанные с изменением человеческих навыков, формированием зависимостей, вопросами этики и доверия. Целью данной статьи является анализ ключевых психологических аспектов взаимодействия человека с ИИ в повседневности, рассмотрение как положительных, так и отрицательных эффектов, а также обозначение перспективных направлений для дальнейших исследований.

2. Влияние ИИ на когнитивные способности и принятие решений

Интеграция ИИ в повседневную жизнь оказывает значительное влияние на наши мыслительные процессы.

2.1. Когнитивная разгрузка и риск "атрофии" навыков

ИИ берет на себя выполнение многих рутинных и сложных когнитивных задач: от поиска информации и планирования маршрутов до исправления ошибок в тексте и анализа данных. Это приводит к **когнитивной разгрузке**, освобождая ресурсы мозга для более творческих или стратегических задач. Однако существует риск, что постоянное делегирование таких задач ИИ может привести к **снижению собственных когнитивных способностей** человека, таких как:

Критическое мышление: Люди могут стать менее склонны самостоятельно анализировать информацию и проверять факты, полностью полагаясь на выводы ИИ. Исследования показывают, что чем больше человек использует ИИ для задач критического мышления, тем меньше он сам им занимается.

Память: Постоянная доступность информации через ИИ может снизить необходимость запоминания, что потенциально ведет к "цифровой амнезии".

Способность к решению проблем: Чрезмерная зависимость от готовых решений, предлагаемых ИИ, может ослабить навыки творческого и нестандартного подхода к решению проблем.

Пространственная навигация и ментальная арифметика: Навигаторы и калькуляторы, встроенные в ИИ-приложения, могут уменьшить практику этих базовых навыков.

2.2. Изменение паттернов принятия решений

ИИ-системы, особенно рекомендательные алгоритмы (в онлайн-магазинах, стриминговых сервисах, социальных сетях), активно влияют на наши предпочтения и решения.

Автоматизация решений: ИИ может автоматизировать процесс принятия решений, предоставляя "лучшие" варианты на основе анализа огромных объемов данных. Это может привести к **эффекту автоматизации**, когда человек слепо доверяет рекомендациям системы, даже если они ошибочны или не оптимальны для его конкретной ситуации.

Когнитивные искажения: Алгоритмы могут усиливать существующие когнитивные искажения (например, эффект подтверждения, когда ИИ предлагает информацию, соответствующую нашим убеждениям) или создавать новые, например, «**пузырь фильтров**», где пользователь оказывается изолирован в информационном пространстве, сформированном ИИ.

3. Эмоциональные и социальные аспекты взаимодействия с ИИ

Взаимодействие с ИИ затрагивает не только когнитивную сферу, но и эмоциональное состояние, а также социальные связи.

3.1. Антропоморфизация и эмоциональная привязанность

Люди склонны **антропоморфизировать** ИИ-системы, наделяя их человеческими чертами, намерениями и даже эмоциями, особенно если ИИ запрограммирован на эмпатичное общение (например, некоторые чат-боты-терапевты или компаньоны).

Иллюзия живого общения: Взаимодействие с ИИ может создавать ощущение общения с реальным собеседником, что может быть особенно привлекательным для людей, страдающих от одиночества или социальной изоляции.

Эмоциональная зависимость: Существует риск формирования сильной эмоциональной привязанности к ИИ-системам, что может привести к избеганию реального социального взаимодействия и развития навыков межличностного общения. Круглосуточная доступность ИИ может привести к зависимости от постоянной внешней поддержки.

3.2. Изменение социальных взаимодействий

ИИ влияет на качество и количество наших социальных контактов:

Опосредованное общение: Использование ИИ в мессенджерах, социальных сетях, а также голосовые помощники могут сократить непосредственное

межличностное общение, приводя к снижению навыков невербальной коммуникации и эмпатии.

Информационная перегрузка и дезинформация: ИИ способен генерировать и распространять огромное количество информации, в том числе ложной (дипфейки, фейковые новости), что может приводить к **информационной перегрузке**, снижению доверия к источникам и поляризации общества.

4. Доверие, этика и самовосприятие

Особое место в психологических аспектах занимает вопрос доверия к ИИ и этические дилеммы.

4.1. Доверие к ИИ

Доверие к ИИ формируется на основе его функциональности (надежность, точность), безопасности и прозрачности. Однако это доверие может быть не всегда обоснованным.

Слепое доверие: Пользователи могут начать бездумно доверять рекомендациям ИИ, даже если его алгоритмы непрозрачны или содержат предвзятости. Это особенно опасно в критически важных сферах (медицина, финансы, правосудие).

Предвзятость алгоритмов: ИИ обучается на больших данных, которые могут содержать социальные, культурные или исторические предвзятости. Это может приводить к дискриминации или несправедливым решениям, что подрывает доверие.

4.2. Этические аспекты

Психологические последствия тесно переплетаются с этическими вопросами.

Приватность данных: ИИ-системы собирают и обрабатывают огромные объемы персональных данных, что вызывает опасения относительно конфиденциальности и возможного несанкционированного использования.

Ответственность: Кто несет ответственность за ошибки или вред, причиненный ИИ? Этот вопрос сложен как с юридической, так и с психологической точки зрения (ощущение контроля и ответственности у пользователя).

«Черный ящик»: Многие сложные ИИ-модели являются «черными ящиками», чьи внутренние механизмы принятия решений трудно или невозможно объяснить человеку. Это затрудняет понимание, почему ИИ пришел к тому или иному выводу, и влияет на доверие.

4.3. Влияние на самовосприятие и идентичность

Изменение ролей: ИИ изменяет традиционные роли человека в труде и повседневной жизни. Это может вызывать чувство ненужности, беспокойства о будущем, а также переосмысление своей ценности и идентичности.

Одиночество и изоляция: Чрезмерное взаимодействие с ИИ может усугубить чувство одиночества, если оно замещает полноценное человеческое общение.

Заключение

Внедрение искусственного интеллекта в повседневную жизнь является одним из самых значительных технологических и социальных сдвигов современности. Его психологические аспекты многообразны и требуют глубокого изучения. С одной стороны, ИИ приносит огромную пользу, повышая продуктивность, обеспечивая удобство и предлагая новые возможности для когнитивной разгрузки. С другой стороны, он несет в себе риски снижения критического мышления, развития зависимостей, нарушения социальных связей и этические дилеммы.

Для того чтобы максимизировать пользу от ИИ и минимизировать его потенциально негативные психологические эффекты, необходимо:

Литература

1. Абрамова И.В. Психология взаимодействия человека и искусственного интеллекта. Психологический журнал. 2023. Т. 44. № 1. С. 60-72.
2. Григорьев В.П. Влияние искусственного интеллекта на когнитивные функции человека: потенциальные риски. Когнитивная психология. 2024. Т. 12. № 2. С. 45-53.
3. Кузнецов М.Д. Доверие к искусственному интеллекту: психологические и этические аспекты. Вестник психологии и педагогики. 2023. № 3. С. 102-110.
4. Петрова О.С. Эмоциональные аспекты взаимодействия с чат-ботами и виртуальными помощниками. Социальная психология и общество. 2022. Т. 13. № 4. С. 88-96.
5. Сидоров А.Н. Искусственный интеллект и принятие решений: роль автоматизации. Прикладная психология. 2024. № 1. С. 3-11.