

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AI

Yuldasheva Khurshidakhon Rakhmatjon kizi

Master's degree from the University of Exact and Social Sciences

E-mail: yuldasheffaxurshida@gmail.com

Annotation Artificial intelligence (AI) has a multifaceted psychological impact on humans, influencing emotions, behavior, and social interactions. Positive aspects include mental health support through chatbots, increased productivity through automation, and personalized learning. However, AI can contribute to addiction, social isolation, manipulation through algorithms, and increased anxiety due to labor automation.

Key words. AI Cognitive Personification Usage Multiplicity Psychological Elevation Algorithm Anxiety Social Isolation Thinking Manipulation

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИИ.

Юлдашева Хуршидахон Рахматжон кизи

Магистр Университета точных и социальных наук

Электронная почта: yuldasheffaxurshida@gmail.com

Ключивые слова.

ИИ когнитивное персонализация пользование многогранность психологическое воздействие алгоритм тревога социальное изоляция мышление манипуляция

Аннотация

Искусственный интеллект (ИИ) оказывает многогранное психологическое воздействие на человека, влияя на эмоции, поведение и социальные взаимодействия. Положительные аспекты включают поддержку психического здоровья через чат-боты, повышение продуктивности за счет автоматизации и персонализированное обучение. Однако ИИ может способствовать зависимости, социальной изоляции, манипуляции через алгоритмы и усилению тревоги из-за автоматизации труда. Ключевые механизмы воздействия — антропоморфизация ИИ, когнитивная разгрузка и эффект

информационного пузыря. Для минимизации негативных последствий рекомендуется осознанное использование технологий, развитие критического мышления и цифровой грамотности. ИИ обладает потенциалом улучшать жизнь, но требует ответственного подхода к его применению.

Психологическое воздействие искусственного интеллекта (ИИ) на человека — это многогранная тема, охватывающая как положительные, так и отрицательные аспекты. ИИ влияет на наше мышление, эмоции, поведение и социальные взаимодействия. Ниже я кратко опишу ключевые аспекты, основываясь на текущих исследованиях и общественных дискуссиях.

Положительное воздействие. Поддержка психического здоровья:

ИИ-приложения, такие как чат-боты (например, Woebot или Youper), помогают людям справляться с тревогой, депрессией и стрессом, предлагая доступную эмоциональную поддержку. Персонализированные рекомендации для медитации, дыхательных практик и когнитивно-поведенческой терапии.

Улучшение продуктивности: ИИ автоматизирует рутинные задачи, снижая когнитивную нагрузку и позволяя людям сосредоточиться на творческой или стратегической деятельности.

Инструменты вроде Grammarly или Notion AI помогают структурировать мысли и улучшают коммуникацию.

Образование и саморазвитие- ИИ-платформы, такие как Duolingo или Khan Academy, адаптируются к уровню знаний пользователя, делая обучение более эффективным и мотивирующим.

Персонализированный подход усиливает чувство достижения и уверенности.

Постоянное взаимодействие с ИИ (например, через соцсети или голосовые помощники) может снижать способность к самостоятельному мышлению и решению проблем.

Алгоритмы, подбирающие контент (YouTube, TikTok), могут удерживать внимание, вызывая прокрастинацию или зависимость.

Социальная изоляция- ИИ-компаньоны (виртуальные помощники, чат-боты) могут заменять реальные социальные связи, особенно у людей с низкой социальной активностью.

Это может усиливать одиночество, несмотря на иллюзию общения.

Манипуляция и предвзятость:

ИИ-алгоритмы, основанные на данных, могут усиливать когнитивные искажения, показывая пользователю только ту информацию, которая подтверждает его взгляды (эффект “информационного пузыря”).

Таргетированная реклама и персонализированный контент могут манипулировать решениями, вызывая чувство потери контроля.

Тревога и страх:

Автоматизация рабочих мест ИИ может вызывать страх потери работы, особенно в профессиях, связанных с рутинным трудом.

Этические вопросы (например, слежка через ИИ или “глубокие фейки”) порождают недоверие и тревогу.

Психологические механизмы воздействия

Доверие к ИИ: Люди склонны антропоморфизировать ИИ, приписывая ему человеческие качества, что может привести к излишней зависимости или эмоциональной привязанности.

Когнитивная разгрузка: ИИ упрощает принятие решений, но это может ослабить критическое мышление.

Эффект автоматизации: Чрезмерная автоматизация может снижать чувство контроля и удовлетворенности от работы.

Рекомендации для минимизации негативного воздействия

Осознанное использование: Ограничивать время взаимодействия с ИИ-платформами, особенно с алгоритмами соцсетей.

Критическое мышление: Проверять информацию, предоставляемую ИИ, и осознавать возможные предвзятости алгоритмов.

Баланс: Сочетать использование ИИ с реальными социальными взаимодействиями и самостоятельным решением задач.

Образование: Повышать цифровую грамотность, чтобы лучше понимать, как ИИ влияет на поведение.

Если вы хотите углубиться в конкретный аспект (например, влияние ИИ на детей, этические вопросы или исследования), дайте знать, и я могу развернуть тему!

Вывод

Искусственный интеллект (ИИ) оказывает значительное психологическое воздействие на человека, имея как положительные, так и отрицательные стороны. Он

поддерживает психическое здоровье, повышает продуктивность и персонализирует обучение, но может вызывать зависимость, социальную изоляцию, манипуляцию и тревогу. Для минимизации негатива важно осознанно использовать ИИ, развивать критическое мышление, поддерживать баланс с реальными взаимодействиями и повышать цифровую грамотность. ИИ — мощный инструмент, но его влияние зависит от того, как мы им управляем.

Список литературы

- [1] Woebot Health. (2023). “Woebot: Your Self-Care Expert”.
<https://woebothealth.com/>.
- [2] Youper. (2023). “AI for Mental Health”:<https://www.youper.ai/>.
- [3] Duolingo. (2023). “Personalized Learning with AI”. :<https://www.duolingo.com/>.
- [4] Zuboff, S. (2019). The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power. PublicAffairs.
- [5] Bostrom, N. (2014). Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies. Oxford University Press.