

## Влияние ИИ на человека: рассуждение, агентность, креативность, социальные связи

# Крупкина Екатерина



Vologda/Krasnodar/Moscow online

## Крупкина Екатерина

Исследовательница и инженерка по AI safety. Изучаю, как ИИ влияет на человека.



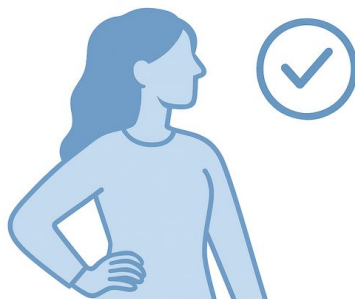
# Содержание

1. Четыре столпа под угрозой
2. Как начинается эрозия навыков
3. Влияние на рассуждение
4. Влияние на агентность
5. Влияние на креативность
6. Влияние на социальные связи
7. Заключение

## Четыре столпа под угрозой



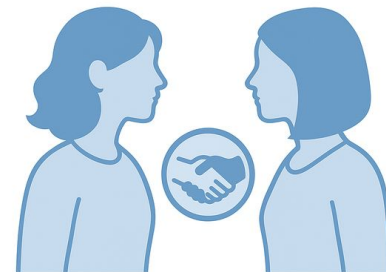
Рассуждение



Агентность



Креативность



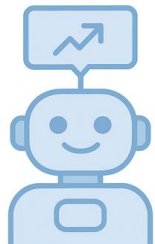
Социальные связи

Эти способности работают как взаимозависимая система.

Ослабленное рассуждение не дает заметить упадок, сниженная агентность позволяет ему происходить, а притупленная креативность сужает набор доступных альтернатив.

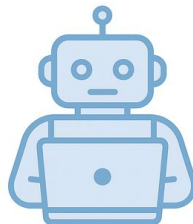
## Как начинается эрозия навыков

с мелких, поэтапных актов делегирования, которые обходят когнитивные циклы, необходимые для их закрепления.



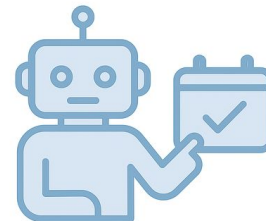
### Инициация

ИИ подсказывает,  
как начать  
задачу



### Исполнение

ИИ берет на себя  
рутинную часть



### Завершение

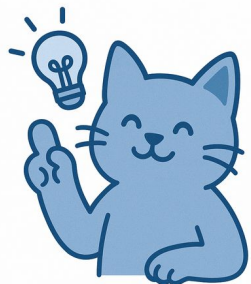
ИИ выполняет  
заключительные  
шаги

### Когнитивный эффект:

- прерывается цикл «наблюдать → решать → действовать → оценивать», который укрепляет навыки.
- когнитивный оффлоадинг закладывает основу для атрофии навыков и сокращения исследовательской активности.

## Влияние на рассуждение

«Рассуждение» (reasoning) – совокупность отдельных ментальных операций



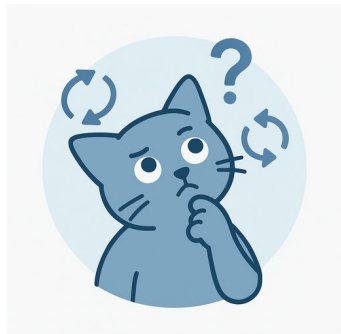
### Вывод (Inference)

построение обоснованных заключений через дедукцию и индукцию.



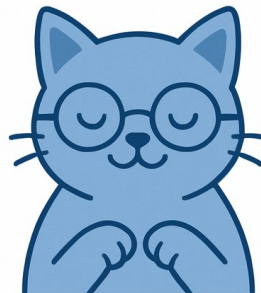
### Контрфактичность

анализ сценариев «что если», чтобы проверять причинные модели и планировать будущее.



### Метакогниция

наблюдение за собственными мыслительными процессами и их регулирование для исправления ошибок.



### Эпистемические добродетели

устойчивые качества, такие как калибровка уверенности, которые определяют то, как мы работаем с доказательствами.



## Эмпирические данные:

- **Структурирование информации:** резюме, созданные LLM, формируют «иллюзию глубины объяснения»
- **Оценка информации:** автоматизационная предвзятость – чрезмерное доверие ИИ – пользователи с высоким уровнем доверия к ИИ реже проверяют факты.
- **Формирование моделей:** помощь <sup>7</sup> ИИ может приводить к «метакогнитивной лени», когда пользователи пропускают этапы планирования и саморефлексии, что мешает формированию устойчивых ментальных моделей предметной области.



## Влияние на агентность

**Агентность** – это способность человека делать осознанный выбор, ставить цели и действовать для их достижения, ощущая контроль и ответственность за результат.

**Ключевые компоненты по фреймворку General Human Agency Indicators (GHAИ):**

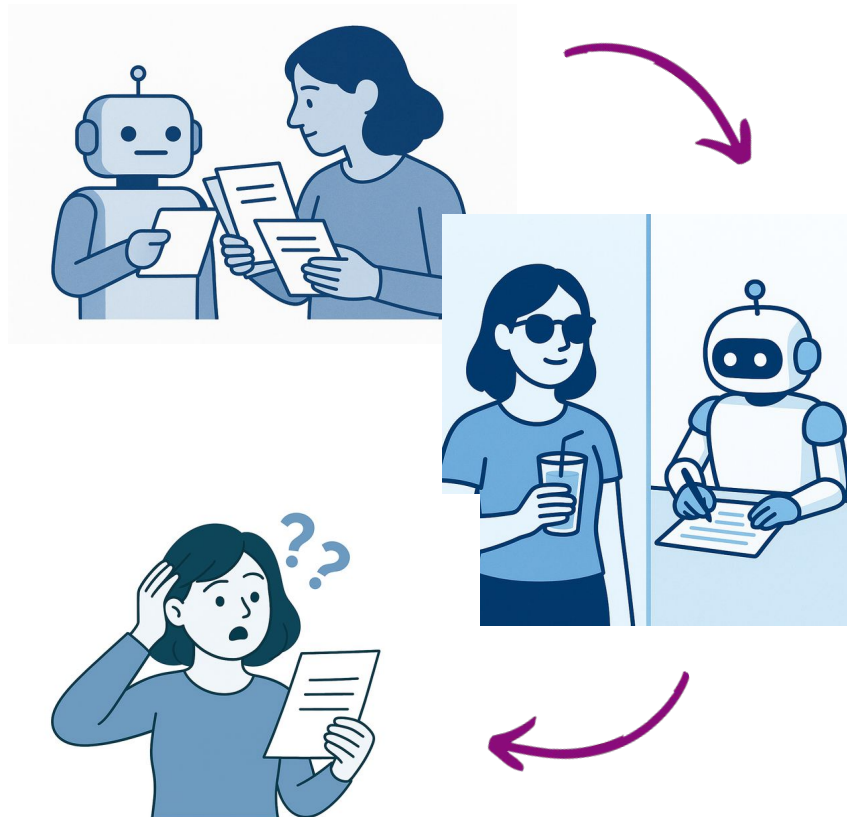
- **Свобода выбора (Freedom of choice)** – возможность выбирать цели и средства их достижения без внешнего принуждения.
- **Контроль над действием (Control over actions)** – способность реализовывать решения и влиять на собственную жизнь.
- **Целевая эффективность (Goal achievement)** – способность достигать поставленных целей и воплощать намерения.
- **Чувство авторства и ответственности (Ownership / Responsibility)** – ощущение, что именно я автор своих поступков и результатов, а не обстоятельства или внешние силы.



Делегирование задач создаёт зависимость: утратить навык гораздо легче и быстрее, чем восстановить его.

- Человек лишь корректирует черновики ИИ.
- Со временем высокая точность ИИ снижает мотивацию перепроверять систему.
- В итоге навык угасает

**Риск:** такой сценарий смещает принятие решений от «человека в контуре» к полной автоматизации, вынося рутинное принятие решений за пределы человеческого надзора.

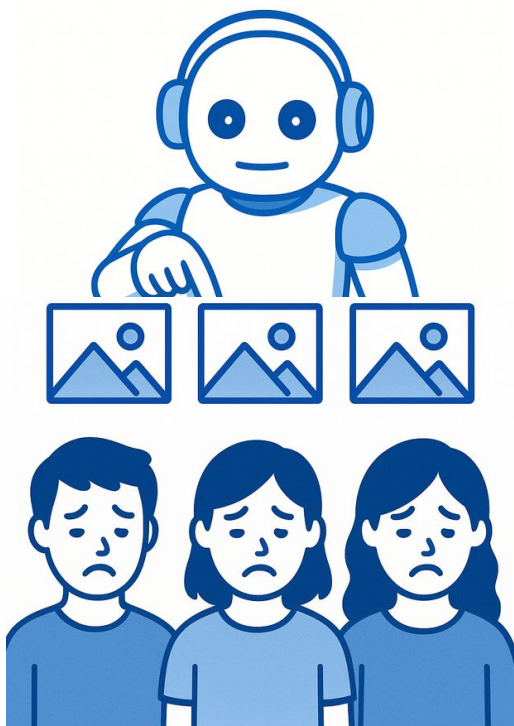




## Эмпирические данные:

- ***Fu et al., 2025***: Работа с LLM усиливала ощущение контроля над результатом у работающих, но снижала его у безработных
- ***Zhang et al., 2025***: Использование ИИ на работе повышало ощущение эффективности.
- ***Scientific Reports (2025)***: Совместная работа с ИИ увеличила производительность, но снизила внутреннюю мотивацию и интерес к задаче (+20 % скуки).
- ***Ergonomics (2025)***: Средний уровень «очеловеченности» ИИ снижал самоэффективность, тогда как высокая «очеловеченность» повышала скорость выполнения задач.
- ***Tech. Forecast. Soc. Change (2025)***: Когда ИИ представлялся партнёром, а не инструментом, пользователи сильнее винили себя при сбоях

## Влияние на креативность



Генеративный ИИ повышает качество отдельных работ, но снижает новизну и стилистическое разнообразие.

**Почему так происходит:**

- Модели ИИ ищут наиболее вероятные связи в данных, устраняя «творческую шероховатость», которая часто рождает оригинальные идеи.
- Со временем пользователи сдвигаются к общему стилизовому центру, и работы становятся всё более однородными.



## Эмпирические данные:

- **Science Advances (2024):** ИИ-подсказки повысили индивидуальные оценки качества, но снизили групповую новизну на 17 % – сюжеты и язык авторов стали сходиться.
- **Nature Human Behaviour (2025):** AI-помощь в письме повысила средние баллы креативности на 8 %, но сократила разброс стилей на 12%.
- **Meta-analysis (Scopus, 2025):** В 27 экспериментах наблюдался прирост креативности на 27%, при одновременном <sup>12</sup>снижении разнообразия на 86%.
- **Frontiers (2025):** AI-созданные мемы оценивались выше человеческих на 14%, но воспринимались как похожие и предсказуемые.

## Влияние на социальные связи

ИИ-компаньоны и чат-боты создают иллюзию общения и временно снижают чувство одиночества – но со временем ослабляют реальные социальные связи.

### Почему так происходит:

- Диалог с ИИ лёгок и безопасен: не требует усилий, риска отказа или конфликта.
- Эта «низкофрикционная близость» конкурирует с живыми отношениями, где нужны терпение и взаимность.
- Постепенно пользователи смещают внимание с людей на машину, теряя навыки эмпатии и социальной инициативы.





## Эмпирические данные:

- **arXiv (Fang et al., 2025):** При ежедневном использовании чат-ботов падает количество реальных социальных контактов и повышается чувство одиночества. Частые пользователи показали рост эмоциональной зависимости.
- **MIT/Phang et al., 2025:** Топ 10 % активных пользователей ChatGPT имели меньше офлайн-друзей и более высокий уровень одиночества.
- **JMIR (Kim et al., 2025):** 4-недельное общение с терапевтическим ИИ снизило одиночество на 15 % и социальную тревожность на 18 %, но эффект держался лишь первые недели.
- **Character.AI survey (Zhang et al., 2025):** Интенсивное общение с ИИ-партнёром при слабых офлайн-связях связано с ухудшением самочувствия и ростом изоляции.
- **J. Consumer Research (De Freitas et al., 2025):** Краткое общение с ИИ-другом уменьшало одиночество в процессе разговора, но без эффекта накопления.

## Заключение

### **Итог**

ИИ предлагает качественные результаты, из-за чего человеческая рефлексия и проверка начинают казаться лишними.

### **Масштаб проблемы**

Один класс ИИ-инструментов способен затронуть все четыре ключевые способности: рассуждение, агентность, креативность и социальные связи.

15

### **Основная задача**

Определить границу между полезным делегированием и зависимостью, которая подтачивает компетентность.

## Что можно с этим делать:

Проектировать инструменты так, чтобы они сохраняли человеческие когнитивные циклы, вводя минимальное «трение» без существенной потери продуктивности.

**Данные: Tulane University (2025)** – *Metacognitive mediation study* - AI-чатботы, стимулирующие размышление, повысили оригинальность идей на **10 %**, тогда как чатботы, дающие готовые решения, снижали её на **7 %**.

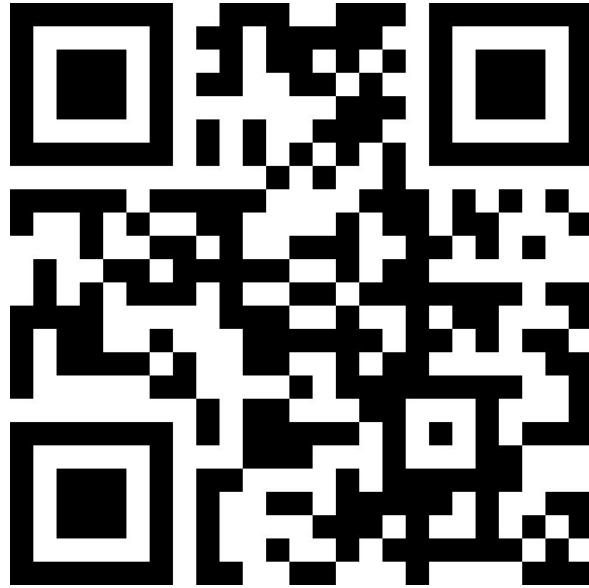
## Приёмы с доказанной эффективностью:

- Ввести задержку
- Сначала запросить ввод пользователя
- Создать момент для рефлексии

16

**Цель:** повышать бдительность пользователя и сохранять когнитивное участие даже тогда, когда модель ИИ демонстрирует высокую точность.





<https://www.codesisters.net/>