

}{ }{ 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



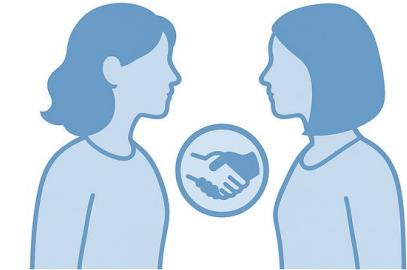
Рассуждение



Агентность



Креативность



Социальные связи

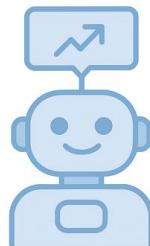
Эти способности работают как взаимозависимая система.

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



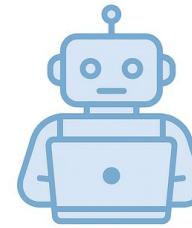
Как начинается эрозия навыков

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



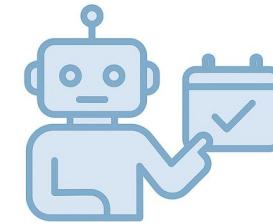
Инициация

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:** помощь⁷ 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 (GHAI):

- 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.

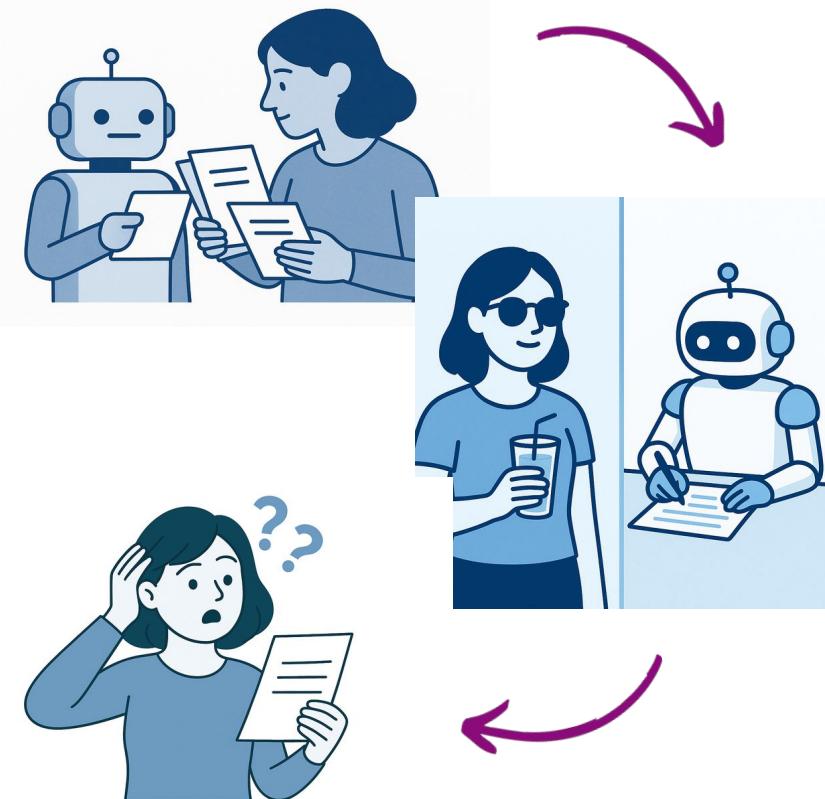


Делегирование задач создаёт зависимость:
утратить навык гораздо легче и быстрее,
чем восстановить его.

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

9

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



9

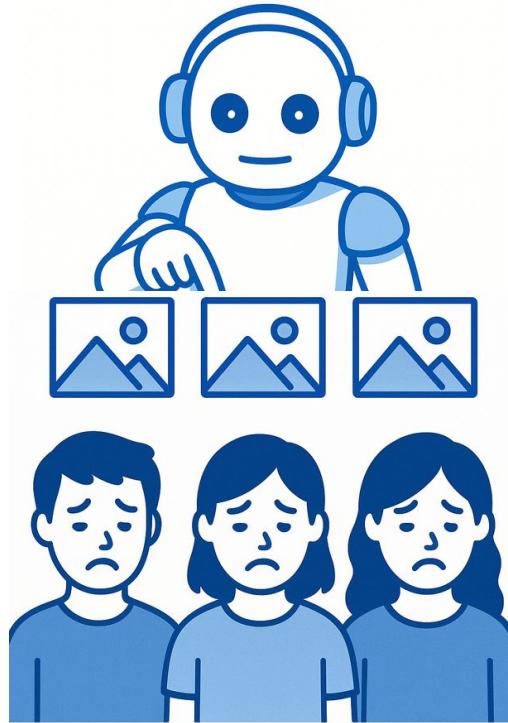


Эмпирические данные:

- *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, устранивая «творческую шероховатость», которая часто рождает оригинальные идеи.
- Со временем пользователи сдвигаются к общему стилевому 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 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 онлайн-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 онлайн-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/>