

УДК 159.922:004.8
Doi: 10.26456/vtpsyed/2026.2.258

Трансформация разума: как технологии искусственного интеллекта влияют на когнитивное развитие разных поколений и социальных групп

О.В. Соколова

АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», г. Москва

Изучаются психологические и когнитивные эффекты регулярного использования технологий искусственного интеллекта среди пользователей различных социальных групп и возрастов. Исследуется влияние взаимодействия с системами искусственного интеллекта на развитие когнитивных способностей пользователей. Выявлены возможности изменения в восприятии, критическом мышлении, ментальном и психологическом здоровье человека при общении с системами искусственного интеллекта. Рассмотрены возможности, которые дает искусственный интеллект в сфере ментального здоровья и благополучия, а также недостатки его использования и риски бесконтрольного использования систем искусственного интеллекта. Представлены выводы об определенных изменениях в развитии когнитивных способностей при взаимодействии человека с системами искусственного интеллекта у различных социальных групп и поколений, о том, что искусственный интеллект может обладать формой понимания, которую следует признать, даже если она отличается от человеческих когнитивных процессов.

Ключевые слова: *искусственный интеллект, языковая модель, когнитивные способности, критическое мышление, психологическое здоровье, психология, саморазвитие.*

В последнее время развитие крупных языковых моделей кардинально изменило подход к обработке данных и автоматическому решению умственных задач.

Рост уровня взаимодействия людей с системами искусственного интеллекта вызвал как воодушевление относительно перспектив технологического развития, так и тревогу среди экспертов в области когнитивной науки, нейропсихологии и этики. Проблема заключается в том, какое воздействие оказывает регулярное применение подобных генеративных технологий искусственного интеллекта на умственные способности индивида, особенно на молодое поколение, выросшее под влиянием искусственного интеллекта. В настоящее время проводится много дискуссий по поводу взаимопонимания и взаимодействия искусственного интеллекта с человеком [2, с. 16].

© Соколова О.В., 2026

Исследователи обозначили основную идею искусственного интеллекта как «перевод когнитивных функций», подразумевающий делегирование задач по запоминанию и решению вопросов технологическим средствам. Искусственный интеллект – это не инструмент или программа, а отдельное направление компьютерных наук [6, с. 93].

Люди склонны делегировать обязанности, требующие сосредоточенности, машинным алгоритмам во время интеллектуального перенапряжения. Участники, занимавшиеся мониторингом множества объектов, передали некоторые задачи своему искусственному интеллектуальному помощнику. Преимущества их использования еще предстоит оценить, но уже есть опасения по поводу точности, прозрачности и этических последствий применения этой технологии искусственного интеллекта в научных публикациях [5, с. 2282].

Когнитивные аспекты двойственности искусственного интеллекта активно исследуются в последнее время. Средства, основанные на искусственном интеллекте, способны повысить эффективность образовательного процесса благодаря индивидуализированным рекомендациям и немедленной оценке результатов, стимулируя развитие умений и закрепление информации. Однако, излишняя привязанность к подобным инструментам способна вызвать снижение интеллектуальной нагрузки.

Когнитивная разгрузка, описанная Риско и Гилбертом, заключается в применении внешних средств для уменьшения давления на кратковременную память человека [3, с. 679]. Хотя такой подход способен освободить умственные способности, он одновременно может вызвать снижение интеллектуальной активности и затормозить развитие умений. Широкое распространение инструментов искусственного интеллекта, предлагающих мгновенные ответы и готовые данные, способно снизить интерес пользователей к активному участию в умственных операциях, формирующих критическое мышление.

Сформулируем понятие когнитивных способностей человека – это совокупность психических функций и процессов, обеспечивающих восприятие, обработку, хранение и использование информации. Эти способности развиваются и совершенствуются в течение жизни благодаря образованию, опыту и культурному влиянию. Они играют ключевую роль в обучении, профессиональной деятельности, социальной коммуникации и повседневной жизни человека.

Термин «когнитивные способности» применительно к искусственному интеллекту используется условно, поскольку настоящие когнитивные процессы характерны именно человеку, включая сознательное восприятие, рассуждение, принятие решений и самосознание. Тем не менее, системы искусственного интеллекта могут демонстрировать некоторые аспекты поведения, сходные с человеческими когнитивными функциями, хотя механизмы их работы

существенно отличаются. Возможности нейросетей в сфере эмоционального интеллекта ограничены, они не способны к «подлинному пониманию и творческому мышлению» [4, с. 7].

Искусственный интеллект учится принимать решения на основе анализа больших объемов данных и закономерностей, выявленных в процессе машинного обучения. Модели глубокого обучения могут определять оптимальные стратегии действий в зависимости от ситуации.

Несмотря на достижения в сфере искусственного интеллекта, необходимо осознавать, что такие технологии лишены сознания, самосознания и внутренних ощущений. Их действия определяются исключительно математическими расчетами и обработкой информации, в то время как подлинное человеческое мышление охватывает интуицию, творческий подход, стимулирующие факторы и эмоциональные реакции.

Рассмотрим положительные и отрицательные аспекты влияния искусственного интеллекта на конкретные мыслительные функции.

Память

«+» Упрощение обработки информации: искусственный интеллект сохраняет данные и сведения, освобождая человека от необходимости запоминать детали, предоставляя возможность сосредотачиваться на анализе и выборе оптимальных действий.

«-» Снижение умений сохранять информацию вследствие постоянного использования внешних источников данных: «цифровая амнезия».

Внимание

«+» Упрощение доступа к информации: интеллектуальные помощники способны отсекают ненужную информацию, предоставляя лишь актуальные данные, тем самым улучшая фокусировку на текущей работе.

«-» Нарушение сосредоточенности: непрерывные уведомления, напоминания и переключение задач под управлением искусственного интеллекта не позволяют сохранять фокус на продолжительное время.

Критическое мышление

«+» Инновационные методы критического осмысления: общение со сложными языковыми моделями способно обучить человека построению диалога с искусственным интеллектом. Структурированные системы стимулируют человека ставить под вопрос рекомендации искусственного интеллекта.

«-» Снижение требовательности: отсутствие адекватной проверки приводит к слепому доверию пользователя к выводам искусственного интеллекта, ослабляя способность критически оценивать информацию.

Логика и решение задач

«+» Современные большие языковые модели могут не просто предоставлять готовые ответы, но также разъяснять процесс их получения. Это предоставляет шанс изучать методы, представленные искусственным интеллектом, усваивая инновационные подходы к логике.

«-» Зависимость от внешних источников решения: постоянное обращение к системам искусственного интеллекта при возникновении трудностей может привести к ослаблению собственных навыков самостоятельного решения задач. Избыток автоматизации выводов приводит к ослаблению способностей к логическому анализу.

Анализ и синтез информации

«+» Анализ больших массивов информации: современные модели искусственного интеллекта и сопутствующие средства способны оперативно обрабатывать данные, анализировать обширные массивы информации и обнаруживать скрытые тенденции, упрощая тем самым исследовательскую деятельность человека.

«-» Упрощение процесса синтеза и монотонность: чрезмерная зависимость от способности искусственного интеллекта автоматически анализировать информацию и формулировать итоговые выводы может привести пользователя к потере способности самостоятельно детально анализировать сведения и объединять различные факты.

Сравним влияние систем искусственного интеллекта на развитие когнитивных функций различных поколений.

Основной вопрос о когнитивной эффективности – это отличие мыслительной деятельности и навыков людей, выросших вне влияния современных интеллектуальных технологий, от тех, кто с детства использует поддержку искусственного интеллекта. Уточним, что может дать взаимодействие с искусственным интеллектом людям с сознанием, сформированным до эпохи искусственного интеллекта и имеющим предвзятое отношение к этим технологическим возможностям в расширении собственного горизонта мышления от тех, кто считает использование искусственного интеллекта неотъемлемым навыком современного человека.

Для людей, профессионально развивавшихся и обучавшихся без активного использования искусственного интеллекта, внедрение инструментов искусственного интеллекта представляет собой фактически получение инновационного профессионального средства, обладающего значительными возможностями.

Многие осваивают искусственный интеллект, видя в нем исключительно вспомогательный инструмент, а не альтернативу собственным способностям. Такие люди сопоставляют решения, полученные на основе алгоритмов естественного интеллекта с решениями, предлагаемыми искусственным интеллектом. Другими словами, подвергая решения искусственного интеллекта верификации и проверке. И только при положительном результате такой проверки доверяют информации, полученной от искусственного интеллекта. Вероятно, это связано с их изначально меньшим доверием к компьютерным технологиям, основанном на том, что программы основаны на алгоритмах, которые не являются совершенными.

Некоторые люди старшего возраста утрачивают свои умения из-за отсутствия практики. Если эксперт решит, что искусственный интеллект обладает достаточной надежностью, он способен отказаться от использования устаревших навыков. Например, специалист по переводам, который стал полагаться на искусственный интеллект для перевода, через несколько лет мог бы заметить снижение своего профессионального уровня владения языком из-за недостаточной практики. В данном случае наблюдается универсальный биологический закон: неработающие нервные соединения постепенно атрофируются. От возраста человека прямо зависит темп утраты умения: те, кто моложе, теряют навыки скорее, так как имели меньший стаж их освоения; напротив, люди постарше обладают более устойчивым навыком благодаря многолетнему опыту, который угасает медленнее, однако также требует регулярной практики.

Необходимо учитывать психологическую составляющую: люди, воспитанные вне контекста искусственного интеллекта, часто предпочитают независимость мысли и склонны намеренно уклоняться от излишней автоматизации. Многие специалисты в области культуры, знаний и обучения подчеркивают необходимость поддержания интеллектуальной активности человека вне зависимости от использования искусственного интеллекта.

Таким образом, люди, развивавшие мыслительные способности до эпохи больших языковых моделей, чаще всего более точно определяют пределы возможностей искусственного интеллекта. Они способны успешно внедрять новшества, приспособив их к собственным требованиям, обеспечивая контроль над качеством конечного продукта.

Изучим альтернативную ситуацию: подростки, которые с раннего возраста осваивают искусственный интеллект, воспринимают его как привычную основу обучения. У индивидов когнитивные способности будут интегрированы с использованием искусственного интеллекта, а ряд умений может развиваться совершенно по-новому.

Например, ребенок обучается оперативно искать сведения, а не запоминать их, предпочитает мгновенно обращаться за помощью к машине, чем размышлять долго, предпочитает пошагово корректировать запросы искусственного интеллекта, нежели последовательно решать задачи. Возникает сомнение: смогут ли подобные дети развить умение самостоятельно глубоко размышлять?

Экспертные мнения по данному вопросу различаются. Возможно, без осознанного обучения – результат будет отрицательным. В случае крайней ситуации, когда у ребенка постоянно есть доступ к готовым решениям всех вопросов, возможно, у него не возникнет потребности в умственном напряжении.

Когда на любой заданный вопрос мгновенно поступает условно компетентный ответ от интеллектуального помощника, у ребенка

формируется представление о том, что всегда есть готовая интерпретация, исключающая необходимость самостоятельного размышления. Это может привести к отсутствию необходимости развития логических связей и навыков критического мышления. В упрощенном виде можно сказать, что детский мозг воспримет искусственный интеллект как дополнительный внешний инструмент, ограничивая тем самым развитие собственных умственных способностей.

С другой стороны, существует мнение о высокой способности детей к адаптации, позволяющей им осваивать уникальные умственные умения, характерные для эпохи искусственного интеллекта. Например, вместо механического усвоения данных – умение формулировать точные запросы, вместо самостоятельного выполнения задач – способность оценивать и корректировать результаты, предоставленные искусственным интеллектом. Подобные общие компетенции также имеют ценность.

Вероятно, подростки, выросшие вместе с искусственным интеллектом, проявят повышенные способности к планированию: их мышление будет изначально ориентировано на вопрос о наиболее эффективном способе достижения цели – самостоятельно или с использованием доступных ресурсов.

В грядущие времена умение координировать действия множества интеллектуальных алгоритмов (один занимается сбором данных, второй разрабатывает стратегию, третий анализирует возможные погрешности) будет оцениваться как передовой умственный талант, характерный для специалистов, воспитанных в окружении искусственного интеллекта.

Важность отдельного обсуждения заключается в том, сможет ли следующее поколение сохранить умение анализировать информацию критически в условиях постоянного взаимодействия с искусственным интеллектом? Решение заключается в развитии образования и укреплении семейного воспитания. Важно обучать юное поколение не просто находить решение, а формулировать последующие запросы: «На каком основании искусственный интеллект делает такое утверждение? Откуда эти данные? Существует ли альтернативная перспектива?» То есть, необходимо развивать способность критического анализа непосредственно в процессе работы с искусственным интеллектом.

Необходимо определить ключевые умения, которые следует рассматривать как базовые и активно культивировать (такие как умение сосредотачиваться, сочувствие, изобретательность) и стремиться к тому, чтобы юные поколения осваивали их независимо от влияния искусственного интеллекта.

Рассмотрим риски для развития когнитивных способностей человека и зависимости от технологий искусственного интеллекта.

Способность порождать новаторские мысли ценится как ключевое человеческое качество. Возникает тревога относительно того, что обилие

больших языковых моделей, склонных выдавать стандартные ответы, может привести к стандартизации творческого процесса.

Когда авторы используют GPT для завершения текстов, а художники создают концепции с помощью искусственного интеллекта, это может привести к содержательной вторичности и, следовательно, снижению ценности интеллектуального продукта. Исследование, проведенное Анилом Р. Доши и Оливером Хаузером, показало вполне ожидаемый эффект от использования искусственного интеллекта в рабочих процессах. При анализе действий сотрудников было выявлено, что применение искусственного интеллекта приводило к меньшему разнообразию решений по схожим заданиям по сравнению с группой, работавшей без его поддержки [8, с. 26].

Для поддержания оригинальности мысли необходимо целенаправленно заниматься самообразованием. Осознанное избегание применения инструментов искусственного интеллекта на начальном этапе разработки идеи помогает сохранять оригинальность концепций.

Возможно, в будущем в отраслях искусства выработают некий стандарт: какие области подходят для использования искусственного интеллекта справедливо и продуктивно, а где приоритет отдается исключительно человеческому творчеству. В настоящее время прослеживается тенденция противодействия – любители творчества стремятся найти произведения, созданные вручную, полагая их более эмоциональными и неповторимыми.

Зависимость от технологий искусственного интеллекта представляет собой дополнительный вызов в области социальной этики. Чтобы противостоять этим трендам, необходимо сочетание просвещения пользователей и возможностей регулирования использования систем искусственного интеллекта в различных сферах. Важно регулярно информировать аудиторию (в особенности молодую) о том, что искусственный интеллект является инструментом, а не источником авторитета. Полезной стратегией является открытость относительно применения искусственного интеллекта, информируя о его использовании там, где это применимо. Информация является не знанием, а только сообщением человеку, что есть «знание в сознании каких-то других людей (или же совокупность неких объективных сведений о приобретенных каким-то другим субъектом познания знаниях)» [1, с. 14].

Не менее значимыми являются моральные рамки: так, запрещается применять искусственный интеллект там, где принятие решений должно оставаться за человеком (в судебной практике, управлении страной), пока нельзя гарантировать безопасность подобных технологий.

Рассмотрим конкретные советы для эффективного применения больших языковых моделей и снижения потенциальных угроз развитию мышления молодого поколения.

Обучение AI-грамотности с раннего возраста: развитие навыков работы с искусственным интеллектом у детей с ранних лет жизни. Дети обязаны осознавать правила работы с искусственным интеллектом и принципы его функционирования в упрощенном виде (что ему недоступны сверхъестественные сведения, а также возможность ошибок). В процессе обучения работе с системами искусственного интеллекта необходим навык критического осмысления продукции искусственного интеллекта, который нужно сформировать у обучающихся путем демонстрации ученикам неудачных результатов работы алгоритмов и анализа причин возможной ненадежности этих алгоритмов.

Принцип самостоятельного размышления перед действием. В учебных заведениях рекомендуется устанавливать норму: перед обращением к искусственному интеллекту для поиска подсказок обучающиеся обязаны потратить определенное время на самостоятельное решение задачи.

Ограничение и контроль использования искусственного интеллекта. Разрешение обращения к интеллектуальным помощникам для получения информации или верификации должно последовать исключительно по завершении всех предыдущих шагов. Этот метод обеспечивает наличие умственных нагрузок и развития мыслительных навыков, тогда как искусственный интеллект выполняет лишь поддерживающую функцию.

Регулирование и надзор за применением больших языковых моделей. Для учащихся младшего возраста целесообразно ограничивать технические возможности использования генеративных моделей во время выполнения ключевых задач, аналогично ограничению доступа к сети Интернет на государственных испытаниях.

Вместо абсолютного ограничения, сложно выполнимого на практике, предпочтительнее внедрять *управляемый подход*: допустим, взаимодействие с искусственным интеллектом должно происходить под контролем педагога, анализирующего качество работы совместно со студентом. Это способствует осмысленной работе с машинными технологиями, а не просто их механическому использованию.

Стимулирование исследовательского интереса и инициативного познания. Родители и наставники должны продолжать признавать и поощрять старания детей, несмотря на то, что искусственный интеллект способен выполнять задачи более оперативно. Формировать интерес к мыслительным процессам – посредством игр, задачек, экспериментов без использования компьютеров.

Таким образом, ребенок получит мотивацию самостоятельно размышлять вместо простого получения готовых решений. Искусственный интеллект необходимо представлять, как диалоговую базу знаний или коммуникатора.

Старшее поколение получает помощь по укреплению когнитивных функций, однако требует защиты от неправомерного использования информации. Различия между возрастными группами заключается в уровне доверия к искусственному интеллекту: молодые люди более склонны доверять инновациям, однако чаще оказываются уязвимыми перед чрезмерной зависимостью от них, напротив, представители старшего поколения проявляют осторожность, порой граничащую с излишним консерватизмом.

Основной итог – требуется гармония и осмысленность действий. Задача заключается в том, чтобы интегрировать данные элементы в программы обучения и конструирование карьерных траекторий, благодаря которому возрастает мера осмысленного человеческого участия в тех аспектах указанных процессов, где необходимо целостная интеграция разнородных элементов. Искусственный интеллект может обладать формой понимания, которую следует признать, даже если она отличается от человеческих когнитивных процессов [7, с. 110].

С ранних этапов необходимо развивать умение критически оценивать информацию, включая ответы искусственного интеллекта, нужно культивировать уважение к уникальному человеческому творчеству, крайне важно укреплять интеллектуальные способности через регулярные упражнения без излишней зависимости от технологий.

Несмотря на выдающиеся успехи современных моделей искусственного интеллекта в области анализа естественного языка, интерпретации контекстов и решения трудных заданий, их функционирование основано исключительно на алгоритмах и статистических методах. Истинные умственные качества человека охватывают самосознание, изобретательность, эмоциональное восприятие и умение самостоятельно обучаться и приспосабливаться, делая человеческое мышление исключительным и неповторимым активом.

Список литературы

1. Емельяненко В. Д., Яненко Е. М. Человек и интернет: диалектика знаний и информации // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. 2021. № 2 (20). С. 4–21.
2. Лебедев А.Н. Искусственный интеллект и психология// Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2023. Т.3. №2. С. 6–22.
3. Риско, Э. Ф., и Гилберт, С. Дж. (2016). Когнитивная разгрузка. Тенденции в когнитивных науках, 20(9). С. 676–688.
4. Розин В.М. Может ли искусственный интеллект подчинить человека// Философские науки. 2024. Т. 67. № 3. С. 7–26.
5. Семрл Н., Фейгл С., Таумбергер Н., Брачич Т., Флур Х., Блокеил К. и Коллманн М. Языковые модели в исследованиях репродукции человека:

изучение возможностей чат-бота ChatGPT для помощи в написании научных работ. Репродукция человека, 38(12), 2023. С. 2281–2288.

6. Соколова О.В., Кидинов А.В. Актуальность профессии психолога с развитием возможностей искусственного интеллекта // Вестник науки: общество, экономика, право. 2024. № 4(17). С. 93–96.
7. Соколова О.В., Кидинов А.В. Влияние чат-ботов на ментальное и психологическое состояние человека // Правовые, экономические и гуманитарные вопросы современного развития общества: теоретические и прикладные исследования: сб. науч. тр. №15, Новороссийск, 2025. С. 106–111.
8. Doshi A.R., Hauser O.P. Generative AI enhances individual creativity but reduces the collective diversity of novel content // Science Advances. 2024. V. 10. № 28. С. 25–28.

Об авторе:

СОКОЛОВА Ольга Викторовна – аспирант, АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» (119049, г. Москва, пр-кт Ленинский, д. 8, стр. 16), e-mail: Q341olya@yandex.ru

The transformation of the mind: how AI technologies affect the cognitive development of different generations and social groups

O.V. Sokolova

Moscow University for the Humanities and Economics, Moscow

The study examines the psychological and cognitive effects of regular use of artificial intelligence technologies among users of various social groups and ages. It explores the impact of interaction with artificial intelligence systems on the development of users' cognitive abilities. The study identifies the potential changes in perception, critical thinking, and mental and psychological health that may occur when interacting with artificial intelligence systems. It also examines the opportunities and challenges that artificial intelligence presents in the field of mental health and well-being, as well as the risks associated with its uncontrolled use. The article presents conclusions about certain changes in the development of cognitive abilities in human interaction with artificial intelligence systems in various social groups and generations, and the fact that artificial intelligence may have a form of understanding that should be recognized, even if it differs from human cognitive processes.

Keywords: *artificial intelligence, language model, cognitive abilities, critical thinking, psychological health, psychology, self-development.*

Принято в редакцию: 02.02.2026 г.

Подписано в печать: 23.04.2026 г.