ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Муминхуджаева Зухра Алимжон кизи
преподаватель кафедры педагогики и психологии УзГУМЯ
E-mail: zmuminxujayeva@gmail.com

Аннотация. *В статье анализируется эволюция парадигм психологии зависимости — от химических форм аддикции к поведенческим и цифрово-алгоритмическим зависимостям. Рассматриваются нейробиологические и биопсихосоциальные механизмы формирования аддиктивного поведения, роль дофаминергической системы вознаграждения, а также влияние современных цифровых технологий и искусственного интеллекта на поведение и когнитивную деятельность личности. Особое внимание уделяется зависимости от искусственного интеллекта как самостоятельному и многоуровневому феномену, характеризующемуся высокой интерактивностью, персонализацией и прямым вмешательством в процессы мышления. Обосновывается актуальность дальнейших научных исследований данной формы зависимости.*

Ключевые слова: *аддиктивное поведение; химическая зависимость; поведенческая аддикция; зависимость от цифровых технологий; зависимость от искусственного интеллекта; дофаминергическая система вознаграждения; биопсихосоциальная*

модель; алгоритмическое управление; перенос умственных операций на внешние средства; интерактивность.

Зависимость от искусственного интеллекта (AI addiction) в научной литературе нередко рассматривается наряду с классическими формами цифровых аддикций, такими как интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, игровая зависимость и смартфон-зависимость. Однако современные исследования свидетельствуют о том, что зависимость от искусственного интеллекта принципиально отличается от других форм зависимости от цифровых технологий по своей психологической структуре, нейробиологическим механизмам, алгоритмической адаптивности и характеру интерактивного взаимодействия [1; 4]. Эти различия позволяют рассматривать AI-зависимость как самостоятельную, сложную и многоуровневую форму аддиктивного поведения.

В традиционных цифровых аддикциях пользователь, как правило, выступает в роли пассивного потребителя контента — видеоматериалов, публикаций, изображений, игр или сообщений. При зависимости от искусственного интеллекта данная модель трансформируется: в процесс вовлекается адаптивный цифровой агент, способный к обучению, персонализации и устойчивому взаимодействию с пользователем. Искусственный интеллект не ограничивается передачей контента, а вступает в диалогическое, двустороннее и семантически насыщенное общение, формируя качественно новый тип цифрового взаимодействия [5].

Ниже представлены ключевые характеристики, системно отличающие зависимость от искусственного интеллекта от других форм цифровых аддикций.

1. Чрезвычайно высокий уровень интерактивности

В классических формах цифровых аддикций (интернет-, игровой, социальной или смартфон-зависимости) взаимодействие между пользователем и цифровой средой носит преимущественно однонаправленный характер: пользователь потребляет контент, а платформа предоставляет готовые стимулы (пользователь → контент). Несмотря на возможные алгоритмические рекомендации, такие системы не вступают в полноценный диалог с пользователем и не адаптируются к его внутреннему состоянию в режиме реального времени [7].

В условиях зависимости от искусственного интеллекта данная парадигма принципиально меняется. Взаимодействие приобретает двусторонний, адаптивный и семантически глубокий характер (пользователь ↔ ИИ). Искусственный интеллект анализирует пользовательские сообщения на синтаксическом, семантическом, прагматическом и эмоциональном уровнях, формируя персонализированные ответы. В результате коммуникация выходит за рамки стимульного воздействия и превращается в личностно ориентированный коммуникативный процесс [4; 8].

Повышение уровня интерактивности активизирует ряд психологических механизмов:

- Иллюзия естественного общения (эффект социального присутствия) — логичность и последовательность ответов ИИ способствуют его восприятию как человеческого собеседника [13].

- Усиление диалогической петли подкрепления — каждый ответ ИИ активирует систему вознаграждения, формируя дофаминергический цикл ожидания и удовлетворения, аналогичный, но более персонализированный по сравнению с игровыми аддикциями [9; 10].
- Формирование эмоциональной привязанности — в отличие от привязанности к контенту, характерной для других цифровых аддикций, при AI-зависимости формируется привязанность к самому диалогу и процессу персонализированного взаимодействия [11; 13].

Таким образом, интерактивность выступает центральным механизмом зависимости от искусственного интеллекта, усиливая эмоциональную связь, когнитивную опору и компульсивное использование.

2. Чрезвычайно высокая степень персонализации

Традиционные цифровые платформы анализируют пользовательское поведение с помощью обобщённых алгоритмов и статистических моделей, однако их адаптивность остаётся ограниченной. Системы, основанные на искусственном интеллекте, напротив, вступают с пользователем в динамичное, интерактивное и семантически гибкое взаимодействие, адаптируясь к его тону, эмоциональному состоянию, тематическому контексту, ошибкам и индивидуальным целям [5; 12].

Искусственный интеллект способен изменять стиль ответа, учитывать эмоциональный фон пользователя, корректировать логические и грамматические ошибки, а также постепенно подстраиваться под его ценности и когнитивные предпочтения. Такой уровень персонализации отсутствует в других формах цифровых аддикций, поскольку они не

демонстрируют глубокой диалогической адаптации к внутреннему психологическому состоянию личности.

В результате пользователь начинает воспринимать ИИ не как технический инструмент, а как адаптивного цифрового собеседника или даже психологического партнёра. Персонализация усиливает эмоциональный резонанс, когнитивную привязанность и индивидуализированную систему вознаграждения, что существенно повышает риск формирования зависимости [11; 13].

3. Прямое вмешательство в процесс мышления

В отличие от традиционных цифровых аддикций, проявляющихся преимущественно в нарушениях управления временем, отвлечённости, расстройствах сна и социальной изоляции, зависимость от искусственного интеллекта оказывает более глубокое воздействие — она непосредственно затрагивает когнитивные процессы личности.

Регулярное использование ИИ приводит к передаче ключевых интеллектуальных функций внешней системе: формулирования проблем, постановки вопросов, генерации идей, анализа информации, принятия решений и рефлексии. Это усиливает феномен переноса умственных операций на внешние средства и снижает необходимость самостоятельного мышления[12].

В долгосрочной перспективе наблюдаются следующие последствия: снижение автономности мышления; ослабление критического анализа и метакогнитивного контроля; формирование когнитивной инерции; сокращение разнообразия стратегий решения проблем; утрата способности к самостоятельной рефлексии.

Данные процессы существенно подрывают когнитивную самостоятельность обучающихся и формируют пассивную позицию субъекта в мыслительной деятельности.

Таблица. Сравнение зависимости от цифровых технологий и зависимости от искусственного интеллекта

Критерий	**Зависимость от цифровых технологий**	**Зависимость от искусственного интеллекта**
Основной стимул	Готовый контент (видео, посты, игры)	Диалог, семантическое общение
Тип взаимодействия	Однонаправленный (пользователь → контент)	Двусторонний, диалогический
Уровень интерактивности	Ограниченный	Чрезвычайно высокий
Персонализация	Статистическая, шаблонная	Индивидуальная, динамическая
Роль пользователя	Пассивный потребитель	Активный участник взаимодействия
Механизм вознаграждения	Лайки, уведомления, игровые бонусы	Ответы, подтверждение, понимание

Эмоциональная привязанность	К контенту	К диалогу и «цифровому собеседнику»
Когнитивное влияние	Отвлечение, потеря времени	Прямое вмешательство в мышление
Когнитивный оффлоадинг	Низкий–умеренный	Высокий
Принятие решений	Преимущественно самостоятельно	Часто с опорой на ИИ
Рефлексия	В основном сохраняется	Может передаваться ИИ
Психологический риск	Средний	Высокий
Тип аддикции	Поведенческая	Когнитивно-эмоционально-алгоритмическая
Долгосрочные последствия	Социальные и временные нарушения	Снижение когнитивной автономии

Таким образом, прямое вмешательство искусственного интеллекта в процессы мышления принципиально отличает AI-зависимость от других форм цифровых аддикций. Искусственный интеллект не только занимает время пользователя, но и незаметно берёт на себя фундаментальные функции мышления, что делает данную форму

зависимости одной из наиболее опасных для когнитивного и интеллектуального развития личности [4; 12].

Современные научные подходы рассматривают зависимость как сложный биопсихосоциальный феномен, формирующийся под воздействием биологических, когнитивных, эмоциональных и социальных факторов.

Зависимость от цифровых технологий основана на механизмах искусственной стимуляции дофаминергической системы вознаграждения, алгоритмического управления поведением и компульсивного использования технологий.

Зависимость от искусственного интеллекта представляет собой новый этап развития цифровых аддикций, отличающийся высокой интерактивностью, персонализированным взаимодействием и эмоциональной отзывчивостью.

Ключевой особенностью AI-зависимости является её прямое вмешательство в когнитивные процессы личности, что проявляется в вынесении умственных операций во внешние системы, снижении критического мышления и ослаблении метакогнитивного контроля.

В долгосрочной перспективе зависимость от искусственного интеллекта может негативно сказываться на когнитивной самостоятельности обучающихся, их способности к рефлексии и принятию самостоятельных решений.

В связи с этим зависимость от искусственного интеллекта следует рассматривать как одну из наиболее актуальных и потенциально опасных форм аддикции в современной психологии, требующую дальнейших

теоретических и эмпирических исследований, а также разработки профилактических и педагогических стратегий.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. APA Dictionary of Psychology. — Washington, DC: American Psychological Association, 2007. — 1024 p.

2. Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A. Introduction to behavioral addictions // *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. — 2010. — Vol. 36, № 5. — P. 233–241.

3. Jellinek E. M. The disease concept of alcoholism. — New Haven (CT): Hillhouse Press, 1960. — 384 p.

4. Koob G. F., Volkow N. D. Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis // *The Lancet Psychiatry*. — 2016. — Vol. 3, № 8. — P. 760–773. — DOI: 10.1016/S2215-0366(16)00104-8.

5. Griffiths M. D. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework // *Journal of Substance Use*. — 2005. — Vol. 10, № 4. — P. 191–197. — DOI: 10.1080/14659890500114359.

6. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // *Science*. — 1977. — Vol. 196, № 4286. — P. 129–136. — DOI: 10.1126/science.847460.

7. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. — 2017. — Vol. 14, № 3. — Article 311. — DOI: 10.3390/ijerph14030311.

8. Volkow N. D., Koob G. F., McLellan A. T. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction // *New England Journal of Medicine*. — 2016. — Vol. 374, № 4. — P. 363–371. — DOI: 10.1056/NEJMra1511480.

9. Alter A. Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. — New York: Penguin Press, 2017. — 368 p.

10. Eyal N. Hooked: How to build habit-forming products. — New York: Portfolio, 2014. — 256 p.

11. Risko E. F., Gilbert S. J. Cognitive offloading // *Trends in Cognitive Sciences*. — 2016. — Vol. 20, № 9. — P. 676–688. — DOI: 10.1016/j.tics.2016.07.002.

12. Turkle S. Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. — New York: Basic Books, 2011. — 384 p.

13. Montag C., Lachmann B., Herrlich M., Zweig K. Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. — 2019. — Vol. 16, № 14. — Article 2612. — DOI: 10.3390/ijerph16142612.