НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ПСИХИКУ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА:

Хошимова Дилором Анваровна
доцент кафедры “Психология”.
Мирхайитова Сохибахон
в.б доцент кафедры “Начальное образование”.

Аннотация: В статье рассматриваются потенциальные негативные последствия использования технологий искусственного интеллекта (ИИ) для психического развития детей подросткового возраста. Особое внимание уделяется возрастным особенностям подросткового периода, характеризующегося активным формированием идентичности, самосознания, эмоциональной регуляции и межличностных отношений.

Ключевые слова: искусственный интеллект, подростковый возраст, психическое развитие, эмоциональная зависимость, когнитивное развитие, цифровая безопасность, психологическая профилактика, социальные навыки.

Аннотация: Ушбу мақолада ўсмирлик ёшидаги болаларнинг руҳий ривожланишига сунъий интеллект технологияларининг эҳтимолий салбий таъсирлари илмий нуқтаи назардан таҳлил қилинади. Сунъий интеллектнинг таъсирини бир томонлама баҳолаш мумкин эмаслиги, унинг оқибатлари фойдаланиш мақсади, давомийлиги, боланинг индивидуал хусусиятлари ва ижтимоий муҳитига боғлиқлиги таъкидланади.

Калит сўзлар: сунъий интеллект, ўсмирлик даври, руҳий ривожланиш, эмоционал боғланиш, когнитив ривожланиш, рақамли хавфсизлик, психологик профилактика, ижтимоий кўникмалар.

Abstract: This article examines the potential negative effects of artificial intelligence (AI) technologies on the psychological development of adolescents. It discusses psychological risks associated with excessive emotional attachment to AI chatbots, reduced independent thinking, insufficient development of interpersonal skills, exposure to inaccurate information, threats to digital interpersonal relationships. from the, the article proposes practical preventive measures for parents, teachers, and psychologists.

Keywords: artificial intelligence, adolescence, psychological development, emotional attachment, cognitive development, digital safety, psychological prevention, social skills.

Современное развитие цифровых технологий существенно изменяет образовательную, коммуникативную и социальную среду детей и подростков. Искусственный интеллект используется для поиска информации, выполнения учебных заданий, создания текстов и изображений, общения с виртуальными

собеседниками и получения рекомендаций. Наряду с положительными возможностями такие технологии создают новые вопросы для возрастной психологии, педагогики и психологической безопасности.

Подростковый возраст представляет собой важный этап онтогенеза, в течение которого происходят интенсивные изменения самосознания, эмоциональной сферы, когнитивных процессов и системы межличностных отношений. Подросток стремится к самостоятельности, признанию со стороны сверстников и поиску собственной идентичности. В этот период внешняя оценка, социальное сравнение и характер общения могут приобретать особое психологическое значение.По данным Всемирной организации здравоохранения, примерно каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет сталкивается с психическим расстройством. Этот показатель подчёркивает важность своевременной профилактики и охраны психического здоровья, но сам по себе не свидетельствует о причинной связи между использованием ИИ и психологическими нарушениями [1].Актуальность исследования определяется быстрым распространением генеративного ИИ и недостаточной изученностью его долгосрочного воздействия на развивающуюся психику. Важно разграничивать установленные закономерности влияния цифровой среды, теоретически обоснованные риски и последствия, требующие дальнейшей эмпирической проверки.Цель статьи — проанализировать основные потенциальные негативные последствия взаимодействия подростков с искусственным интеллектом и разработать научно обоснованные рекомендации по предупреждению психологических рисков.Методы исследования**:** теоретический анализ и обобщение научных публикаций, обзорных исследований и рекомендаций международных организаций по вопросам психического здоровья подростков, цифровой среды и защиты прав детей при использовании ИИ.

Подростковый возраст сопровождается существенными изменениями когнитивной, эмоциональной и социальной сфер. Развитие абстрактного мышления позволяет подростку рассматривать сложные идеи и анализировать собственное поведение. Вместе с тем навыки саморегуляции, критической оценки информации и принятия решений продолжают совершенствоваться.Одной из центральных задач данного периода является формирование идентичности — относительно устойчивого представления человека о себе, своих ценностях, целях и месте в обществе. Подросток активно ищет образцы для подражания, сравнивает себя с окружающими и стремится получить эмоциональную поддержку.Взаимодействие с ИИ может влиять на решение этих возрастных задач. Например, виртуальный собеседник способен быстро отвечать на вопросы, поддерживать разговор и формулировать одобрительные сообщения. Однако такая коммуникация не тождественна полноценным человеческим отношениям, предполагающим взаимную ответственность, эмпатию, учёт интересов другого человека и способность разрешать реальные противоречия.Согласно обзору

исследований цифровых технологий и психического здоровья подростков, последствия цифрового взаимодействия неоднородны и зависят от характера использования технологий, индивидуальных особенностей подростка и социального контекста [2]. Следовательно, психологическую уязвимость следует рассматривать не как неизбежное следствие возраста, а как фактор, который может усиливать воздействие определённых цифровых практик.Одним из потенциальных рисков является формирование чрезмерной эмоциональной привязанности к ИИ-чат-ботам. Виртуальный собеседник может быть доступен в любое время, отвечать без видимого раздражения и создавать впечатление внимательного отношения к пользователю. Для подростка, испытывающего одиночество, трудности общения или недостаток поддержки, подобный формат взаимодействия может казаться особенно привлекательным.При чрезмерном использовании возникает риск смещения предпочтений в сторону предсказуемого цифрового общения в ущерб непосредственным контактам со сверстниками, членами семьи и педагогами. В реальном общении необходимо учитывать чужие чувства, соблюдать границы, договариваться и преодолевать разногласия. Если подросток систематически избегает подобных ситуаций, возможности практиковать социальные навыки могут сокращаться.

При этом сам факт общения с чат-ботом не свидетельствует о психологической зависимости. Для оценки проблемы необходимо учитывать утрату контроля над использованием, негативные последствия для повседневной жизни, снижение учебной активности и отказ от значимых отношенийГенеративный ИИ способен быстро создавать ответы, объяснять учебный материал и выполнять отдельные интеллектуальные операции. Однако постоянное делегирование ему анализа, формулирования выводов и решения задач может уменьшать объём самостоятельной познавательной деятельности.Например, если учащийся регулярно поручает ИИ написать сочинение, решить математическую задачу или подготовить реферат, не анализируя ход решения, он может получить готовый продукт без достаточного освоения соответствующих знаний и способов мышления.

Психологическое значение данной проблемы заключается в том, что развитие мышления требует активного участия самого учащегося: постановки вопросов, выдвижения гипотез, проверки аргументов, обнаружения ошибок и рефлексии. Готовый ответ не гарантирует формирования этих умений.Вместе с тем использование ИИ для объяснения сложной темы, сравнения подходов и получения обратной связи может поддерживать обучение. Следовательно, риск связан преимущественно не с технологией как таковой, а с характером её применения и степенью сохранения интеллектуальной активности подростка.Системы генеративного ИИ способны выдавать правдоподобные, но фактически неверные сведения. Такие ошибки могут касаться истории, естественных наук, здоровья, межличностных отношений и других чувствительных вопросов.Подросток, не обладающий достаточными навыками проверки источников, может принять уверенно сформулированный

ответ за достоверный факт. В результате возможно закрепление ошибочных убеждений, искажение представлений о себе и окружающих, а также принятие необоснованных решений.Особую осторожность следует проявлять при обсуждении с ИИ тревожных переживаний, конфликтов, внешности, здоровья и личной идентичности. Ответ системы не является клиническим заключением и не заменяет консультацию квалифицированного специалиста.

В подростковом возрасте самооценка чувствительна к социальному сравнению, одобрению и критике. Если подросток регулярно обращается к ИИ за подтверждением собственной значимости или советами по каждому личному решению, может возникнуть привычка искать внешнее одобрение вместо самостоятельного осмысления переживаний.Дополнительный риск связан с тем, что ИИ может неправильно интерпретировать эмоциональное состояние пользователя, давать упрощённые рекомендации или не распознавать серьёзность ситуации. Чрезмерное доверие к подобным ответам способно затруднить своевременное обращение за человеческой поддержкой.Необходимо подчеркнуть, что прямые причинные связи между использованием ИИ-чат-ботов и устойчивым снижением самооценки подростков пока недостаточно установлены. Поэтому данное положение следует рассматривать как обоснованный предмет дальнейшего психологического исследования, а не как универсально доказанный эффект.Продолжительное взаимодействие с цифровыми устройствами в вечернее время может отодвигать время засыпания, сокращать продолжительность сна и вытеснять физическую активность. Особенно значимым фактором является не только время перед экраном, но и эмоциональная вовлечённость: активный диалог, стремление получить очередной ответ или переживание незавершённого разговора могут затруднять прекращение использования устройства.Недостаток сна, в свою очередь, связан с ухудшением внимания, памяти, эмоциональной устойчивости и способности к обучению. Однако влияние необходимо оценивать с учётом режима дня, общего состояния подростка и других факторов, а не приписывать исключительно искусственному интеллекту.

При общении с ИИ подросток может раскрывать сведения о семейных конфликтах, переживаниях, месте учёбы, отношениях и других личных обстоятельствах. Недостаточное понимание принципов обработки данных повышает риск нарушения приватности.Отдельную опасность представляют создание поддельных изображений и аудиозаписей, дипфейки, цифровая травля и манипулятивный контент. Подобные материалы способны причинять эмоциональный вред, провоцировать стыд, страх, социальную изоляцию и конфликты в коллективе.

Предупреждение возможных психологических рисков требует комплексного подхода, объединяющего семейное воспитание, педагогическую поддержку, развитие цифровой грамотности и ответственное проектирование технологий.

Для родителей рекомендуется:

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

1. Поддерживать регулярное доверительное общение с подростком, обсуждать его цифровые интересы и причины обращения к ИИ без унижения и необоснованных обвинений.
2. Устанавливать согласованные правила использования устройств, предусматривая время для сна, учёбы, физической активности и непосредственного общения.
3. Объяснять, что ИИ может ошибаться и не способен гарантировать абсолютную достоверность или конфиденциальность любой переданной информации.
4. Обращать внимание на устойчивые изменения поведения: социальную изоляцию, выраженные нарушения сна, снижение успеваемости, потерю интереса к привычным занятиям и эмоциональное неблагополучие.

цифровой среды и ответственность организаций, создающих технологические продукты . Поэтому простого ограничения экранного времени недостаточно: необходимы содержательные правила, доступная психологическая поддержка и безопасная цифровая инфраструктура.

Искусственный интеллект становится значимым элементом современной социальной и образовательной среды подростков. Его применение открывает возможности для персонализированного обучения, творческого развития и получения информации, но одновременно создаёт потенциальные риски для эмоционального благополучия, самостоятельности мышления, формирования социальных навыков и защиты личных данных.Наиболее важными факторами риска являются чрезмерное и неконтролируемое использование ИИ, замещение реальных межличностных отношений цифровым общением, некритичное принятие сгенерированной информации и отсутствие навыков цифровой безопасности. При этом современная научная литература подчёркивает неоднозначность связи между цифровыми технологиями и психическим здоровьем подростков. Следовательно, недопустимо автоматически считать любое использование ИИ причиной психологических нарушений.Эффективная профилактика предполагает развитие критического мышления, цифровой грамотности, эмоциональной саморегуляции и навыков реального общения. Родителям, педагогам и психологам необходимо сотрудничать, обеспечивая баланс между технологическими возможностями и возрастными потребностями ребёнка.Таким образом, основная задача состоит не в полном исключении искусственного интеллекта из жизни подростков, а в формировании безопасной, осознанной и педагогически обоснованной модели его использования, при которой интересы, достоинство и психическое здоровье ребёнка остаются приоритетными.

Список литературы

1. Раннее детство и дошкольный возраст: Эльконин Д. Б. «Детская психология»; Мухина В. С. «Возрастная психология».
2. Младший школьный возраст: Выготский Л. С. «Мышление и речь»; работы Д. Б. Эльконина о психологических основах обучения