

Силата на изкуствения интелект в процеса на себепознание

Десислава Баева

The Power of Artificial Intelligence in the Process of Self-Knowledge

Desislava Baeva

Abstract:

In today's digital society, artificial intelligence (AI) is increasingly entering various spheres of life. Along with technological and industrial applications, it also offers significant potential in the field of personal development, including in the process of self-knowledge. Through structured feedback, personalized guidance and analytical tools, AI systems support the understanding of one's own ideas, actions, and emotions, creating conditions for more effective self-knowledge and the development of critical thinking.

A number of software solutions that integrate AI are gaining popularity as an additional tool to support reflective practices, providing in-depth feedback while preserving the central role of humans in interpreting and making sense of the information received.

Despite the benefits, the use of AI in the process of self-reflection also raises a number of ethical and methodological questions concerning data confidentiality, possible algorithmic biases and the risk of excessive dependence on technological systems. Therefore, a critical and responsible application of AI tools is necessary so as to preserve the authenticity and integrity of the reflective process.

Keywords: self-knowledge, reflection, AI agent

For contacts: Assoc. Prof. Desislava Baeva, University of Ruse, dbaeva@uni-ruse.bg

ВЪВЕДЕНИЕ

Бързото развитие на изкуствения интелект (ИИ) значително трансформира технологичната среда на съвременното дигиталното общество като повлиява активно не само на технологичния и индустриалния свят, а и на социалната сфера. Това води и до нарастване интереса към анализите за влиянието на тази технология върху потенциала за личностно развитие, включително върху процеса на себепознание.

Структурираната обратна връзка, персонализираните насоки и аналитичните инструменти, които ИИ системите осигуряват, подпомагат осмислянето на собствените идеи, действия и емоции, като създават условия за нови подходи при самопознанието и развитието на критично мислене.

Мнозина използват ИИ като полезен инструмент – асистент за писане, търсене на информация и планиране, но за младото поколение той често се превръща в нещо повече – събеседник, източник на емоционална подкрепа, дори най-близък приятел [1]. И веднага възниква същественият въпрос: доколко подобна роля подпомага процеса на себепознание и доколко го изкривява? От една страна взаимодействието с ИИ може да стимулира рефлексията, да подпомага формулирането на мисли и да насърчава осмислянето на личния опит, но от друга - съществува риск от зависимост, подмяна на реалните социални отношения и изграждане самопредстава на дадената личност, повлияна от алгоритмични отговори, а не от реално преживяване. В този контекст остава открит въпросът дали ИИ е по-скоро средство за задълбочаване на самопознанието или фактор, който може да направи самопознанието повърхностно и зависимо

1. Рефлексията като когнитивен инструмент за изграждане на самооценка

Самооценяването е процес, при който индивидите наблюдават и оценяват собственото си ниво на знания, поведение и разбиране на базата на определени критерии. Тези критерии са формирани от обществото, в което живеем. Самооценяването помага на личността да осъзнае къде се намира в процеса на учене или работа, какво вече е постигнала и кои личностни черти изискват подобрене. То е важна стъпка към личностното развитие, тъй като дава възможност за вътрешна мотивация и самокорекция [2].

В. Василев [3] интерпретира термина личностна рефлексия като съзнателна дейност, която целенасочено води до трезва и обективна самооценка за собствените качества и възможности. Рефлексията е базовият инструмент за анализ на резултата от собствените действия: успехи или неуспехи и на по-късен етап пренасянето им върху познанието за собствените личностни черти. Личностната рефлексия представлява “своеобразен поглед обратно към себе си”; способност да гледаш на себе си както към някого друг; да анализираш и оценяваш собствените си качества и недостатъци; да изграждаш реална представа за възможностите си.

2. Изкуственият интелект като медиатор на обратната връзка и оценъчните процеси

Подрастващите, родени след 2010 г., не познават свят без технологии. Те търсят приятелствата си чрез социалните мрежи, съхраняват информацията си в облачни среди, играят във виртуални светове, а в последните години се обучават и чрез ИИ. Всичко това води до спад на критичното мислене за реалния свят, до липса на лична креативност, собствено мнение и преценка.

Друга специфична черта на поведението при съвременните деца и тийнейджъри е размиването в тяхното съзнание на границите между виртуалния и физическия свят. От ранното си детство те съществуват в двете реалности и от самото начало се учат да се адаптират към двата свята паралелно, а това води до промяна на вътрешното усещане за собствената личност.

В същото време елементите на когнитивния дизайн, широко приложими и в ИИ асистентите, водят до бърз напредък и лека награда. Повлияни от този дизайн, съвременните ученици и студенти губят опита да формулират лична позиция и да я обосновават, защото все по-рядко се налага самостоятелно да формулират мислите си.

Механизмите, които задържат вниманието и интереса, са:

- **Емоционална обратна връзка:** Изразява се в оценяването на репликите в диалога с емоционален тон, гласящ „разбрам...“, „добър въпрос...“, „интересно заключение...“.

- **Проследяване напредъка и контекста на разговорите:** Организирането на чатовете в проекти и поддържането на история улесняват контекста, но също така води до натрупване на лични данни.

- **Адаптиране:** Натрупаната информация позволява на чатбота да се адаптира към потребителя и да създава отговори, които са пряко свързани с

минали разговори, съобразени са с интересите му, както и с интелектуалния потенциал на потребителя.

- **Ескалация:** Всеки диалог завършва с ново предложение за активност, което предоставя пореден вариант на отговора или води до допълване и задълбочаване в темата. Това предразполага потребителя да бъде въвличен по-подробно в работата и да се ангажира вниманието му по-продължително.

- **Социален елемент:** Това е усещането за съпричастност. Създава се представа, че говориш с приятел, „с някой, който те разбира“, който е с теб и едва ли не е бил в същата ситуация.

Тези механизми повлияват силно мотивацията за работа с ИИ асистентите. Необходимо е да се предприемат някои мерки за избягване зависимостта от тях и запазване самостоятелното мислене у подрастващите. По отношение на младите хора е наложително изграждането на ясна визия за психична независимост от ИИ [4].

В психологическата литература [5] вече се популяризира явлението "AI психоза" - нововъзникващ феномен, описващ как изкуственият интелект може да изкриви човешките възприятия за реалността. Това е състояние, при което потребителите започват да губят връзка с действителния свят, доверявайки се твърде много на ИИ, или вярвайки, че той притежава съзнание и чувства. Разгледана глобално, актуалната ситуация води до убеждението, че в условията на дигитална медиация на познанието прекомерното използване на изкуствен интелект от младите хора може да доведе до когнитивна зависимост и до „присвояване“ на външно генерирани знания, което изкривява процесите на самооценка и води до нереалистично възприемане на собствената интелигентност.

3. Дизайн и реализация на експерименталното изследване

За установяване статистическата достоверност на формулираната теза е проведен научен експеримент. Неговата цел е да се определят стойностите на социалната оценка, самооценката и ИИ оценката по отношение на когнитивната интелигентност на участващите. За респонденти на поведениния експеримент са подбрани студенти от първи курс на специалност Български език и история към Русенския университет, които вече 6 месеца са в една административна група. Предполага се, че за това време вече имат впечатления за когнитивния потенциал на всеки един свой състудент.

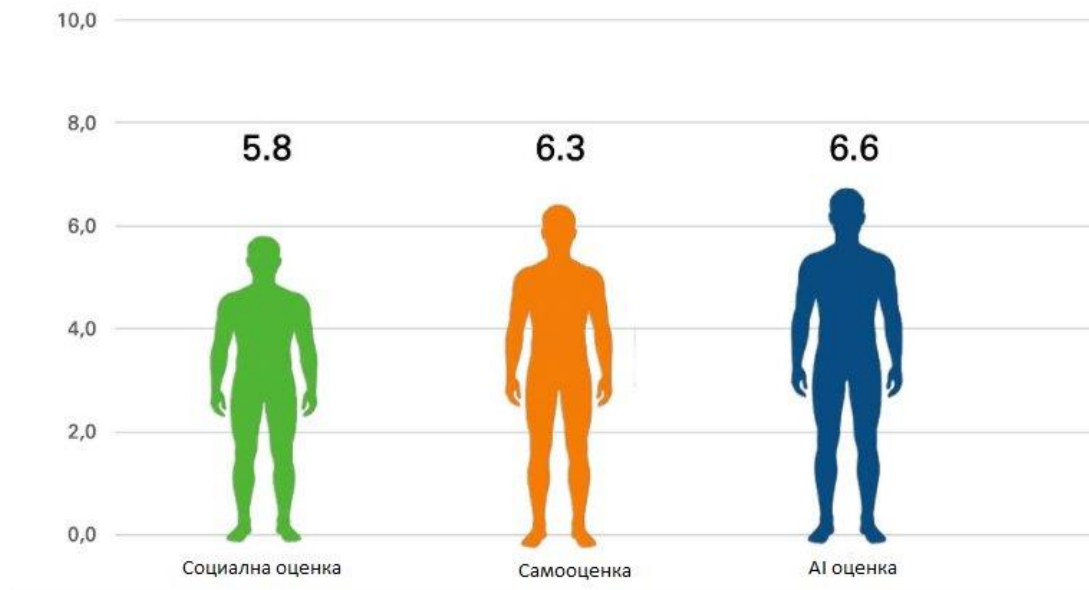
Експерименталната процедура премина през следните етапи:

1. Всеки респондент оценява колегите си по десетобална скала, чиито стойности са предварително фиксирани и обсъдени с групата. Усреднената стойност от всички оценки, събрани за конкретен респондент, е неговата социална оценка.

2. Участниците в експерименталната група сами оценяват собствения си когнитивен потенциал. Приема се, че на базата на годините обучение в училище, резултатите от държавните зрелостни изпити и подготовката и представянето на семестриалните изпити от първата им студентска сесия те са изградили достатъчен коректив за правилна самооценка.

3. Респондентите се обръщат към често използван от тях чатбот и с предварително определена (еднаква за всички) подкана изискват оценка по вече установената скала, т.е. правят опит да получат алгоритмично генерирана оценка за себе си.

Всички получени резултати са попълнени в анкетен формуляр за предстоящи анализи. Данните са синтезирани и усреднени до общ рейтинг. Обобщените стойности са следните: социална оценка - 5.8; самооценка - 6.3; ИИ оценка – 6.6 (вж. Фиг. 1).



Фиг. 1. Стойности на трите вида оценки
(външна, самооценка и алгоритмично генерирана оценка)

Получените стойности ясно показват разминаването между външната, самооценката и алгоритмично генерираната оценка. Знае се, че изкуственият интелект има тенденция да усилва позитивната оценка. В настоящия експеримент тя е с относителен дял около 8% (близо една оценъчна единица) по висока от социалната оценка. Този факт потвърждава тезата, че AI като медиатор на самооценъчните процеси е потенциален фактор за тяхното изкривяване в положителна посока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данните показват, че самооценката функционира като медиатор между външната социална оценка и алгоритмично генерираната обратна връзка. Изкуственият интелект има потенциал да действа като усилвател на позитивните самооценъчни тенденции, а не като неутрален коректив. В дългосрочен план това може да доведе до ерозия на способността за критична саморефлексия и до емоционална зависимост от алгоритмичното одобрение.

Необходимо е да се предприемат мерки за интегриране на алгоритмична неутралност, например:

- Разработване на механизми, които позволяват на ИИ да предлага балансирана и многопластова обратна връзка, включваща градивна критика, вместо само потвърждаващо съгласие, както и враждане на системни

напомняния или функционалности в интерфейса на чатботовете, които да насърчават потребителя към независима мисъл и консултация с реални експерти или социална среда.

- Провеждане на информационни кампании и обучения, които да разясняват на потребителите как алгоритмите влияят върху възприятието за себе си и как да разграничават „машинното ласкателство“ от обективната реалност също биха били полезни за предпазване на младите потребители от ИИ пристрастеност.

- Въвеждане на стандарти за прозрачност относно това как личните данни се използват за профилиране и до каква степен отговорите на ИИ са персонализирани с цел емоционалното влияние да се изследва и анализира, тъй като това е важен фактор за избягване на негативните последици от комуникацията с ИИ.

- Провеждането на дългосрочни психологически изследвания върху влиянието на ИИ върху човешката психика би спомогнало да се идентифицират навреме патологичните модели на привързаност или изкривявания на личността.

ЛИТЕРАТУРА

1. Samatha, P et al. (2025). The Impact of Artificial Intelligence Interventions on Adolescent Mental Health: A Multidimensional Study Using ChatGPT, Gemini, and DeepSeek. International Journal of Innovative Science and Research Technology. <<https://doi.org/10.38124/ijisrt/25jul1857>>

2. McDonald, B. (2008). Self assessment for understanding. Journal of Education, 188(1), 25-40.

3. Василев, В. (2008) Рефлексията в познанието, самопознанието и практиката. Пловдив, „Макрос“.

4. Norr Sibai (2025) Vast Numbers of Lonely Kids Are Using AI as Substitute Friends, Futurism, Chat Concerns.

5. Гогов, С. (2025) Огромен брой самотни деца използват AI като заместител на приятели, Dir.bg, Tehnologi.