Вижте новините на детски език

Изкуствен интелект и мисловен мързел: как да не губим форма?

Новини | Наука | Общество | на 22.04.2026 05:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Изкуственият интелект променя как мислим, учим, работим и изграждаме умения. Тази вълна няма да отмине: трябва да се научим да сърфираме върху нея.

Изкуственият интелект (ИИ) може да улесни много неща. Най-полезен е като умен помощник. Можеш да "говориш" с него, за да упражняваш чужд език. Или да го използваш като частен учител, който ти обяснява нещата, които те затрудняват.

За съжаление, все повече хора ползват ИИ не като помощник, а като заместник. Ако ги мързи, молят ИИ да им напише домашното. Или дори да създаде нещо, с което да се явят на конкурс. С други думи, искат от ИИ да постигне нещо **вместо** тях.

Какво е мисловен мързел?

Не е приятно и лесно да полагаш усилия. Даже хич. Но без тях не може. Олимпийските шампиони по плуване не са станали добри само с гледане на клипчета и списъци с "10 неща, които те правят добър плувец". Стигнали са върха, тренирайки редовно: често повече от другите, опитвайки нещо отново и отново, докато не станат по-добри. Същото е и с мисловните умения. Наблюдателност, внимание, памет, логическо мислене, решаване на проблеми: за всичко е нужна редовна тренировка. Иначе ***закърняват*** (развитието им се забавя или дори спира).

За съжаление, редовното използване на ИИ лесно води до загуба на форма. Това развива ***мисловен (когнитивен) мързел:*** търсене на най-краткия и лесен път за решаване на даден проблем. Все едно да искаш да станеш олимпийски плувец, но да трениращ, лежейки в морето по гръб. Може да е приятно, но ако се наложи наистина да плуваш, просто няма да знаеш как.

Защо да не помързелуваш?

ИИ може да ти разкаже всичко за олимпийските шампиони по плуване. Дори да ти даде истински (както и напълно измислени) примери от живота на плувци и съвети как да плуваш по-добре. Но влезеш ли в басейна, ще трябва да покажеш **твоите** умения. Същото е и със знанията. Може да скриеш кой е направил домашното ти вместо теб. Но няма да можеш да скриеш дали имаш някое умение, или не, ако ти потрябва.

Мързелът изглежда безобидно, но според някои учени прекаленото разчитане на ИИ вреди и на ***умението да мислим за самото мислене***. Ако все някой мисли вместо теб, е все по-трудно да разбереш как мислиш, какво (не) знаеш и защо (не) научаваш нещо. Всичко това е особено опасно за децата. Ако възрастните просто спират да развиват умения, децата може и никога да не ги развият. Така един ден може да се окаже, че ИИ не само не е помогнал, но е направил ***мечешка услуга*** (добри намерения с лош резултат).

Как да останеш във форма?

Не се отказвай! Има начини да бориш мисловния мързел.

- **Колкото по-активно, толкова по-добре.** Ако искаш помощ за домашното – говори с ИИ, вместо да го караш да го напише. Питай: "Ако тези философи бяха герои от "Отмъстителите", кои биха били и защо?". Така вместо да мисли вместо теб, може да ти помогне да разбереш сложни идеи на лесен език и чрез нещо познато и интересно.
- **Мисли за мисленето.** Не се носи по течението. Ти си капитанът на кораба. Спри и се запитай: "Защо искам от ИИ да направи това вместо мен? Бързам ли? Или ме е страх, че не мога да се справя?".
- **Ако нещо е трудно, пак го направи. Но на малки части.** Вместо да поискаш от ИИ да те замени, помоли за насоки: "Как да направя това в 10 лесни стъпки?". Не само ще останеш в добра мисловна форма, но и може да ти хареса чувството да постигнеш нещо трудно сам(а)!

Съфинансирано от Европейския съюз

Тази статия се осъществява по инициатива, подкрепена от Институт "Отворено общество" - София, съфинансирана от Европейския съюз по проект "Media Resilience". Отговорността за съдържанието е изцяло на „Вижте" и изразените позиции не е задължително да са споделени от ЕС, ЕАСЕА или ИООС.

media resilience

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/7552-izkustven-intelekt-i-misloven-marzel-kak-da-ne-gubim-forma

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени