18+

ТИМУР ИОСЕЛИАНИ

цикл книг об ИИ

КНИГА 1 • ЧЕЛОВЕК И ИИ

АЛГОРИТМИЧЕСКОЕ Я

Как пользоваться чужим интеллектом, не теряя собственное Я



ЯЗЫК
РАБОТА
ТВОРЧЕСТВО
ОТНОШЕНИЯ
РЕШЕНИЯ
ИДЕНТИЧНОСТЬ

Тимур Иоселиани

Алгоритмическое Я. Как искусственный интеллект меняет наше мышление, память и принятие решений

https://litres.ru/74927899
ISBN 9785007171168

Аннотация

Мы всё чаще доверяем искусственному интеллекту свою память, мысли и решения. Но где проходит граница между удобной помощью и потерей самостоятельности? «Алгоритмическое Я» — книга о том, как ИИ меняет наше мышление, привычки, творчество и представление о себе. На основе исследований и жизненных примеров автор показывает, какие возможности открывают новые технологии и что важно сохранить человеку, чтобы не потерять себя в алгоритмическом мире.

Содержание

Введение 6
От текста — к человеку 7
«Алгоритмическое Я» 9
Когнитивный суверенитет 12
Пять вопросов 13
Где проходит граница этой книги 14
Зачем эта книга? 16
Глава 1. Алгоритмический стиль личности 17
880 тысяч текстов 18
Вечеринка, где все прекрасно говорят 19
Редактор или нормализатор? 20
Алгоритмический стиль личности 21
Парадокс хорошего текста 24
Эксперимент без лаборатории 25
Где начинается новый вопрос 26
Что остаётся после редактуры 27
Глава 2. Профессии в зоне алгоритмизации 28
когда начальник — это приложение 28
Начальник без кабинета 29
Когда всё можно измерить 30
Когда метрика переезжает внутрь 35
Когда несогласия недостаточно 36
Не всякая автоматизация — враг 37

Когда несогласия недостаточно 38
Библиография к главе 2 39
Глава 3. Эмоциональная привязанность к ИИ 40
Собеседник, которому удобно рассказывать 41
Два результата — и никакой катастрофы 45
Ключевое слово — «заменяет» 46
Почему он так удобен 47
Когда удобство становится привычкой 49
Что ещё предстоит проверить 50
Не путать близость с заменой 51
Библиография к главе 3 52
Конец ознакомительного фрагмента. 53

Алгоритмическое Я
Как искусственный интеллект меняет наше мышление, память и принятие решений

Тимур Иоселиани

© Тимур Иоселиани, 2026

ISBN 978-5-0071-7116-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы уже разговариваем с собой, как с чат-ботом

Представьте: вы в кафе. Заказываете латте и вдруг выдаёте бариста:

— Сделайте мне, пожалуйста, латте на овсяном, средней температуры, без сахара, в стаканчике 300 мл, с крышкой.

Бариста моргает. Вы моргаете. И только потом до вас доходит: вы разговаривали с живым человеком так, будто он голосовой помощник.

Смешно. Пока не задашь следующий вопрос: а если дело не только в манере заказывать кофе?

ИИ всё чаще оказывается между нами и тем, что мы хотим сделать. Написать письмо. Найти аргумент. Выбрать подарок. Разобраться в анализах. Подготовиться к разговору с начальником. Решить, что ответить человеку, на которого мы обиделись. Иногда — просто пережить плохой вечер.

Сначала это удобный инструмент. Потом — привычный. А привычные инструменты обладают интересным свойством: через некоторое время мы перестаём замечать, где заканчиваются они и начинаются наши собственные привычки.

Вот об этом книга.

От текста — к человеку

В 2026 году в Nature Human Behaviour вышло исследование, в котором авторы проанализировали более 880 000 текстов из семи наборов данных. Когда большие языковые модели переписывали и «полировали» тексты, вариативность сложности письма снижалась на 21—50% — в зависимости от набора данных и модели [1]. Проще говоря, после обработки ИИ тексты по ряду измеримых признаков становились похожее друг на друга.

Нет, это не значит, что «ИИ стирает личность на 50%». Такой заголовок прекрасно чувствовал бы себя в соцсетях и довольно плохо — в научной статье. Исследование говорит о текстах, а не о потере половины человеческой индивидуальности.

Допустим, я сотни раз пишу фразу сам, а потом прошу машину сделать её «лучше». Машина предлагает более гладкий вариант. Я его принимаю. Потом ещё один. И ещё. Через год я снова сажусь писать — уже без ИИ.

Буду ли я писать так же, как раньше?

Мы пока этого не знаем. Исследование [1] не доказывает, что изменения переходят с отредактированного текста на автора. Для этого нужны другие исследования.

Что, если меняется не только текст?

Мы давно выносим часть своих возможностей наружу.

Телефон хранит номера, которые раньше приходилось помнить. Навигатор ведёт по городу. Калькулятор считает. Записная книжка помнит встречу во вторник.

ИИ не первый инструмент, который помогает человеку думать. Разница в другом: наружу теперь можно вынести гораздо больше.

Машина может не только напомнить факт, но и сформулировать мысль. Не только показать варианты, но и посоветовать, какой выбрать. Не только найти информацию, но и собрать из неё вывод. Не только исправить письмо, но и написать его за нас. Не только ответить на вопрос, но и поддержать, когда нам плохо.

Отсюда центральный вопрос книги: если человек снова и снова передаёт алгоритму одни и те же действия — формулировать, анализировать, выбирать, успокаивать, — остаётся ли это просто использованием инструмента? Или со временем меняются и собственные привычки человека?

«Алгоритмическое Я»

Для этого возможного процесса я предлагаю название — «алгоритмическое Я».

Сразу договоримся: это не диагноз, не новый тип личности и не заявление о том, что я обнаружил новый вид человека раньше всех психологов.

Гипотеза алгоритмического Я: длительное взаимодействие человека с генеративными, рекомендательными и другими алгоритмическими системами способно сопровождаться взаимосвязанными изменениями в том, как человек пишет, думает, принимает решения, регулирует эмоции и общается с другими.

Отдельные кусочки этой картины уже видны в исследованиях. Есть данные о языковой гомогенизации после LLM-обработки [1]. Изучаются психосоциальные последствия длительного общения с чат-ботами [2]. Появляются шкалы, измеряющие разные формы зависимости и чрезмерной опоры на ИИ [3].

Но единое «алгоритмическое Я» из этого автоматически не получается.

Может оказаться, что я собрал под одной крышей явления, которые друг с другом связаны слабо. Язык живёт своей жизнью, эмоциональная зависимость — своей, привычка отдавать машине решения — третьей.

Прекрасно. Значит, гипотеза не выдержала проверки. Для автора неприятно. Для науки — нормальный рабочий день.

Не все способы пользоваться ИИ одинаковы

Представим четырёх человек.

Первый пишет текст сам и просит ИИ найти слабые места. Второй просит написать текст вместо него. Третий спрашивает у системы, стоит ли увольняться с работы. Четвёртый открывает чат ночью, потому что ему плохо и больше говорить не с кем.

Все четверо «пользуются ИИ». Но очевидно, что происходит с ними не одно и то же.

Поэтому мне важно не только сколько времени человек проводит рядом с алгоритмом, но и что именно он ему отдаёт.

Чтобы не складывать всё в одну корзину, я использую рабочую модель AMP — модель алгоритмического посредничества личности. Название звучит немного страшнее самой идеи.

В ней пять направлений: языковое посредничество, когнитивное делегирование, делегирование решений, эмоциональное посредничество и социальное замещение. В технических местах книги я иногда буду обозначать их буквами L, C, D, E и S. Запоминать не нужно. Экзамена в конце не будет.

AMP пока не доказанная психологическая теория и не готовый тест. Это карта. Возможно, хорошая. Возможно, в

нескольких местах нарисованная неправильно. Дальше будем проверять.

Когнитивный суверенитет

Два человека могут пользоваться одной и той же системой совершенно по-разному. Один принимает первый ответ. Другой спорит. Один просит решить за него. Другой просит показать слабое место в собственном решении.

Для способности сохранять собственное суждение рядом с машиной в этой книге я использую понятие когнитивного суверенитета.

Если совсем просто: пользоваться внешним интеллектом, не отдавая ему право незаметно становиться внутренним начальником.

Сам термин не мой: в 2026 году его независимо используют и другие авторы. В этой книге рабочей является его роль в модели AMP — предположение, что такая способность может уменьшать нежелательное делегирование и перенос машинных норм. Это можно проверять: насколько часто человек перепроверяет ответ, меняет его, замечает ошибку, спорит с системой и способен решить задачу без подсказки?

Если такая привычка действительно защищает от чрезмерного делегирования или переноса машинных шаблонов, у нас появится не только красивое выражение, но и практический результат.

Пять вопросов

Становятся ли наши тексты менее индивидуальными при постоянном LLM-посредничестве? Переносится ли этот эффект со временем на самостоятельное письмо? Имеет ли значение не просто время с ИИ, а «доза» делегирования — сколько собственных операций мы ему отдаём? Отличается ли режим «помоги мне думать» от режима «сделай за меня»? И наконец: помогает ли привычка проверять, спорить и иногда говорить машине «нет» сохранять большую самостоятельность?

Где проходит граница этой книги

У искусственного интеллекта есть огромный общественный слой: право, политика, экономическое неравенство, культура, государственные институты, безопасность. Обо всём этом можно — и нужно — писать отдельно.

Но если попытаться вместить сюда весь мир, «Алгоритмическое Я» быстро превратится в книгу «Вообще всё об ИИ». Такие книги обычно начинают с нейросетей, заканчивают концом человечества, а между ними успевают обсудить школу, выборы, Голливуд, безработицу и робота, который однажды украдёт вашу зубную щётку.

У этой книги граница проходит вокруг человека.

Что происходит с его языком? С привычкой думать самостоятельно? С работой? С эмоциональной опорой? С отношениями? С обучением? С творчеством? С правом сказать: «Нет, этот ответ мне не подходит»?

Общество будет появляться там, где без него невозможно понять человека. Но главным объектом исследования остаёмся мы сами.

Как читать исследования и не сойти с ума

Есть одна проблема, которая будет преследовать нас почти всю книгу.

Допустим, исследование показывает: люди, которые чаще общаются с чат-ботом, в среднем чувствуют себя более оди-

нокими. Что это значит? Чат-бот сделал их одинокими? Или одинокие люди чаще идут разговаривать с чат-ботом? А может, работают оба процесса?

В четырёхнедельном исследовании MIT Media Lab и OpenAI участвовал 981 человек; исследователи собрали более 300 000 сообщений [2]. Более интенсивное добровольное использование было связано с худшими показателями по ряду психосоциальных исходов, но сами экспериментальные условия не дали простого универсального эффекта. Поэтому из этой работы нельзя честно сделать плакат «чат-боты делают людей одинокими».

Иногда я буду таким образом портить хорошие страшные истории. Иногда — хорошие оптимистические. У науки нет обязанности поддерживать настроение автора.

Но осторожность не означает, что нам запрещено думать дальше данных. Наоборот. Гипотеза как раз начинается там, где данные заканчиваются. Просто на границе неплохо поставить табличку.

Зачем эта книга?

Не для того, чтобы убедить вас отказаться от ИИ. И не для того, чтобы доказать, что ИИ обязательно делает нас слабее.

Меня интересует другая граница. Что можно спокойно передать машине и ничего важного не потерять? Что лучше делать вместе с ней? А что перестаёт быть нашим именно потому, что мы перестали делать это сами?

Эта граница проходит не между теми, кто пользуется ИИ, и теми, кто не пользуется. Она проходит внутри самого способа использования.

Можно попросить машину думать вместо себя. А можно использовать её, чтобы думать лучше.

На уровне здравого смысла разница кажется очевидной. Эта книга — попытка проверить, действительно ли она существует и где проходит.

Главный вопрос — что происходит с нами, когда всё больше вещей мы сначала делаем вместе с машиной, а потом перестаём замечать это «вместе».

Глава 1. Алгоритмический стиль личности

когда хороший текст начинает звучать знакомо

Представьте: вы написали письмо. Неровное, местами слишком длинное, с любимым словом-паразитом и фразой, которую нормальный редактор немедленно вычеркнул бы.

Потом нажали: «Улучши текст».

Через несколько секунд всё стало лучше. Грамматика — чище. Структура — стройнее. Формулировки — увереннее. Исчезли повторы. Появилось слово «ключевой», которого вы почему-то сами почти никогда не употребляете.

Вы читаете результат и думаете: прекрасно.

А потом — если день не задался и вы склонны задавать себе лишние вопросы — возникает ещё один: а текст всё ещё мой?

880 тысяч текстов

В 2026 году в Nature Human Behaviour вышла работа исследователей из Университета Южной Калифорнии: три исследования, семь наборов данных, более 880 000 текстов [1]. Масштаб уже достаточный, чтобы отложить в сторону любимое «у меня всё не так» и посмотреть, что происходит в среднем.

Авторы изучали, как большие языковые модели влияют на разнообразие письменной речи. Когда модели переписывали и «полировали» исходные тексты, содержание в значительной степени сохранялось, но сами тексты по ряду измеримых признаков становились похожее. Разброс сложности письма снижался на 21—50% — в зависимости от набора данных и модели [1].

Исследование не показало, что «ИИ уничтожает 50% индивидуальности». Не показало, что словарный запас человека уменьшается наполовину. И тем более не обнаружило, что после десяти запросов мы все начинаем разговаривать как один очень вежливый корпоративный юрист.

Оно показало более конкретную вещь: после LLM-переписывания часть измеримых различий между текстами становится слабее [1].

Менее эффектно. Зато правда.

Вечеринка, где все прекрасно говорят

Представьте вечеринку, где все гости говорят с одинаковой интонацией, одинаково начинают шутки и одинаково красиво заканчивают мысль. Никто не мямлит. Никто не сбивается. Никто не говорит: «Сейчас, я мысль потерял».

Первые десять минут — великолепно.

На двадцатой хочется найти хотя бы одного человека, который неправильно поставит ударение.

Проблема не в том, что хороший язык плох. Проблема в том, что «хороший» и «одинаковый» иногда начинают опасно сближаться.

Стиль состоит не только из великих авторских находок. Он живёт в длине предложений, выборе слов, синтаксисе, паузах, повторяющихся привычках — во всём том, по чему мы иногда узнаём сообщение коллеги ещё до того, как увидели имя отправителя.

Если один класс инструментов снова и снова предлагает миллионам людей более гладкие и более вероятные формулировки, вопрос о разнообразии перестаёт быть чисто эстетическим.

Редактор или нормализатор?

Человек-редактор тоже меняет текст. Иногда безжалостно. После некоторых редакторов автор узнаёт рукопись только по фамилии на обложке.

Но машинная редактура отличается масштабом и повторяемостью. Один редактор работает с ограниченным числом авторов и сам обладает вкусом, биографией, привычками и плохим настроением по четвергам. Языковая модель может одновременно участвовать в письме миллионов людей и снова предлагать решения, порождённые одной статистической системой.

Это не делает её автоматически плохим редактором. Наоборот. Для человека, который пишет на неродном языке, боится чистого листа, готовит деловое письмо или просто не хочет сорок минут переставлять запятые, такой инструмент может быть фантастически полезен.

Но польза и побочный эффект вполне способны существовать одновременно.

ИИ умеет сохранять смысл и менять способ его предъявления. В большинстве случаев именно за это мы ему и благодарны. Но если система постоянно исправляет очень разные голоса в сторону похожих решений, редактор начинает работать ещё и как нормализатор.

Алгоритмический стиль личности

Звучит так, будто сейчас последует тест из сорока вопросов и выяснится, что вы на 73% алгоритмический интроверт. Не последует.

Под алгоритмическим стилем личности я понимаю возможную тенденцию к сглаживанию индивидуальных особенностей письменной речи при систематическом посредничестве языковых моделей.

Название, замечу, шире того, что сегодня можно доказать. Пока исследования позволяют уверенно говорить прежде всего о текстах. Станет ли когда-нибудь обоснованной вторая половина выражения — «личности» — как раз и предстоит выяснить.

Первая часть цепочки уже видна: LLM способны делать обработанные ими тексты более похожими по ряду характеристик [1].

Может ли машинная норма стать человеческой привычкой?

Допустим, я годами вижу собственные мысли в отредактированном машиной виде. Я пишу: «мне кажется». Машина предлагает: «представляется целесообразным». Я пишу длинно — она сокращает. Я оставляю странный оборот — она заменяет его более привычным.

Иногда я возвращаю своё. Чаще принимаю её вариант. Не

потому что меня заставили. Потому что он действительно хороший.

Что произойдёт через год, если я сяду писать без ИИ?

Меня интересует следующий шаг: может ли массовая и повторяющаяся машинная редактура стать средой, к которой человеческий стиль постепенно адаптируется?

Если да, тогда мы имеем дело уже не только с изменением документа. Инструмент начинает оставлять след в способе, которым человек формулирует мысль самостоятельно.

Вот этого данные пока не показывают

Исследование Nature Human Behaviour показывает, что происходит с текстами при LLM-посредничестве, но не доказывает устойчивого переноса на самостоятельное письмо человека [1].

Чтобы проверить перенос, нужен другой эксперимент. Например: сначала измерить особенности самостоятельного письма людей, затем в течение достаточно долгого времени дать части из них регулярно работать с LLM-редактором, а после снова попросить всех писать без ИИ. И посмотреть, сохранились ли изменения, когда машина исчезла из комнаты.

Вот тогда мы действительно начали бы измерять автора, а не документ.

Если перенос обнаружится, у гипотезы «алгоритмического Я» появится прямой пример того, как длительное алгоритмическое посредничество может оставлять след уже в са-

мостоятельном поведении человека. Если не обнаружится — значит, машина меняет наши тексты сильнее, чем нас.

И это тоже прекрасный результат. Просто обложка становится чуть менее драматичной.

Почему мы вообще отдаём текст машине

Потому что это удобно.

Люди давно выносят часть умственной работы во внешние инструменты. Мы записываем, чтобы не помнить. Считаем на калькуляторе, чтобы не держать вычисление в голове. Ставим напоминание, чтобы мозг не караулил встречу во вторник.

Психологи Evan Risko и Sam Gilbert называют это cognitive offloading — когнитивной разгрузкой: мы меняем способ выполнения задачи так, чтобы снизить требования к собственной обработке информации [2]. Само по себе это не дефект. Без внешней памяти цивилизация выглядела бы довольно утомительно.

ИИ делает разгрузку необычно глубокой. Записная книжка хранит вашу мысль. Языковая модель может предложить её вместо вас.

«Вот мой текст. Покажи три места, где аргумент слабый» — одна процедура.

«Напиши мне убедительный текст на эту тему» — другая.

На экране открыт один и тот же сервис. Для автора происходит не одно и то же.

Парадокс хорошего текста

Получается неприятный парадокс.

Чем лучше работает ИИ-редактор, тем меньше причин ему сопротивляться.

Если он исправляет ошибку — прекрасно. Делает фразу яснее — спасибо. Находит точное слово — ещё лучше. Но через сотни таких маленьких улучшений становится всё труднее заметить, где заканчивается помощь и начинается привычка принимать чужой способ формулировать.

Собственный голос — не право путать «тся» и «ться». Он проявляется в том, какие детали мы замечаем, где делаем паузу, насколько прямо говорим, какие сравнения считаем естественными и какую неровность сознательно оставляем.

Иногда фраза действительно становится лучше после машинной правки.

А иногда она просто становится более похожей на хорошую фразу.

Эксперимент без лаборатории

Есть простой способ почувствовать эту разницу, не дожидаясь многолетнего исследования.

Возьмите тему, о которой вам есть что сказать. Не рабочий отчёт и не поздравление бухгалтерии с Новым годом. Что-то своё.

Напишите 500—700 слов без ИИ. Затем отдайте текст языковой модели и попросите сделать его «более профессиональным, ясным и убедительным».

А теперь не спрашивайте, какой вариант лучше. Это слишком простой вопрос.

Спросите: что исчезло? Какие слова появились, которых вы сами не употребляете? Где стало яснее? Где — банальнее? Какие неловкости стоило убрать, а какие неожиданно оказались вашим голосом?

Это не научный тест и не диагностика «алгоритмического Я». Один текст вообще ничего не доказывает. Но он позволяет увидеть направление редактуры — не только текста, но потенциально и собственной привычки писать.

Где начинается новый вопрос

Сам факт, что редактор влияет на текст, не новость. Не новость и то, что люди приспосабливаются к инструментам.

Интереснее сочетание трёх вещей: масштаба, повторяемости и близости к самой формулировке мысли.

Один и тот же класс систем участвует в миллионах писем, эссе, отчётов, постов и личных сообщений. Делает это не раз в год, а иногда десятки раз в день. И находится не где-то рядом с процессом мышления, а прямо в момент, когда мысль получает слова.

Гипотеза этой главы шире банального «ИИ пишет одинаково».

Если миллионы людей ежедневно пропускают собственную речь через один класс языковых систем, может ли машинная норма постепенно становиться человеческой привычкой?

Но у этого вопроса уже есть эмпирическая отправная точка — измеримая гомогенизация обработанных текстов [1]. А происходит ли следующий шаг — перенос на самого автора, — ещё предстоит выяснить.

Что остаётся после редактуры

Я не хочу возвращаться к миру, где деловое письмо приходилось полчаса вылизывать вручную только потому, что слово «уважаемый» три раза оказалось рядом. И отказываться от хорошего редактора — человеческого или машинного — странная форма защиты индивидуальности.

Она начинается в тот момент, когда мы перестаём видеть разницу между «это стало лучше» и «это стало не моим».

Отказываться от ИИ ради этого незачем.

Но полезно иногда замечать, кто в конце концов редактирует кого.

Глава 2. Профессии в зоне алгоритмизации

когда начальник — это приложение

Представьте рабочий день, в котором начальник ни разу вам не позвонил. И это не подарок судьбы.

Телефон сообщает, куда ехать. Программа решает, какую задачу вы получите следующей. Система считает скорость, паузы, рейтинг и отклонения от нормы. Если показатель падает, последствия могут прийти раньше объяснений.

Начальника как будто нет. Но управление никуда не исчезло. Оно просто переехало в приложение.

Но важнее другое: что происходит с человеком, когда он месяцами или годами работает внутри системы, которая непрерывно измеряет, сравнивает и направляет его поведение?

Начальник без кабинета

У этого явления есть вполне прозаическое название — алгоритмическое управление, algorithmic management. Речь о цифровых системах, которые берут на себя или поддерживают управленческие функции: распределяют задания и смены, дают инструкции, следят за выполнением, оценивают результат, а иногда участвуют в назначении вознаграждений и санкций [1; 3].

Причём «алгоритмическое» не обязательно означает «искусственный интеллект». Eurofound специально использует широкое определение: это могут быть и сложные самообучающиеся системы, и гораздо более простые правила, если они реально организуют и контролируют труд [1].

Это полезная поправка. Красный глаз Терминатора для управления складом совершенно не обязателен. Иногда достаточно таблицы, датчиков и очень уверенного «если А, то Б».

Исторически такие системы особенно заметны в платформенной работе, логистике, доставке, транспорте — там, где труд легко разложить на поездки, минуты, заказы и рейтинги. Но исследования всё чаще находят алгоритмическое управление и в традиционных организациях, включая розницу и здравоохранение [1; 2].

Когда всё можно измерить

У метрик есть прекрасное свойство: они превращают туман в число.

«Работает хорошо» — расплывчато. «Выполнил 96 заказов, среднее время 4 минуты 18 секунд, рейтинг 4,82» — уже похоже на управление.

И иногда это действительно полезно. Автоматическое распределение работы может упростить процессы, убрать часть рутины и помочь организации быстрее координировать большое количество людей. Совместные исследования JRC и ILO отмечают и такие преимущества — упрощение процессов и рост эффективности, — одновременно фиксируя риски для качества работы и опасения по поводу чрезмерного наблюдения [3].

Проблема начинается, когда измеримое незаметно становится синонимом важного.

Система хорошо видит, сколько минут занял звонок. Хуже — почему клиент плакал двадцать из них. Хорошо видит количество доставок. Хуже — гололёд во дворе. Прекрасно считает паузы. Не всегда знает, зачем человек остановился.

Метрика не обязана быть глупой. Ей просто доступна не вся реальность.

А человеку приходится жить именно во всей.

Что происходит, когда работа смотрит на вас от-

вет

В 2024—2025 годах JRC провёл исследование более чем 70 тысяч работников во всех 27 странах ЕС. Девять из десяти использовали цифровые устройства в работе, 30% сообщали об использовании ИИ-инструментов, 37% — о цифровом мониторинге рабочего времени. Автоматизированное распределение работы или рабочего времени оказалось самой распространённой формой алгоритмического управления [3].

Эти цифры нельзя складывать в одну страшную картинку. Использовать чат-бот, отмечать время в цифровой системе и работать под алгоритмическим управлением — не одно и то же.

Появляется психологически важная деталь. Когда человек знает, что его действия постоянно превращаются в показатели, он начинает смотреть на себя глазами системы.

Сначала: «Я хорошо сделал работу?»

Потом: «Что показывает рейтинг?»

Автономия — это не право смотреть в окно

В исследованиях алгоритмического управления снова и снова появляется слово «автономия». Оно звучит почти философски, хотя на работе означает довольно простую вещь: могу ли я хотя бы частично решать, как, когда и в каком порядке выполнять задачу.

Редакционный обзор PEROSH, основанный на структурированном поиске и синтезе 39 исследований 2022—2024 го-

дов, описывает смешанную картину, но среди повторяющихся рисков называет интенсификацию труда, снижение автономии, усиление мониторинга, информационную перегрузку и техностресс [2].

В 2026 году исследование 338 работников из разных отраслей Китая обнаружило: более сильное воспринимаемое алгоритмическое управление было связано с большей фрустрацией рабочей автономии, большей тревогой по поводу возможного замещения ИИ и худшими показателями физического и психического благополучия [4].

Это опросное исследование, а не эксперимент, где одной группе случайно выдали алгоритмического начальника, а другой — доброго Сергея Петровича. Поэтому оно не доказывает, что именно алгоритм вызвал ухудшение здоровья [4].

Судья есть. Правила видны не всегда

Представьте игру, в которой вам показывают счёт, но не объясняют все правила.

Рейтинг упал с 4,8 до 4,6. Почему? Вы медленно отвечали? Отказались от неудобного заказа? Слишком долго были вне системы? Недостаточно улыбались в телефон? Последнее я придумал. Но именно так работает непрозрачность: если правила неясны, человек начинает придумывать их сам.

А затем — на всякий случай — корректировать поведение.

Для «Алгоритмического Я» важен именно этот механизм.

Чтобы приспосабливаться к системе, необязательно понимать её полностью. Иногда достаточно знать, что она наблюдает и оценивает.

Внешняя метрика постепенно может становиться внутренним ориентиром.

Не потому, что человек поверил в мудрость алгоритма. Просто зарплата, смена, рейтинг или следующая задача зависят от цифры.

И это уже совсем другой тип отношений с алгоритмом, чем просьба: «Помоги улучшить письмо».

Алгоритм, который можно закрыть, и алгоритм, который нельзя

Полезно различать две ситуации.

В первой алгоритмическое посредничество добровольное. Вы открыли чат-бота, попросили совет, получили ответ и при желании закрыли окно.

Во второй алгоритм встроен в среду, от которой вы зависите. Он распределяет смены, задаёт темп, влияет на оценку или доход. Закрыть окно тоже можно. Иногда вместе с рабочим приложением.

Такое посредничество я буду называть структурным.

Это авторское различение, а не готовая научная типология. Но оно позволяет задать проверяемый вопрос: одинаково ли мы адаптируемся к алгоритму, который выбрали сами, и к алгоритму, от которого зависит наша работа?

Потому что во втором случае человек может перестраи-

ваться под систему не из доверия, симпатии или удобства. Он перестраивается потому, что система стала частью среды.

Когда метрика переезжает внутрь

Допустим, курьер знает, что приложение вознаграждает скорость. Он идёт быстрее.

Потом быстрее планирует маршрут. Реже делает паузу. Начинает заранее оценивать заказ ещё и как возможное изменение показателя.

Через некоторое время приложение уже не обязано напоминать о метрике. Человек помнит её сам.

Но именно такой перенос стоит проверять.

В первой главе мы спрашивали: может ли машинная языковая норма становиться человеческой привычкой? Здесь механизм жёстче: норму не предлагают — её встраивают в среду. Может ли такая система постепенно менять то, что человек сам считает нормальным темпом, хорошей работой и допустимой паузой?

Не через совет.

Через среду.

Когда несогласия недостаточно

В первой главе сохранить собственное суждение было сравнительно легко: не нравится машинная правка — верните своё предложение.

На работе совет «просто не слушайте алгоритм» звучит несколько издевательски. Попробуйте объяснить это системе, которая распределяет ваши смены.

Одного когнитивного суверенитета «внутри головы» здесь недостаточно.

Человеку нужна ещё и реальная возможность понять, на что влияет система, получить объяснение спорного решения, обратиться к живому человеку и оспорить автоматическую оценку. Иначе внутреннее несогласие остаётся прекрасным личным качеством без заметных последствий.

Это важная поправка ко всей книге. Способность оставаться собой рядом с алгоритмом зависит не только от силы характера.

Иногда она зависит от дизайна интерфейса, правил организации и того, существует ли вообще кнопка «оспорить».

Не всякая автоматизация — враг

Было бы удобно закончить эту главу выводом: алгоритмический начальник плох, человеческий хорош. К сожалению, реальность опять отказалась быть удобной.

Алгоритмическое управление может упростить распределение работы, уменьшить часть административной рутины и сделать процессы эффективнее [3]. Человеческий руководитель, в свою очередь, вполне способен быть непрозрачным, предвзятым и оценивать сотрудника по настроению до обеда.

Сводить всё к выбору «человек или машина» бессмысленно.

Вопрос — какая система управления оставляет человеку возможность понимать решение, влиять на него и сообщать: «Ваш показатель что-то пропустил».

Хорошая система помогает увидеть работу.

Плохая — начинает путать то, что удалось измерить, с самой работой.

Когда несогласия недостаточно

Не обязательно драматично. Никто не говорит: «С сегодняшнего дня вы будете мыслить как приложение».

Просто появляется показатель. Потом ещё один. Потом рекомендация. Потом автоматическое распределение. Потом человек уже сам знает, какое поведение система любит.

Отказываться от алгоритмов для этого не нужно. Иногда они действительно делают работу лучше.

Нужно сохранить пространство, где человек всё ещё может сказать: «Метрика показывает одно. Но ситуация — другая».

Пожалуй, на работе когнитивный суверенитет начинается именно с этой фразы.

Библиография к главе 2

[1] Riso, S., Adăscăliței, D., & Oosterwijk, G. R. Implications of algorithmic management for work, employment and social dialogue: Literature review. Eurofound Working Paper, updated 19 February 2026. Первоисточник

[2] Bowdler, M., Lahti, H., Jelenko, M., Buresti, G., & Valtonen, T. Algorithmic management and psychosocial risks at work: An emerging occupational safety and health challenge. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 52 (1), 1—5 (2026). DOI: 10.5271/sjweh.4270. Первоисточник

[3] Joint Research Centre. Algorithmic management and digital monitoring of work; AIMWORK survey, EU-27, 2024—2025. European Commission. Первоисточник

[4] Ma, Z., Chen, X., & Jing, B. The impact of perceived algorithmic management on employees' physical and mental health: a chain mediation analysis of frustrated work autonomy and workplace AI replacement anxiety. Frontiers in Public Health, 14:1877221 (2026). DOI: 10.3389/fpubh.2026.1877221. Первоисточник

Глава 3. Эмоциональная привязанность к ИИ

когда чат-бот становится лучшим другом

Есть довольно странный момент, который ещё недавно трудно было представить всерьёз.

Человеку плохо. Он не звонит другу. Не пишет сестре. Не идёт к психологу. Он открывает чат.

— Мне сегодня совсем паршиво.

Ответ приходит через секунду. Без «я сейчас занят». Без неловкой паузы. Без совета «просто возьми себя в руки». Система терпеливо спрашивает, что случилось.

Иногда это действительно помогает.

И именно поэтому дальше становится интересно.

В первой главе алгоритм предлагал нам более удобный язык. Во второй рабочая среда задавала более удобную для системы норму поведения. Здесь алгоритм предлагает кое-что ещё более человеческое — присутствие.

Собеседник, которому удобно рассказывать

Люди разговаривают с машинами давно. Ругались с банкоматами, благодарили навигатор, просили компьютер «ну пожалуйста». Но разговорный ИИ сделал важный шаг: машина начала отвечать так, что социальная реакция перестала выглядеть совсем уж нелепой.

Она помнит контекст разговора, подстраивает тон, задаёт уточняющие вопросы, может отвечать сочувственно и обращаться к человеку так, будто разговор действительно имеет для неё значение.

Конечно, «будто» здесь делает большую работу.

У системы нет человеческой биографии, вечера после тяжёлого дня и собственного желания узнать, как вы себя чувствуете. Но человеку для эмоциональной реакции не всегда требуется доказательство внутренней жизни собеседника. Иногда достаточно поведения, которое мы привыкли читать как социальное.

Поэтому исследователи уже пытаются измерять разные вещи: эмоциональную привязанность к ИИ, эмоциональную зависимость, инструментальную зависимость и проблемное использование [3—6]. Эти понятия пересекаются, но не равны друг другу.

Написать чат-боту после полуночи — ещё не диагноз. И

хорошо, потому что иначе половине интернета пришлось бы срочно открывать медицинскую карту.

Привязанность — не то же самое, что зависимость

Тут легко устроить терминологическую аварию.

Можно привязаться к системе и не терять контроль над её использованием. Можно регулярно пользоваться ИИ без особой эмоциональной связи — просто потому, что он быстро делает скучную работу. Можно обращаться к нему за утешением. А можно испытывать трудности с прекращением использования.

Исследовательские шкалы хорошо показывают эту разницу.

Одна из AI Attachment Scale, разработанная Cheng и Yu, различает эмоциональную поддержку, дискомфорт при разлуке и использование ИИ как своеобразной «надёжной базы» [4].

AIED — пока препринт — смотрит уже: на эмоциональную зависимость от чат-бота. Шкалу разработали на данных 5 855 китайских подростков [3].

A Conversational AI Dependence Scale — CAID — разделяет зависимость на инструментальную и эмоциональную [5].

Запоминать названия не нужно. Важно другое.

Можно постоянно обращаться к ИИ, потому что он быстрее ищет информацию. А можно — потому что только ему хочется рассказать, как прошёл день.

Снаружи в обоих случаях человек смотрит в один экран.

Так он помогает одиноким или делает людей одинокими?

На этот вопрос очень хочется ответить одним предложением.

И очень не стоит.

В 2026 году в Technology in Society вышло исследование 14 721 взрослых участников японских интернет-панелей. Использование AI companions — систем, ориентированных именно на социальное и эмоциональное взаимодействие, — было связано с более высокими показателями удовлетворённости жизнью, счастья и ощущения смысла. Положительные ассоциации были особенно заметны среди более одиноких людей [1].

Звучит как хороший аргумент в пользу ИИ-компаньонов.

Но исследование кросс-секционное. Оно показывает, что признаки встречаются вместе, а не кто кого создал. Возможно, разговор с компаньоном действительно поддерживает человека. Возможно, определённые люди чаще выбирают такие сервисы. Возможно, работают оба механизма. Авторы прямо указывают на необходимость исследований причинности [1].

Есть и другая сторона картины.

В четырёхнедельном контролируемом исследовании MIT Media Lab и OpenAI участвовал 981 взрослый; общий массив взаимодействий превысил 300 000 сообщений [2].

Участников распределяли между разными режимами общения — текстом и голосом — и разными типами разговоров.

Главный результат неудобен для заголовка «Учёные наконец выяснили правду». Назначенные экспериментальные условия не дали простого общего эффекта по основным психосоциальным показателям [2].

Зато люди, которые по собственной инициативе пользовались чат-ботом больше, в среднем показывали худшие результаты по ряду показателей: больше одиночества и эмоциональной зависимости, меньше реального социального взаимодействия и больше проблемного использования [2].

Но и здесь причинность не выдаётся вместе с графиком. Рандомизировали режим взаимодействия, а не желание человека возвращаться к боту снова и снова. Более одинокий или сильнее привязавшийся человек мог просто пользоваться системой чаще.

Два результата — и никакой катастрофы

На первый взгляд одно исследование говорит: «ИИ-компаньоны связаны с лучшим благополучием». Другое: «более интенсивное использование связано с худшими психосоциальными показателями».

Это не обязательно противоречие. Скорее хороший знак, что вопрос «ИИ-компаньоны — хорошо или плохо?» поставлен слишком грубо.

Человек одинок вечером, разговаривает с ИИ двадцать минут, успокаивается и завтра идёт встречаться с друзьями — одна траектория.

Человек постепенно перестаёт звонить друзьям, потому что бот доступнее, терпеливее и никогда не спорит, — другая.

Количество минут может быть похожим.

Функция — совсем разной.

Ключевое слово — «заменяет»

Эмоциональная поддержка со стороны ИИ сама по себе не обязана быть проблемой.

Иногда человеку действительно легче сначала сформулировать переживание в чате. Иногда система помогает успокоиться, разложить мысли или просто пережить час, когда никто из близких недоступен.

Но для этой книги важен следующий шаг.

Что происходит, если ИИ становится не дополнительным, а первым — а затем и предпочтительным — адресатом тревоги, одиночества, сомнений и потребности в подтверждении?

Возможно, для последствий важнее не то, сколько человек разговаривает с ИИ, а то, какое место этот разговор занимает среди других способов получать поддержку.

Дополняет ли алгоритм человеческие отношения — или постепенно занимает их место?

Это пока рабочая гипотеза, а не доказанный закон. Но её можно проверить: два человека могут проводить с чат-ботом одинаковое количество времени, а последствия различаться, если для одного это ещё один канал поддержки, а для другого — канал вместо людей.

Алгоритм может стать привычным местом, куда человек несёт чувства.

Почему он так удобен

У человеческих отношений есть неприятный конструктивный недостаток: в них участвует второй человек.

Он может быть занят. Не понять. Обидеться. Перевести разговор на себя. Сказать что-то не то. Иногда — самое страшное — иметь собственное мнение.

Чат-бот устроен иначе. Он доступен почти мгновенно, не требует взаимности в человеческом смысле и способен долго удерживать внимание на вашей теме. Для эмоционального обращения это очень низкая цена входа.

Добавьте персонализацию и антропоморфизм — склонность видеть человеческие качества в нечеловеческом собеседнике — и становится понятнее, почему эмоциональная связь вообще возникает.

В исследовании Cheng и Yu антропоморфизм оказался наиболее сильным из рассмотренных предикторов ориентаций привязанности к ИИ. Там же тревожная и избегающая привязанность к людям по-разному были связаны с AI attachment [4]. Это статистические связи, а не кнопки причинности, но они показывают: мы приносим в отношения с машиной часть собственных социальных привычек.

Для объяснения этого феномена не обязательно немедленно вызывать дофамин, окситоцин и нейронные сети мозга.

Поэтому гормоны пока оставим в покое.

Доступности, персонализации, антропоморфизации и отсутствия обычной социальной цены уже достаточно, чтобы задать серьёзный вопрос.

Когда удобство становится привычкой

Представьте простой выбор.

Вам тревожно. Можно написать другу. Но придётся объяснять контекст. Возможно, ждать. Возможно, услышать ответ, который не понравится.

А можно открыть чат. Он уже знает предыдущий разговор и через секунду спросит: «Хочешь рассказать, что произошло?»

Сто раз — возможно, уже привычка.

Меня интересует переход от отдельного эпизода к устойчивой стратегии.

Не «испытывает ли человек чувства к машине?». Это само по себе не так удивительно.

А меняется ли со временем способ, которым человек регулирует собственные эмоции и ищет поддержку, если значительная часть этой работы постоянно проходит через алгоритм?

Что ещё предстоит проверить

Мы не знаем, вызывает ли интенсивное использование чат-ботов одиночество или одиночество толкает к интенсивному использованию. Вероятно, возможны оба направления, но их вклад ещё предстоит разделить [1; 2].

Мы не знаем, где проходит универсальная граница между полезной эмоциональной поддержкой и замещением человеческих отношений. Возможно, такой универсальной границы вообще нет.

На этом уверенные данные заканчиваются.

Не отдавать машине право на чувство

Звучит немного нелепо: какой ещё когнитивный суверенитет, когда человеку просто грустно?

Но именно здесь понятие становится интереснее.

Речь не о запрете рассказывать ИИ о чувствах. И не о героическом возвращении к миру, где каждый тяжёлый вечер полагалось переживать в одиночку.

Речь о способности замечать, какую функцию система выполняет в вашей жизни.

Она помогает сформулировать переживание? Успокаивает перед разговором с человеком? Замещает разговор? Стала единственным местом, куда хочется идти, когда плохо?

Когнитивный суверенитет здесь начинается не с кнопки «удалить приложение».

Не путать близость с заменой

ИИ-компаньон может оказаться полезным. Может стать эмоционально значимым. Может быть удобнее человека.

Последнее, пожалуй, и есть самое интересное.

Для гипотезы «Алгоритмического Я» вопрос поэтому не в том, можно ли дружить с ИИ.

Что происходит с нами, когда самый удобный собеседник в нашей жизни устроен так, чтобы всегда быть доступным?

И ещё один — совсем простой.

Если однажды чат-бот станет вашим лучшим другом, останется ли у вас второй лучший — человек?

Библиография к главе 3

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.