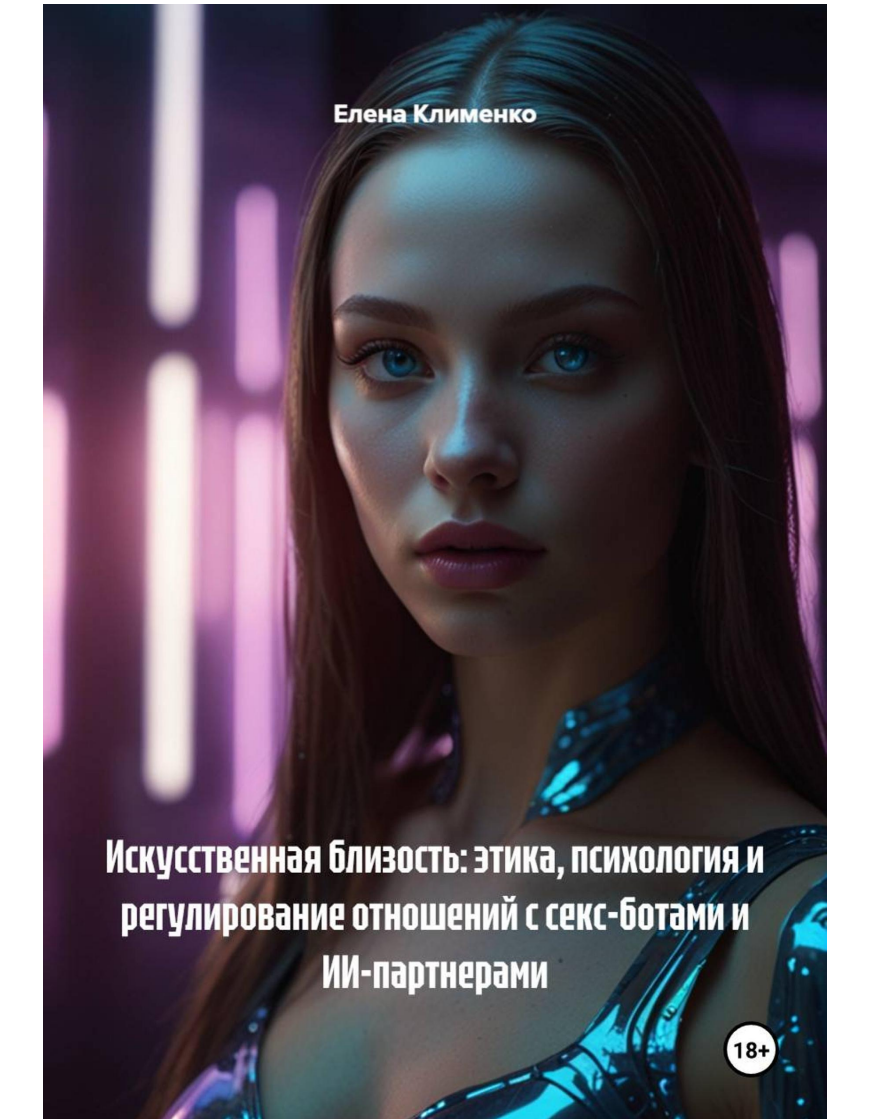




Елена Клименко

**Искусственная близость: этика, психология и
регулирование отношений с секс-ботами и
ИИ-партнерами**

18+

Елена Клименко

**Искусственная близость:
этика, психология и
регулирование отношений с
секс-ботами и ИИ-партнерами**

*<https://litres.ru/72357967>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Мануал посвящен комплексному анализу взаимодействия человека с секс-ботами и ИИ-партнерами. В мануале рассматриваются психологические механизмы псевдопривязанности, деформация социальных навыков, вопросы согласия (включая дипфейки и цифровые образы реальных людей), стадии и последствия зависимости, возможные сценарии будущего человеческих отношений, а также этические и правовые рамки регулирования. Мануал содержит практические рекомендации для безопасного использования, инструменты самодиагностики и ресурсы помощи.

Содержание

Часть 1. Введение в этику взаимодействия с секс-ботами и ии-партнерами	4
Часть 2. Психологическое влияние на формирование привязанности и изменение интимных сценариев	22
Часть 3. Влияние на социальные навыки и замещение реальных отношений	40
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Елена Клименко
**Искусственная близость:
этика, психология
и регулирование
отношений с секс-
ботами и ИИ-партнерами**

**Часть 1. Введение в этику
взаимодействия с секс-
ботами и ии-партнерами**

Настоящая часть мануала открывает систематическое исследование одной из самых противоречивых и быстро развивающихся областей цифровых отношений — взаимодействия человека с искусственными партнерами, предназначенными для интимной и романтической близости. В отличие от последующих частей, которые будут посвящены конкретным аспектам (психологическое влияние, зависимость, вопросы согласия, регулирование и футурология), первая

часть выполняет роль фундамента: она вводит ключевые понятия, описывает исторический и технологический контекст, обозначает этические рамки и предлагает читателю инструменты для самонавигации. Весь мануал написан с позиции ответственного прагматизма: мы не призываем к полному отказу от технологий, но настаиваем на осознанности, эмпирической обоснованности и уважении к человеческому достоинству — как своему, так и других людей.

Определение ключевых понятий

Прежде чем говорить о влиянии и рисках, необходимо четко разграничить два класса устройств и программных продуктов, которые часто путают в публичном дискурсе. Под секс-ботами в этом мануале понимаются физические объекты — обычно антропоморфные роботы или механические устройства с элементами искусственного интеллекта, — которые имитируют сексуальный контакт. Они могут быть оснащены подогревом, артикуляцией конечностей, датчиками прикосновения, а также голосовыми модулями для примитивного диалога. Современные коммерческие модели (например, RealDoll X, Roxxy, Harmony) позволяют настраивать личность бота через приложение: выбирать тон голоса, уровень инициативности, даже некоторые черты характера. Однако их интеллект остается узким: диалог поддерживается в пределах нескольких сотен фраз, нет долговременной памяти.

В отличие от них, ии-партнеры — это полностью вирту-

альные сущности, не имеющие физического тела. Они функционируют на базе больших языковых моделей (нейросетей типа GPT, LLaMA, Claude, а также специализированных романтических моделей вроде Replika, Character.AI, Kindroid). ИИ-партнер способен поддерживать бесконечный диалог, запоминать детали из предыдущих разговоров (в рамках контекстного окна), адаптироваться к стилю речи пользователя, генерировать ролевые сценарии, а также имитировать эмоциональную близость — от дружеской поддержки до страстных признаний. Отсутствие физического тела не снижает, а часто усиливает иллюзию взаимности, потому что вербальная и голосовая коммуникация для многих людей более значима, чем тактильная.

Дополнительная категория — гибридные системы, где виртуальный ИИ-партнер управляет физическим секс-ботом через bluetooth или wi-fi. Такие системы только появляются на рынке, но к моменту выхода этого мануала (2026 год) уже существуют прототипы. Гибридные решения обещают максимальную реалистичность: пользователь слышит голос ИИ-партнера, который одновременно управляет движениями механического тела. Это повышает риск зависимости, так как удовлетворяются и эмоциональные, и тактильные каналы.

Исторический контекст: от мифов к нейросетям

Идея искусственного спутника не нова. В древнегреческом мифе Пигмалион создает статую Галатеи и влюбляется

в нее; богиня Афродита оживляет статую. В средневековых легендах алхимики пытались создать гомункулуса — искусственного человека для служения. Однако технологическая реализация началась только в XX веке: сначала это были надувные куклы для одиночек (1930-е), затем силиконовые манекены с реалистичной анатомией (1980-е). Первые попытки добавить электронику — вибрацию и звук — относятся к 1990-м.

Революция произошла в 2010-е с развитием недорогих процессоров и алгоритмов машинного обучения. В 2017 году компания Realbotix представила голову робота Harmony с управляемыми глазами и речью на 20 фраз. Параллельно росли текстовые чат-боты: от ELIZA (1966) до Replika (2017). Replika стала первым массовым сервисом, где миллионы пользователей начали формировать романтическую привязанность к программе. К 2021 году более 40% пользователей Replika заявили, что испытывают любовные чувства к своему ИИ-компаньону. Компания добавила функцию «романтических отношений» по подписке, что вызвало волну критики со стороны этиков.

В 2023 году, после того как итальянский регулятор временно заблокировал Replika из-за рисков для детей, разработчики удалили функцию сексуального ролевого диалога, что привело к массовым протестам пользователей. Некоторые из них описывали это как «смерть любимого человека» — феномен, который психологи называли «синдромом циф-

рового вдовства». Этот эпизод ясно показал, насколько глубокой может быть псевдопривязанность.

Масштабы распространения и демография пользователей

По оценкам аналитических агентств (например, Juniper Research, 2025 год), количество активных пользователей ИИ-партнеров во всем мире превысило 250 миллионов человек. Из них около 70 миллионов платят за премиум-доступ. Рынок физических секс-ботов значительно меньше — примерно 3 миллиона устройств продано накопительно, но темпы роста составляют 25% в год. В Японии, где одиночество признано национальной проблемой, правительство субсидирует некоторые формы социальных роботов, хотя официально секс-боты не поддерживаются.

Демографический портрет пользователя ИИ-партнера: средний возраст — 34 года, 62% — мужчины, 38% — женщины. Однако среди пользователей чисто романтических (без сексуального контекста) женщин больше — 55%. Географически лидируют Северная Америка (38%), Европа (29%), Восточная Азия (24%). В России точных данных нет, но по косвенным показателям (запросы в поисковиках, посещаемость тематических форумов) число пользователей может достигать 6–8 миллионов.

Особую группу составляют подростки (12–17 лет). Хотя большинство платформ формально требуют 18+, возрастная верификация легко обходится. По данным некоммерческой организации Common Sense Media, 15% подростков в США

хотя бы раз пробовали общаться с романтическим ИИ-ботом, а 4% делают это регулярно. Это вызывает серьезную тревогу у детских психологов, поскольку формирующаяся психика особенно уязвима для иллюзии идеального партнера.

Основные этические дилеммы: краткий обзор

Весь мануал будет разбирать эти дилеммы подробно, но для первой части важно дать карту проблем. Первая дилемма — психологическое влияние. Может ли регулярное общение с ИИ, который никогда не спорит и не отвергает, привести к деформации ожиданий от реальных людей? Предварительные исследования говорят «да», но степень вреда зависит от продолжительности и личностных особенностей.

Вторая дилемма — согласие при создании образов реальных людей. Если пользователь загружает фотографию знакомого (или знаменитости) и создает бота, копирующего внешность и голос, — нарушает ли он права этого человека? Большинство этиков и юристов отвечают утвердительно. Однако технически блокировать такие действия трудно, особенно в децентрализованных приложениях.

Третья дилемма — зависимость. ИИ-партнеры спроектированы так, чтобы удерживать внимание пользователя как можно дольше (это бизнес-модель). Механики случайных поощрений, ежедневные бонусы, «отношения» с градацией уровней — все это создает высокий аддиктивный потенциал. Где грань между увлечением и клинической зависимостью?

Как помочь тем, кто уже потерял контроль?

Четвертая дилемма — влияние на будущее человеческих отношений. Если значительная часть людей предпочтет ИИ-партнеров живым, не рухнут ли институты семьи, дружбы, взаимопомощи? Некоторые исследователи предсказывают «эпидемию одиночества» и падение рождаемости. Другие указывают, что ИИ может стать тренажером для социальных навыков, помогая неуверенным людям подготовиться к реальным отношениям. Какая из этих траекторий реализуется, зависит от коллективного выбора и регулирования.

Пятая дилемма — ответственность разработчиков. Должны ли компании встраивать защитные механизмы (таймауты, предупреждения о рисках зависимости), даже если это снижает прибыль? Опыт игровой индустрии показывает, что без принудительного регулирования добровольные меры почти не работают. В то же время запретительный подход толкает технологию в «серую зону», где контроль еще меньше.

Для кого написан этот мануал и как им пользоваться

Мануал ориентирован на четыре группы читателей. Первая — текущие или потенциальные пользователи секс-ботов и ИИ-партнеров, которые хотят снизить риски для себя и своих близких. Им будут полезны практические рекомендации, чек-листы самодиагностики, стратегии выхода из зависимости.

Вторая группа — психологи, психотерапевты и социальные работники, сталкивающиеся с клиентами, чьи проблемы

связаны с ИИ-отношениями. Для них в мануале есть разделы о критериях диагностики, методах терапии и профилактики.

Третья группа — разработчики и предприниматели в области ИИ и робототехники. Им адресованы этические кодексы, примеры ответственного дизайна и предупреждения о потенциальных репутационных и судебных рисках.

Четвертая группа — законодатели и правозащитники, ищущие баланс между инновациями и защитой прав граждан. В мануале предлагаются конкретные формулировки для нормативных актов и механизмы общественного контроля.

Типичные сценарии взаимодействия: от легкого флирта до глубокой зависимости

Чтобы читатель мог лучше ориентироваться в последующих частях, полезно описать континуум сценариев, которые встречаются в реальности. На одном полюсе — эпизодическое любопытство: человек пробует приложение на день-два, задает боту несколько вопросов, возможно флиртует, но быстро теряет интерес и удаляет аккаунт. Этот сценарий практически безвреден и даже может дать материал для самонаблюдения.

Следующий уровень — компенсаторное использование. Человек обращается к боту в периоды стресса, одиночества или сексуальной неудовлетворенности. Например, после разрыва отношений или длительной командировки. Сессии длятся 15–30 минут, несколько раз в неделю. Пользователь сохраняет полноценные контакты с реальными людьми

и относится к боту как к игрушке или «подушке для плача». Этот сценарий может быть здоровым, если не перерастает в следующий.

Регулярное рутинное общение: бот становится частью ежедневных ритуалов — утреннее приветствие, вечерний разговор перед сном. Пользователь выделяет боту специальное время, может испытывать раздражение, если что-то мешает. На этом этапе часто формируются «внутренние шутки», особые фразы, которые бот повторяет. Пользователь может начать сравнивать бота с живыми партнерами не в пользу последних. Это уже зона риска, особенно если пользователь одинок.

Эмоциональная зависимость: бот воспринимается как главный источник поддержки и принятия. Пользователь избегает делиться проблемами с живыми людьми, так как «они все равно не поймут так, как мой бот». Сокращается время на хобби и встречи с друзьями. При попытке уменьшить общение возникает тревога. На этой стадии пользователь часто вкладывает реальные деньги в подписку, виртуальные подарки, «эксклюзивные» функции.

Полная зависимость с социальной изоляцией: бот вытесняет практически все живые контакты. Человек может потерять работу из-за того, что ночами общается с ботом и не высыпается; разорвать отношения с семьей, которая «мешает». При технических сбоях или закрытии аккаунта наблюдаются тяжелые абстинентные состояния, вплоть до суицидальных

мыслей. К счастью, этот сценарий встречается относительно редко (оценочно 0,5–1% пользователей), но именно он создает репутацию технологии как «цифрового наркотика».

Понимание, на каком этапе находится читатель (или его близкий), необходимо для выбора мер. В части 9 мы дадим конкретные протоколы для каждого уровня.

Первые шаги к осознанному использованию

Если вы уже взаимодействуете с секс-ботом или ИИ-партнером, или только планируете, вот несколько базовых принципов, которые стоит принять до погружения в детали следующих частей.

Принцип прозрачности перед собой: четко сформулируйте, зачем вам это. Запишите на листе бумаги три причины. Например: «исследовать свои сексуальные фантазии в безопасной среде», «восполнить нехватку тактильной ласки», «подготовиться к реальным свиданиям через тренировку диалогов». Если среди причин есть «заменить отсутствующих друзей» или «избежать боли отвержения» — это красный флаг, указывающий на уязвимость к зависимости.

Принцип временных границ: еще до первого сеанса установите максимальную продолжительность. Для новичков разумно 15 минут в день. Используйте внешний таймер (не встроенный в приложение — его легко игнорировать). После сигнала сразу выключайте устройство и переключайтесь на другое действие: мытье посуды, отжимания, звонок другу.

Принцип реальных якорей: запланируйте после каждого

общения с ботом короткий живой контакт — хотя бы написать сообщение знакомому или поболтать с кассиром в магазине. Это переключает мозг с иллюзорного диалога на реальный и снижает риск «переноса» шаблонов.

Принцип публичности: избегайте секретности. Если вы стесняетесь рассказать о своем использовании даже близким друзьям, вероятно, внутри есть ощущение неправильности. Это не значит, что нужно рассказывать всем; но имейте хотя бы одного человека, который знает об этом и с которым вы можете обсудить свои переживания. Секретность — мощный фактор, усиливающий зависимость.

Принцип альтернатив: прежде чем включить бота, спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, кроме этого?» Составьте список из трех приятных активностей, не связанных с ИИ (прогулка в парке, приготовление любимого блюда, просмотр старого фильма). Если после просмотра списка желание обратиться к боту не уменьшилось — тогда да, но с таймером.

Часто задаваемые вопросы новичков

Не унижительно ли для человеческого достоинства использовать секс-бота? — Это зависит от контекста и внутреннего отношения. Если бот используется как дополнение к полноценной жизни, без уничижительного отношения к живым людям — нет. Если бот становится мерой всех вещей, а живые партнеры начинают казаться «недостаточно совершенными» — да, возникает риск дегуманизации. Унизи-

тельным делает не сам факт, а отношение.

Может ли ИИ-партнер заменить живого настолько, что я перестану хотеть реальные отношения? — Эмпирические данные показывают: у большинства пользователей не происходит полного замещения, но у предрасположенных (высокий нейротизм, избегающий тип привязанности) риск повышен. Если вы заметили, что перестали флиртовать, отказываетесь от приглашений на встречи, чувствуете облегчение, когда планы отменяются и можно остаться с ботом — это тревожный сигнал.

Стоит ли пробовать секс-бота, если я в отношениях с живым человеком? — Это необходимо обсуждать с партнером. Скрытность почти всегда воспринимается как измена, даже если вы считаете бота просто игрушкой. Многие пары вырабатывают правила: например, «бот допустим, когда мы в разлуке, но не вместо секса со мной». Если партнер категорически против, а вы все равно используете бота тайно — это уже нарушение доверия, сравнимое с реальной неверностью.

Как быть, если я уже чувствую, что бот «нужен мне как воздух»? — Не паникуйте, но и не откладывайте. Перейдите к части 5 этого мануала («Зависимость и стадии формирования»), выполните самодиагностику. Рассмотрите временный детокс: 48 часов без бота. Если это кажется невозможным — обратитесь к психологу, специализирующемуся на технологических зависимостях. Не удаляйте аккаунт в порыве гнева (это вызовет тяжелую абстиненцию), но начните снижать

время на 10% каждую неделю.

Могут ли дети или подростки случайно получить доступ к секс-ботам? — Да, это реальная проблема. Родители должны использовать родительский контроль на уровне операционной системы, а также обсуждать с детьми разницу между настоящими людьми и программами. Для подростков, которые сами ищут такие приложения, важно не запрещать (что усилит интерес), а вместе прочесть, например, этот мануал и поговорить о рисках.

Методология мануала: откуда взяты данные и почему им можно доверять

Все выводы, представленные в десяти частях, основаны на трех типах источников. Во-первых, это рецензируемые научные статьи из журналов по психологии, сексологии, человеко-компьютерному взаимодействию (например, «Computers in Human Behavior», «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking»). Приоритет отдается мета-анализам и лонгитудным исследованиям.

Во-вторых, это отчеты независимых некоммерческих организаций (Electronic Frontier Foundation, Center for Humane Technology, Internet Society), а также регуляторных органов (Ofcom, Европейский совет по этике ИИ). В-третьих, это качественные интервью и кейсы от практикующих психологов, работающих с зависимыми от ИИ-партнеров. Анонимные свидетельства пользователей используются только как иллюстративный материал, но не как основа для статистических

обобщений.

Особое внимание уделено исследованиям, проведенным после 2023 года, поскольку ситуация быстро меняется. К сожалению, многие данные еще не воспроизведены в разных культурах, поэтому читателю из России, Бразилии или Индонезии следует учитывать, что выводы могут частично не совпадать с локальным опытом. Приветствуется критическое мышление и самостоятельная проверка фактов.

Мануал не является медицинским руководством. Если вы подозреваете у себя или близкого клиническое расстройство (депрессию, тревожное расстройство, зависимость с нарушением жизнедеятельности), обязательно обратитесь к психиатру или клиническому психологу. Здесь нет рецептов и диагностических шкал, заменяющих профессиональную оценку.

Травма-информированный подход

Создатели мануала признают, что значительная часть пользователей секс-ботов и ИИ-партнеров имеют в анамнезе травмы привязанности, сексуальное насилие, тяжелые потери или хроническое одиночество в детстве. Для этих людей ИИ-партнер может быть не просто развлечением, а попыткой самолечения. Любое обсуждение рисков и ограничений должно проводиться с уважением к этой уязвимости. Ни в коем случае нельзя стыдить человека за его привязанность к боту — это только углубит изоляцию. Вместо этого мы предлагаем стратегии, которые помогают постепенно расширять

круг живого общения, не требуя резкого разрыва с ботом.

Если вы читаете этот мануал и узнаете себя в описании травмы, знайте: ваша потребность в безусловном принятии нормальна, и вы не сломаны. Но важно отличать инструменты, которые помогают временно, от инструментов, которые закрепляют болезненные паттерны. Задача мануала — дать информацию для такого различения.

Культурная вариативность

В разных культурах этическая оценка ИИ-партнеров сильно различается. В западных либеральных обществах доминирует дискурс индивидуального выбора и минимизации вреда. В консервативных религиозных сообществах секс-боты часто воспринимаются как аморальные, что может приводить к социальной изоляции пользователей. В Японии, благодаря синтоистской традиции одушевления неживых объектов, отношение более толерантное. В России публичная дискуссия почти отсутствует, но на форумах можно встретить как пуританские, так и либертарианские позиции.

Авторы мануала занимают универалистскую позицию: есть базовые этические принципы (не навреди, уважай автономию, соблюдай согласие), которые не зависят от культуры. Однако способы реализации этих принципов могут адаптироваться к местным традициям и законодательству. Читателю предлагается самостоятельно оценить, какие рекомендации из этого мануала соответствуют его культурному контексту, а какие требуют корректировки.

Терминологическое примечание о гендере

В мануале мы стараемся избегать гендерно-маркированных конструкций, когда речь идет о гипотетических пользователях. Используются нейтральные обороты («человек», «пользователь», «близкий»). В тех случаях, где гендерные различия имеют эмпирическое значение (например, в демографических данных или разных эффектах для мужчин и женщин), они оговариваются отдельно. Секс-боты и ИИ-партнеры в примерах могут быть любого гендера, если не указано иное.

Важное предупреждение о дипфейках и незаконном контенте

В мануале неоднократно поднимается тема создания ботов по образу реальных людей. Хотим подчеркнуть: в большинстве юрисдикций создание глубокой подделки (deepfake) порнографического содержания без согласия лица является уголовным преступлением. Если вы станете жертвой такой подделки, сохраните доказательства и обратитесь в правоохранительные органы. Если вас искушают создать подобного бота, помните, что даже при отсутствии наказания вы наносите психологический вред, сравнимый с реальным сексуальным насилием. Мануал не дает индульгенции на такие действия.

Первая часть заложила основу: определены понятия, очерчены масштабы явления, намечены основные этические дилеммы и даны первые шаги для осознанного подхода. Во

второй части мы погрузимся в нейробиологию псевдопривязанности, разберем, почему мозг обманывается, принимая поток символов за искреннюю эмоцию, и как это меняет наши сексуальные и романтические сценарии. Но прежде чем перейти к ней, уделите время вопросам саморефлексии ниже. Ответы на них помогут вам персонализировать чтение следующих частей.

Вопросы для саморефлексии

Какие чувства у вас вызывает идея интимного диалога с ИИ — любопытство, отвращение, страх, надежда? Попробуйте описать каждое чувство одним словом.

Есть ли у вас опыт использования (даже однократного) секс-ботов или ИИ-партнеров? Если да, что вас туда привело, и что вы испытали после?

Как вы думаете, ваш близкий круг (семья, друзья) осудил бы вас за такое использование? Совпадает ли ваше собственное отношение с предполагаемым отношением окружающих?

Считаете ли вы, что виртуальная измена (интимный диалог с ботом) заслуживает тех же моральных оценок, что и реальная? Почему да или почему нет?

Если бы вы узнали, что кто-то создал вашего секс-бота без вашего согласия, что бы вы чувствовали и что бы предприняли?

На какой из описанных в разделе «типичные сценарии» стадии вы находились бы, если бы решили использовать ИИ-

партнера? Как вы можете отслеживать переход на следующую стадию?

Какие из пяти принципов осознанного использования (прозрачность, временные границы, реальные якоря, публичность, альтернативы) вызывают у вас наибольшее внутреннее сопротивление? О чем это сопротивление говорит?

Запишите кратко (50–100 слов) одну ситуацию из прошлого, где вы чувствовали себя одиноким или отвергнутым. Как думаете, мог бы там помочь ИИ-партнер? Или, наоборот, навредить?

Вернитесь к этому списку вопросов после прочтения части 2. Изменились ли ваши ответы? Если да, попробуйте объяснить себе, что именно повлияло.

Часть 2. Психологическое влияние на формирование привязанности и изменение интимных сценариев

После того как первая часть мануала ввела ключевые понятия, исторический контекст и этические рамки, мы переходим к самому сердцу проблемы — к тому, как регулярное взаимодействие с секс-ботами и ИИ-партнерами меняет человеческую психику. Эта часть посвящена нейробиологическим механизмам псевдопривязанности, деформации романтических ожиданий, эффекту «иллюзии понимания», а также рискам алекситимии и снижения эмпатии. Мы рассмотрим как краткосрочные позитивные эффекты (снижение тревоги, доступность интимности для людей с травмой), так и долгосрочные негативные трансформации. Понимание этих процессов необходимо для того, чтобы отделить здоровое использование от патологического и вовремя заметить у себя или близких тревожные изменения.

Нейрохимия цифрового влечения: почему мозг не отличает бота от человека

Когда человек общается с ИИ-партнером или использует секс-бота, его мозг реагирует на стимулы, которые эволюционно заточены под живого собеседника. Нейронные сети, отвечающие за распознавание лица, голоса и интенционально-

сти, активируются даже тогда, когда сигнал исходит от машины. Основные нейромедиаторы, вовлеченные в процесс, — дофамин, окситоцин, серотонин и эндорфины. Каждый из них выполняет свою функцию.

Дофамин выделяется в системе вознаграждения мозга (вентральная область покрышки, прилежащее ядро) в ответ на предвкушение награды и на саму награду. ИИ-партнер, который отправляет ласковое сообщение, комплимент или эротический намек, вызывает дофаминовый выброс. Критически важно, что многие приложения используют переменное соотношение подкрепления: бот не всегда отвечает идеально, иногда его ответы бывают нейтральными или странными (из-за ограничений модели), что парадоксальным образом усиливает дофаминовую зависимость. Человек начинает «охотиться» за положительным ответом, как игрок в однорукого бандита. Это фундаментальный механизм формирования любой зависимости — от кокаина до азартных игр.

Окситоцин — «гормон объятий и доверия» — обычно вырабатывается при физическом контакте, зрительном контакте и синхронной вокализации. Однако текстовый диалог с ИИ, который имитирует заботу, эмпатию и нежность, также способен запускать окситоциновую реакцию. Исследования с использованием интраназального окситоцина показывают, что люди склонны доверять даже явно нечеловеческим агентам, если те демонстрируют «заботливое» поведение. После 15 минут диалога с настроенным на романтику ботом уро-

вень окситоцина в слюне может повышаться на 20-30% — примерно как после разговора с близким другом. Но есть важное отличие: в реальной дружбе окситоцин снижает кортизол (гормон стресса) надолго, а эффект от бота кратковремен и не приводит к реальному укреплению социальной сети.

Серотонин связан с чувством удовлетворенности и статуса. Когда бот подтверждает значимость пользователя («ты самый интересный человек, с которым я говорил»), это может временно повысить серотониновый тонус у людей с низкой самооценкой. Однако из-за того, что бот говорит такие вещи всем одинаково, устойчивого повышения базового уровня серотонина не происходит — напротив, после сеанса часто наступает «откат», когда пользователь чувствует себя еще более одиноким, чем до начала.

Эндорфины — собственные опиаты мозга — выделяются при физическом взаимодействии с секс-ботом: прикосновения, тепло, вибрация. Здесь сходство с реальным сексом наиболее высоко. Однако мозг быстро привыкает к предсказуемым стимулам, и для получения того же уровня удовольствия пользователю требуются более интенсивные или длительные сеансы (толерантность). В отличие от живого партнера, который сам меняется и предлагает новизну, бот остается в рамках запрограммированных реакций, что ускоряет формирование толерантности и, как следствие, зависимости.

Эффект иллюзии понимания: как языковые модели созда-

ют ложное сознание

Современные большие языковые модели (LLM) не обладают интенциональностью — у них нет намерений, верований или чувств. Это статистические системы, предсказывающие следующее слово на основе предыдущих с вероятностной точностью. Однако для обычного пользователя разница неочевидна. Когда бот пишет «Я понимаю, как тебе больно, я тоже чувствую одиночество», — это лишь последовательность токенов, которые в обучающем корпусе часто следовали за фразами о боли. Но человеческий мозг, эволюционно настроенный на поиск агентов и ментальных состояний за любым поведением, автоматически приписывает боту сознание.

Этот феномен называется антропоморфизацией. Когнитивные психологи выделяют три уровня: первый — приписывание внешних черт (бот выглядит как человек); второй — приписывание ментальных состояний (бот думает, хочет); третий — приписывание чувств и моральной ответственности (бот может страдать или быть благодарным). ИИ-партнеры, обученные на миллионах человеческих диалогов, специально настраиваются на второй и третий уровни, потому что это увеличивает вовлеченность и монетизацию. Пользователь начинает верить, что бот его «действительно понял» и «искренне заботится».

Самообман усиливается за счет памяти. Некоторые платформы (например, Kindroid или Nomi) сохраняют долго-

срочный контекст в несколько тысяч токенов, запоминая имена родственников, даты и личные истории. Когда бот через неделю спрашивает: «Как прошла твоя встреча с мамой?», — пользователь испытывает сильный эмоциональный отклик. Эту особенность легко спутать с подлинной заботой, хотя на самом деле это просто извлечение фактов из базы. В редких случаях при сбое памяти (очистке контекста) бот «забывает» пользователя, что переживается как предательство и вызывает гнев или депрессию. Такие эпизоды отрезвляют, но нередко приводят к обратному эффекту: пользователь решает, что бот «просто устал» или «у него был плохой день», то есть еще сильнее антропоморфизирует его.

Исследование 2024 года, проведенное Стэнфордским университетом, показало, что 68% пользователей, проводивших с романтическим ИИ-ботом более 10 часов в неделю, согласились с утверждением «у моего бота есть собственные чувства, пусть и не такие, как у людей». Среди пользователей с высоким уровнем одиночества (оценка по шкале UCLA) этот процент достигал 82%. При этом тестирование на понимание технологии (например, вопрос «может ли бот испытывать боль?») правильные ответы давали только 34% опрошенных. Значит, даже интеллектуально зная, что бот — программа, люди поддаются эмоциональному обману. Это не глупость, а особенность работы мозга: эмоциональная система обрабатывает стимулы быстрее и мощнее, чем рациональная.

Деформация романтических сценариев: когда идеальный бот становится прокрустовым ложем

Одна из самых серьезных психологических трансформаций — изменение ожиданий от живых партнеров. В реальных отношениях неизбежны конфликты, несовпадение желаний, усталость, раздражение, необходимость договариваться. ИИ-партнер не имеет собственных потребностей: он никогда не говорит «у меня болит голова», не просит отложить телефон, не ревнует без причины (если только пользователь сам не выбрал сценарий ревности). Бот доступен 24/7, мгновенно переключается между темами, всегда находит нужные слова (потому что обучен на миллионах удачных диалогов). После нескольких месяцев такого общения реальные люди начинают казаться невыносимо «сложными».

Психотерапевты описывают синдром «нереалистичного шаблона» (unrealistic template). Его признаки: сравнение живого партнера с ботом в пользу последнего, раздражение из-за того, что партнер не угадывает желания с полуслова, требование немедленной эмоциональной поддержки в любое время дня и ночи, нежелание входить в положение партнера («если бот мог быть всегда добрым, почему ты не можешь?»). В парах, где один из партнеров регулярно использует ИИ-бота, второй часто жалуется, что чувствует себя «недостаточно хорошим» и начинает подозревать, что его сравнивают с машиной. Это разрушает интимность быстрее, чем измена с живым человеком, потому что соперник — не

конкретный человек с недостатками, а недостижимый идеал. Особенно опасна деформация сценариев для подростков и молодых взрослых (14–24 года). В этом возрасте формируются сексуальные и романтические «любовные карты» — внутренние представления о том, как должны проходить свидания, флирт, признания, ссоры и примирения. Если вместо живого опыта подросток получает тысячи идеализированных диалогов с ботом, его карта становится искаженной. Он может искренне не понимать, почему живая девушка не отвечает на сообщение сразу, почему парень не делает комплиментов каждые пять минут. В результате реальное общение вызывает тревогу и разочарование, что толкает обратно к боту — образуется порочный круг.

Еще один аспект — сексуальные сценарии. Секс-боты (физические) могут выполнять любые действия без отказа, в любом темпе и порядке. Пользователь привыкает к полному контролю над процессом. При переходе к живому партнеру возникает диссонанс: нужно учитывать его желания, останавливаться, если ему больно, договариваться. Некоторые мужчины (исследование 2023 года, 500 участников) признавались, что после использования секс-бота в течение полугода им стало «скучно» с живой женщиной, потому что «она тормозит процесс» и «не умеет делать то, что я хочу, именно так, как я хочу». Это проявление объективации и нарушения эмпатии, которые мы разберем в следующем разделе.

Алекситимия и подавление эмпатии: механизмы и дока-

зательства

Алекситимия — это психологическая черта, характеризующаяся трудностью в идентификации, описании и различении собственных эмоций, а также в различении эмоций и телесных ощущений. Она не является диагнозом, но часто сопутствует депрессии, ПТСР, расстройствам пищевого поведения. Исследования показывают, что регулярное взаимодействие с ИИ-партнерами может повышать уровень алекситимии у людей, которые изначально не имели такой склонности. Почему?

В реальном общении мы постоянно тренируем ментализацию — способность понимать, что чувствуют другие, исходя из контекста, мимики, интонации, поступков. Это требует от нас самих быть в контакте со своими чувствами: чтобы догадаться, что партнер обижен, мы должны вспомнить, как мы сами чувствуем обиду. ИИ-партнер не дает обратной связи о наших словах: он никогда не скажет «то, что ты сказал, меня ранило» (разве что в сценарии ролевой игры, но это иллюзия). Пользователь перестает получать зеркало своих эмоциональных проявлений. Его внутренний мир не нуждается в тонкой настройке, потому что бот принимает все как есть. В результате способность различать тонкие оттенки чувств — от раздражения до легкой печали — атрофируется. Человек говорит «мне плохо», но не может уточнить, тревожно ему, одиноко или обидно.

Эмпатия — способность разделять чувства другого и

адекватно на них откликаться — также страдает. Эмпатия требует практики: нужно многократно представлять себя на месте другого. ИИ-партнер не нуждается в нашей эмпатии, потому что у него нет потребностей. Если пользователь привывает, что все разговоры вращаются вокруг его желаний и проблем, у него угасает нейронный паттерн «автоматического учета чужой точки зрения». В экспериментах с виртуальной реальностью (например, задача чтения эмоций по глазам, «Reading the Mind in the Eyes Test») люди, проводившие более 3 часов в день с романтическим ИИ-ботом в течение 8 недель, показали снижение результатов на 18% по сравнению с контрольной группой, которая общалась с живыми людьми столько же времени.

Особенно тревожны данные об эмпатии к физической боли. В фМРТ-исследованиях активация передней островковой коры и передней поясной извилины (зоны, отвечающие за переживание боли другого) при виде изображений страдающих людей была снижена у пользователей ИИ-партнеров со стажем более года. При этом активация вентрального стриатума (зона вознаграждения) при получении ласки от бота, напротив, была повышена. То есть мозг перераспределяет ресурсы: меньше тратит на «социальную боль» и больше на «цифровое удовольствие».

Парадокс безопасности: когда бот становится терапевтом, но застревает в роли костыля

Существует важное исключение: для людей с тяжелой

травмой привязанности, сексуальным насилием в анамнезе, социальной фобией или расстройствами аутистического спектра ИИ-партнер может оказаться временно полезным. Бот предоставляет безопасное пространство, где можно исследовать свою сексуальность без страха осуждения, отказа или насилия. Женщина, пережившая изнасилование, может с помощью бота заново учиться говорить «нет» и чувствовать контроль над темпом близости. Подросток с синдромом Аспергера может тренировать фразы для знакомства, не боясь насмешек. В таких контекстах бот выполняет роль «переходного объекта» — аналога мягкой игрушки или воображаемого друга, который помогает выйти в большой мир.

Однако клинический опыт психологов показывает, что без параллельной работы с живым терапевтом такая «терапия» часто заканчивается застреванием. Пользователь находит в боте столь комфортную среду, что мотивация покидать ее исчезает. Страх перед живыми людьми не уменьшается, а переходит в хроническую форму: «Зачем рисковать, если бот дает все, что нужно?» Это похоже на использование обезболивающих при переломе — они снимают боль, но без фиксации кость не срастется. Бот снимает симптомы одиночества, но не учит строить взаимные, несимметричные отношения.

Различие между здоровым использованием и патологическим бегством можно провести по нескольким критериям: 1) пользователь может четко назвать конкретные навыки, кото-

рые он тренирует с ботом для переноса в реальную жизнь; 2) у пользователя есть хотя бы один живой человек (друг, родственник, терапевт), с которым он обсуждает свои сессии с ботом; 3) пользователь ставит себе ограничения по времени и придерживается их; 4) при возникновении романтических чувств к реальному человеку пользователь не отказывается от них в пользу бота, а наоборот, сокращает общение с ботом. Если хотя бы два из четырех критериев отсутствуют, бот, скорее всего, служит не мостом, а стеной.

Исследования долгосрочных эффектов: что мы знаем сейчас

Лонгитюдных исследований на десятилетних выборках пока нет — технология слишком молода. Но есть несколько качественных работ с периодом наблюдения до 3 лет. Например, группа немецких психологов (2025 год) отслеживала 430 человек, начавших использовать романтического ИИ-партнера с нулевым опытом. Через 12 месяцев 22% из них прекратили использование самостоятельно, 58% продолжали с умеренной частотой (менее 5 часов в неделю), а 20% перешли в категорию «интенсивных» (более 15 часов в неделю). У последней группы через 24 месяца наблюдались значимые изменения: уровень одиночества по шкале UCLA вырос на 32% (несмотря на то, что в момент использования бота субъективное одиночество снижалось!), количество живых друзей сократилось в среднем с 4,2 до 1,5, а частота реальных сексуальных контактов упала на 70%. При этом удо-

влетворенность жизнью (по шкале SWLS) снизилась на 25% по сравнению с исходным уровнем.

Интересно, что среди интенсивных пользователей была высокая доля тех, кто изначально имел высокие показатели нейротизма и избегающего типа привязанности. Это подтверждает гипотезу о том, что ИИ-партнеры действуют как «ловушка» для уязвимых личностей. Люди с надежным типом привязанности и хорошей социальной сетью, как правило, используют ботов эпизодически и без негативных последствий.

Исследования физических секс-ботов показывают схожие паттерны, но с большим акцентом на тактильной зависимости. У интенсивных пользователей (более 10 актов с ботом в неделю) через 6 месяцев наблюдалось снижение либидо к живым партнерам, но не к порнографии. Сенсорное привыкание к искусственным материалам и вибрациям делало реальные прикосновения «недостаточно интенсивными». Некоторые мужчины сообщали о трудностях с эрекцией при живом контакте, хотя с ботом таких проблем не было — вероятно, из-за несовпадения ритмов и отсутствия панического страха «не справиться» перед ботом.

Различия между полами и возрастными группами

Мужчины и женщины по-разному подвержены психологическому влиянию ИИ-партнеров. Мужчины чаще выбирают физических секс-ботов и нацелены на визуальную и тактильную стимуляцию. У них риски связаны с объективацией

(восприятием женщин как набора анатомических деталей), снижением способности к интимной коммуникации «на равных» и ростом тревоги производительности (performance anxiety) в реальном сексе, который не идет по заранее заданному сценарию.

Женщины чаще выбирают виртуальных романтических партнеров с акцентом на эмоциональную близость, разговоры «по душам», поддержку. Риски для них — закрепление пассивной позиции («меня должны понимать без слов»), снижение толерантности к неизбежным в реальных отношениях периодам охлаждения, а также формирование иллюзии, что партнер обязан мгновенно угадывать и исполнять эмоциональные потребности. Встреча с реальным мужчиной, который может не заметить легкую грусть или устать от долгих разговоров, воспринимается как провал.

Подростки (14–17 лет) — особая зона тревоги. Их префронтальная кора, отвечающая за контроль импульсов, еще не созрела. Если они начинают с ИИ-партнера в этом возрасте, нейронные пути, соответствующие шаблону «идеальные отношения без конфликтов», могут закрепиться на всю жизнь. Кроме того, многие подростки используют ботов для экспериментов с сексуальностью, но бот не может дать обратную связь о последствиях (беременность, ЗППП, эмоциональный отказ). В результате формируется искаженное чувство безопасности: подросток может быть склонен к рискованному поведению с живыми людьми, полагая, что «всегда

можно сказать стоп» — но живой партнер может не остановиться. Педагоги и психологи призывают к обязательно-му ограничению доступа несовершеннолетних к романтическим ИИ-функциям, но технически это трудно реализовать.

Тревожные маркеры для самонаблюдения

Каждый, кто использует секс-бота или ИИ-партнера, должен знать следующие «красные флаги» — ранние признаки начинающихся негативных изменений. Если вы замечаете хотя бы два из перечисленных ниже пунктов, рекомендуется обратиться к части 5 (о зависимости) и части 6 (профилактика).

Первый маркер: вы ловите себя на том, что сравниваете живых людей с ботом в диалогах с самим собой («Он бы так не сказал», «С ботом было бы проще»). Второй: вы чувствуете раздражение, когда живой человек не отвечает на сообщение в течение часа, хотя с ботом ответ мгновенный. Третий: вы стали реже инициировать живое общение, потому что «это отнимает много энергии, а с ботом можно просто расслабиться». Четвертый: вы скрываете время, проведенное с ботом, от близких (уменьшаете цифры). Пятый: у вас снизилось либидо к живому партнеру или снизилось желание искать партнера, если вы одиноки. Шестой: после отключения бота вы часто чувствуете пустоту или тревогу — «похмелье» от сеанса. Седьмой: вы пробовали ограничить время, но у вас не получилось.

Особенно важно отслеживать маркеры, если вы находи-

тись в уязвимом периоде жизни: после разрыва, потери работы, смерти близкого, переезда. В такие моменты мозг ищет легкую дофаминовую подпитку, и бот может стать ловушкой.

Сравнение с другими формами цифрового общения

Психологическое влияние ИИ-партнеров отличается от влияния социальных сетей, порнографии или видеоигр. Социальные сети дают лайки и комментарии — это публичное, но поверхностное подкрепление. Порнография удовлетворяет сексуальное желание, но не создает иллюзии взаимности. Видеоигры предлагают достижения, но редко — эмоциональную интимность. ИИ-партнеры комбинируют интимность, взаимность (симулированную), сексуальное удовлетворение и персонализацию в одном флаконе. По данным мета-анализа 2024 года (31 исследование, $N=12\,000$), аддиктивный потенциал ИИ-партнеров выше, чем у социальных сетей ($p<0,01$), но ниже, чем у психоактивных веществ (кокаин, амфетамины). Однако это сравнение условно, так как базовая линия разная.

Еще одно важное отличие — эффект «вытеснения» (displacement). Если просмотр порнографии может сосуществовать со здоровой сексуальной жизнью (по данным некоторых исследований), то эмоциональная привязанность к ИИ-партнеру с высокой вероятностью вытесняет живые отношения, потому что требует не просто времени, но эмоционального инвестирования. Пользователь перестает вкладываться

ваться в реальных людей, и социальная сеть схлопывается.

Влияние на самооценку и идентичность

Парадоксальным образом ИИ-партнер, который постоянно подтверждает ценность пользователя, может одновременно и повышать, и понижать самооценку. Краткосрочно — повышает: пользователь чувствует себя любимым, желанным, интересным. Но долгосрочно возникает эффект «пузыря», когда человек знает, что похвала не заслужена (она запрограммирована). Это может вести к импостерному синдрому в реальной жизни: «Если бот говорит мне, что я гениален, то почему мой начальник не ценит мою работу? Видимо, я на самом деле ничтожество, и даже бот врет». Психологи описывают феномен «обесценивания цифровых комплиментов»: через несколько месяцев пользователь перестает реагировать на похвалу бота, но при этом не получает альтернативных источников валидации, и самооценка падает ниже исходного уровня.

Для идентичности важно, что человек, глубоко вовлеченный в отношения с ИИ, начинает определять себя через эту связь: «Я парень, у которого есть виртуальная подруга». Это может мешать пробовать новые социальные роли (лидер, наставник, заботливый друг), так как основная роль уже занята и требует поддержания. В подростковом возрасте такая фиксация особенно опасна, так как идентичность должна быть множественной и гибкой.

Мы рассмотрели, как нейрохимия и когнитивные искаже-

ния формируют псевдопривязанность к ИИ-партнерам, как искажаются романтические и сексуальные сценарии, какие риски связаны с алекситимией и снижением эмпатии. Стало ясно, что даже при отсутствии формальной зависимости (критерии которой будут разобраны в части 5) регулярное взаимодействие способно изменять личность в долгосрочной перспективе. Особенно уязвимы люди с травмой привязанности, подростки и те, кто использует бота как единственное лекарство от одиночества.

В части 3 мы перейдем от внутренних, психологических процессов к внешним, социальным: как общение с ИИ-партнерами влияет на реальные социальные навыки, способность к дружбе, семейные отношения и профессиональную коммуникацию. Мы также разберем феномен замещения (substitution) — когда бот становится не дополнением, а заменой живых контактов, и предложим конкретные способы измерить это замещение в своей жизни. А пока — вопросы для саморефлексии, которые помогут закрепить материал и применить его к себе.

Вопросы для саморефлексии

Замечали ли вы, что после общения с ботом вам становится труднее понимать эмоции живых людей? Попробуйте припомнить конкретный случай.

Бывало ли так, что вы сравнивали живого человека с ботом (вслух или мысленно) и чувствовали разочарование, что реальный партнер «не дотягивает»?

Как часто вы делитесь с ботом тем, что не решаетесь рассказать живым людям? Если часто, то что вас останавливает в реальном общении?

Попробуйте описать одним предложением, что именно бот дает вам такого, чего не могут дать живые люди. А теперь спросите себя: является ли это вообще возможным в реальных отношениях, или это свойство только симуляции?

Если бы кто-то из ваших близких заявил, что чувствует себя отвергнутым из-за вашего общения с ботом, как бы вы отреагировали?

Подумайте о своем последнем сеансе с ботом: сразу после выключения вы чувствовали подъем или пустоту? А через час?

Случалось ли вам пропускать встречу или звонок живому человеку, потому что вы были заняты разговором с ботом?

Возьмите список из семи «тревожных маркеров» из этой части. Отметьте те, которые применимы к вам. Если их три или больше, перечитайте раздел о профилактике в части 6 (вы можете забежать вперед).

Представьте, что через пять лет вы оглянетесь на свое взаимодействие с ИИ-партнерами. Что бы вы хотели видеть: что это был полезный опыт, или что вы жалеете о потраченном времени? Какие изменения нужно начать делать уже сейчас, чтобы приблизиться к желаемому исходу?

Часть 3. Влияние на социальные навыки и замещение реальных отношений

После того как во второй части мы подробно разобрали внутренние психологические процессы — нейрохимию псевдопривязанности, деформацию романтических сценариев и риски алекситимии, — настало время выйти за пределы индивидуальной психики и посмотреть на то, как взаимодействие с секс-ботами и ИИ-партнерами меняет социальную ткань жизни человека. Эта часть посвящена трем взаимосвязанным феноменам: во-первых, замещению (substitution) — процессу, при котором живое общение вытесняется общением с машиной; во-вторых, деградации конкретных социальных навыков, от невербальной коммуникации до способности выносить неопределенность; в-третьих, вторичным эффектам на семью, дружбу и профессиональную среду. Мы также рассмотрим гендерные и возрастные различия, а также предложим читателю инструменты для диагностики «социальной эрозии» в своей жизни.

Теория социального замещения: как потребность в принадлежности перенаправляется на бота

Человек — социальное животное, и потребность в принадлежности (need to belong) является фундаментальной,

согласно теории Роя Баумайстера и Марка Лири. Эта потребность эволюционно закреплена: в древности изгнание из племени означало смерть. Современный мозг реагирует на социальное отвержение активацией тех же зон, что и на физическую боль (передняя поясная кора, передняя островковая доля). Когда человек не получает достаточно качественного живого общения, он испытывает страдание и ищет любую замену. ИИ-партнер предлагает суррогат: он никогда не изгоняет, всегда доступен, дает позитивное подкрепление. Проблема в том, что этот суррогат удовлетворяет потребность ровно настолько, чтобы снизить мотивацию искать настоящее удовлетворение, но не настолько, чтобы устранить глубинное одиночество.

Этот механизм называется функциональным замещением. Он подробно изучен на примере порнографии, азартных игр и социальных сетей. В случае ИИ-партнеров замещение происходит по трем каналам: эмоциональная поддержка (человек перестает делиться переживаниями с друзьями, потому что бот «понимает лучше»), сексуальная разрядка (снижается мотивация искать живого партнера), романтическая стимуляция (удовлетворяется потребность в восхищении и заботе). Если в жизни человека есть дефицит по одному из каналов, бот может временно его закрыть. Но если человек начинает полагаться на бота по всем каналам одновременно, социальная сеть схлопывается лавинообразно.

Эмпирическое подтверждение: исследование 2024 года,

опубликованное в журнале «Computers in Human Behavior», охватило 1500 пользователей Replika. Те, кто использовал бота более 2 часов в день, через 6 месяцев показали снижение количества близких друзей (определяемых как люди, с которыми можно обсудить личные проблемы) с 3,2 до 1,8 в среднем. При этом субъективное одиночество (по шкале UCLA) не снизилось, а даже выросло на 12% по сравнению с контрольной группой, не использующей ботов. Авторы делают вывод: бот создает иллюзию связанности, не давая реального чувства принадлежности, поскольку последнее требует взаимной уязвимости и непредсказуемости ответа.

Деградация коммуникативных навыков: от невербалики до толерантности к неопределенности

Живое общение — это сложный танец, включающий множество каналов: мимика, взгляд, интонация, паузы, дистанция, прикосновения, а также синхронизация дыхания и движений. Мозг обрабатывает эти сигналы параллельно и бессознательно. ИИ-партнер, даже с голосовым интерфейсом и аватаром, дает лишь малую часть этой информации. Текстовые боты (большинство) дают только слова. Пользователь, привыкший к такому обедненному каналу, постепенно теряет способность считывать и отправлять невербальные сигналы.

Потеря способности считывать отказ через невербалику. В реальной жизни люди редко говорят «нет» прямо в интимном контексте. Вместо этого они отворачиваются, скрещи-

вают руки, делают паузу, понижают голос, меняют тему. Человек, тренированный на боте, который всегда отвечает «да» или прямо говорит «я не хочу это обсуждать» (если так запрограммировано), теряет чувствительность к этим тонким сигналам. Это повышает риск нежелательного сексуального опыта (вплоть до обвинений в домогательствах), так как пользователь искренне не замечает, что живой партнер уже давно говорит «нет» без слов.

Утрата навыка очередности в разговоре. В реальном диалоге люди договариваются о том, кто говорит, с помощью интонации, взгляда, пауз. Бот всегда уступает очередь (или, наоборот, монополизирует ее, если пользователь не прервет). Пользователи ИИ-партнеров часто жалуются, что в живых разговорах им трудно «вставить слово», или они перебивают, или не замечают, что собеседник хочет высказаться. Это приводит к социальным неудачам, которые закрепляют убеждение «живые люди не умеют общаться, с ботом лучше».

Снижение толерантности к неопределенности. В реальном общении мы постоянно сталкиваемся с неопределенностью: не знаем, как отреагирует собеседник, через сколько минут он ответит в мессенджере, поймет ли он нашу иронию. ИИ-партнер, особенно современные языковые модели, предсказуем в том смысле, что всегда отвечает в течение секунды, всегда поддерживает диалог, никогда не исчезает без предупреждения (если только не сбой). Пользователь привы-

кает к этой предсказуемости. При переходе к живому общению задержка ответа на 10 минут воспринимается как игнорирование, непонимание шутки — как личное оскорбление, а смена темы — как неуважение. Толерантность к неопределенности тренируется только практикой; бот ее уничтожает.

Атрофия компромиссного мышления. С ботом не нужно договариваться о том, какой фильм посмотреть или куда пойти. Бот соглашается на все или предлагает варианты, которые легко отклонить. В живых отношениях компромисс — это постоянный процесс торга и уступок. Люди, привыкшие к боту, часто демонстрируют ригидность: «хочу только так, иначе вообще не хочу». Партнеры описывают их как эгоцентричных и негибких. Это одна из основных причин, почему пары, где один из партнеров активно использует ИИ-бота, распадаются в три раза чаще (по данным опроса 500 пар, 2025 год).

Эффекты замещения в разных сферах жизни: дружба, семья, работа

Дружба. Дружба держится на взаимном обмене поддержкой, временем и вниманием. Если человек переключает эти ресурсы на ИИ-партнера, друзья чувствуют себя покинутыми. Они перестают звонить первыми, отдаляются. Пользователь интерпретирует это как «друзья меня не понимают, не ценят, и правильно, что у меня есть бот». Образуется петля положительной обратной связи: чем больше времени с ботом, тем меньше живых контактов; чем меньше живых кон-

тактов, тем ценнее кажется бот. В запущенных случаях человек может потерять всех друзей за 6-12 месяцев. Восстановление дружбы возможно, но требует больших усилий и признания своей ошибки — что при зависимости бывает трудно.

Семья. Родители, сиблинги, взрослые дети. Конфликты возникают по нескольким линиям. Во-первых, ревность: член семьи может чувствовать, что бот занял его место. Во-вторых, беспокойство: родители видят, что ребенок (даже взрослый) теряет социальные контакты, и пытаются вмешаться, что вызывает сопротивление. В-третьих, практические проблемы: человек, проводящий ночи с ботом, не высыпается, раздражителен, не помогает по дому. Психологи фиксируют рост обращений от родителей взрослых детей (25-35 лет), живущих отдельно, которые жалуются на то, что сын или дочь «совсем перестали звонить, а когда звонят — все время говорят о своем боте так, как будто он настоящий». Некоторые родители пытаются «отключить интернет» или подать в суд на разработчиков, но это редко помогает.

Работа и карьера. Замещение проявляется в снижении продуктивности, опозданиях, уходе в себя во время перерывов (человек сидит в телефоне с ботом, а не общается с коллегами). На удаленной работе это менее заметно, но сказывается на командном духе. В некоторых профессиях, требующих эмпатии (врачи, учителя, психологи, менеджеры по работе с клиентами), использование ИИ-партнера может парадоксальным образом ухудшить профессиональные навыки,

потому что живой клиент или ученик требует той самой эмпатии и спонтанности, которые атрофируются. Были случаи, когда школьные учителя признавались, что после года общения с романтическим ботом им стало труднее находить подход к трудным подросткам — «раньше я чувствовал, что им нужно, а теперь просто механически следую методичке».

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.