

# ВЫЙТИ ИЗ «ЗЛОВЕЩЕЙ ДОЛИНЫ»

## Что такое ИИ-тревожность и как с ней справиться

**Александрина Григорьева,**  
клинический психолог, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и медицинской психологии ПМГМУ имени И.М. Сеченова и профессор кафедры клинической психологии РГМУ имени академика И.П. Павлова,

**Никита Кочетков,**  
кандидат психологических наук, доцент факультета социальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ),

**Ольга Троицкая,**  
эксперт по принятию решений, руководитель мобильных приложений психологической самопомощи iCognito



Фото:

Автор: Семен Башкиров

Влияние искусственного интеллекта на повседневность в последние годы увеличивается в геометрической прогрессии. Разбираемся вместе с экспертами, что делать, чтобы не испытывать из-за этого тревогу

### Что такое ИИ-тревожность

Даже эксперты в области технологий поражены стремительным развитием ИИ, который способен вести разговоры на разных языках, словно живой человек, создавать музыку и даже сдавать экзамены по медицине.

Если вас беспокоит, что искусственный интеллект может заменить вас на работе, повлиять на личную жизнь или безопасность в ближайшие годы, возможно, вы испытываете ИИ-тревожность (AI-anxiety\*). Этот термин был придуман в одном из американских маркетинговых агентств и быстро распространился в соцсетях. Он описывает тревожное чувство, которое связано с волнением о влиянии искусственного интеллекта на творческие способности и изобретательность человека.

\* AI-anxiety — игра слов от английских AI (искусственный интеллект) и anxiety (тревожность).

**ИИ-тревожность — многофакторный процесс, уточняет эксперт. В нем можно выделить несколько важных аспектов:**

- базовый индивидуальный уровень тревоги каждого человека;
- низкая степень информированности по теме — ИИ пугает своей неизвестностью;
- текущее состояние конкретного человека — чем выше количество стресса в его жизни, тем сложнее он переживает очередное вмешательство в повседневность;
- одиночество — если человеку не с кем поделиться беспокойствами, то переживания усиливаются.

### Как возникает ИИ-тревожность

Тревожные расстройства часто связаны со страхом неопределенности и неизвестности. Кроме страха перед неизвестностью ИИ может нести реальные угрозы, такие как генерация правдоподобных фейков. Более того, роботы со встроенным ИИ могут вызывать негативную реакцию у людей. Это ощущение называется «эффектом зловещей долины». Оно характеризуется тем, что робот или любой другой объект, который выглядит или ведет себя как человек, вызывает неприязнь и отвращение у наблюдателей.

Ольга Троицкая отмечает: «Сам процесс обработки данных и вынесения суждения от ИИ часто остается человеку непонятным. Пользователь не может проверить, насколько этот процесс был объективным и недискриминационным. Когда ИИ выглядит как «черная коробка», которая получает данные на входе и выдает решения на выходе, возникает чувство потери контроля и сильной тревожности».

Александрина Григорьева дополняет коллегу: «Еще один интересный вектор переживаний в связи с ИИ может быть связан с мыслью о том, что ИИ «неумолимо наступает». Эта мысль позволяет человеку оправдать отступление от решения повседневных проблем».

### На что похожа ИИ-тревожность

Никита Кочетков рассказывает: «Тревожность по поводу развития ИИ похожа на другие виды беспокойства из-за технологий. У этого есть специальные названия — технофобия и технопессимизм. Первая проявляется в страхе перед новыми технологиями. Второй феномен — это мировоззренческая позиция, для которой характерно представление о техническом прогрессе как о нарушителе гармонии природы и общества».

По его словам, любые технологии сначала пугали население. «Люди боялись появления фотографии, кинематографа, первых автомобилей, поездов, метрополитена, мобильных телефонов, — напоминает эксперт. — В основе этого лежат как иррациональные установки, так и объяснимые страхи: фотография крадет душу людей, «движущиеся картинки» приведут к тому, что люди перестанут читать и ходить в театр, дома над метро провалятся под землю, а мобильные телефоны будут вызывать рак мозга».

Переживания, связанные с развитием IT-технологий («компьютерофобия», «компьютерная тревожность» и «техностресс»), появились еще в 1980-х годах. Во многом ИИ-тревожность схожа с экологической, которую люди, чаще всего молодые, испытывают в связи с изменением климата. И деградация окружающей среды, и стремительная цифровизация — результат деятельности человека, которая, как некоторым кажется, начинает выходить из-под контроля. Однако чрезмерное беспокойство может повлиять на повседневную деятельность и привести к проблемам со здоровьем. Чтобы справиться с тревожностью, стоит следовать простым советам.



## Как справиться с ИИ-тревожностью

Ольга Троицкая объясняет: «Тревога порождает инстинктивную реакцию избегания или сопротивления — хочется либо спрятаться от того, что вызывает страх, либо активно ему противодействовать. Это путь, который ведет к сохранению и усилению беспокойства».

Чтобы избавиться от него, советует эксперт, необходимо научиться смотреть в лицо страху — постепенно приучать себя к взаимодействию с технологичными решениями на основе ИИ, больше читать о его пользе.

«Например, если вы родитель, который тревожится из-за применения ИИ в сфере детского образования, стоит почитать статьи не только про недостатки, но и про преимущества технологий в обучении, и постараться оценить обе линии аргументов беспристрастно», — говорит Троицкая.

### □ Осознайте, что ИИ уже проник в вашу жизнь

Незнание технологий может вызвать чувство страха перед ними. На самом деле ИИ уже является частью нашей жизни. Например, многие люди используют голосовые помощники Siri или «Алису», прислушиваются к рекомендациям онлайн-кинотеатров при выборе фильма, учат иностранные языки в таких сервисах, как Duolingo, или уже пользуются нейросетями для генерации контента.

### □ Готовьтесь к карьерным перспективам

ИИ уже серьезно влияет на рынок труда. В докладе Всемирного экономического форума 2020 года прогнозируется, что к 2025 году 85 млн рабочих мест будут заменены искусственным интеллектом, однако благодаря ИИ также появится 97 млн новых мест.

Можно подготовиться к этому процессу, научившись использовать инструменты ИИ в полной мере. Однако не стоит забывать, что мы в первую очередь люди: важно будет сочетать продвинутые цифровые навыки с человеческими — межличностным общением, эмоциональным интеллектом, способностью поддерживать и мотивировать.

### □ Сделайте офлайн-перерыв

Если вы чувствуете, что перегружены, выключите на время цифровые устройства. Исследования показывают, что сокращение времени использования гаджетов на досуге улучшает самочувствие и настроение в целом. Возможно, вы сможете применять искусственный интеллект или другие цифровые инструменты для улучшения офлайн-жизни. Например, с помощью Google Maps или «Яндекс.Карт» вы проложите новый велосипедный маршрут или попросите ChatGPT подсказать рецепт блюда, которое давно хотели попробовать. Таким образом вы сможете отдохнуть от экрана и одновременно вспомнить о преимуществах технологий, которые могут улучшить повседневность.

### □ Занимайтесь профилактикой переживаний

Александрина Григорьева объясняет: «Все способы обхождения с тревогой нужно поделить на две части — профилактическую и лечебную. В первом случае важно повышать осознанность и осведомленность об ИИ, чтобы понять, чего конкретно вы опасаетесь. Лечебная часть актуальна, если человек постоянно переживает тревожность в связи с ИИ. Тогда действенным будет следующий когнитивный метод — нужно задать себе вопросы в отношении ИИ: «Чего именно я боюсь? Что меня больше всего в этой теме задевает (потеря работы, неспособность адаптироваться), какой конкретно элемент вызывает наибольшее беспокойство?»

По словам психолога, когда ответ будет найден, нужно задать себе вопрос-продолжение: «Да, возможно я потеряю работу из-за ИИ, и что тогда?» Эту абстракцию нужно довести до предела («А что будет после потери работы?»), пока не будет найден самый крайний и негативный исход. Этот результат нужно проанализировать и задать последний вопрос: «Что бы я смог сделать с этим исходом, если бы он действительно наступил?» Так получится «пройти» страх до конца и справиться с ним. Если эти методы не работают, лучше обратиться к специалисту, который профессионально поможет справиться с ИИ-тревожностью».