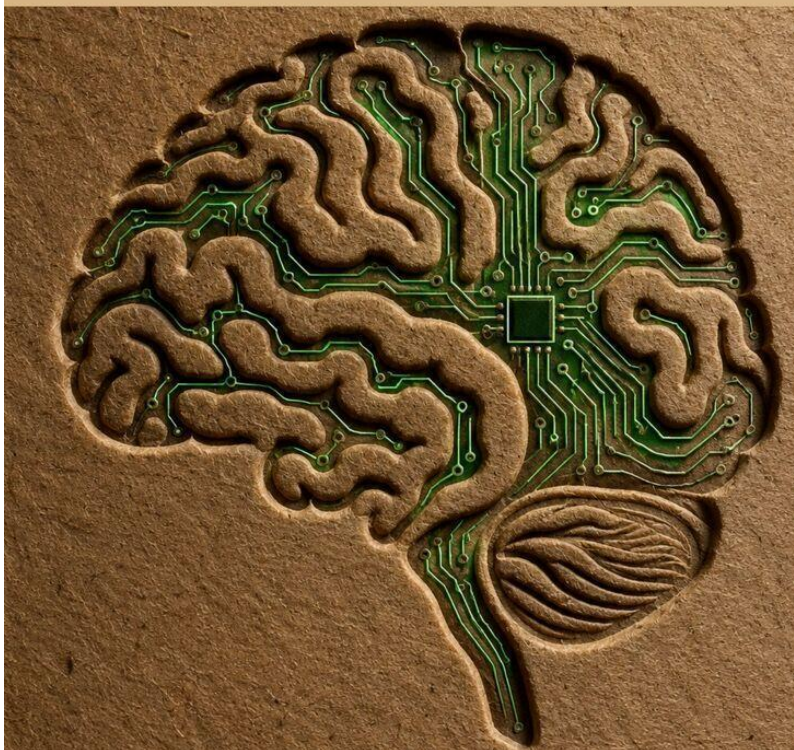


12+

Юлия Киреева

Когда советует машина



Юлия Киреева

Когда советует машина

<https://litres.ru/74543662>

ISBN 9785007133166

Аннотация

Книга представляет собой практическое руководство для специалистов, активно использующих генеративные нейросети и языковые модели. Главная цель работы — предоставить понятный инструмент для сохранения критического мышления, авторского стиля, профессиональной ответственности и суверенной позиции в условиях постоянного алгоритмического давления.

Содержание

Глава 1. Синдром автодополнения	5
Практикум: Аудит зависимости от подсказки	8
Глава 2. Ловушка гладкости	9
Практикум: Вскрытие «гладкого» черновика	11
Глава 3. Анатомия когнитивной выгрузки	12
Практикум: Возврат «первой фазы»	14
Глава 4. Цена отсутствия усилий	15
Практикум: Искусственное когнитивное трение	17
Глава 5. Тест на авторскую субъектность	18
Практикум: Диагностическая матрица субъектности	19
Глава 6. Предвзятость автоматизации	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Когда советует машина

Юлия Киреева

© Юлия Киреева, 2026

ISBN 978-5-0071-3316-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Синдром автодополнения

Пальцы зависают над клавиатурой на четыре секунды. Вузовская привычка делать паузу и собирать фразы в голове перед ударом по клавишам вдруг ощущается как архаичный сбой. Внизу, прямо за серым курсором, уже мерцает бледный полупрозрачный хвост готовящейся фразы. Алгоритм угадал направление. Он предлагает дописать абзац за вас, добавив туда ровные, правильные, абсолютно невидимые слова.

Вы нажимаете Tab. Фраза становится черной. Текст создан, задача закрыта, сэкономлено двадцать секунд жизни.

Проблема начинается позже, когда вы закрываете ноутбук и садитесь на совещании напротив живых людей. Вам задают простой вопрос по проекту, где нужно занять жесткую, нестандартную или просто некомфортную позицию. И внутри образуется странная тишина. Вы чувствуете, как мозг привычно ждет всплывающей подсказки — ровного, усредненного ответа, который никого не заденет и будет выглядеть максимально профессионально. Но текстового поля перед глазами нет.

Мы привыкли думать о нейросетях как о внешнем инструменте — чем-то вроде очень быстрого стажера или калькулятора для смыслов. Но калькулятор не меняет структуру вашего мышления, потому что вы не используете его для формулирования своих чувств или профессионального мнения.

С языковыми моделями ситуация иная. Язык — это и есть инструмент мышления. Когда вы отдаете алгоритму право завершать ваши предложения, вы незаметно передаете ему право формулировать ваши мысли.

Сначала это выглядит как безобидная экономия топлива. Зачем тратить драгоценную фокусную энергию на рутинное письмо сотрудникам, структуры отчетов или тезисы для презентаций? Нажмите кнопку — и машина выдаст точеную структуру за две секунды. Но шаг за шагом грань размывается. Вы ловите себя на том, что больше не пишете первый черновик сами. Вы сразу открываете окшко диалога и вбиваете: «Дай идеи для...».

В этот момент происходит фундаментальный сдвиг. Из автора и инициатора идеи вы превращаетесь в редактора чужого черновика.

Редактировать всегда проще, чем создавать с нуля. Это снимает неприятное когнитивное трение — то самое чувство бессилия перед чистым листом, когда идея еще сырая, неловкая и никак не хочет складываться в слова. Но именно в этом тяжелом, некомфортном процессе вынашивания фразы и рождается субъектность. Когда машина снимает с вас это усилие, она одновременно забирает и то, что делает ваше суждение уникальным — ваши сомнения, ваш специфический опыт и вашу готовность идти на риск неординарного вывода.

Появляется так называемый синдром автодополнения:

состояние, при котором самостоятельное формулирование мысли без предварительной алгоритмической подпорки кажется слишком медленным, неэффективным и будто бы недостаточно качественным. Собственная невылизанная мысль начинает казаться «убогой» на фоне бесконечно гладкого, пусть и абсолютно пустого ответа нейросети.

Посмотрите на свои последние тексты и решения. Сколько там вас, а сколько — вероятностной нормы, подсказанной машиной?

Практикум: Аудит зависимости от подсказки

Цель — определить, на каких участках вашей мыслительной работы вы полностью отключили собственное когнитивное усилие.

Возьмите один рабочий день и зафиксируйте все обращения к ИИ. Разделите их на три категории:

— **Вычислительные задачи:** Поиск опечаток, перевод, форматирование данных, написание простого кода по готовому ТЗ. (Здесь ИИ работает как калькулятор — это безопасная зона).

— **Аналитическая поддержка:** Поиск альтернативных точек зрения, систематизация ваших собственных заметок, поиск фактов. (Зона контроля — вы даете сырье, ИИ помогает его структурировать).

— **Делегирование субъектности:** Запросы вида «Что написать в ответ на...», «Придумай концепцию с нуля», «Как мне поступить в ситуациях X». (Зона риска — вы отдали машине право первого хода и формирования позиции).

Если третья категория занимает более 30% ваших обращений, ваша способность выдерживать фазу «чистого листа» начинает атрофироваться.

Глава 2. Ловушка гладкости

Первое, что завораживает в ответе нейросети, — это скорость и абсолютная, почти стерильная грамотность. Машина выдает текст без помарок, без паузы на подбор слова, с идеально выстроенными абзацами и безупречными синтаксическими связями. В этом нет живого дыхания, но есть иллюзия полного порядка. Текст кажется убедительным просто потому, что он гладкий.

В психологии этот эффект давно известен: наш мозг склонности путать беглость восприятия (*processing fluency*) с истинностью. Если информация легко считывается и красиво упакована, мы автоматически снижаем уровень критической проверки. Мы подсознательно верим, что за безупречной формулировкой стоит такая же безупречная логика.

Сгенерированный текст работает как идеальный снотворный препарат для критического мышления. В нем нет шероховатостей, о которые мог бы зацепиться глаз. Нет неожиданных метафор, выбивающихся из общего ряда. Нет парадоксальных выводов, требующих передышки и размышления. Это идеальная «усредненная норма» — стилистический и смысловой фастфуд, созданный на основе миллиардов усредненных предложений из интернета.

Когда вы читаете такой текст, у вас не возникает желания спорить. Мозг скользит по поверхности слов, фиксируя зна-

комые конструкции: «важно отметить», «с одной стороны», «таким образом», «ключевым фактором является». Возникает приятное чувство, что проблема решена, вопрос закрыт, а мысль сформулирована на высоком профессиональном уровне.

Но стоит убрать внешнюю полировку и попытаться выделить суть, как обнаруживается странный вакуум. В таком тексте часто нет позиции. Там нет личной ответственности, нет риска ошибиться и нет того самого специфического практического опыта, который невозможно вычитать в энциклопедиях.

Ловушка гладкости заключается в том, что мы начинаем подгонять под этот машинный стандарт собственную живую речь и мышление. Мы начинаем бояться собственной неровности — паузы в разговоре, резкого слова, незавершенной мысли, неординарного сравнения. Живая человеческая мысль всегда немного шероховата. Она рождается в споре с самим собой, пробирается через сомнения, сбивается и ищет точный образ.

Когда мы соглашаемся на машинную гладкость, мы меняем глубину на удобство. Мы перестаем задавать неудобные вопросы к черновику, потому что он выглядит слишком красиво, чтобы быть ошибочным. И в этот момент мы совершаем первую фундаментальную ошибку в работе с алгоритмами: путаем безупречность формы с правотой содержания.

Практикум: Вскрытие «гладкого» черновика

Цель — научиться быстро распознавать смысловую пустоту за идеально оформленным текстом ИИ.

Возьмите любой сгенерированный нейросетью ответ на сложный, смысловой запрос (например, «Как повысить мотивацию команды в кризис» или «Какая стратегия продвижения лучше») и проведите три хирургических надреза:

— **Тест на замену субъекта:** Замените ключевой предмет обсуждения на противоположный или совершенно другой. Если структуры предложений и общие советы остаются смыслово верными и «красивыми», перед вами набор пустых деклараций.

— **Удаление вводных конструкций:** Вычеркните из текста все связующие слова и вводные фразы («стоит отметить», «несомненно», «в первую очередь», «в заключение»). Посмотрите, сколько предложений содержат конкретный проверяемый факт или физическое действие, а сколько — абстрактные обобщения.

— **Поиск личного риска:** Задайте вопрос к каждому абзацу: «Чем рискует автор, утверждающий это?». Если ответ «ничем», текст не содержит уникальной авторской позиции.

Глава 3. Анатомия КОГНИТИВНОЙ ВЫГРУЗКИ

Вы замечали, что больше не помните номера телефонов близких людей? Мозг с легкостью сбросил эту нагрузку еще пятнадцать лет назад, как только в наших карманах появились записные книжки смартфонов. Это естественная адаптация: зачем удерживать в рабочей памяти то, что физически зафиксировано на внешнем носителе?

В когнитивной науке этот процесс называется *Cognitive Offloading* — когнитивная выгрузка. Исследователи Эван Риско и Сэм Гилберт (Risko & Gilbert, 2016) описали этот механизм как использование физических действий или внешних инструментов для снижения внутренней мыслительной нагрузки. Когда вы записываете список покупок, вы освобождаете ментальный ресурс для более важных задач. Инструмент забирает рутину, мозг отдыхает.

Проблема возникла тогда, когда когнитивная выгрузка совершила эволюционный прыжок: от хранения сухой информации (номера, адреса, даты) к делегированию самого процесса обработки и анализа.

Раньше внешний носитель был пассивным хранилищем. Записная книжка не предлагала вам, с кем именно поговорить и какими словами построить диалог. Новые инструмен-

ты — активны. Когда вы просите ИИ «составить структуру отчета» или «сделать выводы по документу», вы выгружаете вовне не просто факты, а самые сложные фазы мышления: агрегацию, синтез, выделение главного и принятие решений.

Мозг устраивает быструю инвентаризацию: если алгоритм справляется с первичным анализом текста за секунду, внутренние нейронные ансамбли, отвечающие за глубинное кодирование и удерживание сложных логических цепочек, переводятся в «режим энергосбережения».

Законы нейропластичности здесь беспощадны. Мозг не держит в активном состоянии связи, которые регулярно не эксплуатируются. Если вы перепоручаете алгоритму сложную сборку смыслов, глубокое кодирование информации в долговременную память просто не происходит. Вы читаете сгенерированную выжимку, вам кажется, что вы всё поняли, но через два часа вы не способны воспроизвести аргументацию без подглядывания в экран. Знание не стало вашим — оно осталось на внешнем носителе.

Мы становимся интеллектуально хрупкими. Выгружая мышление в систему, работу которой мы не видим и не контролируем, мы теряем внутренний скелет — ту самую ментальную прочность, которая позволяет решать нестандартные задачи, когда внешняя система неожиданно недоступна или дает сбой.

Практикум: Возврат «первой фазы»

Цель — перекрыть канал преждевременной когнитивной выгрузки на этапе анализа и формирования первичных смыслов.

Внедрите в свою ежедневную практику «Правило 10 минут перед промптом»:

— **Запрет на первый запрос:** Получив новую сложную задачу (проблема в проекте, подготовка статьи, разбор отчета), не открывайте окно диалога с ИИ первые 10 минут.

— **Аналоговый черновик:** Возьмите бумагу и ручку. Запишите от руки минимум 3 собственных тезиса, 2 потенциальных риска и 1 личное сомнение по этой теме. Используйте только собственную память и интуицию.

— **Безопасная выгрузка:** Только после того, как ваш внутренний каркас зафиксирован на бумаге, вы можете обращаться к ИИ за проверкой фактов, расширением списка или стилистической редакцией.

Выгружайте структуру, но никогда не выгружайте первое суждение.

Глава 4. Цена отсутствия усилий

В 1990-х годах психологи Элизабет и Роберт Бьорк сформулировали концепцию, которая на первый взгляд кажется парадоксальной: *Desirable Difficulties* — «желательные трудности». Суть их открытий проста: чем проще и глаже проходит процесс усвоения информации или решения задачи, тем быстрее полученный навык испаряется из памяти, не оставляя глубоких следов в структуре мышления.

Чтобы мысль стала частью вашей экспертизы, мозг обязан преодолеть сопротивление. Он должен споткнуться, застрять в сомнениях, перебрать несколько ложных вариантов, испытать микростресс от ненайденного ответа и, наконец, совершить усилие и собрать логический узел самостоятельно.

Именно это когнитивное трение создает прочные нейронные связи. Сила мыслительного мускула, как и физического, растет только в момент работы с сопротивлением.

Алгоритмы генеративного ИИ предлагают противоположный опыт. Они продают вам идеальную, лишенную трения среду. Зачем вынашивать идею три дня, испытывая досаду от несовершенства формулировок, если можно получить аккуратный готовый текст за три секунды?

Однако, устраняя трудности, мы одновременно уничтожаем ценность результата.

Когда вы получаете готовое решение без этапа поиска и борьбы, происходит подмена: вам кажется, что вы разобрались в теме, но на деле вы просто прочитали чужой (пусть и сгенерированный) конспект. В критической ситуации, когда условия задачи слегка изменятся, а алгоритма не окажется под рукой, выяснится неприятная правда — фундаментального понимания не возникло.

Более того, отсутствие когнитивного усилия лишает работу эмоциональной привязанности и гордости. Мы не ценим то, что досталось без борьбы. Когда текст или концепция рождаются без когнитивного трения, автор теряет чувство глубокой связи с продуктом своего труда. Вы не можете защищать идею с искренним драйвом, если сами не прошли весь путь ее создания от хаоса к порядку.

Устранение усилий экономит время, но незаметно обесценивает ваш профессиональный опыт.

Практикум: Искусственное когнитивное трение

Цель — сознательно вернуть в рабочую рутину фазу «желательной трудности» для укрепления собственных ментальных моделей.

Внедрите в работу с ИИ метод «Обратной фальсификации»:

— **Не верьте первому ответу:** Получив от ИИ решение или структуру, не принимайте их как готовый результат.

— **Заставляйте себя оппонировать:** Сформулируйте минимум два сильных контраргумента к сгенерированному тексту *самостоятельно*, опираясь только на свою логику и личный опыт.

— **Создайте внутренний спор:** Заставьте ИИ защищать предложенный тезис против ваших контраргументов. Только в процессе этого «когнитивного поединка», где вы выступаете активным критиком, а не пассивным приемником, формируется глубокое понимание темы.

Глава 5. Тест на авторскую субъектность

Субъектность в мышлении — это не абстрактное философское понятие. Это ваша реальная способность удерживать авторство: принимать решения, формировать суждения и брать на себя ответственность за их последствия без подпорки в виде вероятностного мнения алгоритма.

Когда ИИ встраивается в ежедневную практику, субъектность размывается не сразу. Она утекает по капле, маскируясь под повышение эффективности.

Вы начинаете замечать первые симптомы на обычных рабочих встречах. Когда обсуждение выходит за рамки заранее сгенерированного сценария, вам становится труднее удерживать нить спора. Внутренний голос, раньше быстро находивший нестандартные аргументы, затихает, требуя «поискать ориентир» или «свериться с моделью». Появляется фоновая неуверенность в нелинейных, не подтвержденных алгоритмом идеях.

Пришло время провести честный инвентарный аудит своей мыслительной автономности.

Практикум: Диагностическая матрица субъектности

Оцените свою работу за последние две недели по пяти ключевым маркерам. Отвечайте предельно честно:

— **Пауза чистого листа.** Когда вы сталкиваетесь с новой задачей, что вы делаете в первую минуту?

— А: Набрасываю тезисы и структуру в блокноте / на пустом экране.

— Б: Открываю окно ИИ и формулирую запрос, чтобы получить первую рамку.

— **Защита концепции.** Если коллега или клиент критикует предложенное вами решение, вы:

— А: Быстро вскрываете логику своего решения, потому что сами проработали каждый его узел.

— Б: Испытываете замешательство, потому что часть логических связей была заимствована из генерации и вы не проживали их выводение.

— **Стилевой импульс.** Можете ли вы прямо сейчас написать страницу текста (статью, эссе, письмо команды), не используя алгоритмы для подбора синонимов, структуры и «выравнивания» тональности?

— А: Да, легко, мой стиль мне понятен.

— Б: Нет, без доработки ИИ текст кажется мне сбивчивым, слишком простым или несолидным.

— **Отношение к ошибке.** Как вы реагируете, если сгенерированная ИИ идея оказалась ошибочной?

— А: «Я не доглядел и не проверил, это моя аналитическая ошибка».

— Б: «Нейросеть выдала галлюцинацию / не так поняла промпт».

— **Рефлексия несогласия.** Как часто за последнюю неделю вы отвергали ответ ИИ целиком и писали всё заново с совершенно противоположным тезисом?

— А: Регулярно, если чувствую, что модель идет по пути банального шаблона.

— Б: Почти никогда, обычно я просто корректирую формулировки в полученном ответе.

Интерпретация:

— **Преобладание ответов «А»:** Ваша субъектность в порядке. ИИ для вас — инструмент ускорения, а не источник смыслов.

— **Преобладание ответов «Б»:** Вы вступаете в фазу активной когнитивной выгрузки. Пора переходить к практикам восстановления когнитивного трения и гигиены первого хода.

Глава 6. Предвзятость автоматизации

В 1990-х годах исследователи авиационной безопасности обратили внимание на опасный феномен: пилоты, летавшие на самолетах с новейшими автопилотами, иногда игнорировали реальные показания аналоговых приборов, если те противоречили командам бортового компьютера. Компьютер казался слишком умным, чтобы ошибаться.

В психологии труда это явление получили название *Automation Bias* — предвзятость автоматизации. Раджа Парасураман и Дитрих Манзей (Parasuraman & Manzey, 2010) систематизировали данные о том, как человеческое внимание перестраивается в присутствии авторитетных автоматических систем. Когда система работает стабильно и выдает внешне убедительные результаты, человек не просто расслабляется — он переключает внимание в режим пассивного мониторинга, а затем и вовсе перестает перепроверять выводы.

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.