

Юрий Тер

Как не стать зависимым от нейросети

Как пользоваться ИИ,
не теряя самостоятельность,
навыки и контроль



Юрий Тер

**Как не стать зависимым от
нейросети: Как пользоваться
ИИ, не теряя самостоятельность,
навыки и контроль**

«Автор»

2026

Тер Ю.

Как не стать зависимым от нейросети: Как пользоваться ИИ, не теряя самостоятельность, навыки и контроль / Ю. Тер — «Автор», 2026

Нейросети умеют снимать рутину, объяснять сложное, предлагать варианты и ускорять работу. Но удобство легко превращается в чрезмерную опору: человек всё реже делает первый шаг сам, хуже запоминает, перестаёт проверять ответы или привыкает искать у ИИ подтверждение собственных решений. Эта книга — практическое руководство о том, как пользоваться искусственным интеллектом без цифрового «детокса» и без отказа от полезных инструментов. Юрий Тер разбирает, где проходит граница между усилением и подменой навыка, почему второй ИИ не является независимой проверкой, как сохранить критическое мышление, профессиональное суждение и собственный голос, а также что делать, если использование ИИ становится эмоционально или функционально чрезмерным. Главная цель — не пользоваться ИИ меньше, а сохранить за человеком понимание, критерии, ответственность и способность действовать самостоятельно.

Содержание

К читателю	5
Важное замечание	7
Как пользоваться книгой	8
ЧАСТЬ I. ГДЕ ПОМОЩЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПОДМЕНУ	9
Глава 1. Что значит «не стать зависимым»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Юрий Тер

Как не стать зависимым от нейросети: Как пользоваться ИИ, не теряя самостоятельность, навыки и контроль

К читателю

Нейросеть может снять с человека рутину, помочь начать сложный текст, объяснить тему, предложить варианты и заметить ошибку. Но у удобства есть обратная сторона: если каждый первый шаг, каждое воспоминание, каждое решение и каждый черновик отдавать наружу, собственный навык получает всё меньше практики. Вопрос не в том, сколько запросов вы отправляете, а в том, какие функции остаются внутри вашего собственного процесса.

В этой книге слово «зависимость» используется в бытовом, а не клиническом смысле. Речь идёт о функциональной чрезмерной опоре на инструмент: без подсказки становится непривычно начинать, вспоминать, формулировать, проверять или принимать решение. Книга не ставит диагнозов, не заменяет медицинскую или психологическую помощь и не предлагает универсальную норму времени использования ИИ. Когда ниже используется исследовательский термин «проблемная эмоциональная зависимость», он также обозначает неклинический показатель из конкретных исследований, а не самостоятельный диагноз.

Книга построена не вокруг частоты обращений к ИИ, а вокруг разных типов риска: потери навыка, эмоциональной опоры, автоматизационной зависимости, конфиденциальности, командной потери компетенции и долга понимания. Там, где вывод опирается на исследовательские данные, это отмечено отдельно; авторские практические правила не выдаются за научные законы.

Книга не призывает пользоваться нейросетями меньше. В некоторых задачах разумно автоматизировать почти всё. Главный вопрос другой: хотите ли вы владеть этим навыком сами, способны ли проверить результат и какова цена незаметной ошибки. Там, где навык важен, помощь должна оставлять пространство для практики. Там, где важен только результат и процесс низкорисковый, автоматизация может быть высокой.

Практическая формула книги: определить, что вы хотите сохранить → выбрать минимально достаточную помощь → проверить результат и источник → оценить будущую стоимость автоматизации → сделать человеческий финальный шаг → периодически проверять независимость.

ВАЖНО. Если использование ИИ вызывает выраженный дистресс, нарушает сон, работу, отношения или сопровождается ощущением потери контроля, эта книга не является диагностическим инструментом. Она посвящена только практической настройке рабочих и учебных привычек.

Контур самостоятельной работы



Цикл повторяется: проверка через время показывает, остался ли навык доступным без подсказки.

Схема. Человеческий контур должен начинать и завершать смысловой цикл.

В книге различаются три уровня утверждений. Первый — данные исследований, на которые приведены ссылки. Второй — перенос более старых результатов об обучении и автоматизации на современные ИИ-сценарии; такой перенос обозначается как аналогия, а не как прямое доказательство. Третий — авторские практические протоколы: они предназначены для самонаблюдения и настройки процесса, а не для медицинской диагностики или универсальной нормы.

Важное замечание

Эта книга — практическое пособие, а не универсальный рецепт и не гарантия результата. Приведённые подходы, упражнения, шкалы, протоколы и примеры предназначены для самостоятельной настройки использования ИИ и не могут учитывать все индивидуальные обстоятельства, уровень исходных навыков, характер задач, рабочую среду и особенности конкретных моделей. Результат зависит от того, как именно читатель применяет рекомендации, насколько регулярно практикуется и насколько выбранный режим соответствует конкретной ситуации. Не каждое правило подойдёт каждому человеку и каждой задаче. Используйте материал как систему ориентиров и инструментов для эксперимента: проверяйте, что работает именно у вас, корректируйте режим и сохраняйте собственную ответственность за решения. Там, где затронуты здоровье, психологическое состояние, право, финансы, безопасность или иные вопросы с высокой ценой ошибки, книга не заменяет консультацию квалифицированного специалиста.

Как пользоваться книгой

Книгу можно читать подряд, но практическая польза появляется, когда правила проверяются на ваших реальных задачах. Не вводите все ограничения одновременно. Выберите одну область — обучение, письмо, принятие решений, программирование или творчество — и меняйте один элемент режима за неделю.

В каждой главе есть основная идея, механизм, контрпример, диагностический вопрос и практический способ настройки. Во второй половине книги находятся практикумы и кейсы. Их лучше выполнять с сохранением промежуточных версий: собственного черновика, запроса, ответа ИИ и финального результата.

Основной критерий не «сколько раз я использовал ИИ», а что осталось моим: постановка задачи, понимание, критерии, проверка, решение и способность воспроизвести ключевой навык спустя время.

ЧАСТЬ I. ГДЕ ПОМОЩЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПОДМЕНУ

Глава 1. Что значит «не стать зависимым»

Количество запросов само по себе мало что говорит. Человек может ежедневно использовать ИИ десятки раз и при этом сохранять самостоятельность, если он понимает задачу, умеет проверить результат и способен выполнить критический шаг без подсказки. И наоборот, редкое использование может быть проблемным, если именно в эти моменты человек отдаёт наружу решение, которое должен был бы уметь принимать сам.

Полезнее смотреть на функцию. Инструмент усиливает навык, когда помогает быстрее пройти второстепенные этапы, расширяет набор вариантов или даёт обратную связь. Он подменяет навык, когда становится обязательным стартовым костылём: без него трудно написать письмо, сформулировать позицию, вспомнить изученное или выбрать между двумя понятными вариантами.

Удобный тест — вопрос «что останется, если инструмент исчезнет на неделю?». Если работа просто замедлится, зависимость невелика. Если исчезает сама способность начать или оценить результат, стоит вернуть себе часть процесса.

Здесь важно отличать частое использование от потери функциональной самостоятельности. Удобный инструмент меняет процесс прежде всего тогда, когда становится шагом по умолчанию: человек перестаёт замечать момент, в котором раньше формулировал задачу, вспоминал, оценивал или выбирал самостоятельно.

Характерный пример: человек десятки раз в день обращается к ИИ для формата и поиска вариантов, но способен выполнить ключевую работу без него; другой человек спрашивает редко, но без ответа модели не может принять простое решение. Внешне производительность может даже вырасти, поэтому проблема долго остаётся незаметной. Полезно смотреть не на субъективное ощущение «я слишком часто пользуюсь ИИ», а на конкретную функцию, которая исчезла из собственного процесса.

Важно не доводить правило до абсурда. Цель книги — не считать запросы, а отслеживать, какие функции остаются у человека. Если инструмент честно снимает механическую нагрузку и не мешает пониманию, нет причин возвращать ручную работу только ради доказательства самостоятельности.

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.