

УДК 004.588

*Шевко Н.Р.,
кандидат экономических наук, доцент,
доцент кафедры «Информационные технологии и интеллектуальные
системы»*

Казанский государственный энергетический университет

Россия, г. Казань

Голубец Е.С.,

студент,

1 курс, специальность «Реклама и связи с общественностью»

Казанский государственный энергетический университет

Россия, г. Казань

НЕЙРОХАОС: КАК ВНЕДРЕНИЕ AI-АССИСТЕНТОВ И АВТОМАТИЗАЦИИ НЕЗАМЕТНО РАЗРУШАЕТ ВАШ ФОКУС (И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ)

***Аннотация:** Статья посвящена феномену «нейрохаоса» — когнитивной перегрузке, вызванной экспансией AI-ассистентов. Показано, как автоматизация, вместо ожидаемой разгрузки, усиливает техностресс и «парадокс выбора». Проведено различие между информационным шумом и утратой контроля над делегированием. Предложена стратегия «осознанной автоматизации» через аудит инструментов и правило одного помощника на задачу.*

***Ключевые слова:** Автоматизация, когнитивная нагрузка, искусственный интеллект, нейрохаос, делегирование, техностресс, осознанная автоматизация.*

Annotation: *The article explores “neurochaos” — cognitive overload driven by the proliferation of AI assistants. It shows how automation, instead of reducing load, amplifies technostress and the “paradox of choice.” A distinction is drawn between information noise and the loss of control over delegation. A strategy of “mindful automation” through tool audit and a one-assistant-per-task rule is proposed.*

Keywords: *Automation, cognitive load, artificial intelligence, neurochaos, delegation, technostress, mindful automation.*

Парадокс современного работника умственного труда заключается в следующем: количество цифровых помощников растет, но ощущение когнитивной ясности падает. Если раньше рабочий процесс был метафорически сравним с движением по шоссе, то теперь это, скорее, стояние на перекрестке без светофора, где каждый AI-сервис сигнализирует, требуя внимания. Одновременно быть оператором для Copilot, редактором для ChatGPT, стратегом для Claude и контролером для еще десятка узкоспециализированных агентов оказывается работой более изматывающей, чем изначальная задача, которую эти инструменты призваны были упростить.

Создается впечатление, что когнитивная нагрузка не исчезает, а претерпевает мутацию: мы перестаем уставать от ручного набора кода или текста, но начинаем страдать от необходимости бесконечно делегировать, проверять и интегрировать результаты чужой (машинной) деятельности. Это состояние, которое уместно обозначить как «нейрохаос», не является следствием поломки технологий. Напротив, оно порождается именно экспансией плохо интегрированных инструментов, каждая единица которых требует микроменеджмента. Если классическая борьба с прокрастинацией касалась того, как заставить себя начать, то нейрохаос описывает трагедию человека, который вроде бы всё делает правильно, но захлебывается в потоках, не в силах различить дно.

Нейрохаос принципиально отличается от банального информационного шума. Последний подразумевает пассивное потребление раздражителей: спам-рассылки, уведомления из соцсетей, белый шум офисного опенспейса. Нейрохаос же — это структурная потеря контроля над потоками данных в условиях, когда количество AI-инструментов, с которыми взаимодействует индивид, превышает его когнитивную пропускную способность. Речь идет не просто о шуме, а о возникновении своеобразной когнитивной турбулентности: приходится не только думать о задаче, но и параллельно решать мета-задачу — управлять системой помощников.

Стандартные рецепты тайм-менеджмента и «борьбы с уведомлениями» здесь демонстрируют удручающую неэффективность. Отключение пуш-уведомлений в мессенджерах не спасает, если мозг вынужден постоянно переключаться между пятью различными интерфейсами чат-ботов, каждый из которых предлагает разный тон, разную логику и разную степень достоверности ответов. Пользователь добровольно загоняет себя в роль диспетчера, который обслуживает панель с сотней лампочек, при этом каждая мигающая кнопка не является сигналом тревоги, но игнорировать её нельзя, так как она может быть полезной.

Здесь возникает специфическая форма цифровой тревожности — FOMI (Fear of Missing Insights), боязнь упустить ценную мысль, которую мог бы сгенерировать AI. Именно она заставляет держать открытыми десятки вкладок и дублировать один и тот же промпт в разные модели в поисках наилучшего ответа. Парадокс заключается в том, что потенциальная полезность каждого отдельного инструмента суммируется в абсолютно деструктивный пул.

Традиционное технооптимистическое мышление предполагает линейную зависимость: чем выше уровень автоматизации, тем ниже уровень стресса. Однако современные исследования демонстрируют несостоятельность этого тезиса. Вопреки ожидаемому освобождению ресурсов мозга, избыточная автоматизация способна вызывать эффект

«техностресса», при котором программный агент из ресурса превращается в дополнительное требование среды .

Ключевой инсайт, разрушающий миф о всемогуществе AI, состоит в следующем: автоматизация действительно снижает физический или механический объем работы (workload), но часто оказывается бессильна перед когнитивным шумом (informationoverload), а в ряде случаев — усугубляет его. Исследования подтверждают, что высокая степень автоматизации программного агента не гарантирует снижения восприятия стресса, если при этом возрастает плотность информационного потока, который необходимо контролировать оператору . Происходит фундаментальное смещение: раньше человек уставал от того, что делал, а теперь устает от того, что решает, кому делегировать, и проверяет, как это было выполнено.

Эта ситуация элегантно описывается через призму теории, описанной Барри Шварцем. Увеличение числа AI-ассистентов порождает «парадокс выбора» в сфере делегирования . Перед началом любой элементарной задачи пользователь вынужден делать мета-выбор: поручить ли это ChatGPT, Claude, Gemini или узкопрофильной нейросети? Каждая из них имеет свои нюансы, и цена ошибки в выборе инструмента выражается не в деньгах, а в потерянном времени и фрустрации от неоптимального результата. Свобода выбирать помощника оборачивается тиранией этого выбора .

Если предельно заострить мысль, то можно утверждать, что современный профессионал страдает не от нехватки интеллекта или трудоголизма, а от переизбытка исполнителей при отсутствии ясности в управлении ими. Мозг, вместо того чтобы решать задачу, занимается дирижированием, что требует принципиально иной и гораздо более ресурсоемкой активности.

Очевидно, что решение проблемы не может лежать в плоскости радикального цифрового детокса. В современных реалиях отказ от AI-ассистентов аналогичен отказу от электричества ради сохранения зрения —

это акт не аскезы, а профессионального самоубийства. Стратегия должна быть более тонкой: не устранение технологий, а наведение в них жесткого структурного порядка. Такой подход можно обозначить как «осознанную автоматизацию» (MindfulAutomation), где во главу угла ставится не количество подключенных нейросетей, а чистота исполнительского фреймворка .

Первым императивом здесь выступает тотальный аудит AI-стека. Необходима своего рода «чистка» инструментов, где каждый оценивается не по критерию «интересно попробовать», а по сухой окупаемости когнитивных затрат. Следует честно дифференцировать инструменты, которые экономят время, от тех, что просто создают информационный «выхлоп», удовлетворяя сиюминутное любопытство. Если бот требует постоянного контроля и перепроверки, сводя на нет весь выигрыш в скорости, его ценность для системы равна нулю.

Логическим продолжением аудита служит введение правила одного помощника на один тип задач. Вопреки маркетинговым заявлениям о превосходстве той или иной модели, дублирование функций ведет к распылению фокуса.

Смысл этой трехзвенной структуры заключается в смене парадигмы: AI должен быть не операционной системой вашего мышления, а просто портативным, точно настроенным прибором в ваших руках.

Конкурентное преимущество в эпоху AI не имеет прямой корреляции с количеством используемых нейросетей. Скорее, наблюдается обратная закономерность: глубина погружения обратно пропорциональна широте инструментальной палитры. Финальная цель — не добиться использования десяти разных моделей, чтобы закрыть десять разных окошек, а найти ту одну, которая интегрируется в рабочий процесс настолько естественно, что становится незаметной.

Борьба с нейрохаосом — это не технологический вызов, а экзистенциальный выбор в пользу субъектности. Это решение остаться главным в тандеме с машиной, добровольно ограничить поток делегирования и вернуть себе право на интеллектуальное усилие. В мире, который стремится автоматизировать каждый чих, самый радикальный акт продуктивности — это иногда закрыть все чаты и просто подумать.

Использованные источники:

1. Graf, B., Müller, R., & Antoni, C. H. (2025). More or less? Effects of different levels of automation of a software agent on information overload, workload, and stress perceptions. *Computers in Human Behavior Reports*, 19, 100727.
2. Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. Ecco.
3. Pariseau, B. (2025, October 27). Glut of AI agent tools faces paradox of choice, skills gap. TechTarget.
4. Clarke, A. J. (2025). *Digital Minimalism 2.0: AI, IoT, and the Art of Living with Less Tech*. Knowledge Bridge Press.
5. Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing.
6. MIT Media Lab. (2025). *Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task*. arXiv preprint.