

ИИ без паники

Как понять технологии,
которые меняют нашу жизнь.



Евгений Смирнов

Евгений Смирнов

**ИИ без паники: Как понять
технологии, которые
меняют нашу жизнь**

«Автор»

2026

Смирнов Е.

ИИ без паники: Как понять технологии, которые меняют нашу жизнь / Е. Смирнов — «Автор», 2026

Искусственный интеллект уже везде. Но большинство людей либо боятся его, либо игнорируют. А зря. Эта книга — простой и честный гид по миру ИИ для обычных людей. Без терминов. Без формул. С примерами из жизни. Вы узнаете, как работает ИИ, где вы уже с ним сталкиваетесь, как использовать его в работе и быту, чего опасаться и к чему готовиться. Автор — не программист и не гений из Кремниевой долины. Обычный человек, который освоил новые технологии после сорока и делится своим опытом. Просто. Понятно. С юмором. Для всех, кто хочет не отстать от жизни.

© Смирнов Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава 1. Что такое искусственный интеллект на самом деле	6
Глава 2. ИИ уже вокруг нас. Невидимые помощники	9
Глава 3. Ваш личный ассистент. Как использовать ИИ в быту и на работе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Евгений Смирнов
**ИИ без паники: Как понять технологии,
которые меняют нашу жизнь**

Глава

ИИ без паники: Как понять технологии, которые меняют нашу жизнь

Глава 1. Что такое искусственный интеллект на самом деле

Итак, начнём. Прежде чем говорить о том, как ИИ изменит вашу жизнь, как его использовать и чего от него ждать, нужно разобраться с главным. Что это вообще такое? Потому что вокруг этой темы столько шума, столько мифов и страшилок, что у обычного человека голова идёт кругом. Одни говорят, что ИИ вот-вот захватит мир и поработит человечество. Другие утверждают, что это просто очередная модная игрушка, которая скоро всем надоест. Третьи уверяют, что роботы отберут все рабочие места, причём уже завтра.

Истина, как это обычно и бывает, где-то посередине. Но чтобы её увидеть, нужно сначала снять с темы весь этот налёт голливудской мишуры.

Роботы-убийцы здесь ни при чём.

Давайте сразу договоримся. Всё, что вы видели в фильмах про Терминатора, Матрицу и прочие восстания машин, к сегодняшнему искусственному интеллекту не имеет абсолютно никакого отношения. Это вымысел, причём далёкий от реальности. По крайней мере, на том уровне развития технологий, на котором мы находимся сейчас.

Современный ИИ — это не сознание. Он не думает, не чувствует, не мечтает и уж точно не строит коварных планов по уничтожению человечества. Он не понимает, что делает. Он просто выполняет математические операции. Очень, очень много математических операций. Причём с огромной скоростью.

Вот и всё. Никакой мистики.

Мне это напоминает ситуацию с калькулятором. Когда-то люди тоже боялись, что калькулятор убьёт в человеке способность считать. Отчасти, может, и убил — кто сейчас в уме извлекает квадратные корни? Но мир от этого не рухнул. Наоборот, мы стали решать задачи, о которых раньше и не помышляли.

С ИИ та же история. Это инструмент. Очень мощный, очень полезный, но всё же инструмент. Как молоток. Только молоток забивает гвозди, а ИИ, скажем так, помогает думать, искать, творить и решать задачи. И как любой инструмент, он может быть использован как во благо, так и во вред. Всё зависит от того, в чьих руках он находится.

Как это работает?

Теперь давайте разберёмся, как эта штука вообще работает. Без формул, без заумных терминов. Обещаю.

Представьте себе ребёнка. Вот он родился, ничего не знает, ничего не умеет. Но проходит время, он смотрит на мир, слушает родителей, трогает предметы, набивает шишки. И постепенно учится. Сначала отличать маму от посторонних, потом кошку от собаки, потом читать, писать, считать. Опыт накапливается, и ребёнок становится взрослым человеком, который многое умеет и многое знает.

С искусственным интеллектом происходит примерно то же самое. Только вместо глаз и ушей у него данные, вместо жизненного опыта — обучение на этих данных. Мы показываем компьютеру миллионы примеров, и он находит в них закономерности. Миллионы фотографий кошек и собак — и вот он уже умеет отличать одних от других. Миллионы текстов — и вот он уже может продолжить фразу или ответить на вопрос. Миллионы примеров мошеннических операций — и вот он уже предупреждает банк о подозрительной транзакции.

Никакой магии. Просто статистика.

Ключевое слово здесь — данные. Именно от них зависит, чему научится ИИ. Если учить его на плохих, предвзятых или неполных данных, то и результат будет соответствующим. Как

из плохой муки хороший хлеб не испечёшь. Это, кстати, одна из главных проблем современного ИИ, о которой мы ещё поговорим отдельно.

Три слова, которые нужно знать.

Чтобы дальше не путаться, давайте разберём три основных термина, которые вы будете встречать постоянно. Их вполне достаточно, чтобы понимать суть.

Машинное обучение. Это тот самый процесс, когда компьютер учится на данных. Мы не пишем ему жёстких инструкций — сделай то, сделай это. Мы даём ему примеры, и он сам находит закономерности. По сути, это и есть основа всего современного ИИ.

Нейросети. Это конкретный способ, которым реализуется машинное обучение. Название, конечно, громкое — «нейро» — потому что структура этих алгоритмов отдалённо напоминает структуру человеческого мозга. Но только отдалённо. Не обольщайтесь, там нет никаких мыслей и чувств. Просто много-много математических связей между числами.

Генеративный ИИ. А вот это самое интересное для нас с вами. Это тот тип ИИ, который умеет создавать новое. Тексты, картинки, музыку, видео, код. Именно к этой категории относятся ChatGPT, Midjourney и другие нашумевшие сервисы. Мы даём ему запрос — он выдаёт результат. Собственно, именно с этим типом ИИ обычному человеку и предстоит иметь дело чаще всего.

Вот, собственно, и весь ликбез. Три слова, и вы уже понимаете больше, чем девяносто процентов людей вокруг.

ИИ — это не интеллект.

Теперь я скажу вещь, которая может показаться странной. Искусственный интеллект — это на самом деле не интеллект. По крайней мере, в человеческом смысле этого слова.

Человек умеет понимать контекст, чувствовать собеседника, принимать решения на основе жизненного опыта, интуиции, эмоций. ИИ ничего этого не умеет. Он не понимает, о чём говорит. Он предсказывает, какое слово вероятнее всего должно идти следующим. И всё.

Звучит просто, но результат порой поражает воображение. Он пишет стихи, объясняет сложные концепции, решает задачи. Но за этим блеском — холодный расчёт вероятностей. Никакого осознания.

И вот что из этого следует. ИИ может ошибаться, причём с полной уверенностью в собственной правоте. Он может выдумать факт, которого не существует. Он может сослаться на книгу, которую никогда не писали. И сделает это так убедительно, что вы поверите. Это называется галлюцинациями ИИ, и с этим нужно быть начеку. Но об этом отдельно.

Что это значит для вас лично?

Хорошо, скажете вы. Я понял, что такое ИИ, понял, что это не Скайнет, понял, что это инструмент. Но что мне-то с этого? Я обычный человек. Мне сорок с лишним, у меня семья, работа, заботы. Какое мне дело до всех этих нейросетей?

Отвечу прямо. Дело есть, и очень большое. Хотите вы этого или нет, ИИ уже вошёл в вашу жизнь. Просто пока незаметно. Он подбирает вам фильмы на вечер. Он сортирует спам в вашей почте. Он предлагает маршрут, чтобы вы не стояли в пробке. Он распознаёт текст на фотографии в вашем телефоне. Он помогает банку понять, что кто-то пытается списать деньги с вашей карты без вашего ведома.

И это только начало. Дальше будет больше.

И перед каждым человеком сейчас стоит выбор. Можно закрыть глаза, отмахнуться, сказать «меня это не касается», и продолжать жить как раньше. А можно разобраться, освоить базовые инструменты и получить преимущество. В работе, в быту, в обучении, в творчестве.

Я, как человек далеко не первой молодости, скажу вам так. В начале моей карьеры главным навыком была компьютерная грамотность. Кто умел пользоваться компьютером, тот был на коне. Кто не умел — тот оставался за бортом. Сейчас наступает эпоха, когда таким же базо-

вым навыком становится умение работать с ИИ. И поверьте моему опыту, лучше оказаться среди тех, кто освоил новый инструмент раньше, чем среди тех, кто спохватился последним.

Вот, собственно, и вся премудрость первой главы. Теперь вы знаете, что такое ИИ, как он работает и почему это касается лично вас. Дальше будет ещё интереснее. Мы поговорим о том, как ИИ уже сегодня помогает нам в повседневной жизни, часто так, что мы этого даже не замечаем.

И заодно разберёмся, где он нас подводит и как этого избежать.

Глава 2. ИИ уже вокруг нас. Невидимые помощники

В предыдущей главе мы разобрались, что такое искусственный интеллект и с чем его едят. Теперь давайте посмотрим на него с другой стороны. Не как на абстрактную технологию, а как на то, с чем вы сталкиваетесь буквально каждый день. Причём сталкиваетесь, скорее всего, даже не подозревая об этом.

Вот в чём штука. Мы привыкли думать, что ИИ — это что-то из будущего. Что это роботы, летающие машины, космические корабли. А на самом деле он уже здесь. Он в вашем кармане, в вашем телефоне, в вашем компьютере. Он работает тихо, незаметно, как хороший дворецкий. Вы его не видите, но он делает свою работу. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту.

И я сейчас не преувеличиваю. Давайте просто проживём с вами один обычный день и посмотрим, где вы встречаетесь с ИИ. Уверю, вас ждёт много открытий.

Утро. Ещё даже не встали с постели.

Будильник. Вы берёте телефон, чтобы его выключить. И что вы видите на экране? Уведомления. Погода на сегодня. Пробки на дорогах. Новости. Напоминание о встрече. А теперь вопрос: как вы думаете, кто всё это собрал воедино и расставил в нужном порядке? Правильно. ИИ.

Ваш телефон уже понимает, что вам важно, а что нет. Он знает, что вы обычно смотрите погоду утром, поэтому показывает её первой. Он знает, что вы терпеть не можете уведомления от игр, поэтому прячет их подальше. Он знает, что вы всегда читаете сообщения от жены раньше, чем от коллег, и располагает их соответственно. Это всё — работа алгоритмов. Работа ИИ.

Вы даже не задумываетесь об этом. А он уже трудится.

Умный дом.

Идёте на кухню варить кофе. Если у вас есть умная колонка, вы, возможно, бросите на ходу: «Алиса, включи свет на кухне» или «Окей, Гугл, какая сегодня погода?». И она ответит. А знаете, как она это делает?

Она не просто распознаёт ваши слова. Она понимает их смысл. Она отличает «включи свет» от «выключи свет». Она узнаёт ваш голос. Она запоминает ваши привычки. Скажите ей десять раз подряд включить утренние новости, и на одиннадцатый она, возможно, сама предложит их включить, как только вы войдёте на кухню.

Это не магия. Это машинное обучение в действии. И это происходит прямо у вас дома, на вашей кухне.

Дорога на работу. Пробки и навигаторы.

Выезжаете из дома. Включаете навигатор. И вот вам сюрприз: он уже знает, что на вашем обычном маршруте авария, и предлагает объезд. Откуда он это знает?

Алгоритм собрал данные с тысяч других машин, которые уже проехали по этому маршруту и сообщили о пробке. Обработал эти данные. Сравнил с историей. И сделал вывод. Причём сделал это за доли секунды. Человек бы на такое потратил часы, если не дни.

Или другой пример. Вы едете в незнакомый район. Навигатор ведёт вас по какому-то хитрому маршруту. Вы недоумеваете: почему не напрямую? А он знает — напрямую вы попадёте в пробку или на перекрытую дорогу. Он уже учёл всё. Он уже всё просчитал. И ведёт вас оптимальным путём.

Кстати, а вы знали, что навигаторы постоянно учатся? Каждый раз, когда вы едете по их маршруту или сворачиваете с него, вы даёте им новую информацию. Они становятся умнее. Вместе с вами. Без вашего ведома.

Работа. Здесь то же без ИИ не обходится.

Приехали на работу. Открываете почту. И видите, что половина писем уже отфильтрована в спам. Это тоже ИИ. Причём он учится на ваших действиях. Каждый раз, когда вы помечаете письмо как спам или, наоборот, как важное, вы его обучаете. Постепенно он начинает понимать, что вам нужно, а что нет. И фильтрует всё точнее.

Дальше. Открываете документ. И видите, что текстовый редактор подчёркивает не только орфографические ошибки, но и стилистические. Он предлагает заменить «очень хороший» на «отличный», а «в связи с тем, что» на «потому что». Это тоже ИИ. Он анализирует миллионы текстов и знает, как пишут хорошо. И подсказывает вам. Ненавязчиво. Полезно.

Или, скажем, вы работаете с таблицами. Вводите данные, а программа сама предлагает вам формулу для расчёта. Или строит график, который вы хотели построить. Или находит ошибку, которую вы не заметили. Всё это — работа алгоритмов.

Даже если вы работаете руками, а не головой, ИИ всё равно рядом. Вы ремонтируете машину? Диагностический сканер уже подсказывает вам, в чём проблема. Вы шьёте одежду? Современные швейные машины сами регулируют натяжение нити и скорость работы. Вы готовите еду? Мультиварка сама выбирает режим и время приготовления. Везде ИИ. Везде алгоритмы. Везде незаметная помощь.

Обед. Шопинг и банки.

Пошли в магазин или заказали доставку. И вот тут ИИ развернулся во всю мощь.

Интернет-магазины. Вы открываете сайт, а вам уже показывают товары, которые вы, возможно, захотите купить. Откуда они знают? Алгоритм проанализировал ваши прошлые покупки, ваши поисковые запросы, ваши просмотры. Он построил ваш профиль. Он знает о вас больше, чем вы думаете.

Или другой пример. Вы положили товар в корзину, но не купили. И вдруг через день вам приходит письмо: «Забыли что-то? Вот вам скидка». Это тоже ИИ. Он заметил, что вы ушли, и решил вас вернуть. Он знает, что вы колеблетесь. Он знает, как вас заинтересовать.

Банки. Вы расплачиваетесь картой в незнакомом месте. И вдруг операция блокируется. Звонок из банка: «Это вы сейчас покупаете?» Вы подтверждаете, и всё в порядке. А если бы это были мошенники, банк бы спас ваши деньги. Как он понял, что что-то не так? ИИ сравнил ваши обычные траты с этой операцией. Заметил несоответствие. И сработал. Мгновенно.

Кстати, о мошенниках. Каждый раз, когда вы получаете SMS с кодом подтверждения, за этим тоже стоит ИИ. Он оценивает риск операции и решает, нужен ли дополнительный уровень защиты. Чем выше риск, тем больше проверок. Умно, правда?

Вечер. Развлечения и отдых.

Пришли домой. Устали. Хотите отдохнуть. Включаете компьютер или телевизор. И что вы видите? Рекомендации. «Вам может понравиться». И ведь действительно нравится. Вы залипаете на час, два, три. Знакомая ситуация?

Это ИИ. Он проанализировал, что вы смотрели раньше. Что вы лайкали. Что вы пропускали. Он построил вашу модель. И теперь предлагает вам то, что вам, скорее всего, зайдёт. Причём он делает это настолько хорошо, что вы не можете оторваться. Это не случайность. Это точный расчёт.

Или музыка. Включаете плейлист, а он подобран специально под вас. Под ваше настроение. Под время суток. Под ваши вкусы. Это тоже работа алгоритмов. Причём они учатся на вас постоянно. Чем больше вы слушаете, тем точнее они становятся.

Социальные сети. Лента новостей. Вы думаете, она показывает вам то, что происходит в мире? Как бы не так. Она показывает вам то, что вы хотите видеть. Алгоритм знает, какие посты вам нравятся, а какие раздражают. Он знает, на что вы реагируете, а что пролистываете. И он подстраивается. Он создаёт вашу персональную реальность. И вы в неё погружаетесь.

А теперь вопрос.

Вот мы и прожили с вами один день. Обычный день обычного человека. И где только ни встретили ИИ. Везде. Утром, днём, вечером. Дома, на работе, в дороге. Он повсюду.

А теперь скажите честно. Вы задумывались об этом раньше? Скорее всего, нет. Потому что ИИ работает незаметно. Он не кричит о себе. Он просто делает свою работу. Тихо. Эффективно. Постоянно.

И вот в чём ирония. Многие люди боятся, что ИИ придёт и захватит их жизнь. А он уже здесь. Уже захватил. Просто мы этого не замечаем. И, честно говоря, не так уж это и плохо. Он делает нашу жизнь удобнее. Проще. Быстрее. Безопаснее.

Другой вопрос — что с этим делать. Как использовать эту силу себе во благо? Как не остаться в стороне, пока другие осваивают новые инструменты? Об этом мы поговорим в следующей главе.

А пока предлагаю вам небольшое упражнение. Попробуйте прожить один день без алгоритмов. Серьёзно. Хотя бы один день.

Отключите рекомендации в социальных сетях. Не пользуйтесь навигатором. Не смотрите на подсказки в интернет-магазинах. Не обращайте внимания на фильтры спама. И посмотрите, что изменится.

Уверяю, вы удивитесь, насколько глубоко ИИ проник в вашу жизнь. И насколько сложно без него обходиться. Вот это и будет лучшим доказательством того, что тема этой книги — не абстрактная теория, а самая что ни на есть практика. Ваша практика. Ваша жизнь.

Глава 3. Ваш личный ассистент. Как использовать ИИ в быту и на работе

В предыдущей главе мы выяснили, что ИИ уже повсюду. Он работает незаметно, но постоянно. Помогает нам, даже когда мы об этом не просим. А теперь давайте поговорим о другом. О том, как взять эту силу в свои руки. Как перестать быть пассивным наблюдателем и начать использовать ИИ осознанно. Для себя. Для своей семьи. Для своей работы.

Скажу вам честно. Когда я впервые столкнулся с ChatGPT, я отнёсся к нему скептически. Ну, думаю, очередная игрушка. Побаловаться и забыть. Но прошло несколько дней, и я понял — это не игрушка. Это инструмент. Причём такой, которого раньше не было. Такой, который может реально изменить то, как я работаю, учусь, решаю задачи.

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.