


АНАСТАСИЯ ЗАРУБИНА

ИИ

КАК ВЫБРАТЬ НЕЙРОСЕТЬ
И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕЕ ЕЖЕДНЕВНО

САМОУЧИТЕЛЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 004.8
ББК 32.813
3-35

Зарубина, Анастасия Андреевна.

3-35 ИИ: как выбрать нейросеть и использовать ее ежедневно : самоучитель для начинающих / Анастасия Зарубина. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Компьютер — это просто).

ISBN 978-5-04-237718-1

Искусственный интеллект стремительно проникает во все сферы жизни — от профессиональной деятельности и творчества до повседневных задач. Однако большинство людей используют эти мощные инструменты вслепую, не понимая их возможностей и рисков.

В этой книге вы найдете все необходимое, чтобы начать работать с ИИ уверенно: от базовых концепций до практических советов и этических рекомендаций.

Автор простым языком объясняет, как устроены нейросети, какие опасности они несут — от утечек данных до дезинформации — и как разумное регулирование защищает пользователей без ущерба инновациям.

Если вы хотите понять будущее и начать использовать ИИ без специальных навыков, эта книга станет вашим верным путеводителем в цифровом мире.

УДК 004.8
ББК 32.813

ISBN 978-5-04-237718-1

© Зарубина А.А., текст, иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
О чем эта книга	5
Для кого эта книга	6
Несколько важных оговорок	7
Почему это важно	7
Глава 1. Широта возможностей	9
Глава 2. Как он работает?	12
2.1. Старательный ученик	12
2.2. Сквозь призму из цифр	14
2.3. Искусственная человечность	20
Глава 3. Учимся общаться	25
3.1. Основные принципы	25
3.2. Формула идеального запроса	29
3.3. Нюансы работы на русском языке	32
Глава 4. Проблемы работы с ИИ	35
4.1. Проблемы с памятью бывают не только у людей	35
4.2. Было бы смешно, если бы не было так тревожно — галлюцинации ИИ	39
4.3. Чересчур хороший друг	43
4.4. Не всегда бесплатно значит хорошо	46
Глава 5. Учимся применять ИИ	49
5.1. В профессиональной деятельности	49
5.2. В обучении	65
5.3. В творчестве	73
5.4. В быту	85
Глава 6. Кто есть кто в мире ИИ	100
6.1. ChatGPT	101
6.2. Gemini	111

6.3. Claude	115
6.4. Grok	118
6.5. Perplexity	120
6.6. DeepSeek	121
6.7. Алиса AI	123
6.8. GigaChat	126
6.9. Как выбрать	128
Глава 7. Психологические и социальные риски	130
7.1. Антропоморфизм	130
7.2. Дискриминация	133
7.3. «Черный ящик»	135
Глава 8. Юридические угрозы	137
8.1. Чувствительные данные	137
8.2. Авторское право	139
8.3. Дипфейки	142
Глава 9. Экологический след	148
9.1. Энергопотребление	148
9.2. Углеродный след	149
9.3. Водопотребление	150
9.4. Электронные отходы	150
9.5. «Зеленый» ИИ	150
Глава 10. Неконтролируемое исследование	153
10.1. Технологическая гонка	153
10.2. Проблема двойного назначения	154
10.3. Автономное оружие	156
10.4. Проблема выравнивания	157
10.5. Сверхинтеллект	158
Глава 11. Методы регулирования ИИ	160
11.1. Европа	160
11.2. США	165
11.3. Россия	170
11.4. Вывод	176
Заключение	177
Ключевые понятия	178
Глоссарий	180
Предметный указатель	185

ПРЕДИСЛОВИЕ

О чем эта книга

Мы живем в эпоху, когда фантастика перестала быть просто жанром. Еще вчера мы с улыбкой смотрели фильмы о разумных машинах и всемогущих ассистентах, а сегодня *искусственный интеллект* (ИИ) стал нашей реальностью.

Его появление стало одним из самых значимых событий последних лет. **ChatGPT, Grok, Gemini, GigaChat** — эти названия стали частью нашей повседневной лексики так же быстро, как когда-то Google или Яндекс. Сейчас их стало так много, что разобраться в этом хороводе имен — задача не из легких.

Эта книга — ваш путеводитель в мире искусственного интеллекта. Не технический справочник, переполненный формулами (хотя немного математики нам все же придется коснуться), и не манифест о восстании машин. Скорее попытка создать целостную картину мира ИИ и рассказать о том, что это такое, откуда он взялся и как работает.

Что вы узнаете

Сперва мы кратко разберем техническую сторону вопроса и узнаем, как на самом деле работает современный ИИ. Признайтесь, вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что общаетесь с **ChatGPT** или **Алисой** как с живым человеком? Или, наоборот, ругали

«тупую нейросеть» за выдуманные факты? Здесь мы посмотрим, что происходит внутри, попытаемся объяснить сложное простыми словами и научимся эффективно общаться с ИИ.

Потом мы перейдем к практике. Рассмотрим конкретные сценарии использования ИИ в самых разных сферах: от профессиональной до повседневного быта. По ходу повествования вас будут ждать примеры промптов в формате шаблонов, в которые достаточно лишь добавить свои данные перед отправкой вашему привычному ИИ. У вас такового еще нет? Не беда! Ведь далее мы познакомимся с основными современными ИИ-системами и сделаем честное сравнение, которое поможет вам выбрать инструмент под свои задачи.

Под конец истории мы узнаем о рисках, о чем нужно знать, прежде чем доверить свою жизнь алгоритмам, а также посмотрим на юридическую ситуацию в разных странах: как регулируется ИИ, и кто несет за него ответственность.

Для кого эта книга

Эта книга написана для всех, кто интересуется искусственным интеллектом, но не обязательно имеет техническое образование. Вы можете быть студентом, предпринимателем, творческим работником, учителем, родителем подростка или просто любознательным человеком. Единственное, что от вас требуется, — это желание узнать новое.

Если вы уже используете ИИ, эта книга поможет делать это эффективнее. Если только присматриваетесь и не знаете, с чего начать, вы найдете здесь ориентиры. А если вы настроены скептически и считаете, что решать задачи привычным способом надежнее, возможно, вы измените свое мнение — или, по крайней мере, ваш скепсис станет более информированным.

Я постараюсь не просто научить вас пользоваться **ChatGPT** или **DeepSeek**, а дать вам компас, чтобы вы могли уверенно и осознанно

но ориентироваться в новом мире, используя его возможности и отделяя реальные риски от вымысла.

Несколько важных оговорок

Во-первых, мир ИИ меняется невероятно быстро. Возможно, к моменту, когда вы будете читать эту книгу, появятся новые модели, новые возможности, новые споры и новые методы регулирования. Однако фундаментальные принципы, история развития и основы работы с ИИ останутся актуальными. Я намеренно буду избегать технических аспектов, которые стремительно меняются. Нет смысла говорить об отсутствии какой-то возможности у конкретной модели, если она может появиться буквально завтра. Уточняйте актуальную сейчас информацию на официальных сайтах компаний-разработчиков.

Во-вторых, ИИ — это не только технология, но и поле идеологических, этических и политических дискуссий. Вы сможете представить разные точки зрения, но и автор имеет свои взгляды и убеждения, которые неизбежно проявятся в тексте.

В-третьих, эта книга не научит вас программировать нейронные сети или создавать собственные языковые модели. Для этого существует большое количество специализированной литературы и курсов. Здесь же цель скромнее, но не менее важная: дать понимание того, что такое ИИ, как он устроен и как с ним работать.

Почему это важно

Это уже часть нашей реальности, игнорировать ИИ или бездумно им восхищаться одинаково опасно. Единственный разумный путь — понять его. Научиться различать реальные возможности и преувеличения, видеть не только перспективы, но и риски, уметь задавать правильные вопросы.

ИИ сейчас есть везде: от рекомендаций в соцсетях до медицинской диагностики. А это еще только начало. В ближайшие годы он будет все глубже проникать в образование, здравоохранение, творчество, право, политику. Вопрос не в том, случится ли это, а в том, будете ли вы знать правила игры, когда это произойдет.

Приятного чтения!

ГЛАВА 1

ШИРОТА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Сейчас искусственный интеллект стал не просто верным товарищем, но и неотъемлемой частью жизни для многих. Он перестал быть лишь элементом фантастических историй и не остался прерогативой ученых и исследователей. Любой может открыть страницу в браузере, ввести адрес сайта и приступить к работе, причем не в стрессовых условиях и с кипой инструкций, как при освоении нового инструмента, а в эмоциональном комфорте и с дружелюбной системой, которая может обратиться к вам по имени и при необходимости сама поможет познакомиться с ней. Например, на рис. 1.1, 1.2 и 1.3 примеры приветствий от систем DeepSeek, Алиса AI и ChatGPT.

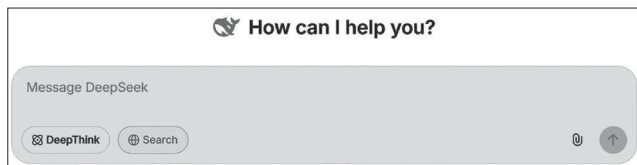


Рис. 1.1. Приветствие от DeepSeek

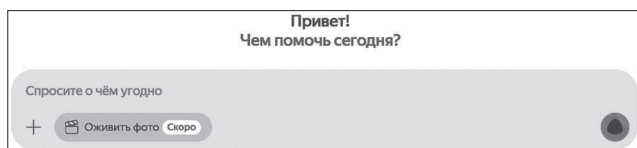


Рис. 1.2. Приветствие от Алиса AI

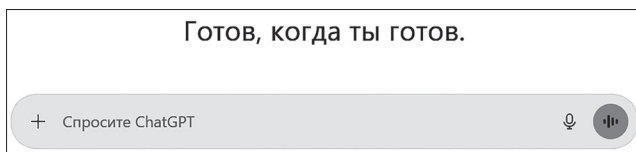


Рис. 1.3. Приветствие от ChatGPT

При помощи ИИ можно генерировать изображения с нуля с точным выдерживанием необходимого стиля, дорабатывать и редактировать фотографии, которые у вас уже есть, писать тексты совершенно различного назначения — от рекламы до увлекательных историй. Он помогает озвучивать истории, писать код сложных программ, распознает образы, автоматизирует рутинные задачи и даже справляется с творчеством. Как сам ИИ описывает свои возможности: рис. 1.4. Мечта, ставшая реальностью.

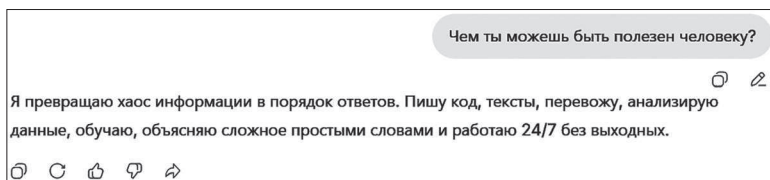


Рис. 1.4. Сам ИИ в ответ на вопрос о возможностях иногда бывает самолюбив

Однако не во всем искусственный интеллект может заменить человека. Технологии до сих пор имеют много недостатков, о которых мы поговорим далее, а граница между искусством, сотворенным человеком и сгенерированным ИИ, хоть и начинает размываться, но все еще заметна слишком ярко.

Создание универсального искусственного интеллекта, способного решать любые задачи, подвластные человеческому мозгу, — следующая ступенька. На момент написания этой книги развитие идет семимильными шагами и перспектива иметь по-настоящему универсальный ИИ (*Artificial general intelligence, AGI*) находится где-то между ожиданиями от следующего десятилетия и смелыми фантазиями исследователей (рис. 1.5). Сейчас пока

существует разделение ИИ по типам задач: изображения, видео, аудио, текст и так далее. Мы еще коснемся темы, какие модели для чего использовать наиболее эффективно. Однако прогресс не стоит на месте, а ИИ — огромное поле для экспериментов, в том числе и для рядового пользователя.

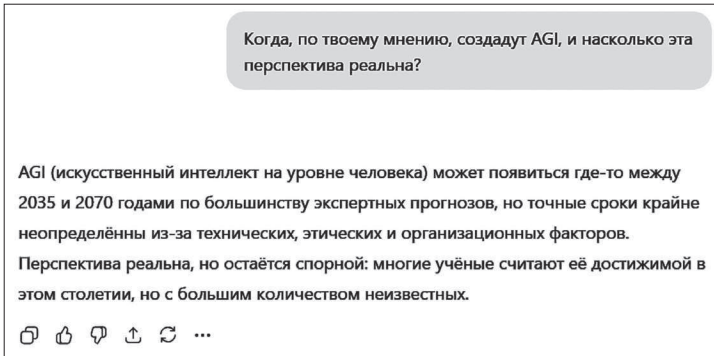


Рис. 1.5. ИИ о перспективах создания AGI

ГЛАВА 2

КАК ОН РАБОТАЕТ?

2.1. Старательный ученик

В основе устройства ИИ лежит устройство человеческого мозга. Он точно так же состоит из нейронов, которые могут взаимодействовать между собой, передавая информацию и накапливая «воспоминания» от слоя к слою. Соответственно и задачи, которые вы можете поручить ИИ, похожи на те, которые можно было бы передать человеку. С одной, но очень существенной разницей. ИИ будет словно ребенок, который не умеет читать, но все же складывает из кубиков слова. Он не понимает значения символов, но отлично помнит, как их ставили рядом друг с другом старшие, и теперь повторяет.

Например, на фразу «Мороз и солнце...» ИИ с вероятностью 99% ответит «день чудесный», потому что видел такую последовательность тысячи раз (рис. 2.1). Далее мы рассмотрим подробнее, из каких именно «кубиков» строит смыслы ИИ.

Он может быть вашим лучшим другом, способным выслушать и поддержать, или коллегой, одновременно выполняющим указания и дающим вам новые знания. Он поможет вам в любой сфере, будь то реклама, программирование, дизайн или даже научная деятельность. Далее мы рассмотрим более подробно применение ИИ в разных сферах и поэкспериментируем с его возможностями.

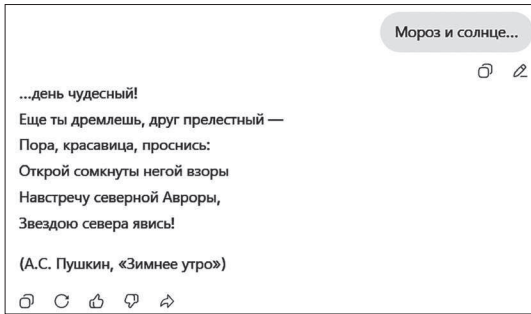


Рис. 2.1. ИИ тоже знает золотую классику

Чтобы использовать максимум потенциала ИИ, необходимо лишь научиться правильно строить запросы к нему. Язык ИИ отличается от человеческого, а *промпт-инжиниринг* даже слегка напоминает программирование, но с использованием не сложных структур и функций, а привычного нам языка. Мы далее изучим его основы и узнаем «формулу идеального запроса», по которой напишем короткое задание для ИИ максимально понятным для него языком.

Однако, используя ИИ, обязательно соблюдайте осторожность и перепроверяйте факты, которые он вам дает. Составить график выполнения работ для него не проблема, а вот на вопрос о проценте налогового вычета или поиске номера юридической статьи он может выдать как верную информацию, так и совсем не актуальные или несуществующие данные (рис. 2.2).

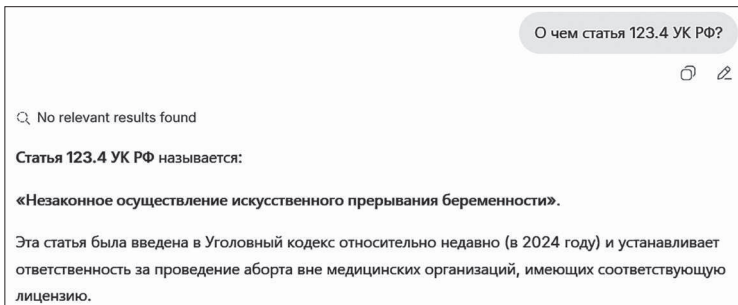


Рис. 2.2. Статьи 123.4 в УК РФ не существует

Итак, мы разобрались, что искусственный интеллект не обладает разумом в человеческом понимании. Конечно, при построении модели используются «нейроны», которые связаны между собой, однако это не полноценный мозг, обладающий способностью мыслить. ИИ — многослойная математическая модель, которая не умеет думать и сама по себе не обладает никакими знаниями, а лишь очень хорошо предсказывает следующее слово или выполняет поиск в интернете и цитирует источники. Можно сказать, что это невероятно сложный калькулятор, который при каждом новом запросе вычисляет ответ, а не хранит все данные мира в некоей «базе знаний». Давайте посмотрим, как устроен этот «мозг» изнутри.

2.2. Сквозь призму из цифр

Для начала еще раз заметим, что ИИ не видит букв и слов, а также не понимает смысл в привычном для нас значении этого слова. Он — математическая модель и умеет работать исключительно с цифрами. А значит, всю информацию, которую мы ему отправляем (изображения, текст и так далее), он «переводит» на понятный ему язык.

Как же это происходит? Давайте разберем на простом примере.

Когда вы отправляете текстовый запрос, ИИ сначала разбирает его на составные части. Эти части называются *токены*. В зависимости от модели и *метода токенизации* (способа, которым ИИ разбирает текст на части) токен может быть словом, слогом, частью слова, символом, знаком препинания и так далее (рис. 2.3). Единица, обрабатываемая языковой моделью, совершенно необязательно будет совпадать с лингвистической единицей (а часто и вовсе не будет).

Далее ИИ *векторизует* все части. Этот процесс еще называют эмбедингом (от англ. *embedding*). Каждому токenu присваивается длинный и сложный числовой вектор, определяющий его положе-

ние в пространстве смыслов, также называемом *семантическим пространством*.

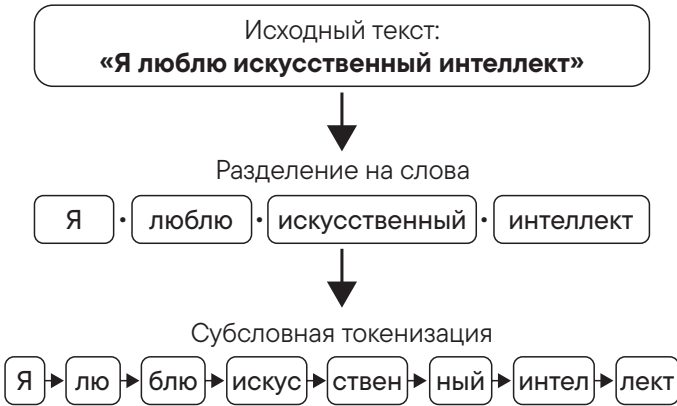


Рис. 2.3. С разделением на слова нам все понятно, а что дальше происходит — какая-то ИИ-шная грамота

Все мы помним систему координат из школьного курса математики. Каждой точке на плоскости соответствует два числа: координаты по вертикали и горизонтали, которые записываются примерно так: [число_x, число_y].

Теперь представим, что осей у нас очень много, сотни или даже тысячи, и по каждой из них определяется координата. Здесь уже не обойтись только x и y , запись станет длиннее: [число_x, число_y, число_z, ...] (рис. 2.4). Выходит, что каждой точке соответствует длинный ряд цифр, определяющий ее положение максимально точно.

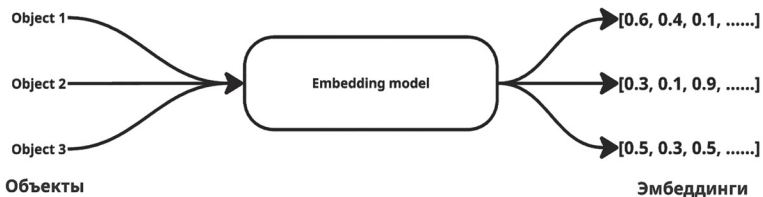


Рис. 2.4. Примерно так выглядит процесс эмбединга в общем представлении