

Зубков Андрей

Зачем нужен ИИ?



Зубков Андрей

Зачем нужен ИИ?

<https://litres.ru/74077183>

SelfPub; 2026

Аннотация

Искусственный интеллект уже меняет мир. Но как эти технологии может использовать обычный человек, если ему неинтересно генерировать танцующих котов для отправки в чаты друзьям?

Каждый день появляются новости о нейросетях, ChatGPT, генерации изображений и автоматизации работы. Во всем этом легко запутаться.

Из книги Вы узнаете:

- что такое ИИ и как он устроен на самом деле;
- почему вокруг нейросетей столько шума;
- какие задачи ИИ уже умеют решать лучше человека;
- как использовать ИИ в работе, учёбе, бизнесе и повседневной жизни;
- какие возможности открываются уже сегодня и к чему стоит готовиться в будущем.

Это не учебник для программистов и не набор сложных инструкций. Это практическое руководство для обычного человека, который хочет понять одну из самых важных технологий современности и научиться использовать её себе во

благо. Это простой и понятный ответ на вопрос "Зачем нужны нейросети?".

Содержание

Глава 1. Что такое ИИ простыми словами	5
Глава 2. Чем ИИ отличается от обычных программ	10
Глава 3. Где вы уже сталкивались с ИИ	15
Глава 4. Основные виды ИИ-инструментов для новичка	21
Глава 5. Как устроена работа с ИИ на уровне пользователя	26
Глава 6. Где ИИ реально полезен, а где нет	32
Глава 7. Как формулировать запрос: базовая схема	39
Глава 8. Как объяснить ИИ контекст задачи	44
Глава 9. Как просить нужный формат ответа	48
Глава 10. Как уточнять и дорабатывать ответы ИИ	53
Глава 11. Проверка фактов и надёжность ИИ	58
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Зубков Андрей

Зачем нужен ИИ?

Глава 1. Что такое ИИ простыми словами

Часто всё начинается одинаково: вы слышите «ИИ умеет всё», открываете чат-бота, задаёте вопрос и получаете уверенный ответ. Иногда он помогает сразу, а иногда пишет странное или ошибается в простых вещах. Из-за этого появляется путаница: это вообще «умная штука» или просто очередная программа? И почему один и тот же инструмент то экономит время, то создаёт новые проблемы?

Ключевая мысль простая: ИИ — это помощник, который подбирает наиболее подходящий ответ по большому числу примеров, а не “магический мозг”, который точно знает истину и всегда прав.

Чтобы почувствовать разницу, полезно сравнить «без ИИ» и «с ИИ» на бытовых ситуациях. Обычная программа работает по заранее прописанным правилам. Калькулятор складывает числа, потому что так запрограммирован. Нави-

гатор строит маршрут по карте и правилам дорожной сети. Фильтр в почте ищет письма по заданным условиям. Если вы попросите калькулятор «посоветовать, как распределить бюджет», он не поймёт, потому что у него нет такого правила.

ИИ-инструмент ведёт себя иначе. Он не ищет одну заранее прописанную команду, а пытается “угадать”, какой ответ будет уместен в вашем контексте. Слово “угадать” здесь не про мистику, а про статистику: модель видела огромное количество примеров текстов (и других данных) и научилась продолжать мысль так, как чаще всего бывает в похожих ситуациях.

Поэтому ИИ хорошо справляется с задачами, где нужно сформулировать, перефразировать, предложить варианты, составить план, сделать черновик или резюме. Там важнее “похоже на правильное и полезное”, чем “единственно верное по инструкции”.

Это же объясняет, почему ИИ иногда ошибается. Он не “понимает мир” как человек и не проверяет факты сам по себе. Он строит ответ так, чтобы он выглядел связным и подходящим. Если данных не хватает, если вопрос двусмысленный или если вы просите точные детали, которых модель не знает, она может уверенно выдать неточность. Снаружи это

похоже на человека, который говорит убедительно, но на самом деле предполагает.

Из этого вытекает важное разделение ожиданий. ИИ полезен как помощник: ускорить черновик, предложить структуру, помочь сформулировать письмо, подсказать варианты, собрать список вопросов, сделать краткое резюме текста. Но ИИ не является “ответственным экспертом” вместо вас. Он не несёт ответственность за решения, не гарантирует точность и не заменяет проверку там, где цена ошибки высока. Если вам нужен факт, дата, юридическая формулировка или медицинское решение, ИИ может помочь подготовить вопросы и собрать варианты, но финальную проверку и решение делаете вы.

Представьте простой сценарий. Вам нужно написать вежливое письмо: попросить коллегу перенести встречу, не звуча резко. Без ИИ вы садитесь и подбираете слова сами. Это реально, но часто занимает время: вы переписываете фразы, сомневаетесь в тоне, проверяете, не звучит ли это как приказ.

С ИИ вы используете его как “черновик-помощник”. Вы даёте ему контекст и просите конкретный формат. Например, запрос может выглядеть так:

«Помоги написать короткое письмо коллеге. Ситуация:

хочу перенести встречу с четверга 15:00 на пятницу 11:00. Тон: вежливо, без давления. Длина: 4–6 предложений. В конце — вопрос, удобно ли ему. Дай 2 варианта: более формальный и более дружелюбный».

В ответ вы, скорее всего, получите два готовых текста. Дальше ваша работа — не “верить письму как истине”, а выбрать подходящий вариант и отредактировать под себя: добавить имя, уточнить детали, убрать слова, которые вам не свойственны. Здесь ИИ срабатывает именно как помощник: он быстро предлагает формулировки по похожим примерам, а вы принимаете решение и отвечаете за результат.

Если запомнить одну вещь, пусть это будет следующее: ИИ не “знает”, он подбирает наиболее вероятный полезный ответ по примерам, поэтому его сильная сторона — черновики и варианты, а не гарантия точности.

После этой главы стоит унести три практических ориентира:

- Сравнивайте: обычная программа выполняет заранее заданные правила, ИИ подбирает ответ по контексту и примерам.
- Держите в голове механику “угадывания”: связность и уверенный тон не равны проверенному факту.
- Используйте ИИ как помощника: просите черновики,

варианты и структуру, а финальную проверку и ответственность оставляйте себе.

Глава 2. Чем ИИ отличается от обычных программ

Обычно знакомство с ИИ начинается так: вы открываете чат-бота, пишете что-то вроде «помоги составить письмо» или «сделай красиво» и получаете связный ответ. После этого возникает вопрос: почему обычные программы так не работают? В Excel, в калькуляторе или в банковском приложении нельзя просто написать «посчитай примерно» или «оформи нормально» — там нужно нажимать конкретные кнопки и заполнять поля.

Ключевое отличие простое: обычная программа выполняет заранее прописанные правила, а ИИ пытается понять смысл вашего запроса и собрать подходящий ответ из вероятных вариантов. Обычная программа «знает», что делать, только в тех ситуациях, которые предусмотрел разработчик. ИИ не «знает» в таком же смысле, но умеет подбирать формулировки и решения по смыслу, даже если вы объяснили задачу не идеально.

В обычной программе логика жёсткая. Есть входные данные, есть точные шаги обработки, есть предсказуемый результат. Например, калькулятор всегда считает по математи-

ческим правилам. Таблица считает формулу ровно так, как вы её написали. Если вы ошиблись в одном символе, результат будет неверным — и это нормально: программа не угадывает, что вы «имели в виду».

ИИ устроен иначе на уровне пользователя. Он работает как «вопрос → ответ», но внутри пытается восстановить недостающие детали: что вы хотите получить, в каком стиле, для какой ситуации, с какими ограничениями. Поэтому ИИ часто полезен там, где запрос нечёткий, а задача — про текст, идеи, варианты, оформление, тон общения.

Он может принять фразу «сделай красиво» не как команду с точным набором действий (как в программе), а как просьбу: «перепиши так, чтобы звучало аккуратно и понятно».

Из этого следует важная практическая логика.

Во-первых, обычные программы требуют точности на входе. Если вы не указали параметр, программа не «додумает» его за вас. Она либо выдаст ошибку, либо сделает что-то строго по умолчанию. Это удобно, когда вам нужна повторяемость: один и тот же ввод — один и тот же вывод.

Во-вторых, ИИ терпим к нечеткости, но платой за это бы-

вает разный результат и возможные промахи. Когда вы пишете «сделай красиво», ИИ должен угадать, что именно для вас «красиво»: короче или подробнее, официально или дружелюбно, строго или мягко. Если контекста мало, он выберет один из типичных вариантов.

Поэтому ИИ особенно хорошо работает, когда вы добавляете пару уточнений: для кого текст, цель, желаемый тон, ограничения по длине.

В-третьих, есть области, где обычная программа почти всегда лучше ИИ: чёткие расчёты, учёт, формулы, строгие правила. Там важны точность и проверяемость. Калькулятор не «фантазирует» и не заменяет числа «примерными». Таблица не решает задачу «как лучше», она считает. Бухгалтерская система должна сводить цифры по правилам, а не «предлагать вариант».

В таких задачах гибкость ИИ не является преимуществом. Наоборот, она может стать источником ошибки, потому что вам нужен один правильный ответ, а не правдоподобный.

Представьте рабочую ситуацию: вам нужно отправить клиенту письмо с уточнением по задаче. У вас есть черновик, но он звучит сухо и местами резко. В обычной почто-

вой программе вы можете только набрать текст, проверить орфографию и, может быть, выбрать шаблон. Она не понимает, что именно в письме «резко», и не умеет переписать смысл в более мягкой форме.

Вы решаете подключить ИИ именно для той части, где важна не точность вычислений, а человеческая формулировка. Действия выглядят так.

Вы копируете свой черновик и даёте ИИ понятную, пусть и простую задачу, включая ту самую нечеткость, но с минимальными рамками:

«Перепиши письмо в более вежливом и спокойном тоне. Смысл не меняй. Сделай текст короче на 20–30%. Адресат — клиент, отношения деловые. Вот черновик: ...»

ИИ отвечает новым вариантом письма. Он мог бы справиться и с запросом «сделай красиво», но тогда «красиво» он бы понял по-своему. Здесь вы чуть уточнили, что именно нужно: вежливее, спокойнее, короче, без изменения смысла. Это и есть сильная сторона ИИ: вы не обязаны знать «правильную кнопку», достаточно описать намерение.

После этого у вас остаётся часть, где лучше обычная программа. Например, в письме есть сумма, сроки или расчёт

часов. Их вы проверяете не «на глаз» и не по тексту ИИ, а в таблице или в системе учёта: формулы, итоговые числа, даты. ИИ может помочь оформить фразу «Итого: 12 часов», но считать эти 12 часов надёжнее там, где расчёт воспроизводим и проверяем.

Что важно унести.

ИИ полезен, когда задача нечеткая и человеческая по форме: переформулировать, предложить варианты, сделать текст аккуратнее — даже если вы объяснили просьбу простыми словами вроде «сделай красиво».

Обычные программы лучше там, где нужны строгие правила и точность: расчёты, формулы, учёт. Там ценится не гибкость, а гарантированная правильность и повторяемость результата.

Если сомневаетесь, задайте себе вопрос: мне нужен один точный ответ по правилам или несколько хороших вариантов по смыслу? Это быстро подсказывает, что выбрать — программу или ИИ.

Глава 3. Где вы уже сталкивались с ИИ

Часто кажется, что ИИ — это что-то новое и отдельное: специальный сайт, сложный чат, «технология для айтишников». Из-за этого легко пропустить простой факт: вы, скорее всего, уже много раз пользовались ИИ, просто не называли это так. Отсюда и путаница: «я не применяю ИИ», хотя в телефоне и привычных сервисах он работает каждый день.

Ключевая мысль простая: ИИ — это не только «умный чат», а любая функция в сервисе, которая пытается угадать, что вам нужно, на основе примеров и вашего поведения. Система не просто выполняет заранее прописанное правило, а подбирает вариант по вероятности: какое слово вы хотели написать, какой фильм вам понравится, какое письмо похоже на спам.

Как это обычно устроено на уровне пользователя. Есть три части, которые почти всегда повторяются, даже если вы их не видите.

Первая часть — ваши данные и контекст. Это может быть текст, который вы набираете, список просмотренных филь-

мов, то, какие письма вы открываете или удаляете. Иногда данные ваши личные, иногда — обезличенные, «как у многих людей».

Вторая часть — «предсказание». Сервис делает предположение: какое слово будет следующим, какой ролик вы, вероятно, досмотрите, какое письмо похоже на рекламную рассылку. Это не истина и не факт, а наиболее подходящий вариант по мнению системы.

Третья часть — действие в интерфейсе. Вам показывают подсказку, выдают рекомендации, перемещают письмо в папку «Спам» или, наоборот, оставляют во «Входящих». Вы можете согласиться (нажать подсказку, посмотреть рекомендованное) или проигнорировать. И это тоже становится сигналом системе: угадала она или нет.

Из-за такой логики ИИ часто «незаметен». Он не просит вас написать запрос и не объясняет, что сейчас работает модель. Он просто делает сервис чуть удобнее — иногда удачно, иногда раздражающе. Важно помнить ограничение: ИИ может ошибаться, потому что он угадывает. Поэтому полезно замечать, где он помогает, а где лучше перепроверить или отключить функцию.

Самые знакомые примеры — те, которые встречаются по-

что у всех.

Автодополнение текста. Вы начинаете печатать сообщение, и клавиатура предлагает следующее слово или целую фразу. Это не словарь и не проверка орфографии в чистом виде. Система оценивает контекст: что вы уже написали, какие фразы вы обычно используете, какие варианты типичны для языка. Иногда она угадывает идеально и экономит секунды. Иногда подставляет не то — и вы замечаете, что «клавиатура живёт своей жизнью». Это как раз признак предсказания, а не жёсткого правила.

Рекомендации фильмов и видео. В сервисе с фильмами или роликами вы видите подборки «вам может понравиться», «похожие», «продолжить смотреть». Это тоже ИИ-логика: система сопоставляет ваши просмотры, оценки, время просмотра и поведение других людей с похожими интересами. Рекомендации могут расширять выбор и экономить время на поиске. Но они же могут «зациклить» вас на одном жанре или периодически промахиваться, потому что вы посмотрели что-то случайно или «на фоне».

Фильтр спама. Почтовый сервис решает, что отправить во «Входящие», а что — в «Спам». Он смотрит на признаки письма: похожие шаблоны текста, подозрительные ссылки, массовые рассылки, реакцию пользователей (что поме-

чают как спам, что возвращают обратно). Это полезно, потому что снижает рутину и риск. Но иногда фильтр ошибается: важное письмо может попасть в «Спам», а вредное — проскочить. Поэтому привычка время от времени заглядывать в папку «Спам» — не паранойя, а простая проверка.

Если посмотреть шире, ИИ уже встроен в телефон и сервисы так, что вы воспринимаете его как «обычные функции». Распознавание речи превращает голос в текст. Камера улучшает фото: убирает шум, повышает резкость, «вытягивает» ночной снимок. Навигация предлагает более быстрый маршрут, потому что оценивает пробки и типичные скорости. Поиск в приложениях подсказывает запрос ещё до того, как вы допечатали. Даже сортировка фотографий по людям или темам часто работает за счёт ИИ, хотя выглядит как простая «умная галерея».

Полезный эффект от этого наблюдения — вы начинаете видеть свой реальный опыт. Вы уже умеете взаимодействовать с ИИ в мягкой форме: принимать подсказку, отклонять её, проверять спорные места. Это хорошая база для следующего шага — когда вы начнёте использовать ИИ осознанно, через запросы, чтобы получать черновики, идеи или резюме.

Один простой сценарий, чтобы это почувствовать. Представьте обычный день: вы пишете сообщение коллеге в мес-

сенджерере, выбираете фильм на вечер и проверяете почту.

Вы начинаете набирать: «Привет! Могу прислать...», и клавиатура предлагает «сегодня» или «завтра утром». Вы выбираете «завтра утром», потому что это правда. Здесь вы уже сделали мини-действие: оценили подсказку и приняли её, потому что она подходит.

Потом вы открываете сервис с фильмами. На главной странице — подборка «Похожие на то, что вы смотрели». Вы видите фильм, который выглядит интересным, но сомневаетесь. Делаете простой шаг проверки: открываете описание, смотрите жанр и длительность, читаете пару отзывов. В итоге решаете, смотреть или нет. То есть вы используете рекомендацию как стартовую точку, а не как приказ.

Затем вы заходите в почту и видите, что во «Входящих» тихо. На всякий случай открываете «Спам» и находите там письмо от службы доставки, которое вам нужно. Вы помечаете его как «Не спам», чтобы в следующий раз подобные письма чаще попадали куда нужно. Это тоже взаимодействие с ИИ: вы корректируете ошибку системы понятным действием.

Во всех трёх эпизодах вы не «занимались ИИ», но вы работали с предсказаниями: принимали, проверяли, исправля-

ли. Это и есть ваш текущий опыт.

После этой главы стоит унести три вещи.

Первое: ИИ уже рядом — в подсказках, рекомендациях и фильтрах, а не только в отдельном «умном чате».

Второе: он работает как угадывание по вероятности, поэтому иногда помогает, а иногда ошибается — и это нормально.

Третье: вы уже умеете базовый навык работы с ИИ: не слепо доверять, а использовать подсказки как вариант и при необходимости проверять или поправлять.

Глава 4. Основные виды ИИ-инструментов для новичка

Частая ситуация: вы слышите «попробуй ИИ», открываете какой-то сервис и теряетесь. В одних местах нужно «писать промпт», в других — загружать картинку, в третьих — говорить в микрофон. Кажется, что это разные технологии, и непонятно, с чего начать и какой инструмент подходит под вашу задачу: написать письмо, сделать картинку для презентации или быстро превратить голосовые заметки в текст.

Ключевой принцип простой: выбирайте ИИ-инструмент по типу входа и выхода. То есть по тому, что вы ему даёте (текст, картинку, голос) и что хотите получить на выходе (ответ текстом, изображение, расшифровку речи или действие по команде). Если держать в голове эту связку «вход → выход», становится ясно, зачем существуют разные виды инструментов и когда какой из них удобнее.

Самый знакомый для новичка вариант — чат-боты. Это ИИ, с которым вы общаетесь сообщениями: пишете вопрос или задачу и получаете ответ текстом. Чат-боты особенно полезны там, где нужно работать со словами: черновики, варианты формулировок, объяснения, планы, резюме.

Например, вы можете попросить: «Составь вежливый ответ клиенту, который просит скидку. Тон спокойный, 5–6 предложений». Или: «Сделай краткое резюме этого текста в 7 пунктах» и вставить текст.

Важно понимать ограничение: чат-бот может ошибаться в фактах и уверенно писать то, чего не было. Поэтому он хорош как помощник для черновиков и вариантов, а не как «источник истины» без проверки.

Второй распространённый вид — генераторы изображений. Это инструменты, которые создают картинку по вашему описанию (текстом), а иногда ещё и по примеру: вы загружаете изображение и просите сделать похожий стиль. Они полезны, когда вам нужно не «правильное» изображение, а подходящий визуальный вариант: иллюстрация для слайда, обложка для документа, картинка для поста, простая иконка, фон, концепт.

Типовые задачи звучат так: «Сделай простую иллюстрацию для презентации про безопасность данных: ноутбук, замок, нейтральный стиль, светлый фон, без текста». Или: «Нарисуй минималистичную иконку “поддержка”: наушники, один цвет, прозрачный фон».

Здесь тоже есть логика входа и выхода: вы даёте описание (и иногда ограничения по стилю), а на выходе получаете несколько вариантов изображения. Ограничение для новичка практическое: результат может не совпасть с ожиданием с первого раза, потому что словами трудно точно описать картинку. Поэтому обычно приходится уточнять стиль, цвета, что должно быть в кадре, а чего быть не должно.

Третий вид — распознавание речи и голосовые команды. Распознавание речи — это когда инструмент слушает вашу речь и превращает её в текст. Голосовые команды — когда вы говорите фразу, а устройство выполняет действие: поставить таймер, создать напоминание, найти информацию, открыть приложение.

Для новичка это полезно в двух случаях. Первый — когда быстрее сказать, чем печатать: вы наговариваете мысль, а получаете текст заметки или черновик письма. Второй — когда руки заняты: вы просите поставить будильник или добавить задачу в список.

Пример распознавания речи: вы идёте после встречи и диктуете: «Итоги: договорились прислать КП до пятницы, уточнить бюджет, назначить созвон во вторник». На выходе получаете текст, который потом можно отдать чат-боту с просьбой: «Преврати это в аккуратное письмо клиенту, 8—

10 строк».

Пример голосовой команды: «Напомни завтра в 10:00 отправить отчёт» — и система создаёт напоминание. Ограничение здесь тоже понятное: в шумном месте распознавание ошибается, а имена, адреса и редкие термины часто нужно поправлять вручную.

Один и тот же рабочий процесс часто собирается из этих трёх инструментов, потому что они закрывают разные «входы». Представьте офисную задачу: вам нужно подготовить короткое обновление для команды и один слайд.

Вы начинаете с голоса: наговариваете в телефон основные пункты за минуту. Получаете текст и быстро правите очевидные ошибки распознавания.

Дальше открываете чат-бота и даёте запрос: «Сделай из этого обновление для команды: 1 абзац, затем 3 буллета “что сделано / что дальше / риски”. Тон нейтральный». Получаете аккуратный текст, выбираете лучший вариант и при необходимости просите ещё: «Сократи до 600 знаков».

Затем для слайда открываете генератор изображений и просите: «Иллюстрация для слайда “План на неделю”: календарь и чек-лист, плоский стиль, светлый фон, без текста».

Вы выбираете вариант, который не отвлекает, и вставляете в презентацию.

В итоге каждый инструмент использован по назначению: голос — чтобы быстро собрать сырьё, чат — чтобы привести текст в порядок, генератор — чтобы получить подходящую картинку без поиска по стокам.

После этой главы стоит унести три вещи. Во-первых, не ищите «один лучший ИИ»: выбирайте по связке «что я даю → что хочу получить». Во-вторых, чат-бот — это помощник для текста и вариантов, генератор изображений — для быстрых визуальных заготовок, распознавание речи и голосовые команды — для скорости и удобства вместо набора. В-третьих, в каждом виде есть свои типичные ошибки, поэтому планируйте маленький шаг проверки: перечитать текст, уточнить запрос к картинке, поправить расшифровку после диктовки.

Глава 5. Как устроена работа с ИИ на уровне пользователя

Часто первая попытка работать с ИИ выглядит так: вы открываете чат, пишете короткое «сделай мне...» и получаете ответ, который то слишком общий, то «не про то», то уверенно сообщает странные факты. Возникает ощущение, что инструмент непредсказуемый: иногда помогает, иногда мешает, и непонятно, как на это влиять.

Ключевой принцип простой: качество результата зависит от того, какой запрос и какой контекст вы дали. ИИ отвечает не «как эксперт, который всё знает», а как система, которая продолжает ваш ввод и старается выдать наиболее подходящий текст по имеющимся подсказкам.

На уровне пользователя работа с ИИ почти всегда укладывается в одну цепочку: «запрос → обработка → ответ».

Запрос — это всё, что вы ввели: вопрос, задачу, кусок текста, требования к формату.

Обработка — внутренняя «примерка» вашего запроса к тому, что модель умеет. Она ищет наиболее вероятный и

связный вариант ответа, опираясь на закономерности из данных, на которых обучалась, и на то, что вы ей дали прямо сейчас.

Ответ — это текст (или другой результат), который вы видите и который можно уточнять следующими сообщениями.

В этой цепочке важнее всего понимать две вещи.

Первая — контекст. Контекстом здесь называется любая дополнительная информация, которая помогает ИИ понять ситуацию: цель, аудитория, исходные данные, ограничения, примеры желаемого результата. Контекст может быть в вашем текущем сообщении или в предыдущих репликах диалога.

Если контекста мало, ИИ вынужден угадывать: какой у вас уровень, какую задачу вы решаете, в каком стиле и объёме нужен ответ. Угадывание иногда попадает в цель, но часто даёт «среднюю температуру по больнице».

Контекст влияет на качество ответа по нескольким направлениям. Он задаёт рамки: что важно, а что нет. Он снижает двусмысленность: например, «план» может быть планом проекта, планом текста или планом тренировок — без уточнения ИИ выберет один вариант наугад. Он помогает

выбрать формат: список шагов, таблица, письмо, краткое резюме. И он помогает избежать лишнего: если вы заранее сказали «без юридических советов» или «не упоминай внутренние термины», ответ будет ближе к вашим ожиданиям.

Вторая — почему ИИ иногда «выдумывает» и ошибается. Это не потому, что он «вредничает», а потому что его задача — сгенерировать правдоподобный ответ, а не гарантированно проверить факты.

Когда в запросе не хватает данных, когда вопрос требует точных сведений (даты, цифры, ссылки, условия) или когда модель не уверена, она может заполнить пробелы похожими на правду деталями. Такие уверенно звучащие, но неверные вставки часто называют «галлюцинациями» — проще говоря, выдумками, которые выглядят как нормальный ответ.

Ошибки появляются и по другой причине: ИИ хорошо работает с формулировками и типовыми шаблонами, но плохо чувствует реальность за пределами текста. Он может перепутать похожие понятия, «склеить» разные источники в одно, дать устаревшую информацию или сделать логичный, но неверный вывод, если исходные данные неполные.

Важно: чем спокойнее и увереннее тон ответа, тем меньше это говорит о его истинной точности. Уверенный стиль —

это часть генерации текста, а не знак проверки.

Представьте практический сценарий. Вам нужно подготовить письмо клиенту: сообщить о переносе срока и предложить варианты. Вы пишете в чат: «Напиши письмо клиенту о переносе срока». Ответ приходит вежливый, но слишком общий: нет деталей, тон не тот, непонятно, что именно предлагать. Это типичный результат слабого контекста: задача понятна лишь наполовину.

Дальше вы действуете как пользователь, который управляет цепочкой «запрос → обработка → ответ». Вы добавляете контекст и формат, чтобы ИИ не угадывал. Например, такой запрос:

«Помоги составить письмо клиенту о переносе срока.

Контекст: мы делаем дизайн лендинга, обещали 20 июня, переносим на 27 июня из-за задержки согласования материалов. Клиент — спокойный, но ценит конкретику.

Цель: сохранить доверие и предложить варианты.

Формат: 1) тема письма, 2) текст на 8–10 предложений, 3) список из 3 вариантов действий для клиента.

Ограничения: без оправданий и без канцелярита, тон деловой и человеческий.»

ИИ обрабатывает уже не абстрактную просьбу, а конкрет-

ную ситуацию: что произошло, кому пишем, какой тон и структура нужны. Ответ становится применимым: появляется тема, ясная формулировка переноса, аккуратное объяснение причины без лишних эмоций и варианты действий.

Но дальше вы помните про риск «выдумок». Например, ИИ может предложить «скидку 15%» или «бесплатный дополнительный баннер», хотя вы этого не планировали. Это не злой умысел — это попытка сделать письмо убедительнее, заполнив пробел «как компенсировать неудобство».

В этот момент вы не принимаете текст как готовую истину, а проверяете его на соответствие реальности: что из предложенного вы действительно можете обещать. Если нет — вы уточняете запрос: «Не предлагай скидки и бонусы, предложи только варианты по срокам и созвону» — и получаете исправленный вариант.

В этом сценарии видно главное: вы не «просите магию», а постепенно даёте системе недостающие детали, чтобы она перестала угадывать. И параллельно держите в голове, что ИИ может уверенно дописать лишнее, если вы не задали границы.

После этой главы стоит унести три вещи.

Во-первых, думайте о работе с ИИ как о цепочке «запрос → обработка → ответ»: управлять можно именно запросом и контекстом.

Во-вторых, контекст — это ваш рычаг качества: цель, исходные данные, формат и ограничения резко уменьшают «не то».

В-третьих, ИИ может ошибаться и «выдумывать» детали, особенно там, где нужны точные факты или где вы оставили пробелы. Поэтому важные утверждения и обещания всегда сверяйте с реальностью и при необходимости уточняйте запрос.

Глава 6. Где ИИ реально полезен, а где нет

Иногда ИИ пробуют «наугад»: задают пару вопросов, получают странный ответ и решают, что это игрушка. Или наоборот — начинают спрашивать обо всём подряд и попадают в неприятности: ИИ уверенно советует то, что звучит убедительно, но может быть неверным. Новичку сложно понять простую вещь: где ИИ действительно экономит время и помогает думать, а где его лучше не подпускать к решению.

Ключевой принцип такой: используйте ИИ как помощника для черновиков и вариантов, а не как источник окончательной истины и ответственности. Черновик — это предварительная версия текста, плана или решения, которую вы потом проверяете и доводите до нужного качества. ИИ хорошо ускоряет подготовку черновика, но плохо подходит для ситуаций, где цена ошибки высока и нужна точность «как в документе».

На практике ИИ особенно силён в задачах, где важны язык, структура и перебор вариантов. То есть там, где вы и сами могли бы сделать результат, но это заняло бы много времени или сил. Типовые группы таких задач:

— Тексты и формулировки: написать письмо, ответ клиенту, объявление, описание товара, пост, резюме, сопроводительное письмо. ИИ полезен тем, что быстро предлагает связный текст и разные тона: нейтрально, дружелюбно, официально.

— Сжатие и структурирование: кратко пересказать длинный текст, выделить главное, сделать список задач из переписки, превратить хаотичные заметки в план. Здесь ИИ помогает «разложить по полочкам».

— Идеи и варианты: придумать 10 тем для презентации, варианты подарка по условиям, альтернативные заголовки, аргументы «за/против», вопросы для интервью. Важно: это не «правильный ответ», а расширение выбора.

— Перевод и перефразирование: перевести письмо, упростить сложный текст, сделать понятнее инструкцию, адаптировать текст под аудиторию.

— Планирование на бытовом уровне: набросать план встречи, список шагов для проекта, черновой график подготовки к экзамену, чек-лист сборов в поездку. ИИ может предложить структуру и напомнить о типичных пунктах.

Общий признак этих задач: результат можно оценить глазами. Вы читаете и понимаете, подходит ли вам текст, логичен ли план, не потерялся ли смысл. Если не подходит — просите другой вариант или правите вручную.

Есть и другая зона — где ИИ опасен без проверки. Проблема не в том, что ИИ «плохой», а в том, что он может звучать уверенно даже тогда, когда ошибается, упускает детали или «додумывает». Особенно рискованны области, где есть нормы, последствия и ответственность.

Медицина: симптомы, лекарства, дозировки, совместимость препаратов, интерпретация анализов. ИИ может подсказать, какие вопросы задать врачу или как подготовиться к визиту, но не должен заменять врача и назначение лечения. Цена ошибки здесь слишком высокая.

Юриспруденция: договоры, сроки, ответственность, «как правильно по закону», претензии, суд, налоги. ИИ может помочь сделать черновик письма или список пунктов, которые стоит проверить, но юридические выводы и окончательные формулировки без специалиста и первоисточников опасны. Неправильная деталь может стоить денег и времени.

К зоне «обязательно проверять» также относятся точные факты, цифры и ссылки: адреса, даты, требования конкретной организации, условия тарифов, цитаты, статистика. ИИ может ошибиться или выдать устаревшее. Если вам нужен факт, который должен быть точным, правило простое: ИИ — для ориентира, а подтверждение — в надёжном источнике.

Есть и ситуации, когда лучше вообще не использовать ИИ. Не потому что он «не справится», а потому что риск или цена утечки информации выше потенциальной пользы.

Во-первых, когда вы не готовы показывать данные третьей стороне. В чат с ИИ не стоит вводить то, что нельзя отправить незнакомому человеку: паспортные данные, номера карт, пароли, коды из SMS, медицинские документы, внутренние файлы компании, клиентские базы, конфиденциальные условия договоров. Даже если сервис обещает безопасность, новичку проще держаться правила «ничего чувствительного».

Во-вторых, когда решение должно быть принято только вами и под вашу ответственность, и вы понимаете, что можете «переложить» её на ИИ. Это часто происходит в сложных личных ситуациях: конфликт, увольнение, рискованные финансовые шаги, письма, которые могут испортить отношения. ИИ может помочь сформулировать мысль спокойнее или предложить несколько вариантов тона, но итоговый выбор и смысл должны оставаться вашими.

В-третьих, когда задача требует доступа к реальному миру, а не к тексту. Например: «проверь, что этот документ подписан правильно», «определи, можно ли мне это лекар-

ство», «подтверди, что это официальное требование». ИИ не видит ваших обстоятельств полностью и не несёт последствий. В таких случаях лучше идти к первоисточнику: врачу, юристу, официальному сайту, инструкции, службе поддержки.

Один практический сценарий помогает быстро почувствовать границу. Представьте, что вам нужно ответить клиенту, который недоволен задержкой заказа. Вы хотите ответить вежливо, без лишних обещаний и предложить решение. Это как раз задача для ИИ: текст, тон, структура.

Вы делаете так:

1) Формулируете цель и даёте безопасный контекст без личных данных.

Пример запроса:

«Помоги написать ответ клиенту на русском. Ситуация: заказ задерживается на 3 дня из-за сбоя у службы доставки. Клиент раздражён. Нужно: извиниться, объяснить причину без оправданий, предложить варианты (дождаться, заменить, вернуть деньги), тон спокойный и уважительный. Формат: 2 коротких абзаца + список вариантов.»

2) Получаете черновик и проверяете его как человек: нет ли лишних обещаний, нет ли фраз, которые звучат грубо, не

выдуманы ли детали (например, «мы уже отправили повторно», если вы этого не делали).

3) Если черновик «почти», уточняете.

Например: «Сделай короче на 20%, убери слова “форс-мажор”, добавь конкретный срок ответа: “вернёмся с обновлением завтра до 12:00”.»

В этом сценарии ИИ реально полезен: он ускоряет подготовку текста. И при этом вы легко контролируете качество, потому что знаете факты и отвечаете за обещания.

Если бы вы вместо этого спросили: «Какие у меня права по закону и как правильно составить претензию, чтобы точно выиграть дело?» — это уже зона, где без проверки и первоисточников можно получить вредный совет. Там ИИ максимум может помочь составить черновик обращения, но не заменяет юриста и точные нормы.

После этой главы стоит унести три вещи. Первое: ИИ лучше всего работает там, где нужен черновик — текст, структура, варианты, план. Второе: медицина и юриспруденция без проверки — опасная зона, потому что ошибка может дорого стоить, даже если ответ звучит уверенно. Третье: если в задаче есть чувствительные данные или высокая ответственность, иногда правильное решение — не использовать ИИ

вовсе, а идти к первоисточнику или специалисту.

Глава 7. Как формулировать запрос: базовая схема

Частая ситуация у новичка такая: вы открываете чат с ИИ, пишете что-то вроде «помоги с текстом» или «сделай план», получаете ответ и чувствуете разочарование. Он вроде бы «про то», но не подходит: слишком общий, не в вашем стиле, не учитывает ограничения, не в том виде, в каком вам удобно использовать. Возникает ощущение, что ИИ «угадывает», а вы не понимаете, как на это повлиять.

Ключевой принцип простой: хороший запрос — это короткое техническое задание из трёх частей: цель → входные данные → формат результата. Цель — что именно вам нужно получить. Входные данные — информация, на которой ИИ будет строить ответ (факты, черновик, условия). Формат результата — в каком виде вы хотите увидеть итог (список, таблица, письмо, 5 пунктов, тон).

Эта схема работает потому, что ИИ не читает ваши мысли и не знает контекст по умолчанию. Если вы не задали цель, он выбирает её сам и часто промахивается. Если вы не дали входные данные, он заполняет пробелы догадками и может «придумать» детали. Если вы не указали формат результата,

он выдаёт то, что ему привычно: длинный текст без структуры, который потом приходится разбирать и переписывать.

Сначала формулируйте цель одним предложением. Полезно добавлять критерий «для чего»: «чтобы отправить клиенту», «чтобы подготовиться к созвону», «чтобы выбрать вариант». Это сужает ответ и делает его практичным.

Дальше добавляйте входные данные. Это может быть:

- ваш черновик текста, который нужно улучшить;
- список фактов и условий (сроки, аудитория, ограничения);
- примеры того, что вам нравится или не нравится;
- исходные материалы (вставленный фрагмент письма, пункты задачи, тезисы).

Важно: если данных нет, лучше честно написать: «данных мало, задай мне 3 уточняющих вопроса». Это тоже входные данные — правило работы.

Третья часть — формат результата. Здесь вы управляете удобством использования. Укажите:

- форму: «таблица», «список из 7 пунктов», «письмо до 120 слов»;
- стиль: «нейтрально», «дружелюбно», «официально»;
- уровень детализации: «кратко», «с примерами», «без

воды»;

— ограничения: «не упоминай цены», «не используй сложные термины», «без обещаний».

Чтобы почувствовать разницу, сравните «плохой» и «хороший» запросы.

Плохой запрос: «Напиши письмо клиенту».

Проблема: нет цели (о чём письмо и зачем), нет входных данных (что произошло, какие условия), нет формата (тон, длина, структура).

Хороший запрос: «Цель: составь письмо клиенту, чтобы перенести срок сдачи работы и сохранить доверие. Входные данные: проект — презентация на 12 слайдов, текущий дедлайн — пятница, реальный срок — следующий вторник; причина — задержка данных от подрядчика; клиент ценит прозрачность. Формат результата: письмо на русском, 120–160 слов, вежливо и по делу; структура: 1) коротко признать задержку, 2) новая дата, 3) что уже сделано, 4) что нужно от клиента (если нужно), 5) финальная фраза для подтверждения».

Во втором варианте ИИ не «угадывает», а собирает ответ по вашим параметрам. Даже если текст получится неидеальным, его легче править: вы видите, какая часть запроса тре-

бует уточнения (данные или формат), вместо того чтобы переписывать всё с нуля.

Ниже — универсальный шаблон, который подходит почти для любой задачи. Его можно копировать и заполнять по месту:

«Цель: [что нужно получить и для чего].

Входные данные: [факты/черновик/условия/аудитория/ограничения].

Формат результата: [вид: список/таблица/текст], [объём: N пунктов или N слов], [тон], [структура, если важна].

Если данных недостаточно: задай мне до 3 уточняющих вопросов перед ответом».

Если хотите сделать шаблон ещё практичнее, добавьте одну строку в формате результата: «Сначала дай вариант, затем предложи 2 альтернативы». Это помогает быстро сравнить подходы, не придумывая новый запрос.

После этой главы стоит унести две вещи. Во-первых, привычку собирать запрос из трёх частей: цель, входные данные, формат результата — это резко снижает «общие» ответы. Во-вторых, готовый универсальный шаблон: вставляйте его в чат и заполняйте, даже если задача маленькая. Это быстрее, чем потом исправлять результат, который получил-

ся «не тем».

Глава 8. Как объяснить ИИ контекст задачи

Частая ситуация: вы задаёте ИИ вроде бы понятный вопрос — «напиши письмо», «сделай план», «объясни тему» — и получаете ответ, который формально подходит, но не подходит вам. Слишком общий, слишком длинный, слишком «официальный» или, наоборот, слишком простой. Возникает ощущение, что ИИ «не понимает», хотя вопрос был нормальный.

Ключевая идея простая: чтобы ИИ дал полезный ответ, ему нужен контекст — несколько важных деталей о вашей задаче, которые для вас очевидны, но для ИИ неизвестны. Контекст — это не «много текста», а правильные уточнения: кто вы, для кого результат и в каких рамках вы действуете.

Контекст работает как настройка. Один и тот же запрос без настроек даёт усреднённый ответ «для всех». Как только вы добавляете контекст, ИИ начинает выбирать другие слова, другой уровень подробности и другой формат результата. Важно, что контекст не обязан быть длинным: чаще всего достаточно 3–5 коротких фраз.

Проще всего собирать контекст из трёх частей.

Первая часть — ваша роль. Роль отвечает на вопрос «в каком положении я решаю задачу». Это влияет на тон, глубину и то, какие шаги будут реалистичными. «Я студент» и «я руководитель отдела» — это разные ожидания от результата. «Я новичок» и «я уже разбираюсь» — тоже разные.

Вторая часть — аудитория. Аудитория отвечает на вопрос «кто будет читать/слушать/использовать результат». От неё зависит язык и уровень объяснений. Одно дело — текст для клиента, другое — для коллеги, третье — для близкого человека. Ещё аудитория задаёт стиль: нейтрально, дружелюбно, официально, коротко, с примерами или без.

Третья часть — ограничения. Ограничения отвечают на вопрос «в каких рамках должен быть результат». Это может быть объём («до 120 слов»), формат («список шагов», «таблица», «2 варианта»), запреты («без сложных терминов», «без обещаний», «не упоминать цены»), исходные условия («у меня нет доступа к данным», «времени 30 минут», «бюджет ноль»). Ограничения особенно полезны, когда вы уже знаете, что именно вам не подходит в типовом ответе.

Эти три части можно давать в любом порядке, но лучше — коротко и конкретно. Если написать «сделай красиво и

профессионально», ИИ не поймёт, что именно вы считаете «профессионально». А если написать: «я менеджер по продажам, письмо для тёплого клиента, тон спокойный, 120–150 слов, без скидок и без давления», рамки становятся понятными.

Один и тот же вопрос с разным контекстом превращается в разные задачи. В этом и смысл: вы не «уговариваете» ИИ, вы уточняете входные данные. ИИ отвечает на то, что вы реально попросили, а не на то, что вы имели в виду.

Представьте, что вам нужно «написать сообщение с просьбой перенести встречу». Без контекста вы пишете в чат: «Напиши сообщение, чтобы перенести встречу». ИИ, скорее всего, выдаст нейтральный шаблон на пару абзацев — вежливый, но без привязки к ситуации.

Теперь тот же запрос, но с контекстом через роль, аудиторию и ограничения:

«Помоги написать сообщение о переносе встречи.

Моя роль: я исполнитель по проекту, пишу заказчику.

Аудитория: заказчик занятой, ценит краткость.

Ограничения: 2–3 предложения, без оправданий, предложи 2 новых слота времени, тон вежливый и уверенный.

Данные: встреча была на сегодня 16:00, хочу перенести на

завтра 11:00 или 15:00».

С таким контекстом ИИ обычно выдаст короткий текст, где сразу есть факт переноса, новые варианты времени и правильный тон — без лишних деталей. Если вы поменяете контекст, изменится и ответ. Например, если написать: «Моя роль: я студент, пишу преподавателю. Аудитория: преподаватель официальный. Ограничения: более формально, добавь одну фразу с уважительной причиной, но без подробностей», — вы получите другое сообщение, хотя «вопрос» тот же: перенести встречу.

После этого вы можете уточнять точно, не переписывая всё заново: «Сделай ещё короче», «Сделай мягче», «Убери слово “срочно”», «Сделай два варианта: нейтральный и более тёплый». Но базовая полезность появляется именно от контекста, а не от бесконечных правок.

Что стоит унести и попробовать сразу:

- Контекст — это короткие детали, которые делают ответ «под вашу ситуацию», а не «вообще».
- Самый надёжный минимум контекста: роль + аудитория + ограничения (объём, формат, запреты, условия).
- Проверьте на практике: задайте один и тот же вопрос два раза — без контекста и с контекстом — и сравните, как меняется тон, структура и полезность ответа.

Глава 9. Как просить нужный формат ответа

Обычно новичок сталкивается с одной и той же проблемой: вы задаёте нормальный вопрос, а в ответ получаете «простыню» текста. В ней может быть и полезное, но неудобное: непонятно, что делать первым, где ключевые пункты, как это вставить в письмо или в документ. Или наоборот — ответ слишком короткий, без деталей, и приходится вытягивать информацию по кусочкам.

Ключевой принцип простой: ИИ нужно заранее сказать, в каком виде вы хотите получить результат. Формат ответа — это внешний вид результата: список, таблица, план, письмо или пошаговая инструкция. Если формат задан, ИИ меньше «угадывает», а вы быстрее используете ответ в деле.

Когда вы просите нужный формат, вы на самом деле задаёте три вещи: форму, параметры текста и границы результата.

Форма — это «упаковка» информации. Самые практичные варианты для повседневных задач такие:

- Список — когда нужно быстро собрать варианты, шаги,

аргументы, ошибки, идеи. Подходит для «накидки» и выбора.

- Таблица — когда важно сравнить, разложить по полкам, увидеть различия. Например: «вариант / плюсы / минусы / когда подходит».

- План — когда нужно выстроить структуру: доклад, статья, проект, разговор, обучение. План экономит время на «с чего начать».

- Письмо — когда нужен готовый текст для отправки: клиенту, коллеге, преподавателю. В письме важны тон и длина.

- Инструкция — когда нужен порядок действий: «сделай раз, сделай два», с уточнениями и проверками.

Параметры текста — это то, что делает ответ «под вас», даже если форма уже выбрана. Обычно достаточно трёх параметров:

- Объём: сколько должно быть пунктов или строк, либо примерный размер. Проще всего задавать так: «5 пунктов», «до 120 слов», «1 экран», «таблица на 6 строк». Если объём не задан, ИИ может дать либо слишком много, либо слишком мало.

- Стиль: как звучит текст. Для новичка полезны понятные формулировки: «нейтрально и вежливо», «деловой тон», «простыми словами без канцелярита», «дружелюбно без фамильярности». Стиль особенно важен для писем и инструкций.

- Уровень сложности: насколько «умными» словами и насколько глубоко. Можно просить: «для человека без опыта», «объясни без терминов», «как для школьника», или наоборот: «для коллеги-специалиста, кратко, без базовых объяснений». Это снижает риск, что ответ окажется непонятным.

Границы результата — это небольшие ограничения, которые удерживают ответ в нужных рамках. Например: «без воды», «не более 3 вариантов», «только то, что можно сделать без платных сервисов», «не используй англицизмы», «в конце — короткий итог». Такие рамки помогают получить пригодный черновик с первого раза.

Чтобы всё это работало стабильно, удобно собирать запрос по простой схеме: задача → входные данные → формат → параметры (объём, стиль, сложность) → ограничения. Входные данные — это то, что ИИ должен учитывать: ваш контекст, черновик, список требований, аудитория, сроки. Чем яснее вход, тем меньше «фантазий» в ответе.

Представим сценарий: вам нужно написать коллеге письмо с просьбой перенести встречу и предложить варианты времени. Вы хотите, чтобы письмо было коротким, вежливым и без оправданий, а в конце — список из трёх вариантов слотов.

Вы собираете запрос так:

«Помоги составить письмо коллеге. Контекст: встреча по проекту “Альфа” была назначена на среду 15:00, но у меня в это время обязательный созвон. Нужно перенести на эту же неделю.

Формат результата: письмо для отправки.

Объём: до 120 слов.

Стиль: нейтрально и вежливо, без лишних эмоций.

Уровень сложности: простыми словами.

Ограничения: не оправдывайся подробно, не используй канцелярит. В конце письма отдельной строкой дай 3 варианта времени (например: чт 11:00, чт 16:30, пт 10:00).»

На выходе вы ожидаете не рассуждение «как правильно переносить встречи», а готовый текст, который можно быстро поправить под себя и отправить. Если ответ получился слишком формальным — вы меняете только параметр стиля: «более тепло, но всё равно делово». Если слишком длинно — ужимаете объём: «до 80 слов». Если вариантов времени мало или неудобные — уточняете границы: «предложи слоты только после 14:00».

Важно запомнить и попробовать на практике:

- Всегда называйте формат результата прямо: список, таблица, план, письмо или инструкция — это экономит время

на правках.

- Добавляйте три настройки: объём, стиль и уровень сложности — так ответ будет «вашим», а не случайным.

- Пишите запрос так, чтобы его можно было проверить глазами: вы заранее знаете, как должен выглядеть правильный результат (сколько пунктов, какой тон, какая структура).

Глава 10. Как уточнять и дорабатывать ответы ИИ

Частая ситуация: вы задали ИИ вопрос, получили ответ и... он вроде по теме, но не совсем то. Слишком общий, слишком длинный, непонятный, без примеров или, наоборот, с деталями, которые вам не нужны. Возникает мысль: «Наверное, ИИ не умеет». Хотя чаще проблема в другом: первый ответ почти всегда черновик, который нужно направить.

Ключевой принцип такой: относитесь к ответу ИИ как к заготовке и дорабатывайте её уточнениями, пока не получите нужный результат. Уточнение — это короткая дополнительная просьба к уже полученному ответу: что именно исправить, добавить или изменить в форме.

Работает это просто. Первый запрос задаёт направление, а затем вы управляете тремя вещами: целью, глубиной и форматом.

Цель — что вы хотите получить в итоге. Если ответ «не тот», полезно не переписывать всё заново, а указать, что именно не подходит: «слишком общо», «нет шагов», «не

учитывает мой контекст». ИИ лучше исправляет конкретный недостаток, чем угадывает, что вы имели в виду.

Глубина — насколько подробно нужно. Здесь удобно просить: «упрости» или «расширь». Упрощение помогает, когда текст перегружен или вы только разбираетесь в теме. Расширение нужно, когда ответ правильный, но не хватает деталей для действия. Важно задавать границы: «в 5–7 предложениях», «в виде 6 шагов», «без терминов», «с пояснениями простыми словами».

Формат — в каком виде вы хотите видеть результат. Один и тот же смысл можно подать по-разному: списком, таблицей, коротким письмом, планом, чек-листом. Если формат не указан, ИИ выбирает сам, и это не всегда удобно. Поэтому нормальная практика — просить переформулировку под вашу задачу: «сделай как сообщение коллеге», «перепиши как план на день», «собери в чек-лист».

Отдельный инструмент — просьба о примерах. Пример показывает, как это выглядит «вживую» и помогает понять, как применить совет. Можно просить один пример (чтобы не утонуть в вариантах) и уточнять, какой именно нужен: «пример для офисного письма», «пример для разговора с клиентом», «пример для домашней задачи». Если пример получился не ваш — уточняйте исходные данные: роль, цель,

ограничения, тон.

Ещё один полезный приём — просить альтернативы. Не потому что «первый ответ плохой», а чтобы выбрать лучший вариант. Формулировки простые: «дай 3 варианта», «сравни два подхода», «предложи более короткую и более подробную версии». Это особенно помогает, когда вы не уверены, какой стиль или структура подойдут.

Всё это складывается в понятный цикл: «черновик → уточнение → финальная версия». Черновик снимает страх пустого листа и даёт основу. Уточнение исправляет конкретные недостатки: содержание, глубину, формат. Финальная версия — это когда вы уже можете использовать результат: отправить, вставить в документ, следовать шагам. Важно: финальная версия не обязана быть «идеальной навсегда», она должна быть достаточно хорошей для вашей задачи сейчас.

Один сценарий, как это выглядит на практике. Допустим, вам нужно написать короткое сообщение коллеге: попросить перенести встречу, не звуча резко.

Вы пишете первый запрос:

«Помоги написать сообщение коллеге: перенести встречу с сегодня 16:00 на завтра 11:00. Тон — вежливый, коротко».

ИИ отвечает, но получается слишком формально и длинно. Вместо нового запроса с нуля вы уточняете по полученному тексту:

«Сократи до 2–3 предложений, без канцелярита. Оставь вежливость».

Получаете более короткий вариант, но хочется, чтобы начало мягче и было место для альтернативы. Уточняете дальше:

«Добавь одну фразу с вариантом: если завтра 11:00 неудобно, предложи выбрать другое время. Всё равно коротко».

Теперь текст понятный, но вы сомневаетесь в формулировке первой строки. Просите переформулировку:

«Дай 3 варианта первой фразы: нейтрально, более дружелюбно, максимально кратко».

Вы выбираете подходящую. И в конце делаете финальную сборку:

«Собери финальное сообщение целиком: 2–3 предложения, дружелюбно, с альтернативой по времени».

В результате вы проходите цикл: первый черновик → серия точечных уточнений → финальная версия, которую

можно отправлять. Вы не “спорите” с ИИ и не ждёте идеала сразу — вы управляете правками.

После этой главы стоит унести две привычки. Первая: почти любой ответ можно улучшить одной короткой фразой-уточнением вроде «упрости», «добавь пример», «сделай списком», «сократи до 5 пунктов». Вторая: работайте итерациями — черновик, затем 1–3 уточнения, затем финальная сборка в нужном формате. Это быстрее и понятнее, чем каждый раз начинать заново.

Глава 11. Проверка фактов и надёжность ИИ

Вы задаёте ИИ простой вопрос: «Какие документы нужны для возврата товара?» или «Кто придумал этот термин?» Получаете аккуратный, уверенный ответ — и хочется сразу ему поверить. Потом выясняется, что часть пунктов не подходит именно к вашей ситуации, ссылка ведёт не туда, а «факт» оказался выдуманным. У новичка это вызывает два крайних вывода: либо «ИИ бесполезен», либо «ИИ всегда прав». Оба мешают пользоваться инструментом спокойно.

Ключевой принцип такой: ИИ — не источник фактов, а генератор правдоподобного текста. Он хорошо формулирует, структурирует и подбирает похожие варианты, но не гарантирует, что каждое утверждение соответствует реальности. Поэтому к фактам в ответе нужно относиться как к черновику, который вы подтверждаете внешними источниками.

Почему ИИ может уверенно писать неправду, даже если «звучит убедительно»? Он обучен продолжать текст так, чтобы он был похож на правильный ответ. Это означает три важные вещи.

Во-первых, ИИ может «додумать» недостающие детали. Если вы не дали контекст (страна, дата, тип договора, версия закона, модель устройства), он заполнит пробелы типовыми формулировками. Текст будет гладким, но часть деталей может не совпасть с вашей реальностью.

Во-вторых, ИИ может смешивать похожие темы. Например, правила для разных стран, разные редакции документов, требования разных организаций. Для человека это разные «папки», а для ИИ — близкие фрагменты, которые легко перепутать.

В-третьих, ИИ иногда придумывает источники: названия документов, номера статей, «цитаты», ссылки. Не из злого умысла, а потому что формат «ссылка + уверенное утверждение» часто встречается в данных обучения и выглядит правдоподобно. Это особенно опасно там, где важны точные формулировки: финансы, право, медицина, безопасность.

Практический вывод: надёжность ответа зависит не от уверенного тона, а от того, можете ли вы подтвердить ключевые утверждения.

Как перепроверять факты так, чтобы это занимало минуты, а не часы. Удобно мыслить так: ИИ помогает составить список утверждений, а вы подтверждаете самые важные из

них.

1) Выделите «проверяемые утверждения». Это конкретные факты: даты, суммы, требования, названия документов, шаги процедуры, ограничения, исключения. Если утверждение влияет на решение (что делать, сколько платить, какие риски), оно должно быть подтверждено.

2) Перепроверьте через поиск. Не ищите весь ответ целиком. Возьмите 1–2 ключевые фразы и проверьте, встречаются ли они в независимых источниках. Хороший признак — совпадение смысла в нескольких местах, а не один случайный пост.

3) Найдите официальные источники. «Официальный» — это сайт госоргана, регулятора, суда, университета, производителя, банка, страховой, вашей организации, а также первичный документ (закон, регламент, инструкция, договор). Важно ориентироваться на дату и регион. Даже правильная информация может быть устаревшей или «не про вашу страну».

4) Если цена ошибки высокая — уточните у эксперта. Эксперт — это человек, который несёт ответственность в своей области: юрист по вашему вопросу, врач, бухгалтер, сотрудник поддержки компании, преподаватель. ИИ мож-

но использовать, чтобы подготовить вопросы эксперту и собрать список того, что нужно уточнить, но не чтобы заменить консультацию.

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.