



«ИИ-зеркало: как превратить неясность мыслей в точные результаты»

Сафонова Арина Сергеевна

психолог, HR-бизнес-партнер

Москва, 20–25 ноября 2025
<https://congress-vsp.ru/xvi/>

"АРХИТЕКТУРА ИИ: КАК ТИП МОДЕЛИ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ ПРОМТ"

Подход "один промт на все модели" не работает. Результат зависит от архитектуры.

Тип модели	Фокус	Примеры моделей	Ключ к промту:
 Языковые модели (LLM)	Понимание контекста, рассуждение, работа с текстом	GPT-4 (через API-обёртки), DeepSeek, Claude, Gemini, YaLM, GigaChat, Qwen.	Давать контекст Просить анализировать Уточнять стиль и тон Строить логические цепочки
 Специализированные / Экспертные модели	Глубокая экспертиза в узкой области	Перевод: DeepL, Яндекс.Переводчик (нейросеть) Распознавание текста: Tesseract, ABBYY FineReader Online Анализ таблиц: Notion AI, Numbers (AI в macOS) Код: Codeium, Cursor	Использование профессиональной терминологии, точные формулировки
 Генеративные мультимодальные модели	Создание нового контента (изображения, видео, музыка)	Изображение: Midjourney, Kandinsky, FLUX, DALL-E, Видео: Pika Labs, Runway Аудио: Suno, Udio, Silero TTS (локальная, русская речь)	Детализировать визуальные элементы Указывать стиль и композицию Конкретизировать технические параметры
 Сервисы - интеграторы	Комбинация нескольких моделей в одном интерфейсе	Copilot от MS, Google AI, Яндекс с Алисой, Gamma.ai, HeyGen, Humata.ai, Нейрохолст	Понимание, к какому компоненту системы обращаешься

Уровни работы с ИИ

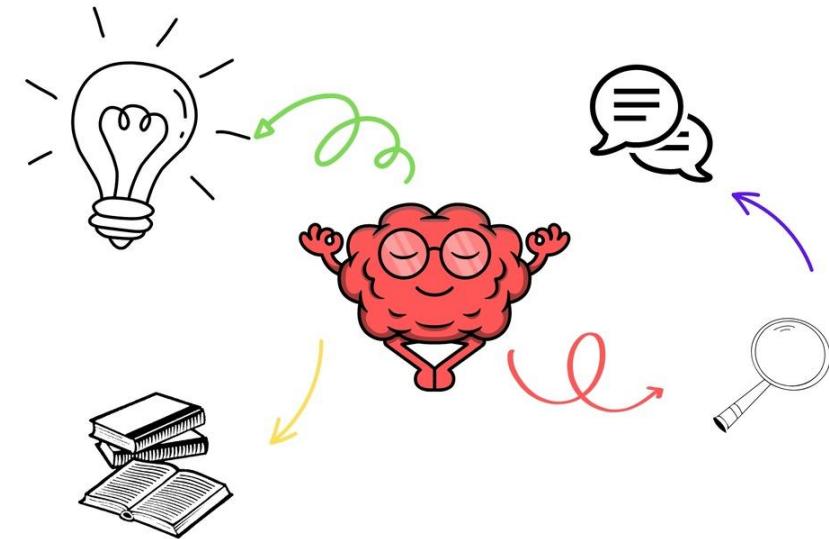
Уровень работы с ИИ	Какой навык необходим	Характеристики уровня
1. Обычный запрос	Нет требования к навыкам	Реактивный без контекста
2. Промт	Проектирование промтов	Тактический с одноразовым контекстом
3. Система промтов	Проектирование диалога	Проектный, с алгоритмом решения
3.2 Управление данными	Организация знаний	Контекстуально - зависимый
4. Цифровой помощник	Проектирование поведения	Стратегический, с правилами и миссией
4.2 Контекстуализация	Проектирование архитектуры знаний	Экспертный, обновление информации
5. Интеграция через API	Проектирование интерфейса и автоматизации	Программный, полная автоматизация
6. Автономные агенты	Проектирование целей для автономных систем	Целеориентированный, агент сам планирует тактику
7. Оркестровка экосистемы агентов	Проектирование взаимодействия между агентами	Системный, управление командой узких специалистов

ПРОМТ - МЫШЛЕНИЕ

Промт-мышление — это навык структурированного диалога с ИИ, где вы сохраняете контекст, контролируете логику и итеративно приближаетесь к идеальному результату.

Это способность продумывать диалог с ИИ до его начала, включая:

1. Чёткую постановку задачи
что мы решаем на самом деле?
2. Проектирование уточнений
какие шаги и вопросы понадобятся дальше?
(основа системы промтов)
3. Предвидение результата
как примерно должен выглядеть итог?
4. Критическую проверку
какие вопросы задать ИИ, чтобы избежать «галлюцинаций», потакания и когнитивного дрейфа?



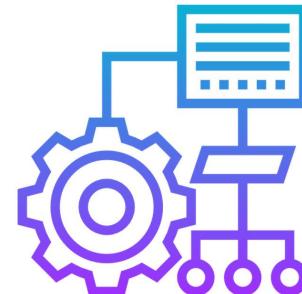
Промт-мышление — это фундамент. Без него не будет работать ни одна система — ни промты, ни помощники. Ваша неясная мысль в "зеркале" ИИ превратится в цифровой шум, а не в точный результат

СИСТЕМА ПРОМТОВ

Система промтов — это не про "написать умный запрос", а про "спроектировать путь к результату"

Система промтов — это когда вы до начала диалога продумываете возможные ветвления, заготавливаете уточнения и определяете точки проверки. Вы не просто ведёте диалог, вы держите в голове его архитектуру.

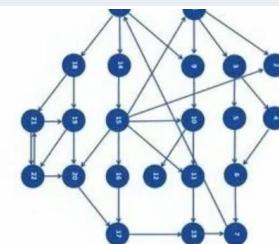
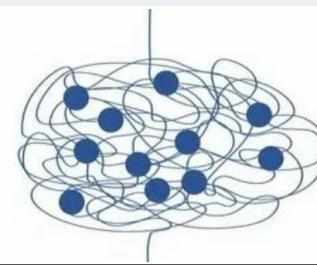
	ПРОМТ	СИСТЕМА ПРОМТОВ
	Вы даёте один развернутый бриф	Вы ведёте последовательный диалог, где каждый следующий шаг зависит от результатов предыдущего.
Суть	Отдельный, самодостаточный запрос.	Последовательность запросов, связанных общей логикой.
Фокус	На том «Что сказать»	На том «Как думать»
Цель	Получить разовый ответ	Прийти к комплексному решению



Реактивный и итерактивный диалоги

При взаимодействии с ИИ вы можете вести диалог либо реактивно, либо итерактивно - по пунктам

Критерий	Реактивный	Итерактивный диалог
Суть	«Запрос – Ответ». Одноразовое действие	Исследование – Уточнение – Результат». Процесс.
Роль ИИ	«Угадай-ка». Исполнитель, который должен понять всё с полуслова.	«Инструмент мышления». Партнёр, с которым вы совместно проясняете задачу.
Результат	Непредсказуем, часто требует много правок «с нуля».	Предсказуем и контролируем, так как вы вместе с ИИ шлифуете его на каждом шагу.
Подготовка к диалогу	Отсутствует или минимальна. Мысль формулируется «на лету».	Есть. Мысленный план: с чего начать, какие аспекты уточнить, какой результат нужен.
Процесс мышления	Линейный: «спросил – получил – принял или выбросил».	Нелинейный, исследовательский: «спросил – проанализировал ответ – задал уточняющий вопрос – синтезировал новый запрос».
Уточнение	Рождается из разочарования, реакция на ошибку.	Рождается из плана, вы реализуете стратегию
Характер взаимодействия	«Заказчик – Исполнитель». Выдал ТЗ – ждёшь результат.	«Соавторство» или «Ведущий – Эксперт». Вы направляете беседу, а ИИ предоставляет «сырую экспертизу» для вашей сборки.
Время	Большой риск потратить время впустую.	Время инвестируется целенаправленно, каждый шаг приближает к цели



ТАК ЧТОЖЕ ДЕЛАЕТ ДИАЛОГ СИСТЕМНЫМ?

Фундамент Роль и Контекст	Ты выступаешь в роли [эксперта по теме]. Вот исходные данные: [факты, файлы, ссылки].
Стратегия План диалога	Сначала проанализируй [общую проблему]. Затем предложи [3 варианта решения]. После моего выбора — разработай [план реализации]
Тактика Правила игры	Каждый вариант оценивай по критериям [A, B, C]. Если данных не хватает — не додумывай, а запрашивай уточнение. Сложные термины объясняй по принципу [простыми словами]

1. Преемственность: Каждый следующий запрос учитывает результаты предыдущего
2. Постепенное уточнение: Мы шли от общего к частному, или наоборот.
3. Сохранение контекста: Вы постоянно возвращались к ключевым идеям.
4. Корректировка по результатам: "нет, не то" → "почему не то?" → "исправь вот это"

Промт-мышление это еще и выгодно

✗ КЭШ-ПРОМАХ

Это когда диалог с ИИ превращается в долгий, беспорядочный и дорогой эксперимент.

Почему происходит:

Несколько формулования мыслей
Реактивный подход
(запрос → разочарование → новый запрос)
Отсутствие системы и контекста
Поиск решения методом тыка

Результат:

Потрачены деньги, время и нервы, а итог — цифровой шум.



КЭШ-ПОПАДАНИЕ

Это когда ИИ выдает точный, готовый к использованию результат с первого или второго запроса.

Как достигается:

Четкая постановка задачи до начала диалога
Продуманная архитектура промтов
Использование контекста и файлов памяти
Итеративное уточнение по плану

Результат:

Вы платите только за нужные токены, время сэкономлено, нервы целы.

Думайте как промт-инженер — платите за результат, а не за метания

Что обеспечивает КЭШ-ПОПАДАНИЕ:

- Роль — четкое понимание, какую функцию выполняет ИИ в данной задаче
 - → Сначала определяем, КТО перед нами и ЧТО он может
- Промт-мышление — продумывание диалога до его начала
 - → Затем продумываем СТРАТЕГИЮ общения
- Система промтов — проектирование пути к результату
 - → Детализируем в КОНКРЕТНЫЕ шаги
- Файлы памяти — использование контекста и предыдущих наработок
 - → Подключаем ИНСТРУМЕНТЫ для реализации



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- КОМПЕТЕНЦИИ:
- Стратегическая гибкость и адаптивность