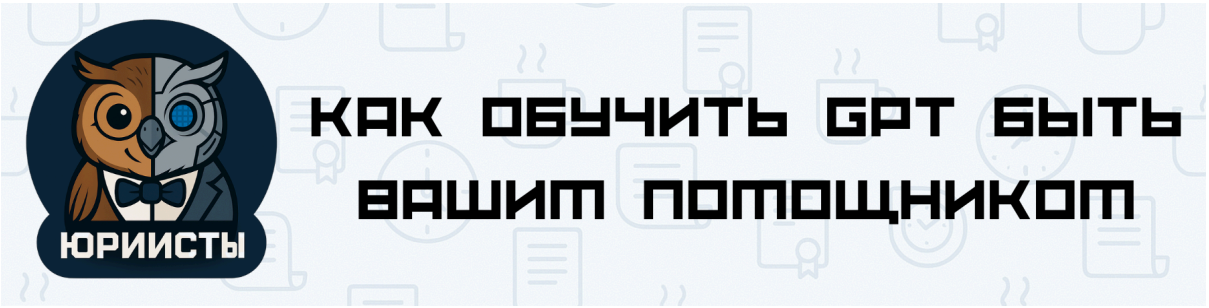


https://yuriisty.ru/

Как настроить ChatGPT под свои задачи

Что означает «обучить помощника»

В этой памятке речь о контексте и персонализации, а не об обучении новой модели. Вы объясняете задачу, задаёте требования к ответу и при необходимости используете доступные настройки.

Шаг 1. Задайте постоянные предпочтения

Если в вашем аккаунте есть пользовательские инструкции, укажите профессию, рабочие задачи, язык, стиль и формат ответов. Не добавляйте секреты и сведения клиентов, которые нельзя передавать сервису.

Пример: «Я юрист. Отвечай по-русски, ясно и по делу. Отделяй исходные факты от предположений. Не придумывай правовые нормы, документы и судебные акты. Если данных недостаточно, перечисли, чего не хватает».

Шаг 2. Решите, нужна ли память

Память — необязательный инструмент персонализации. Упражнения можно выполнять без неё: передавайте необходимый контекст в текущем чате. Доступность памяти и её настройки зависят от аккаунта и рабочего пространства.

Если используете память, проверьте её настройки и сохранённые сведения. Ответ «я запомнил» не заменяет проверку того, что действительно сохранено. Не исходите из того, что сервис автоматически исключит чувствительные данные.

Шаг 3. Передайте контекст конкретной задачи

В каждом запросе укажите исходные данные, цель, ограничения и формат. Даже при включённой памяти не рассчитывайте, что помощник знает все детали дела или помнит прежние договорённости.

Пример рабочего контекста: «Помоги составить деловое письмо по следующим обезличенным данным: [данные]. Цель — запросить недостающие документы. Тон спокойный, без обвинений. Объём — до одной страницы. Не добавляй обязательств и фактов, которых нет в описании».

Шаг 4. Организуйте длительную работу

Если доступны проекты, объединяйте связанные чаты, разрешённые файлы и инструкции по одной задаче. Инструкции проекта задают контекст этой работы. Наличие проекта не отменяет проверки полноты переданных материалов.

Настроенный помощник может использовать заданные инструкции и источники, если такая функция доступна. Не путайте это с гарантированной памятью обо всех переписках. Если нужной функции нет, используйте отдельный чат и сохранённый вводный запрос.

Шаг 5. Проверьте настройки на небольшом примере

1. Дайте короткую знакомую задачу без закрытых данных.
2. Проверьте язык, стиль, структуру и соблюдение ограничений.
3. Уточните инструкции, если результат не соответствует ожиданиям.
4. Повторите проверку после изменения настроек или рабочего пространства.

Пользовательские инструкции и память помогают с персонализацией, но не гарантируют правильность ответа. Правовые ссылки, расчёты и выводы проверяйте отдельно.

Что нельзя предполагать о данных

Не считайте, что документы, пароли, банковские реквизиты или переписка автоматически исключаются из обработки или хранения. До передачи проверьте условия сервиса, настройки аккаунта и разрешение на использование конкретных данных.

- Не включайте пароли, ключи доступа и другие секреты в промпты или инструкции.
- Для учебных примеров используйте вымышленные или надёжно обезличенные данные.
- Проверяйте документы целиком: закрытые сведения могут находиться в приложениях и примечаниях.
- Управляйте памятью через доступные настройки; не полагайтесь только на реплику помощника.
- Не считайте очистку одного элемента интерфейса подтверждением удаления всех копий данных.

Практика

1. Составьте короткую инструкцию о профессии, задачах и стиле.
2. Выберите способ контекста: текущий чат, пользовательские инструкции или проект — по доступности и необходимости.
3. Решите отдельно, использовать ли память.
4. Проверьте помощника на двух типовых задачах и исправьте инструкции.
5. Сохраните удачный вводный запрос в личной библиотеке.

Готовый результат: понятная инструкция, проверенная на ваших примерах. Она помогает начать работу, но не заменяет исходные данные и контроль качества каждого ответа.

Редакция 21.09.2026. Официальная справка OpenAI: персонализация и проекты. Названия меню и доступные функции могут меняться.