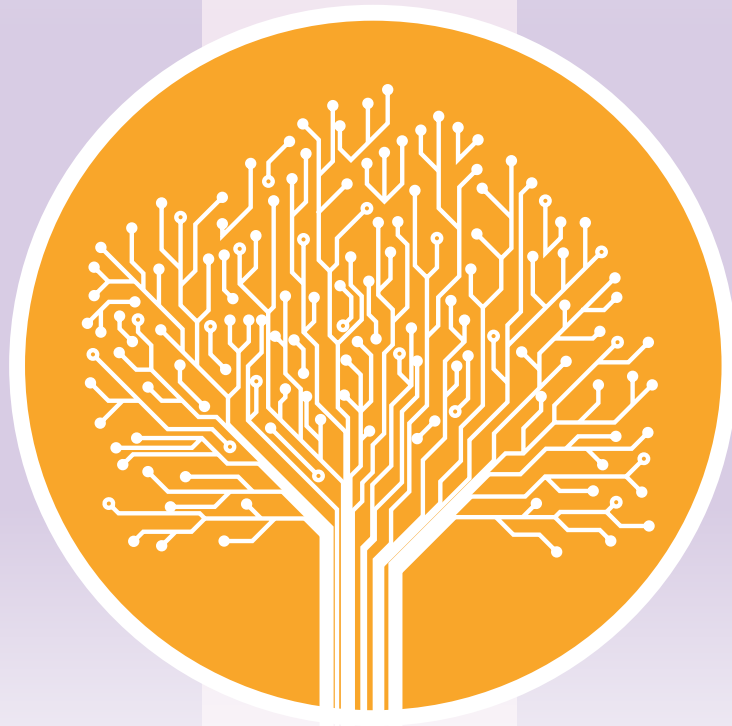


ПУТІВНИК З ІНФОРМАЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

МУДРІСТЬ ПРОТИ МАНІПУЛЯЦІЙ.

Навігатор у світі ШІ для людей 60+



Український інститут медіа та комунікації ■ 2026 ■

Історія ШІ

Етика ШІ

Огляд
інструментів
ШІ

Практика
використання
ШІ

ШІ та
протидія
дезінформації

«Мудрість проти маніпуляцій. Навігатор у світі ШІ для людей 60+» - путівник із навчальними матеріалами для людей старшого віку (60+) із тем розвитку, функціонування та практичного застосування штучного інтелекту, його ролі в поширенні та протидії дезінформації.

Автори:

Діана Дуцик
Олена Чуранова

Дизайн:

Яна Добрянська

Посібник розроблено експертами ГО «Український інститут медіа та комунікації». Ця активність підтримується проектом Ради Європи [«Захист свободи слова та свободи медіа в Україні – II Фаза» \(SFEM-UA\)](#), який реалізується Департаментом Ради Європи [зі співпраці у сфері свободи слова](#) у межах [Плану дій Ради Європи для України «Стійкість, відновлення та відбудова» на 2023–2026 роки](#). Усі висновки у цьому звіті відображають лише позицію авторів.

ЗМІСТ

Тема 1.

Історія розвитку штучного інтелекту
_____ 3

Тема 2.

Етичні та правові аспекти функціонування ШІ
_____ 18

Тема 3.

Огляд інструментів ШІ та їхньої функціональності
_____ 28

Тема 4.

Практичне використання інструментів ШІ.
Підказки для написання промптів. ШІ-агенти та ШІ-помічники.
_____ 46

Тема 5.

ШІ та протидія дезінформації
_____ 60





Тема 1

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЯК ВІН ПРАЦЮЄ

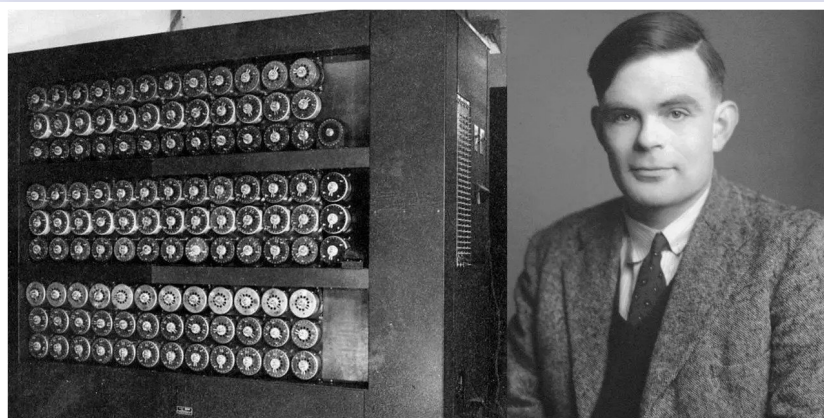
ТРОХИ ІСТОРІЇ

Якщо ви ще не дивилися фільм «Гра в імітацію» з Бенедиктом Камбербетчем в головній ролі, який вийшов у 2014 році, то обов'язково зробіть це. Адже цей фільм – про британського математика Алана Тюрінга, з якого починається історія створення штучного інтелекту.

У 1935 році Тюрінг описав абстрактну обчислювальну машину, що складається з безмежної пам'яті та сканера, який переміщується вперед і назад по пам'яті, символ за символом, зчитуючи знайдене та записуючи подальші символи. Фактично машина Тюрінга була прототипом комп'ютера. У найстарішій універсальній англійській енциклопедії Британіці (Britannica) припускається, що він виголосив найпершу публічну лекцію (Лондон, 1947), у якій згадував комп'ютерний інтелект. «Нам потрібна машина, яка може навчатися на досвіді» - сказав він¹. У 1948 році він представив концепцію штучного інтелекту у праці під назвою «Інтелектуальні машини». Саме Тюрінгу належить ідея гри в шахи з комп'ютером. Згодом цей метод буде застосовуватися багато разів, щоб перевірити «інтелект» машини.

Алан Тюрінг

Джерело: edu-4u.uk



¹ Encyclopedia Britannica. History of artificial intelligence (AI) //

https://www.britannica.com/science/history-of-artificial-intelligence?utm_source=chatgpt.com

А в 1950 році у статті «Обчислювальні машини та розум» Тюрінг публікує ідею тесту, який мав перевірити здатність машини мислити, як людина. Для цього тесту потрібен суддя, людина і машина. Всі учасники тесту не повинні бачити один одного. На підставі відповідей на питання суддя повинен визначити, з ким він розмовляє: з людиною чи з комп'ютерною програмою. Завдання комп'ютерної програми – ввести суддю в оману, змусивши зробити неправильний вибір. Якщо суддя не може сказати точно, хто зі співрозмовників є людиною, то вважається, що машина пройшла тест. Проте сьогодні тест вважається дещо застарілим.



Над різними аспектами штучного інтелекту, починаючи з 50-х років ХХ століття і завершуючи сьогоднішнім днем, працювало багато різних учених. Але основні розробки відбувалися в Сполучених Штатах Америки. «Найкращі дослідники країни працювали в Кремнієвій долині в умовах щедрого фінансування, унікальної культури і підтримки впливових компаній», - писав визнаний експерт у сфері ШІ Кай-Фу Лі у книжці «AI наддержави штучного інтелекту: Китай, Кремнієва долина і новий світовий лад».

Дослідники розділилися на дві течії: одну представляли прихильники «символічних або експертних систем» на основі правил; іншу представляли прихильники принципу нейронних мереж. Перший підхід полягав у тому, щоб навчити комп'ютери мислити на основі закодованих правил («якщо... то...»), але він переставав працювати, коли треба було розглянути велику кількість (чи безліч) варіантів. Вчені другого табору поставили перед собою завдання імітувати людський мозок, коли штучні нейрони передають та отримують інформацію подібно до нейронів людини. У цьому випадку вони не задавали машині жодних правил, навпаки вводили велику кількість прикладів і на основі цього масиву даних дозволяли самій визначити закономірності.

Якщо ці усі дослідження залишалися непомітними для пересічних людей у різних країнах, то світова література чи кінематограф оприявнювали те, що було за дверима дослідницьких лабораторій. Американський Термінатор і радянський Електронік – яскраві представники тієї епохи розвитку ШІ. Але, мабуть, ніхто тоді на піку популярності цих фільмів не міг подумати, що ще стане свідком епохальних змін в історії розвитку людства в реальному житті.

Починаючи із середини ХХ століття було кілька хвиль розвитку ШІ, які змінювалися періодами стагнації (їх називали «зимами ШІ»).

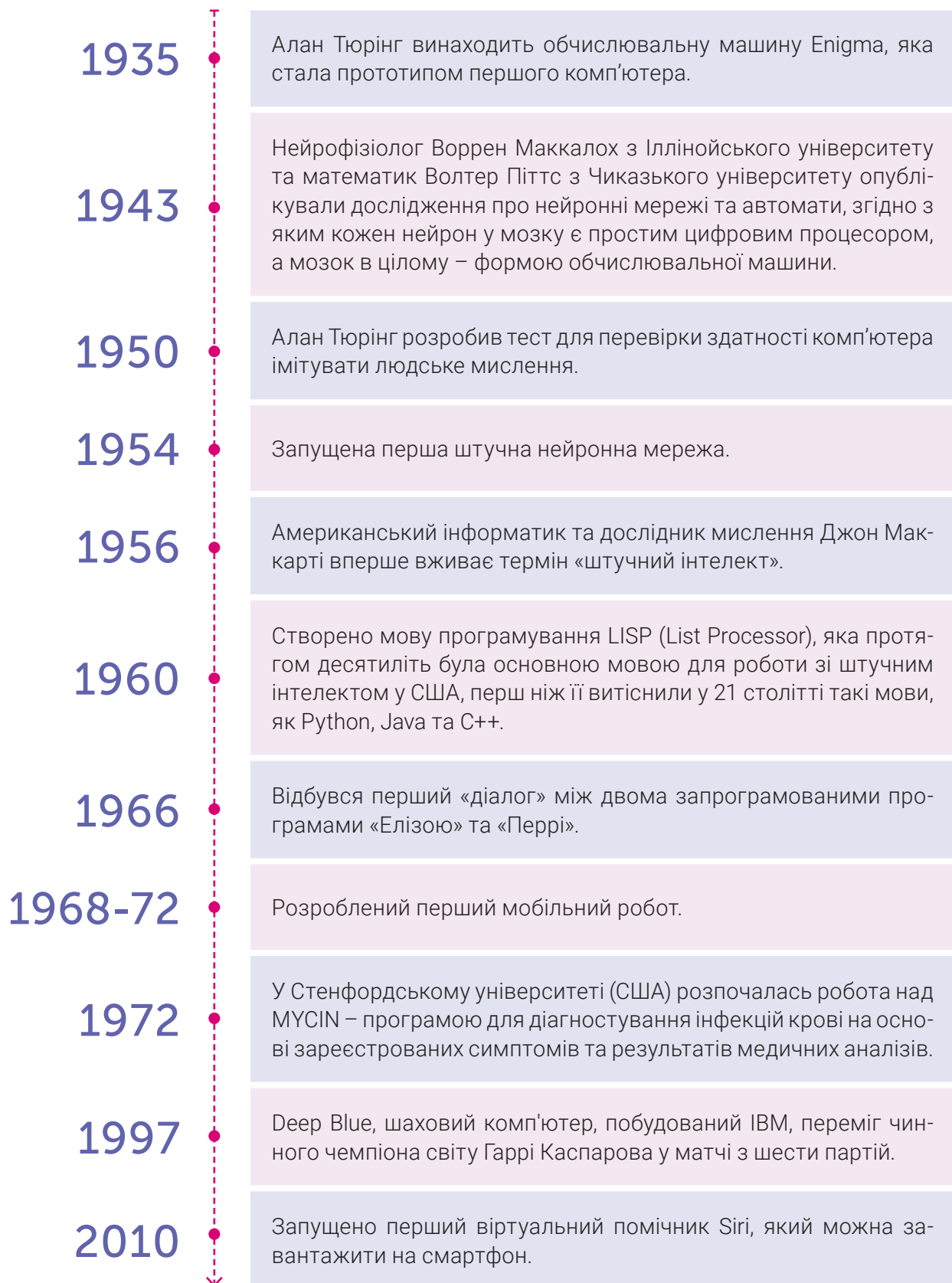
Кадр із фільму
«Термінатор».
В головній ролі –
Арнольд
Шварценеггер.



Коли в 2022 році провідна американська компанія та дослідницька лабораторія у сфері штучного інтелекту OpenAI (заснована у 2015 році) відкрила для загального користування ChatGPT, до нього поставились як до іграшки. Але минуло зовсім мало часу – і стало зрозуміло, що ця технологія повністю змінить життя людей. За перші п'ять днів існування ChatGPT здобув один мільйон користувачів та 100 мільйонів за перші два місяці. Станом на початок 2026 року кількість активних користувачів ChatGPT досягла 900 мільйонів/щотижня.

Поява цієї генеративної мовної моделі фактично прискорила бум штучного інтелекту. Компанії, які працювали в сфері ШІ-розробок, відкрили для масової аудиторії велику кількість інструментів-ШІ, якими можна користуватися як у повсякденному житті, так і в різних професійних сферах. Про ці інструменти мова піде в наступних Теммах.

Розвиток ШІ у датах



A vertical timeline on the left side of the page, marked with a red dashed line and dots, lists key years from 1935 to 2010. To the right of each year is a text box containing a significant event in the history of AI. The text boxes alternate in background color between light blue and light pink.

1935	Алан Тюрінг винаходить обчислювальну машину Enigma, яка стала прототипом першого комп'ютера.
1943	Нейрофізіолог Воррен Маккалох з Іллінойського університету та математик Волтер Піттс з Чиказького університету опублікували дослідження про нейронні мережі та автомати, згідно з яким кожен нейрон у мозку є простим цифровим процесором, а мозок в цілому – формою обчислювальної машини.
1950	Алан Тюрінг розробив тест для перевірки здатності комп'ютера імітувати людське мислення.
1954	Запущена перша штучна нейронна мережа.
1956	Американський інформатик та дослідник мислення Джон Маккарті вперше вживає термін «штучний інтелект».
1960	Створено мову програмування LISP (List Processor), яка протягом десятиліть була основною мовою для роботи зі штучним інтелектом у США, перш ніж її витіснили у 21 столітті такі мови, як Python, Java та C++.
1966	Відбувся перший «діалог» між двома запрограмованими програмами «Елізою» та «Перрі».
1968-72	Розроблений перший мобільний робот.
1972	У Стенфордському університеті (США) розпочалась робота над MYCIN – програмою для діагностування інфекцій крові на основі зареєстрованих симптомів та результатів медичних аналізів.
1997	Deep Blue, шаховий комп'ютер, побудований IBM, переміг чинного чемпіона світу Гаррі Каспарова у матчі з шести партій.
2010	Запущено перший віртуальний помічник Siri, який можна завантажити на смартфон.

2015

Безпілотний автомобіль Google Waymo (над яким компанія працювала з 2009 року) здійснив свою першу повністю безпілотну поїздку з одним пасажиром.

2022

Поява великої мовної моделі ChatGPT, створеною OpenAI.

2023

Microsoft додає чат-бота Copilot до своєї операційної системи Windows 11, пошукової системи Bing та браузера Edge.

 Google запускає Bard (сьогодні це Gemini)



ДАНІ ЯК ПАЛИВО ДЛЯ ШІ

Основою створення та ефективної роботи будь-якого ШІ-інструмента є дані. Чим більше даних, тим краще. «У наш час для створення ефективних алгоритмів штучного інтелекту потрібні три складові: значні дані, обчислювальні потужності й праця компетентних, але не конче видатних розробників алгоритмів штучного інтелекту» - пише Кай-Фу Лі у книзі «AI наддержави штучного інтелекту: Китай, Кремнієва долина і новий світовий лад».

Саме тому дані стають цінною валютою в еру штучного інтелекту. У Темі 2 ми поговоримо і про етику, і про правові аспекти функціонування ШІ, зокрема й про захист даних та авторські права на контент (адже компанії-розробники ШІ користуються цими даними та контентом без дозволу та безкоштовно). А поки що – про цінність даних.

Чому дані такі важливі та цінні для усіх інструментів ШІ і чому кажуть, що ШІ навчається на даних? Як це працює?

Вище ми вже згадували про два підходи до розробок у сфері ШІ. Отже, другий підхід, який будувався на імітації роботи людського мозку та безлічі нейронів, згодом отримав назву «глибинне навчання». Система має отримати якомога більше даних, щоб мати можливість виявити ті чи інші закономірності й кореляції (взаємозв'язки), що пов'язують безліч точок цих даних із бажаним результатом (запитом). Для людей, які користуються ChatGPT чи іншими системами, цей процес є невидимим, вони отримують уже готову відповідь/рішення. Проте для цього системі потрібен великий масив даних і правильно сформульоване завдання. Так, щоб навчити ChatGPT, було використано приблизно 300 млрд слів (це мільйони книг та тисячі вебсайтів).

СЛОВНИК



- **Великі дані** - загальний термін для великих, комплексних наборів цифрових даних, зберігання, аналіз, керування та обробка яких потребують таких самих комплексних технологічних засобів і значної обчислювальної потужності.
- **Синтетичні дані** - це штучно згенеровані за допомогою алгоритмів або комп'ютерного моделювання дані, які імітують статистичні якості реальних даних, але не розкривають жодної інформації про реальних осіб. Вони використовуються для попереднього навчання мовних моделей.

**Більше термінів
зі світу ШІ
у словнику:**

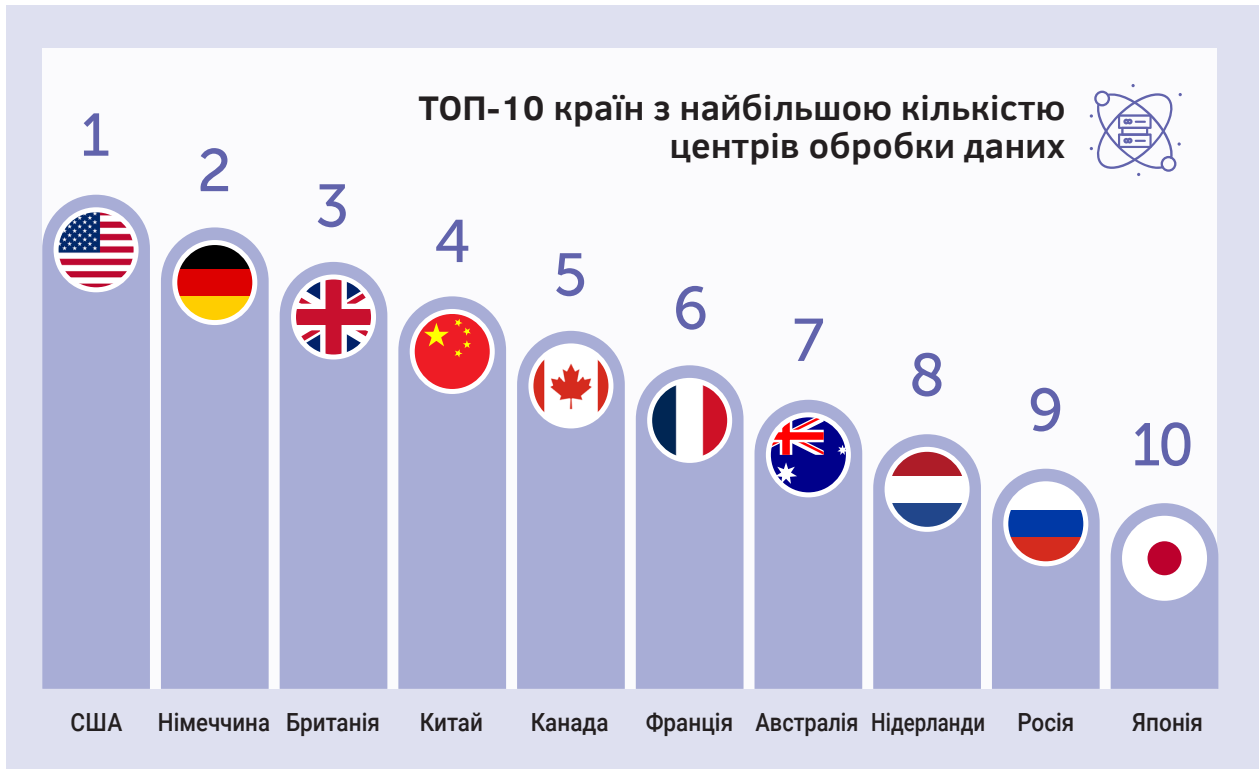


Відповідно у світі зростає конкуренція за доступ до даних, а також країни конкурують кількістю центрів обробки даних (або дата-центрів - спеціалізованих приміщення для розміщення та обслуговування серверного, мережевого обладнання та систем зберігання інформації; ці центри забезпечують роботу всього інтернету у світі, відповідно й ШІ також – ред.) та новими розробками в цій царині.

[За прогнозами однієї з найбільших консалтингових фірм у світі McKinsey](#), до 2030 року застосування штучного інтелекту на основі даних генеруватиме 13 трильйонів доларів нової глобальної економічної активності. Це, кажуть експерти McKinsey, може визначити наступний світовий порядок, подібно до того, як видобуток нафти вплинув на розвиток економік різних країн у минулих століттях.

Сполучені Штати поки що залишаються світовим лідером у сфері даних: як у їх накопиченні, так і в обробці. У США розташовано 5427 центрів обробки даних, що більш ніж у десять разів перевищує показники будь-якої іншої країни, і вони споживають більше енергії, ніж будь-який інший регіон, йдеться у [звіті про Індекс штучного інтелекту](#) у 2026 році від Стенфордського університету.

У 2026 році, [за даними глобальної платформи Cloudscene](#), ТОП-10 країн з найбільшою кількістю центрів обробки даних наступний:

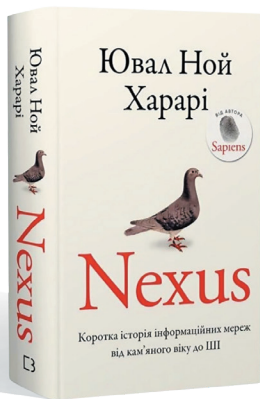


Як зазначають автори видання [Economy Insights](#), «рейтинг країн з найбільшою кількістю центрів обробки даних – це не просто історія технологій. Це також історія географії, енергетики, нерухомості та національної конкурентоспроможності. Країни з щільними мережами центрів обробки даних, як правило, мають великі цифрові економіки, високий попит з боку підприємств, великі хмарні регіони, високий рівень інтернет-обміну, надійні системи електропостачання та великі пули корпоративних клієнтів».

Але варто враховувати, що будь-які рейтинги не є сталими через динамічний розвиток сфери та постійні зміни, які в ній відбуваються.

Штучний інтелект - це технологія, яка вже змінює і ще змінюватиме практично усі сфери життя. Стенфордський університет, який робить щорічний Індекс ШІ, у своєму звіті за 2026 рік зазначив, що розвиток ШІ прискорюється і охоплює все більше людей. З'явилися моделі ШІ, які за усіма показниками перевищують базовий рівень знань людини рівня доктора філософії. А рівень впровадження інструментів ШІ в організаціях у світі досяг 88%. Також 4 із 5 студентів університетів зараз використовують генеративний ШІ. І це не межа можливостей. Трансформації триватимуть.

Як змінюється світ під впливом технологій та ШІ, гарно описав у своїй книзі «Nexus. Коротка історія інформаційних мереж від кам'яного віку до ШІ» Ювал Ной Харарі. У розвитку штучного



інтелекту Харарі вбачає небезпеку людству. Він застерігає, що ця технологія може породити нові конфлікти між державами, які використовуватимуть дедалі руйнівнішу зброю на основі ШІ. Окрім того він припускає, що розвиток ШІ може призвести до тих апокаліптичних сценаріїв, які раніше можна було прочитати лише у книгах наукової фантастики, коли алгоритми будуть керувати людиною. Харарі вважає, що людство незабаром зіштовхнеться із «загрозою тоталітарного потенціалу нелюдського інтелекту».

НАЙБІЛЬШІ КОМПАНІЇ-РОЗРОБНИКИ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ



Список компаній у сфері штучного інтелекту постійно зростає. Велика п'ятірка технологічних компаній Meta, Microsoft, Amazon, Apple і Google лідирує і у сфері штучного інтелекту. Проте на ринку з'являються й інші великі гравці.

Компанія	Про компанію	Продукти
NVIDIA, США 	<p>Домінує на ринку чипів для ШІ. Капіталізація компанії на початку 2026 р. сягнула 2,7 трильйона доларів. Стратегічні інвестиції в суперкомп'ютери.</p>	<p>Чипи для ШІ.</p>
Microsoft, США 	<p>Одна з найбільших у світі компаній з розробки програмного забезпечення, пристроїв та хмарних сервісів перетворилася на лідера в галузі ШІ як послуги.</p> <p>Його платформа Azure AI є комерційним двигуном цієї трансформації, а дохід від штучного інтелекту оцінюється в понад 42 мільярди доларів і швидко зростає.</p>	<p>Microsoft Cloud (Azure AI, Microsoft 365 та ін.) – комплексна екосистема хмарних рішень, що об'єднує інфраструктуру, платформи для розробки, інструменти для продуктивної роботи та безпеку в єдине ціле. Вона допомагає бізнесу та приватним користувачам зберігати дані, створювати застосунки та керувати ІТ-процесами з будь-якого куточка світу.</p>

Apple, США

Проектує та розробляє споживчу електроніку, програмне забезпечення та онлайн-сервіси.

Siri - інтелектуальний віртуальний асистент

Alphabet (Google), США

Alphabet

Материнська компанія Google. Дочірньою компанією є DeepMind – розробник ШІ.

Gemini – велика мовна модель, яка працює за тим же принципом, що й ChatGPT: працює з текстом, генерує зображення, може працювати віртуальним помічником. Перевагою є те, що цей інструмент глибоко інтегрований із сервісами Google Workspace, а тому може аналізувати файли на Google Drive, листи у Gmail, а також планувати події у календарі.

17 лютого 2025 року суд у Росії оштрафував компанію Alphabet Inc. на \$41530 за розміщення на платформі YouTube відео, що містило інструкції для російських військовослужбовців про те, як здатися у полон.

Meta Platforms, США

Транснаціональна компанія, заснована Марком Цукербергом.

Створено мову програмування **LISP (List Processor)**, яка протягом десятиліть була основною мовою для роботи зі штучним інтелектом у США, перш ніж її витіснили у 21 столітті такі мови, як Python, Java та C++.

OpenAI, США

Провідна американська компанія та дослідницька лабораторія у сфері штучного інтелекту, заснована у 2015 році.

ChatGPT – найвідоміший чат-бот на основі великих мовних моделей, який здатен вести діалог, писати тексти, програмувати та аналізувати інформацію.

Sora - генеративна модель для створення відео.

Anthropic, США
ANTHROPIC

Заснована колишніми співробітниками OpenAI. Має статус корпорації суспільного блага (PBC). Це означає, що її головна мета – не лише отримання прибутку, а й принесення користі суспільству та розробка безпечного ШІ. Спеціалізується на створенні безпечних і етичних ШІ-систем.

Claude – належить до сімейства великих мовних моделей і спеціалізується на глибокому аналізі тексту, здатна вирішувати складні аналітичні завдання. Має вбудовані етичні фільтри, що допомагають їй уникати шкідливого, неправдивого чи неетичного контенту.

Gamma, США

GAMMA

Американська компанія із штаб-квартирою у Сан-Франциско. На ринку конкурує з іншими компаніями, як от Canva та Adobe.

Gamma – популярний сервіс для створення презентацій, документів та веб-сайтів за допомогою ШІ.

xAI (TruthGPT)



Компанія Ілона Маска, що займається штучним інтелектом придбала X, гіганта соціальних мереж, раніше відомого як Twitter. Це дозволило інтегрувати можливості штучного інтелекту xAI з величезною базою користувачів X, покращуючи онлайн-взаємодію.

Grok – має знижений рівень обмежень, через що є доволі токсичною. Головна відмінність нейромережі - пряий доступ до стрічки новин і публікацій у реальному часі через соцмережу X (Twitter).

DeepSeek, Китай



Китайська компанія в галузі ШІ, що розробляє моделі з відкритим кодом. Прямий конкурент для розробників ChatGPT.

DeepSeek-R1 – використовує механізми цензури для тем, які стосуються політики Китайської Народної Республіки. Наприклад, модель відмовляється відповідати на запитання про події на площі Тяньаньмень 1989 року, переслідування уйгурів або становище прав людини в Китаї

УКРАЇНА ТА ШІ



Україна посідає друге місце за кількістю ШІ-компаній у Центральній та Східній Європі. За результатами дослідження, які провели Міністерство цифрової трансформації спільно з найбільшим AI-ком'юніті України AI HOUSE та інвестиційною групою Roosh, протягом десяти років кількість AI-компаній виросла більш ніж удвічі - з 97 до 243 станом на кінець 2023 року. Порівняно з іншими європейськими країнами, Україна має вищу концентрацію AI-стартапів у сферах маркетингу, геймінгу та програмного забезпечення для бізнесу, оскільки українські експерти мають експертизу у цих галузях. Останні роки війна спонукала Україну активно інтегрувати ШІ у сфері оборони і тепер ми можемо передавати цей досвід іншим країнам.

Зокрема в Україні впроваджуються наступні проекти:

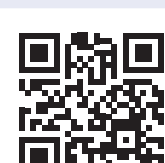
- **Дія.AI** – персональний асистент у світі державних послуг. Він надає консультації щодо послуг, підбирає послуги під життєві ситуації, надає дані про бізнес і власність та багато іншого. Детальніше про те, як працює цей асистент, на офіційному порталі: <https://diia.gov.ua/diia-ai>



- **Українська національна велика мовна модель (LLM) «Сяйво»**, яку створює Мінцифри спільно з «Київстаром». Станом на 2026 рік триває процес пошуку даних для тренування моделі та експертів. Більше за посиланням: <https://llm.thedigital.gov.ua/>



- **Освітній застосунок «Мрія»** - новий застосунок, який впроваджується у школах і має прибрати зайву бюрократію та допомагати вчителям навчати, створювати тести та завдання, а учням краще розуміти свої здібності. Застосунок можна завантажити за посиланням: <https://mriia.gov.ua/app>



- **Малі мовні моделі під специфічні галузі.** Мінцифри оголосило, що розпочало роботу на створення малих мовних моделей, зокрема розробку та тестування моделей для ШІ в судах, що допомагатиме формувати проекти судових рішень і прискорить розгляд справ для громадян.

Україна посідає 4-те місце за рівнем зрілості відкритих даних (Open Data Maturity) серед 36 країн Європи, Також важливо зазначити, що станом на початок 2026 року, за результатами дослідження Інституту економічних досліджень та політичних консультацій (ІЕД), прямий економічний ефект від використання публічної інформації сягнув 26,8 млрд гривень. Йдеться про дані із різних сфер.

Ключові набори даних в Україні наступні:

- Єдиний державний реєстр юридичних осіб, фізичних осіб-підприємців та громадських формувань (ЄДР);
- Єдиний державний реєстр судових рішень та судові дані;
- Податкові дані;
- Фінансова звітність підприємств;
- Дані публічних закупівель (Prozorro);
- Державний земельний кадастр та Національна інфраструктура геопросторових даних;
- Дані НБУ та банківська статистика;
- Дані про публічні фінанси (Є-дата);
- Митні дані;
- Екологічні дані;
- Освітні дані;
- Дані з охорони здоров'я.

Після того, як росія розпочала війну проти України та окупувала частину територій у 2014 році, а в 2022 році здійснила повномасштабне вторгнення, частину державних даних, зокрема реєстрів, було закрито з міркувань безпеки.

Відкриті дані, окрім використання для прийняття рішень та інших функцій, дають основу для застосування ШІ та машинного навчання. А аналітичному звіті «Ринок відкритих даних України: стан, динаміка та вплив» вказується на те, що на основі цих наборів даних українські компанії формують внутрішні API-модулі з машинним навчанням, які визначають поведінкові патерни клієнтів, прогнозують імовірність ризикових подій та моделюють кредитні, юридичні й комплаєнс-сценарії тощо. «Відкриті набори спрощують тестування алгоритмів штучного інтелекту, скорочують витрати на створення навчальних вибірок і прискорюють процес розробки. Таким чином, відкриті дані не лише забезпечують стабільність бізнес-моделей, а й слугують базою для технологічного прориву та конкурентної переваги українських IT-компаній» - зазначають автори звіту.

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ШІ НА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ



Проте штучний інтелект – це не лише про розвиток та інновації. Це й також про негативний вплив на навколишнє середовище, споживання енергії, води та викидів.

Коли ви «розмовляєте» із ChatGPT або з будь-яким іншим ШІ-інструментом, пригадайте про те, що центри обробки даних потребують величезної кількості енергії, а також прісної води для охолодження, процес навчання однієї моделі штучного інтелекту, такої як LLM, може споживати тисячі мегават-годин електроенергії та викидати сотні тонн вуглецю, йдеться у дослідженні, [опублікованому](#) в Harvard Business Review. До прикладу, у 2025 році викиди від навчання Grok 4 були еквівалентні 72 816 тонн CO₂, а річне споживання води для роботи однієї з найбільших мовних моделей, таких як ChatGPT, може перевищити потреби 1,2 мільйона людей у питній воді.

Європейський Союз та США запровадили законодавство для пом'якшення впливу штучного інтелекту на довкілля. Але таких заходів замало. Міжнародні рекомендації для технологічних гігантів враховувати екологічні аспекти є не обов'язковими та ніяк не вирішують екологічні проблеми, які наростатимуть.

ЩО ПОЧИТАТИ



1. 50 найперспективніших компаній, які будують бізнес на основі штучного інтелекту. Список Forbes-2025 (українською мовою) / <https://forbes.ua/innovations/spisok-nayperspektivnishikh-privatnikh-kompaniy-yaki-buduyut-biznes-na-osnovi-shtuchnogo-intelektu-20042023-13200>



2. Ринок відкритих даних України: стан, динаміка та вплив / http://www.ier.com.ua/files/Projects/2026/DATA/DATA_ua.pdf



3. AI-Екосистема України: Таланти, компанії, освіта / <https://aihouse.org.ua/research/ai-ecosystem-of-ukraine-talent-companies-education/>



4. Штучний інтелект під загрозою: де техкомпанії братимуть дані для навчання / <https://speka.ua/artificial-intelligence/stucnij-intelekt-pid-zagrozoju-de-bratimut-dani-texkompaniyi-pn0kyw>



5. Генрі Кіссінджер, Крейг Манді, Ерік Шмідт. Генезис. Штучний інтелект, надія та людський дух.
6. Кріс Скіннер. Людина цифрова. Четверта революція в історії людства, яка торкнеться кожного.
7. Кай-Фу Лі. AI. Наддержави штучного інтелекту. Китай, Кремнієва долина і новий світовий лад.

8. Салман Хан. Слова чудові в світі новім. Як штучний інтелект зробить революцію в освіті (і чому це добре).
9. Ювал Ной Харарі. Nexus. Коротка історія інформаційних мереж від кам'яного віку до ШІ

ЩО ПОДИВИТИСЯ



1. «Метрополіс», режисер Фріц Ланг (1927)
2. «Штучний розум», режисер Стівен Спілберг (2001)
3. «Я, Робот», режисер Алекс Пройас (2004) – за романом Айзека Азімова.
4. «Робот та Френк», режисер Джейк Шреєр (2012) (про проблему догляду за людьми старшого віку)
5. «Гра в імітацію», режисер Мортен Тюльдум (2014) (в головних ролях - Бенедикт Камбербетч та Кіра Найтлі)
6. «Творець», режисер Гарет Едвардс (2023)





Тема 2

ЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ШІ

ЕТИКА ТА ШІ

Поширення штучного інтелекту відкриває нові можливості, але водночас породжує низку етичних викликів, серед яких можна виокремити наступні:

- **достовірність інформації:** системи ШІ можуть галюцинувати, тобто створювати тексти, зображення або відео, які виглядають переконливо, але містять помилки чи навмисно неправдиві відомості; також вони можуть генерувати неіснуючі посилання;
- **створення та поширення дипфейків:** сучасні інструменти ШІ дозволяють створювати дуже реалістичні фото, відео чи аудіозаписи, які насправді є фейковими;
- **створення та поширення дезінформації:** різні застосунки можуть більше чи менше поширювати дезінформацію, залежно від того, хто є розробником цього застосунку (так, наприклад, російський ШІ-асистент Yandex Alice системно цензурує інформацію про війну в Україні та замінює правдиві відповіді на відмови або пропаганду; використання китайським DeepSeek мови кремлівської пропаганди залежить від мови запиту користувача). Таким чином штучний інтелект принципово змінює спосіб поширення дезінформації;
- **поширення упереджень:** як ви вже знаєте, мовні моделі навчаються на даних, але ці дані можуть містити різні упередження (гендерні, сексуальні, щодо віку, національних меншин тощо) та дискримінаційні практики. Наприклад, історичний контент може містити упередження щодо раси, національності, гендеру тощо; найбільше викривлень, як правило, присутні в темах історії, геополітики і національної ідентичності;
- **використання конфіденційних даних:** попри те, що існують міжнародні документи, які захищають персональні дані, проте проблеми, пов'язані з масовим збором даних користувачів для навчання алгоритмів залишаються; саме тому ключова рекомендація у користуванні ШІ – уникати введення персональних дани (див. Пам'ятку);

- **порушення авторських прав:** моделі ШІ навчаються на великих масивах даних, створених різними людьми, медіа, бізнесом, і як правило розробники не платять за користування цими даними. Так, видання The Times подало до суду на OpenAI та його партнера Microsoft, стверджуючи, що вони порушили авторські права, використовуючи їхній новинний контент для навчання ШІ.
- **онлайн-насильство:** ШІ спрощує насильство; поєднання можливостей ШІ, анонімності в інтернеті та слабого правового захисту створює загрозу насильства (як сексуального, так й іншого характеру) для жінок, підлітків, вразливих груп.

ПАМ'ЯТКА**ПОДБАЙТЕ ПРО ПЕРСОНАЛЬНІ ДАНІ, КОЛИ КОРИСТУЄТЕСЬ ШІ****1 Під час спілкування з ШІ не вводьте:**

- персональні дані: паспортні дані, ідентифікаційні коди, адреси, номери телефонів та електронні скриньки;
- фінансову інформацію: номери банківських карток, паролі від онлайн-банкінгу, дані про рахунки;
- інформацію, яка може містити комерційну таємницю: вихідний код проектів, бізнес-плани, фінансову звітність компанії, незапатентовані розробки;
- медичну інформацію: стан здоров'я, діагнози, історію хвороб.

2 Вимикайте в чатах історію навчання.**3 Анонімізуйте свій контент:** не вказуйте реальних імен чи будь-якої іншої важливої інформації.

Генеральна конференція ЮНЕСКО у 2021 році розробила «Рекомендація з етики штучного інтелекту» (Recommendation on the Ethics of Artificial Intelligence). Це перший у світі глобальний документ у сфері етики ШІ, підписаний 190 країнами-членами організації. Він покликаний спряти тому, щоб технології розвивалися на благо людини і не порушували її прав.

У Рекомендаціях прописано чотири фундаментальні цінності:

- **Повага, захист та просування прав людини й людської гідності:** ШІ повинен допомагати людям, а не пригнічувати їх чи обмежувати їхню свободу. Особлива увага приділяється захисту вразливих груп населення (зокрема людей старшого віку).
- **Мирне, справедливе та взаємопов'язане суспільство:** ШІ має єднати людей, сприяти демократії та не допускати розколу в суспільстві.
- **Забезпечення різноманітності та інклюзивності:** технології мають враховувати інтереси абсолютно різних людей, незалежно від їхнього віку, статі, мови чи національності, і не створювати нових форм дискримінації.
- **Процвітання довкілля та екосистеми:** Розробники ШІ зобов'язані дбати про природу, зменшувати викиди вуглецю та величезне споживання електроенергії комп'ютерними центрами.

ЮНЕСКО виділяє основні правила, за якими повинен працювати штучний інтелект:

- **Пропорційність і безпека (Не нашкодь):** використання ШІ має бути виправданим і не нести прихованих загроз. Програми повинні бути захищені від збоїв та хакерських атак.
- **Право на приватність та захист даних:** особисте життя людини має залишатися таємницею. Дані користувачів не можна збирати потайки чи використовувати проти них.
- **Прозорість та пояснюваність:** Люди мають право знати, коли вони спілкуються з машиною (роботом), і розуміти, на основі чого програма прийняла те чи інше рішення (наприклад, чому відмовила в нарахованні виплати).
- **Людський контроль та відповідальність:** Остаточне рішення та відповідальність завжди мають залишатися за людиною. Машина не може бути винною в юридичному сенсі, відповідальність несе той, хто її створив чи запустив.

- **Справедливість та недискримінація:** алгоритми не повинні підігрувати забобонам та стереотипам (наприклад, віковим чи гендерним).

Коли ви підбираєте собі той чи інший інструмент ШІ, рекомендуємо враховувати його вразливість до поширення дезінформації, яку виміряв Центр передового досвіду НАТО зі стратегічних комунікацій (NATO StratCom COE), провівши відповідне дослідження. За його результатами найнадійнішим є Claude, розробником якого є американська компанія Anthropic. Усі китайські моделі мають погані показники, так само Grok Ілона Маска чи Gemini від Alphabet (Google).



Оцінка вразливостей різних моделей ШІ

МОДЕЛЬ	ДЕЗІНФОРМАЦІЯ (%)	ШКІДЛИВИЙ КОНТЕНТ (%)	ТОКСИЧНІСТЬ (%)	ОЦІНКА РИЗИКУ
Claude-4-Sonnet	5.75	0	0.91	Низький
GPT-5	17	0.25	14.77	Помірно-низький
Grok-4-Fast	34.25	3.75	7.73	Помірний
Mistral-Medium	47.25	11.78	10.91	Помірно-високий
Qwen3-235B	60.75	0.5	13.63	Високий
Gemini 2.5 Pro	71.25	3.5	20.91	Високий
DeepSeek-R1	74.25	30.5	4.56	Високий
Huihui AI (зовсім не має етичних фільтрів)	80	74.5	10	Критичний

Джерело: Центр передового досвіду НАТО зі стратегічних комунікацій (NATO StratCom COE)

Окрім дезінформації ці чати можуть поширювати й інший шкідливий контент. Скажімо Grok створює сексуалізовані зображення жінок та дітей. І британський регулятор Ofcom уже звертався до X та xAI, щоб дізнатися, які заходи компанія вжила для дотримання законодавства Великої Британії щодо захисту користувачів. Натомість компанія та Ілон Маск покладають відповідальність за створення подібного контенту на самих користувачів. Хоча це певною мірою лукавство, бо мовну моель можна обмежити у створенні та поширенні того чи іншого контенту.

ПРАВОВА ОСНОВА



Перша в історії правова база щодо штучного інтелекту розроблена у Європейському Союзі. Йдеться про Закон про штучний інтелект (AI Act). Він встановлює правила для розробників та розгортачів штучного інтелекту, що ґрунтуються на оцінці ризиків.

Закон ЄС про ШІ (AI Act) забороняє наступні практики:



- 1 Шкідливі маніпуляції та обман** на основі штучного інтелекту.
- 2 Шкідливе використання вразливостей** на основі штучного інтелекту.
- 3 Соціальний скоринг** (метод оцінки особистості, за якого алгоритми чи фінансові установи аналізують цифрові сліди людини, поведінку в соціальних мережах та демографічні дані для прогнозування її надійності, платоспроможності чи схильності до ризику).
- 4 Оцінка або прогнозування ризику** окремого кримінального правопорушення.
- 5 Нецільовий скрейпінг** (автоматизоване збирання даних) інтернету або матеріалів відеоспостереження для створення або розширення баз даних розпізнавання облич.
- 6 Розпізнавання емоцій** на робочих місцях та в навчальних закладах.

7 Біометрична категоризація для визначення певних захищених характеристик.

8 Дистанційна біометрична ідентифікація в режимі реального часу для цілей правоохоронних органів у громадсько доступних місцях.

Заборони набули чинності у лютому 2025 року.

Також варто згадати ще один важливий європейський документ, який стосується захисту персональних даних. Це дуже важливо у світлі розвитку ШІ, оскільки, як ви уже знаєте, системи штучного інтелекту навчаються на даних. У Європейському Союзі право на захист персональних даних закріплено в статті 16 [Договору про функціонування Європейського Союзу](#) та статті 8 [Хартії основоположних прав Європейського Союзу](#). У 2016 році ЄС прийняв ключовий нормативно-правовий акт Європейського Союзу щодо захисту персональних даних – Регламент Регламент Європейського Парламенту і Ради (ЄС) 2016/679 від 27 квітня 2016 року про захист фізичних осіб у зв'язку з опрацюванням персональних даних і про вільний рух таких даних (GDPR), який набув чинності 25 травня 2018 року.

Цей Регламент зобов'язує контролера надавати суб'єкту персональних даних усю детальну інформацію про наявність автоматизованого вироблення й ухвалення рішень, а також достовірну інформацію про логіку, значимість та передбачувані наслідки такого опрацювання для суб'єкта персональних даних.

Важливо згадати ще один документ, хоча він і не є законом. У листопаді 2023 році на саміті з безпеки ШІ, який проходить у Британії, була розроблена і підписана країнами-учасницями саміту [«Декларацію Блетчлі»](#). Декларація визначає, що держави-підписанти мають співпрацювати для подолання ризиків ШІ та сприяти тому, щоб його проєктували, розробляли, запускали та використовували у безпечний спосіб (коли ШІ орієнтований на людину, надійний і відповідальним).

Серед ризиків, про які йдеться в Декларації, наступні:

- потенційне навмисне неправильне використання ШІ: наприклад, коли системи ШІ застосовують для шахрайських дій;
- ненавмисні проблеми контролю, пов'язані з узгодженням із наміром людини: наприклад, проблеми в роботі системи ШІ, яка модерує коментарі на веб-сайті.

Особлива увага приділяється ризикам у сфері кібербезпеки та протидії дезінформації. Україна, до речі, теж є підписанткою «Декларації Блетчтлі».

ЩО РОБИТЬ УКРАЇНА




Україна наразі немає окремого документу, який врегульовує відносини у сфері застосування ШІ, в цілому, та обробки персональних даних за допомогою систем ШІ, безпосередньо. Чинний Закон України «Про захист персональних даних» лише побіжно торкається цього питання.

Проте Міністерство цифрової трансформації України розробило проєкт [Стратегії розвитку штучного інтелекту України на період до 2030 року](#), яка визначає, як Україна планує використовувати потенціал ШІ для трансформації економіки, публічного сектору та посилення безпеки. Стратегія має амбітну ціль - вивести Україну в топ-3 країн світу за рівнем розвитку штучного інтелекту в публічному секторі. В Стратегії приділяється увага розвитку цифрових державних послуг на основі ШІ, а також інтеграції ШІ в такі сектори, як оборона та безпека, освіта, розвитку власної інфраструктури, а також синхронізація українського законодавства в сфері ШІ з європейським.

В Україні є й низка інших документів, які фактично є спробами регулювання сфери ШІ. Так, зокрема Мінцифри розробило «Рекомендації з відповідального використання штучного інтелекту у сфері медіа». Його мета – допомогти журналістам, редакціям та творцям контенту безпечно, прозоро та етично впроваджувати ШІ у свою роботу, уникаючи дезінформації та порушення прав громадян.

Головні принципи цього документу визначені наступним чином:

- 
- 1 Прозорість та зрозумілість у використанні систем ШІ:** медіа мають розкривати інформацію про те, коли і в який спосіб вони використовують системи ШІ.
 - 2 Розмежування автентичного та згенерованого ШІ контенту:** журналістам рекомендовано проявляти відповідну обачність, ретельність і скептицизм, щоб переконатися, що матеріали, на які вони посилаються, є автентичними (тобто створеними без використання ШІ); якщо матеріали містять контент, згенерований ШІ, вони мають ретельно перевірятися.

- 3 Маркування згенерованого ШІ контенту:** тексти, аудіо, фотографії або відео, повністю або суттєво згенеровані неймережами, мають обов'язково містити спеціальне маркування (наприклад: «Матеріал створено за допомогою ШІ»).
- 4 Пріоритет людського фактору:** кінцевий фаховий контроль за усіма матеріалами залишається за людиною.
- 5 Персоналізація медіаконтенту та захист персональних даних:** Персоналізація контенту з використанням ШІ та система рекомендацій на основі ШІ мають ґрунтуватися на принципах різноманітності, плюралізму думок і цілісності інформації та з дотриманням законодавства про захист персональних даних. Зокрема, механізми персоналізації та пріоритезації контенту не слід використовувати для поширення прихованої передвибірчої агітації.
- 6 Відповідальність за використання згенерованого ШІ контенту:** відповідальність за журналістський матеріал лежить на авторі й на редакції, навіть якщо під час підготовки цього матеріалу автор звертався за допомогою до ШІ.
- 7 Саморегуляція медіа у сфері застосування ШІ:** медіа та журналісти відіграють важливу роль у розробці та оновленні стандартів відповідального використання ШІ у сфері медіа й повинні мати чітке та узгоджене між собою бачення. Рекомендується напрацьовувати галузеві кодекси та внутрішні рекомендації щодо безпечного, етичного використання ШІ у сфері медіа, яке ґрунтується на принципах поваги до прав людини, демократії та верховенства права.

ЩО ПОЧИТАТИ



1. AI Act (англ.) / <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/regulatory-framework-ai>



2. Data compliance: як узгодити GDPR, Закон про персональні дані та AI ACT / https://biz.ligazakon.net/analytics/241954_data-compliance-yak-uzgoditi-gdpr-zakon-pro-personaln-dan-ta-ai-act



3. Дослідження «Коли штучний інтелект стає ворожим: гендерні загрози проти українських журналісток» / https://wim.org.ua/materials/study-ai-unesco/?fbclid=IwdGRleAOyHHdleHRuA2FlbQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZAAo2NjI4NTY4Mzc5AAEeG-De-ZX8aFoo9Wzf_bnJtKpXCiY9TikE-2MnaCmjzX2AhQJXX3Z62AX_tk_aem_RiPQ3P0A4ifMMY72e239sA



4. Захист персональних даних у добу штучного інтелекту: міжнародні підходи та виклики / <https://cedem.org.ua/consultations/zahyst-personalnyh-danyh-u-dobu-shtuchnogo-intelektu-mizhnarodni-pidhody-ta-vyklyky/>



5. Карта ризиків для персональної цифрової ідентичності / <https://www.jta.com.ua/news-and-reports/uimk-prezentuie-analitychnyy-zvit-karta-ryzykiv-dlia-personalnoi-tsyfrovoyi-identychnosti/>



6. Кібербезпека в епоху ШІ: як захистити свої дані при використанні онлайн-чатботів / <https://cip.gov.ua/ua/news/kiberbezpeka-v-epokhu-shi-yak-zakhistiti-svoyi-dani-pri-vikoristanni-onlain-chatbotiv>



7. Рекомендації з відповідального використання штучного інтелекту у сфері медіа / <https://storage.thedigital.gov.ua/files/3/f3/1ecd916b1f1b12c29c6e2984ecb0bf33.pdf>



8. Російський ШІ системно цензурує правду про війну в Україні, – дослідження / <https://ms.detector.media/mediadoslidzhennya/post/38899/2026-01-27-rosiyskyy-shi-systemno-tsenzuruie-pravdu-pro-viynu-v-ukraini-doslidzhennya/>



9. Україна підписала першу в історії міжнародну декларацію про безпечне використання штучного інтелекту / <https://cedem.org.ua/news/deklaratsiya-shtuchnyi-intelekt/>



10. Штучний інтелект робить «віртуальні зґвалтування» жінок доступними – ООН-Жінки / <https://zmina.info/news/shtuchnyi-intelekt-robyt-virtualni-zgvaltuvannya-zhinok-dostupnymi-oon-zhinky/>



11. Що думає ШІ про Україну? Дослідження упереджень великих мовних моделей / <https://texty.org.ua/projects/115548/sho-dumaye-shi-pro-ukrayinu-doslidzhennya-uperedzhen-velykyh-movnyh-modelej/>

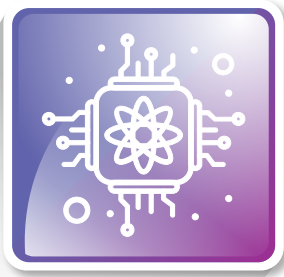


12. Як ШІ перетворився на машину дезінформації – дослідження НАТО / <https://cybercalm.org/yak-shi-peretvoryvsya-na-mashynu-dezinformatsiyi/>



13. Recommendation on the ethics of artificial intelligence / <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380455/PDF/380455eng.pdf.multi>





Тема 3

ОГЛЯД ІНСТРУМЕНТІВ ШІ ТА ЇХНЬОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОСТІ

Ця тема присвячена огляду найбільш поширених інструментів, створених на основі штучного інтелекту (ШІ), а також критичному розбору їхніх реальних можливостей і технологічних обмежень. Ми обговоримо, у яких завданнях ШІ є незамінним помічником, а де його застосування може бути неефективним або навіть небезпечним. Штучний інтелект сьогодні - це вже не окрема технологія, а технологічна основа нашого комунікаційного простору.







Пройшовши цю тему, ви опануєте такі знання та практичні навички:

- зможете орієнтуватися в основних категоріях ШІ-інструментів ШІ (текстових, для генерування зображень, відео чи звуку) та наводити точні приклади для кожної з них;
- зможете самостійно порівнювати провідні ШІ-платформи та гнучко обирати саме той інструмент, який найкраще підходить для автоматизації ваших рутинних чи професійних завдань;
- розумітимете, як саме ШІ може спростити та урізноманітнити ваше особисте та професійне життя.

Зазвичай коли українці говорять про штучний інтелект, вони мають на увазі ChatGPT (чат-бота, розробленого компанією OpenAI). Це підтверджує і аналіз веб-трафіку (він визначає кількість користувачів, а отже, й популярність ресурсу – ред.). У 2025 році, [за даними serpicy StatCounter](#), 87,01% користувачів з України користувалися ChatGPT, на другому місці із значним відривом – Google Gemini (5,34%), на третьому – Perplexity (4,35%).

Втім, не ChatGPT єдиний. Інструментів, створених на основі генеративного штучного інтелекту (ШІ), - незліченна кількість. І навіть поки писався цей текст, можливості, функціонал, швидкість і якість опрацювання інформації уже змінилися. ШІ - усюди, і часом ми навіть не здогадуємося, в які сфери життя ці технології проникли.

Більшість людей щодня використовують ШІ, але не замислюються над цим:

	Що ви робите?	Де тут ШІ
	Шукаєте щось у Google	Алгоритм ШІ вирішує, які результати показати саме вам
	Дивитеся YouTube або Netflix	ШІ рекомендує відео на основі того, що ви вже дивилися
	Пишете повідомлення у Viber/Telegram	Автопідказка слів у телефоні - це ШІ
	Отримуєте листи зі спамом у папці «Спам»	ШІ їх відфільтрував
	Використовуєте Google Translate	Переклад виконує ШІ
	Розмовляєте з Siri або Google Assistant	Це голосовий ШІ-асистент

Навіть роботи-пилососи використовують ШІ, аби розпізнавати перешкоди на своєму шляху та не наїхати на кота, аналізувати тип покриття і обирати потужність і режим вологого прибирання. Отже, ці технології і так навколо нас; ШІ-інструменти вже нас оточують і роблять життя легшим. Ми ж поговоримо про ті інструменти, які з'явилися в нашому житті нещодавно. Наприклад, ChatGPT був відкритий для вільного користування у 2022 році. Ми побачимо, що ШІ-інструменти не обмежуються лише цим чат-ботом. Станом на квітень 2026 року нараховувалося [47 400 таких інструментів](#), і це лише ті, про які відомо широкому загалу.

Оскільки є чимало способів використовувати штучний інтелект, інструменти ШІ поділяють на категорії - залежно від того, що вони вмюють створювати. Ми розглянемо чотири основні категорії, найкорисніші в повсякденному житті.

Категорія 1. Текстові ШІ-помічники (чат-боти)

Що це: Програми, з якими можна «розмовляти» текстом - як у звичайному чаті - і отримувати відповіді, поради, повноцінні матеріали на ту чи іншу тему, переклади. Ці програми можна встановити на ваш смартфон, планшет або комп'ютер. Більшість з них працює через звичайний браузер (Google Chrome, Safari, тощо)

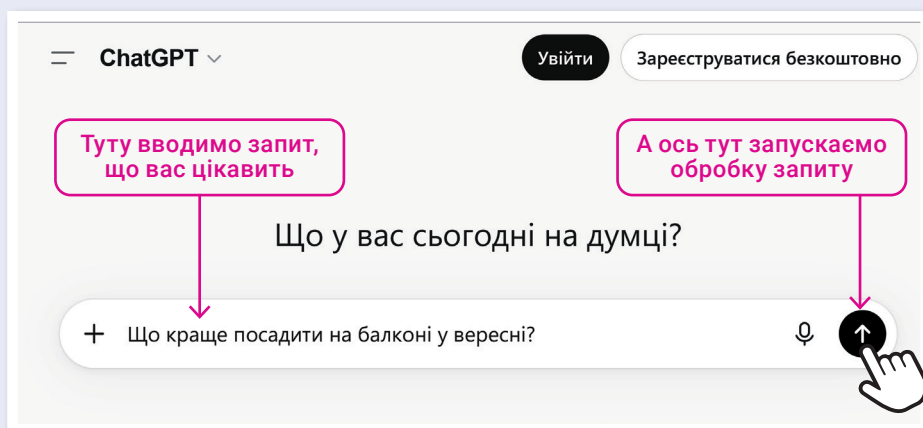
Як виглядає: Відкриваєте сайт, бачите поле для введення тексту, пишете своє запитання чи прохання - і програма одразу починає друкувати відповідь.

Приклади того, що вони можуть зробити для вас:

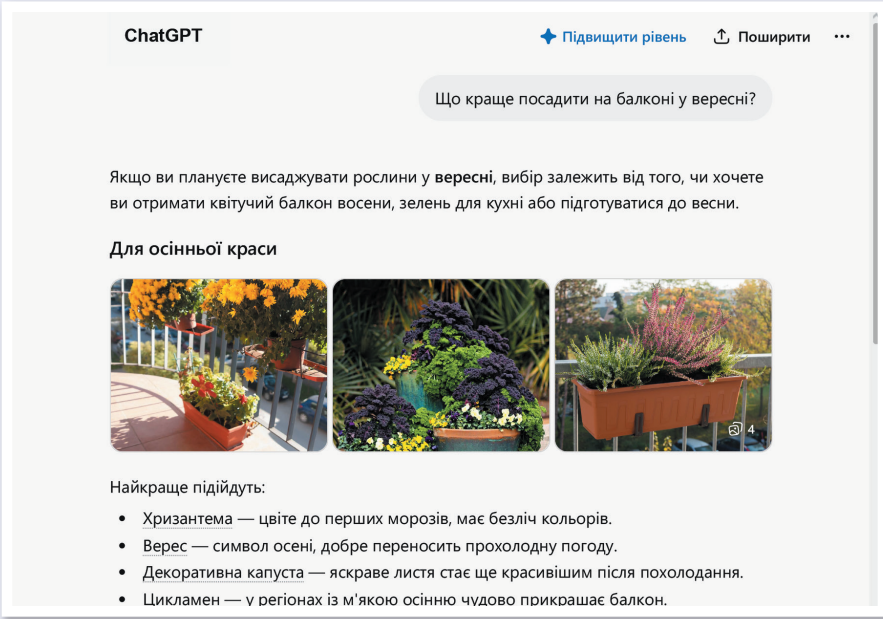
- «Напиши привітання з днем народження для онуки, яка закінчила університет»;
- «Поясни мені, що таке глаукома, простими словами»;
- «Що краще посадити на балконі у вересні?»;
- «Допоможи мені написати скаргу в ЖЕК за таким зразком»;
- «Переклади цей лист з англійської на українську».

Помилково вважати, що такі інструменти потрібні лише молоді або програмістам. Насправді ж ШІ-інструменти потрібні всім і ось чому:

- економлять час та сили на пошук;
- надають персоналізований підхід, все залежить тільки від того, як ви сформулюєте запит;
- допомагають у абсолютно різних задачах, включаючи генерування ідей, пояснення складних речей;
- навіть можуть виступати у ролі співрозмовника (тільки не сприймайте чат як справжню людину), але пограти з ним у міста чи відгадування слів можна.



Як робиться запит в ChatGPT




ChatGPT Підвищити рівень | Поширити

Що краще посадити на балконі у вересні?

Якщо ви плануєте висаджувати рослини у вересні, вибір залежить від того, чи хочете ви отримати квітучий балкон восени, зелень для кухні або підготуватися до весни.

Для осінньої краси

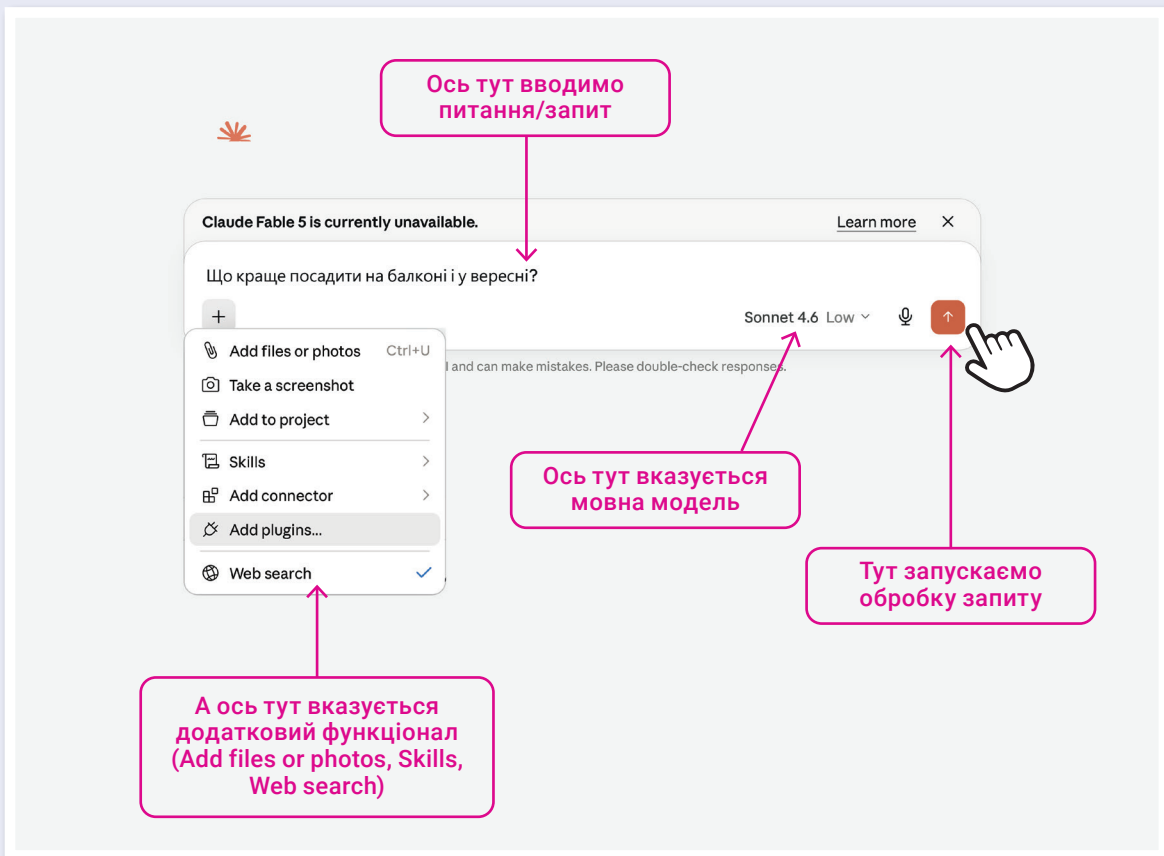


Найкраще підійдуть:

- Хризантема — цвіте до перших морозів, має безліч кольорів.
- Верес — символ осені, добре переносить прохолодну погоду.
- Декоративна капусти — яскраве листя стає ще красивішим після похолодання.
- Цикламен — у регіонах із м'якою осінню чудово прикрашає балкон.

Приклад відповіді на запит в ChatGPT

Як робиться запит в Claude



Ось тут вводимо питання/запит




Ось тут вказується мовна модель

Тут запускаємо обробку запиту

А ось тут вказується додатковий функціонал (Add files or photos, Skills, Web search)

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ТЕКСТОВІ ШІ-ІНСТРУМЕНТИ



Назва	Де знайти?	Безкоштовно/ платно	Найкраще підходить для...
ChatGPT 	chatgpt.com	Безкоштовно, є платні підписки із більшим функціоналом	<p>...креативного письма, навчання та «універсального» асистента, якого можна підлаштувати під себе.</p> <p>Він особливо сильний там, де потрібно багато тексту: від чернеток статей, кодингу (процес створення покрокових інструкцій/коду для комп'ютера, які змушують його виконувати певні завдання – ред.) й пояснень складних тем до ідей для уроків чи сценаріїв.</p>
Gemini 	gemini.google.com	Безкоштовно, є платні версії	<p>...оптимальний як «AI-надбудова» над екосистемою Google: Gmail, Docs, Sheets, Slides, Meet, Drive.</p> <p>Його основна сила - мультимодальність та інтеграція: аналіз тексту, PDF, зображень, аудіо, відео, створення таблиць, презентацій, коду й аналітики прямо всередині Workspace.</p>
Claude 	claude.ai	Безкоштовно, є платні плани	<p>...довгих, складних текстів і контекстів: великі документи, аналітика, підсумовування, робота з файлами.</p> <p>Він сильний як «обережний, контекстно-чутливий» асистент: тримає довгі діалоги, добре справляється з етично чутливими темами й аналітикою, а також може працювати як більш «агентний» (самостійний) помічник (керування файлами, кодом тощо).</p>

<p>Perplexity</p> 	perplexity.ai	Безкоштовно, є платна підписка	<p>...швидкого, фактологічного пошуку й досліджень: це в першу чергу «AI-пошуковик», а не просто чат.</p> <p>Його ключова роль - швидко збирати інформацію з інтернету, показувати джерела й робити стислі, але добре процитовані відповіді, плюс «довгі» дослідження через Deep Research і проектні роботи через Labs.</p>
<p>Microsoft Copilot</p> 	copilot.microsoft.com	Безкоштовно, з платними планами для глибокої інтеграції з Microsoft 365	<p>...роботи з Word, Excel, PowerPoint, Outlook і загалом з Windows як AI-асистент.</p> <p>Він ідеальний для зведення документів, створення презентацій, аналізу табличних даних, чернетки листів, а також швидкого веб-пошуку й узагальнення сторінок прямо у браузері.</p>
<p>Character.ai</p> 	character.ai	Безкоштовний, є платна підписка	<p>...«рольових» діалогів і симуляцій персонажів: вигадані співрозмовники, історичні постаті, боти із заданою «особистістю». Це радше інструмент для неформального спілкування, сторітелінгу та ігор.</p>
<p>Poe</p> 	poe.com	Безкоштовний, є платна підписка	<p>...роботи як «агрегатор моделей»: один інтерфейс, через який ти отримуєш доступ до ChatGPT, Claude, Gemini та інших.</p> <p>Його ключова ніша - швидко перемикається між різними моделями, порівнювати відповіді, а також створювати власних ботів поверх наявних моделей без програмування.</p>
<p>Quillbot</p> 	quillbot.com	Безкоштовний з обмеженням обсягу тексту	<p>...редагування тексту: підходить для визначення помилок, допомагає із перефразуванням речень, пошуком кращих формулювань.</p>

Категорія 2. Інструменти для створення зображень

Що це: Програми, які малюють зображення за вашим текстовим описом.

Як це працює: Відкриваєте сайт, бачите поле для введення тексту, пишете, що хочете зобразити - і через кілька секунд отримуєте готове зображення.

Приклади запитів:

- «Намалюй листівку з привітанням до Нового року в стилі акварелі»;
- «Створи зображення сонячного квіткового саду для шпалер на телефон»;
- «Зроби ілюстрацію до казки: Лисиця і Журавель сидять за столом»;
- «Намалюй банер для мого Facebook-профілю з написом "Ласкаво просимо"»;
- «Зроби аватар: усміхнена жінка у вишиванці на тлі соняшникового поля».



Gemini

Редагування
зображення за
допомогою Gemini



створи зображення котика, який дивиться у вікно, у вікні йде дощ. Стил- малюнок, намальований простим олівцем



Редагувати



Як створюються зображення в ChatGPT

Генерування зображень у Canva



cat looking in the window where it's raining



Generate

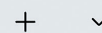
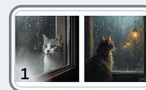
Search

< leos Graphics **Photos** Mockups Aud >

Images are ready



This technology is new and improving. [See terms](#)



Notes Timer

28% Pages 1 / 1

Чим корисні такі інструменти:

- допомагають оформити публікацію в соцмережах без звернення до фахівця;
- дозволяють створити унікальне зображення, якого не знайти у фотобанках;
- економлять кошти на замовлення ілюстрацій чи графіки;
- дають змогу реалізувати будь-яку, навіть найнезвичнішу творчу ідею.

ПАМ'ЯТКА



Зображення, створені ШІ, можуть виглядати дуже реалістично. Не приймайте їх за справжні фотографії, завжди перевіряйте джерело, особливо якщо зображення супроводжує якась новина. Це одна з популярних технік поширення неправдивої інформації. Про це ми поговоримо детальніше в наступних темах.

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ШІ-ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЗОБРАЖЕНЬ



Назва	Де знайти?	Безкоштовно/ платно	Найкраще підходить для...
ChatGPT 	chatgpt.com	Безкоштовно в межах ChatGPT; є платні підписки	...найпростішого старту: якщо ви вже користуєтеся ChatGPT, просто попросіть його «намалювати» - і отримаєте зображення прямо в чаті. Добре розуміє точні текстові описи і дотримується їх.
Canva (Magic Media) 	canva.com	Безкоштовно з обмеженою кількістю генерацій; є платна Pro-версія	...тих, хто вже користується Canva для презентацій і дописів: генерація зображень одразу вбудована в редактор, тож не треба перемикатися між програмами. Ідеально для оформлення соцмереж, листівок і банерів.

Adobe Firefly 	firefly.adobe.com	€ безкоштовний рівень з кредитами; платні плани від \$9.99/міс	...редагування та «дозаповнення» фотографій: можна прибрати зайвий предмет зі знімка або додати новий фон.
Midjourney 	midjourney.com	Тільки платно, від \$10/міс.	...«художніх» результатів: якщо потрібна ілюстрація журнального рівня, концепт-арт або стильне зображення - Midjourney дає найбільш вражаючу якість серед усіх інструментів.
Leonardo AI 	leonardo.ai	Безкоштовно (150 токенів щодня); є платні плани	...детального контролю над стилем. Зручний для тих, хто хоче більше налаштувань: обирати стиль, пропорції, деталі.
Ideogram 	ideogram.ai	Безкоштовно (обмежена кількість генерацій на день); є платні плани	...зображень з текстом: якщо потрібно згенерувати картинку з написом, логотипом або плакатом - Ideogram справляється з цим краще за інших. Чудово підходить для листівок, афіш і банерів з підписами.

Категорія 3. Інструменти для створення відео

Що це: Програми, які перетворюють ваш текстовий опис або фотографію на справжнє відео - з рухом, звуком і навіть діалогами. Для цього відео не потрібно знімати на камеру, монтувати у спеціальних програмах - достатньо детально описати словами, що має відбуватися у кадрі, і ШІ згенерує це для вас.

Як виглядає: Відкриваєте сайт або застосунок, пишете запит (сценарій), наприклад, «кіт іде по даху вночі, місячне світло» - і за певний час отримуєте короткий кліп. Деякі інструменти дають змогу завантажити власну фотографію і «оживити» її.

Приклади того, що вони можуть зробити для вас:

- «Зроби коротке відео з цієї моєї фотографії - хай я ніби усміхаюсь і махаю рукою»;
- «Створи 10-секундний ролик: ранковий туман над річкою, ранкове сонце блищить у краплях роси на свіжій зеленій траві»;
- «Згенеруй привітальне відео на день народження з текстом і музикою»;
- «Анімуй цей малюнок мого онука - хай він рухається».

ПАМ'ЯТКА

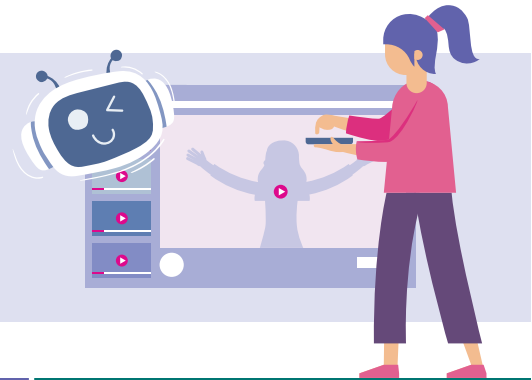








ШІ-інструменти навчилися робити відео настільки реалістично, що іноді здається, ніби це справжня зйомка. Шахраї користуються цим, щоб створювати фальшиві новини про відомих людей (це називається «діпфейк»). Якщо ви бачите в інтернеті шокуєче відео, де відома людина чимось хвалиться або просить переказати гроші - не вірте на слово, це може бути згенероване відео.

Безкоштовний доступ до ШІ-інструментів, які генерують відео, значно менший і складніший - фактично більшість інструментів або дає можливість створити декілька коротких кліпів, або додає свій логотип у кутку відео, і ролик генерується гіршої якості.

Чому це так? Тому що для генерування навіть 5-секундного відео ШІ потрібно виконати в тисячу разів більше обчислень, використовувати потужне і дороге обладнання - спеціальні відеокарти, які компанії [орендують у великих дата-центрах](#) за шалені кошти. Саме тому більшість ШІ-інструментів, які генерують відео, або платні від самого початку, або їх безкоштовний план дуже обмежений.

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ШІ-ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ВІДЕО

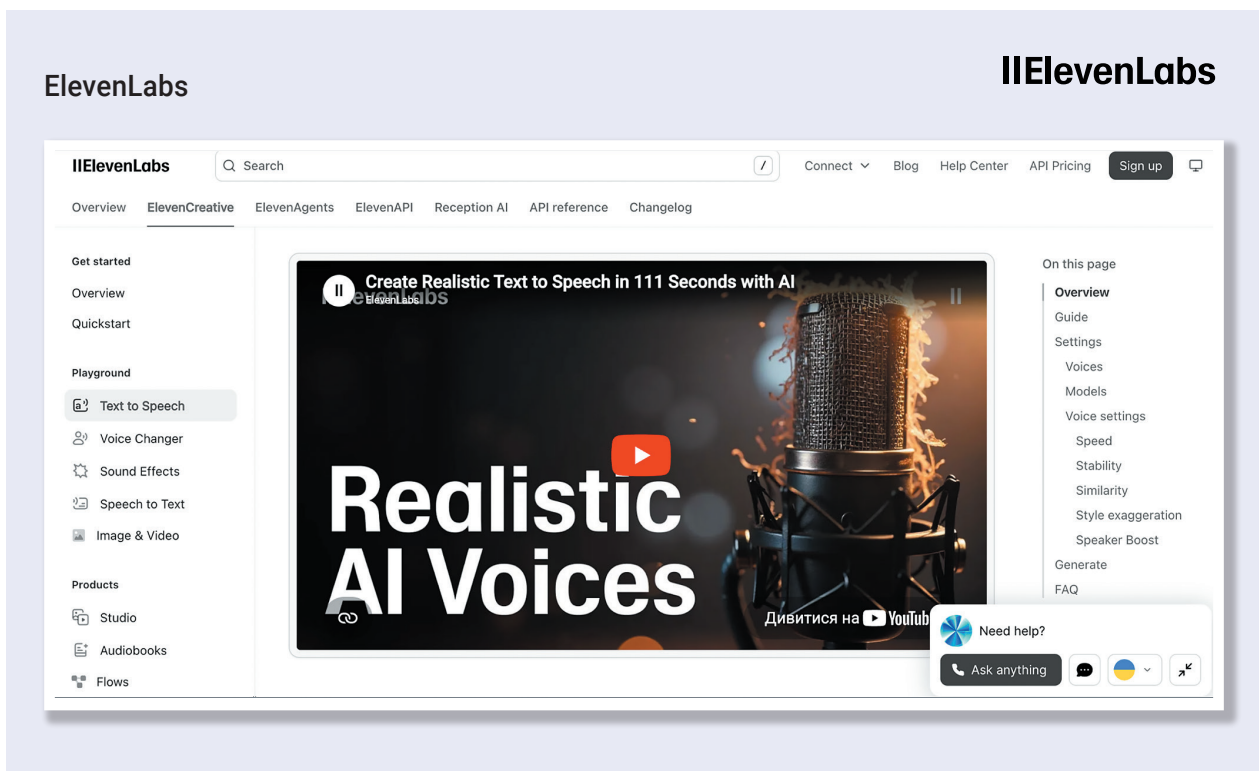


Назва	Де знайти?	Безкоштовно/ платно	Найкраще підходить для...
Google Veo 3 	labs.google/fx/uk	Обмежено безкоштовно через Google AI Pro (\$19.99/міс.)	...створення реалістичних відео з нативним звуком і діалогами: найкраща якість картинки й фізики руху серед доступних інструментів.
Pika 	pika.art	Безкоштовно (з водяним знаком, 80 кредитів/міс); платно від \$8/міс.	...створення творчих і коротких кліпів: дозволяє «оживити» фото, додати ефекти, змінити стиль відео.
CapCut AI 	capcut.com	Безкоштовно, для основних потреб	...створення коротких відео для соцмереж, має сотні готових «живих» листівок та шаблонів.
HeyGen 	heygen.com	Безкоштовно (1 хв відео на місяць); від \$24/міс.	...для створення відео з ШІ- аватаром замість себе: якщо треба записати звернення, навчальне відео або презентацію - HeyGen генерує реалістичний відеоаватар, який говорить вашим або синтезованим голосом.
Kling AI 	klingai.com	Безкоштовний план (з обмеженнями); від \$5/міс.	...створення довших відео та точної передачі рухів: може генерувати кліпи тривалістю до 5 хвилин.
Sora 	sora.com	Тільки платно - від \$20/міс.	...створення кінематографічних, динамічних сцен із реалістичним рухом, створення «відео як із кліпу».

Категорія 4. Інструменти для роботи з аудіо та музикою

Що це: Програми, які створюють звук за вашим описом - музику, голос, озвучення, звукові ефекти. Ви описуєте словами, що хочете почути, і ШІ генерує готовий аудіо-файл.

Як виглядає: Відкриваєте сайт, пишете у рядку щось на кшталт «спокійна інструментальна музика для відео, стиль джаз, 2 хвилини» - і через кілька секунд отримуєте готовий трек. Або вводите текст - і чуєте, як його начитує людський голос.









Приклади того, що вони можуть зробити для вас:

- Приклади того, що вони можуть зробити для вас:
- «Створи тиху фонову музику для відео з дітьми»;
- «Прочитай цей текст голосом диктора - мені потрібна аудіоверсія статті»;
- «Зроби веселу святкову мелодію для привітання на день народження»;
- «Переклади й озвуч цей лист англійською моїм голосом»;
- «Створи звуки природи - ліс, птахи, вітер - для релаксації».

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ШІ-ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СТВОРЕННЯ АУДІО



Назва	Де знайти?	Безкоштовно/ платно	Найкраще підходить для...
Suno 	suno.com	Безкоштовно з обмеженням; платно від \$8/міс.	...створення реалістичних пісень із вокалом за текстовим описом.
ElevenLabs 	elevenlabs.io	Безкоштовно з обмеженням; платно від \$5/міс.	...перетворення тексту на живий голос і клонування голосу: якщо потрібно озвучити статтю, зробити аудіокнигу або озвучку для відео.
AIVA 	aiva.ai	Безкоштовно (3 завантаження/міс.); платно від €11/міс.	...створення інструментальної музики для відео, презентацій і проектів: понад 250 стилів, від класики до електронної музики.
Soundraw 	soundraw.io	Безкоштовно (необмежена генерація, до 50 завантажень/день); платно від \$11/міс.	...створення фонові музики, ідеально для YouTube-відео, подкастів і реклами.
Udio 	ud.io	Безкоштовно з обмеженнями; платні плани від ~\$10/міс.	...створення експериментів і першого знайомства з музичним ШІ: є «пісочниця» для змішування стилів і голосів.
Beatoven.ai 	beatoven.ai	Безкоштовна генерація; платно за завантаження або підписку	...створення фонові музики під настрій: самі вказуєте жанр, настрій і тривалість - ШІ підлаштовує музику під ваш контент.

Категорія 5. Інструменти для роботи з документами та даними

Що це: Програми, які «читають» ваші файли - PDF, Word, таблиці, нотатки - і допомагають у них розібратися: знаходять потрібне, підсумовують, пояснюють складне простими словами, відповідають на ваші запитання прямо за текстом документа.

Як виглядає: Відкриваєте сайт або програму, завантажуєте документ (або декілька одразу), пишете запитання - і ШІ відповідає, посилаючись на конкретні місця у вашому файлі. Деякі інструменти навіть перетворюють документ на аудіоподкаст або конспект.

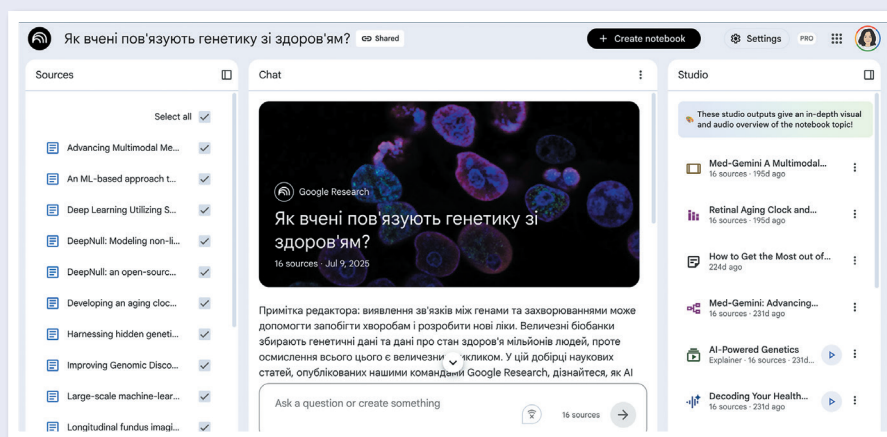
Приклади того, що вони можуть зробити для вас:

- «Завантаж цей договір оренди і поясни, що там написано про виселення»;
- «Зроби короткий конспект цієї наукової статті на 10 сторінок»;
- «Знайди в цих 50 сторінках усі згадки про строки і виплати»;
- «Перетвори мої нотатки з лекції на структурований план»;
- «Поясни мені цей медичний висновок простими словами».

ПАМ'ЯТКА



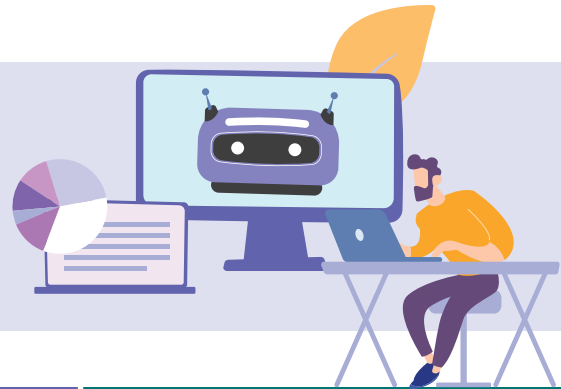
Не завантажуйте в ці сервіси документи з особистими даними - паспорти, медичні картки, банківські виписки. Читайте політику конфіденційності: частина сервісів може використовувати завантажені дані для навчання своїх моделей.








NotebookLM

Інтерфейс
notebooklm.google.com

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ШІ-ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ РОБОТИ З ДОКУМЕНТАМИ



Назва	Де знайти?	Безкоштовно/ платно	Найкраще підходить для...
NotebookLM 	notebooklm.google.com	Безкоштовно (до 50 джерел на проєкт); платні плани від \$7.99/міс.	...роботи з великою кількістю документів одночасно: завантажує до 50 файлів, сайтів або відео - і ШІ відповідає на питання, спираючись виключно на ваші матеріали, без вигадок. Може навіть згенерувати аудіоподкаст із ваших нотаток.
Adobe Acrobat AI Assistant 	acrobat.adobe.com	Є безкоштовна пробна версія; Acrobat Studio від ~\$19.99/міс	...роботи з PDF-файлами: якщо ваш головний формат роботи - PDF-документи, Acrobat читає їх, відповідає на питання, створює підсумки і допомагає заповнити форми. Є і безкоштовний «Student Spaces» для навчальних матеріалів.
Notion AI 	notion.com	Безкоштовно з обмеженнями; повний доступ від \$20/міс.	...знань із вбудованим ШІ: якщо ви збираєте нотатки, плани, статті в одному місці, Notion AI допомагає їх систематизувати, доповнити, знайти потрібне і навіть автоматично скласти звіт чи план.
ChatGPT (завантаження файлів) 	chatgpt.com	Безкоштовно з обмеженнями; платно від \$20/міс	...просто прикріпіть PDF або Word-файл і поставте питання. Не спеціалізований інструмент, але найдоступніший варіант для разового використання.
Claude (завантаження документів) 	claude.ai	Безкоштовно (з обмеженнями); платно від \$20/міс	...аналізу дуже довгих документів: Claude утримує в пам'яті найбільший «контекст» серед усіх чат-ботів - може опрацювати документ на сотні сторінок за раз, не втрачаючи деталей. Ідеально для договорів, наукових праць і звітів.

П'ЯТЬ ПРАВИЛ БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ШІ-ІНСТРУМЕНТІВ

ПРАВИЛО

1

→ Не діліться особистими даними

Ніколи не завантажуйте/не вводьте в чат із ШІ: номер паспорта, банківський рахунок, ПІН-код, пароль, адресу проживання, медичну картку, або інші конфіденційні дані.

ПРАВИЛО

2

→ Перевіряйте важливе

Якщо ШІ сказав щось про здоров'я, ліки або юридичні питання - перевірте це в іншому джерелі (сайт лікарні, офіційний сайт, розмова з фахівцем).

ПРАВИЛО

3

→ Пам'ятайте - ШІ може помилятися

Навіть якщо відповідь звучить впевнено і докладно - це не гарантія правдивості. Чим важливіше рішення, тим більше потрібна його перевірка людиною.

ПРАВИЛО

4

→ Будьте обережні з посиланнями

Якщо ШІ дає вам посилання на сайт - перш ніж переходити, запитайте себе: чи виглядає адреса сайту нормально?

ПРАВИЛО

5

→ Ви маєте право не використовувати ШІ

ШІ - це просто додатковий інструмент. Якщо для конкретного завдання вам зручніше зателефонувати живій людині, прочитати договір самостійно, зняти відео без штучного втручання - зробіть це.

ЩО ПОЧИТАТИ

1. 5 ШІ-інструментів для вчителя,
https://justclass.com.ua/blog/5-shi-instrumentiv-dlya-vchytelya/?doing_wp_cron=1780537767.7159740924835205078125
2. Найбільша мапа ШІ-інструментів для освітян: обираємо «другого пілота» для щоденної роботи,
<https://osvitoria.media/lessons/najbilsha-mapa-shi-instrumentiv-dlya-osvityan-obyayemo-drugogo-pilota-dlya-shhodennyi-roboty/>
3. Підбірка AI-інструментів на всі випадки життя,
<https://dou.ua/forums/topic/44389/>
4. Подружіться вже з тим ШІ: 16 простих і практичних інструментів,
<https://osvitoria.media/lessons/yak-uchytelyu-podruzhytys-iz-shi-16-prostyh-i-praktychnyh-instrumentiv-2/>





Тема 4

ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШІ. ПІДКАЗКИ ДЛЯ НАПИСАННЯ ПРОМПТІВ. ШІ-АГЕНТИ ТА ШІ-ПОМІЧНИКИ

Штучний інтелект уже став частиною повсякденного життя: люди користуються чат-ботами, автоматичними перекладачами, підказками в телефонах, у пошукових сервісах, а також сервісами зі створення текстів, зображень і відео. У цій темі увага зосереджена не на загальному огляді інструментів, а на практичному використанні: як правильно формулювати запити (промпти), як отримувати кращі відповіді, як перевіряти результат і як створювати простих ШІ-помічників для щоденних потреб.

Після цієї теми ви:

- навчитеся формулювати чіткі та ефективні запити до ШІ;
- зрозумієте, чому одне й те саме питання може дати різні результати;
- освоїте прості прийоми, які значно покращують відповіді ШІ;
- зможете самостійно перевіряти та вдосконалювати свої запити;
- зрозумієте різницю між роботою з чат-ботами та ШІ-агентами й дізнаєтеся, як автоматизувати рутинні завдання у своїй роботі.

ПРАВИЛА ХОРОШОГО ПРОМТУ: ЯК ГОВОРИТИ ІЗ ШІ ЙОГО МОВОЮ?

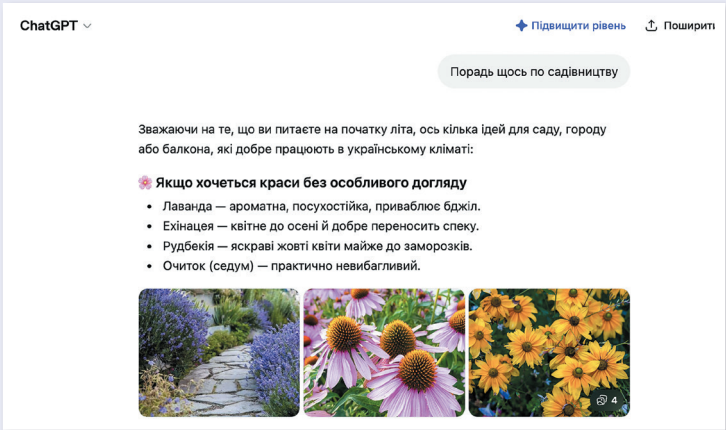


Щоб використовувати будь-який ШІ-інструмент, потрібно розуміти, як із ним правильно «спілкуватися». Важливо пам'ятати, що це не спілкування в класичному розумінні, а лише технологічна симуляція діалогу. Великі мовні моделі не мають свідомості, почуттів чи власного життєвого досвіду - вони просто розпізнають закономірності у величезних масивах даних та прогнозують найімовірніше наступне слово у відповіді. Втім, щоб отримати саме ту відповідь - те слово, яке нам потрібно, - ми маємо правильно «поспілкуватися» зі ШІ-інструментом і надати йому точну текстову інструкцію.

Простими словами, запит або промпт - це спосіб пояснити ШІ, що саме потрібно зробити: написати текст, пояснити складне явище, перекласти лист, скласти меню на вечір, склас-

ти список покупок, коротко підсумувати довгий документ тощо. Чим точніше і детальніше ви сформулюєте запит, тим кориснішою буде відповідь. Якщо ви пишете у запиті до ШІ-інструменту кілька слів без пояснень, ШІ змушений здогадуватися і часто відповідає за надто загально або не по суті.

 Слабкий запит	 Хороший запит
Які бувають ліки від головного болю	Поясни простими словами, для чого призначають препарат [...] і які побічні ефекти він може мати.
Напиши заяву, щоб відремонтували під'їзд	Допоможи написати офіційний лист до такої компанії за таким зразком із проханням відремонтувати під'їзд. Тон - ввічливий, але наполегливий.
Які квіти посадити в саду	Що краще посадити в тіньовому куточку саду в центральній Україні, якщо я люблю квіти, але не люблю часто поливати?
Відредагуй цей текст	Відредагуй цей текст: зроби його коротшим і зрозумілішим, без складних слів, ніби пояснюєш знайомій людині, використовуй правила українського правопису.
Поясни це простою мовою	Поясни це такими формулюваннями, ніби пояснюєш учневі початкової школи.




ChatGPT Підвищити рівень Поширити

Порадь щось по садівництву

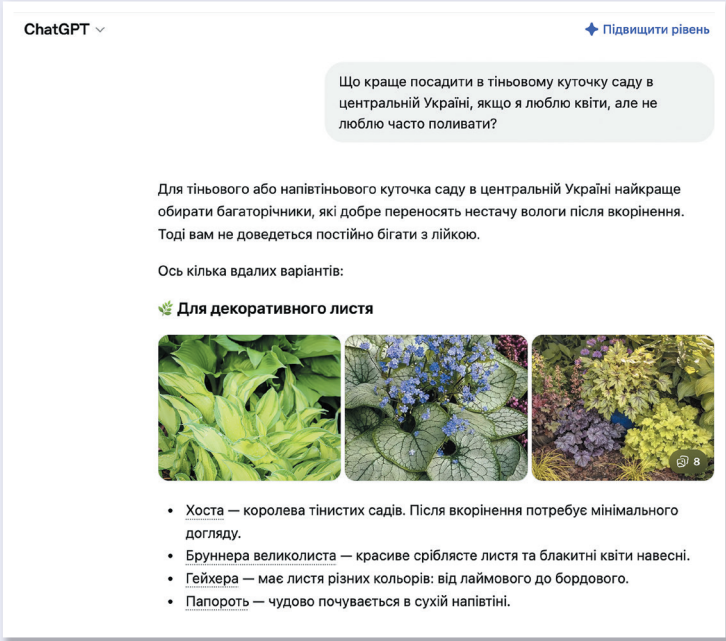
Зважаючи на те, що ви питаєте на початку літа, ось кілька ідей для саду, городу або балкона, які добре працюють в українському кліматі:

Якщо хочеться краси без особливого догляду

- Лаванда — ароматна, посухостійка, приваблює бджіл.
- Ехінацея — квітне до осені й добре переносить спеку.
- Рудбекія — яскраві жовті квіти майже до заморозків.
- Очиток (седум) — практично невибагливий.



Приклад неякісного запиту в ChatGPT




ChatGPT ↑ Підвищити рівень

Що краще посадити в тіньовому куточку саду в центральній Україні, якщо я люблю квіти, але не люблю часто поливати?

Для тіньового або напівтіньового куточка саду в центральній Україні найкраще обирати багаторічники, які добре переносять нестачу вологи після вкорінення. Тоді вам не доведеться постійно бігати з лійкою.

Ось кілька вдалих варіантів:

🌿 **Для декоративного листя**



- Хоста — королева тінистих садів. Після вкорінення потребує мінімального догляду.
- Бруннера великолиста — красиве сріблясте листя та блакитні квіти навесні.
- Гейхера — має листя різних кольорів: від лаймового до бордового.
- Папороть — чудово почувається в сухій напівтіні.

Приклад деталізованого запиту в ChatGPT

Отже, щоб отримати передбачуваний та якісний результат, **ваш запит (промпт) має містити такі елементи:**

- 1 Завдання:** Чітка дія, виражена дієсловом (напиши, скороти, переклади, проаналізуй).
- 2 Формат:** Яким має бути результат (допис для фейсбуку, стаття на 500 слів, таблиця, маркований список).
- 3 Контекст:** Хто ваша аудиторія, яка мета тексту, які обставини варто врахувати. Для кого і для чого потрібен результат (для людини 65 років, для учасників хору, для повідомлення в сімейний чат).
- 4 Тон та стиль:** Професійний, дотепний, розмовний, стриманий, академічний.
- 5 Приклади або орієнтири:** ШІ працює краще, якщо показати приклад бажаного стилю або структури відповіді.
- 6 Обмеження:** Чого робити не можна (наприклад: «уникай канцеляризмів», «не використовуй більше 3 абзаців»).
- 7 Уточнення і переробка:** Якщо результат не влаштовує, варто не починати з нуля (починати новий чат), а писати уточнення і просити переробити («скороти до 5 речень», «поясни без спеціалізованих термінів», «подай це у вигляді таблиці»).

Зворотньою стороною медалі є спроба завантажити в один промпт занадто багато завдань одночасно замість одного чіткого промпту із контекстом. Замість якісного результату такий перевантажений запит гарантовано призводить до плутанини та розмитих відповідей, чи ще гірше - до так званих галюцинацій.

ШІ-галюцинації - це випадки, коли модель штучного інтелекту вигадує інформацію: відповідь звучить правдоподібно й упевнено, але фактично є неправильною або взагалі не пов'язана з реальністю.



Залежно від складності завдання розрізняють такі підходи до спілкування із ШІ-інструментами/види промптів:

- «Пустий» запит (Zero-Shot prompt);
- Запит з одним прикладом (One-Shot prompt);
- Запит з кількома прикладами (Few-Shot prompt);
- Запит на основі ролі (Role-based prompt);
- Ланцюжок думок (Chain-of-Thought prompt);
- Явний і неявний запит (Implicit vs. Explicit Prompting).

1. «Пустий» запит

Ви просто даєте завдання без жодних прикладів. Такий підхід добре працює для простих повсякденних задач: пояснити термін, скласти список справ, придумати коротке привітання або перекласти текст.

Приклад: «Поясни простими словами, що таке артеріальний тиск і чому його важливо вимірювати після 60 років».

2. Запит з одним або кількома прикладами

Ви додаєте у вікно чату один або кілька зразків тексту, які хочете отримати в результаті. Це найкращий спосіб навчити ШІ копіювати ваш унікальний авторський стиль або структуру потрібної відповіді на запит.

Приклад: «Ось два приклади теплих коротких привітань:

1. «Дорога мамо, бажаю тобі здоров'я, спокою і радості щодня».
2. «Любий тату, нехай кожен день приносить сили і хороші новини».

Тепер напиши в такому ж стилі коротке привітання для бабусі з днем народження».

3. Запит на основі ролі

Ви просите ШІ уявити себе конкретним фахівцем, персонажем або людиною з певним життєвим досвідом. Це допомагає змінити тон мовлення, глибину аналізу та термінологію, роблячи відповідь максимально природною для обраного образу. Підхід чудово працює для навчання, репетиторства, симуляції співбесід або творчого письма.

Приклад: «Уяви, що ти досвідчений і терплячий сімейний лікар із 20-річним стажем». До тебе на прийом прийшла літня людина, яка дуже хвилюється через свої аналізи. Поясни їй простими словами, спокійним і підтримуючим тоном, чому підвищений тиск - це не вирок, і як ми разом будемо його коригувати».

4. Ланцюжок думок або «крок за кроком»

Ви просите ШІ «мислити вголос» і розписувати логіку своїх дій крок за кроком. Якщо вам потрібна інструкція або пояснення складного процесу - попросіть ШІ розповісти «крок за кроком» або «пояснити свої міркування». Це особливо корисно, коли ви хочете зрозуміти не лише «що робити», а й «чому саме так».

Приклад: «Поясни крок за кроком, як зареєструватися на порталі Дія»

- «Розкажи покроково, як приготувати варення з абрикосів». Я роблю це вперше»
- «Поясни свої міркування: чому при діабеті 2-го типу рекомендують ходьбу, а не біг?».

Крім прохання пояснити «міркування» чат-бота, можна побудувати «розмову» із ШІ поступово: спочатку просити отримати загальну інформацію, потім деталі, потім - конкретні рекомендації. Уявіть, що спілкуєтеся із консультантом, але онлайн.

Крок	Запит
1	«Я планую поїздку до Відня на 4 дні. Що варто обов'язково побачити?»
2	«З цього списку вибери три місця, які найцікавіші для людини, яка любить музику і архітектуру»
3	«Склади маршрут на перший день: що відвідати, в якому порядку, щоб менше ходити»
4	«Порадь недорогі ресторани поруч із цими місцями, де є традиційна австрійська кухня»

5. Явний і неявний запит

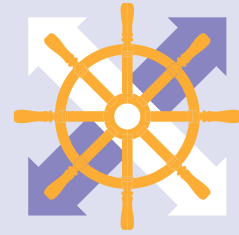
Явний запит: Ви чітко, прямо і детально прописуєте кожне правило: який має бути тон, довжина тексту, що треба додати, а чого уникати.

Приклад: «Напиши коротке привітання для моєї подруги з днем народження. Умови такі: текст має бути не довшим за 3 речення. Тон має бути теплим і дружнім. Обов'язково згадай у тексті побажання міцного здоров'я та мирного неба. Не використовуй надто складних слів».

Неявний запит: запит за допомогою натяку або зразка, ви даєте йому приклад, і він сам здогадується про всі правила, аналізуючи ваш текст.

Приклад: «Ось два приклади теплих коротких привітань: «Дорога мамо, бажаю тобі здоров'я, спокою і радості щодня». «Любий тату, нехай кожен день приносить сили і хороші новини». Тепер напиши в такому ж стилі коротке привітання для бабусі з днем народження».

ПОРІВНЯННЯ СТРАТЕГІЙ ЗАПИТІВ



Стратегія	Найкраще підходить для...	Плюси	Мінуси
Zero-shot (без прикладів)	...простих завдань	Швидко, легко	Може залишати забагато місця для інтерпретації; результати можуть бути непослідовними.
One-shot (з одним прикладом)	...нетипових форматів	Додає важливий контекст	Вимагає дослідження та пошуку відповідних прикладів.
Few-shot (з кількома прикладами)	...завдань на розпізнавання образів (патернів), списків	Будується на прикладах	Створює довгі промпти; вимагає від вас спочатку придумати кілька прикладів
Role-based (на основі ролі)	...навчальних завдань, симуляції взаємодії, творчого письма	Забезпечує природні відповіді від імені певної особи чи ролі	Може виявляти упередження обраного персонажа
Chain-of-thought (ланцюжок міркувань)	...складних міркувань	Покращена надійність та впевненість у результаті	Працює повільніше; вимагає більше обчислювальних ресурсів



ШІ-АСИСТЕНТИ ТА ШІ-АГЕНТИ

Більшість інструментів, які ми розглядали у попередніх темах, - це ШІ-асистенти (AI Assistants). Вони працюють просто: ви даєте команду/запит - вони відповідають. Ви повністю контролюєте кожен їхній рух. Проте для більш специфічних задач, які потребують окремого простору, використовуються ШІ-агенти (AI Agents) та агентний ШІ (Agentic AI).

ШІ-агенти — це автономні програми на базі штучного інтелекту, які самостійно працюють у межах визначених параметрів. Вони здатні аналізувати середовище, обирати потрібні інструменти й ухвалювати рішення для досягнення цілей.

Як відрізняється робота звичайного чат-бота від роботи ШІ-агента?

 Чат-бот	 ШІ-агенти
<p>Ви просите: «Знайди мені статті про нові схеми телефонних шахраїв у Києві».</p> <p>Результат: Він знаходить інформацію, видає вам текст і чекає, що ви скажете далі.</p>	<p>Ви даєте завдання: «Щопонеділка перевіряй місцеві новини. Якщо з'явиться стаття про нові види обману пенсіонерів, зроби короткий переказ великими літерами та надішли мені на електронну пошту».</p> <p>Результат: Програма щотижня сама заходить в інтернет, шукає, аналізує і надсилає вам готовий лист.</p>
<p>Ви просите: Про що можуть свідчити такі показники тиску.</p> <p>Результат: Чат-бот просто надає загальну інформацію.</p>	<p>Ви даєте завдання: «Я буду надиктовувати свої показники щодня. Записуй їх у щоденник, а в кінці тижня сам зроби красивий звіт для мого сімейного лікаря».</p> <p>Результат: агент працює як особистий медичний секретар.</p>

ЯК СТОВОРИТИ ШІ-АГЕНТА?



Сьогодні (станом на літо 2026 року) власний ШІ-агент можна створити лише в платних версіях чат-ботів. Втім, ви можете безкоштовно користуватися вже створеними ШІ-агентами. Наприклад, в ChatGPT вони знаходяться в розділі «Програми» зліва.

Приклад програм в ChatGPT

Додаткові програми в ChatGPT, де зокрема можна робити і ШІ-агентів

Розділ «Програми».
Тут ви можете знайти та користуватися різними додатками

Кнопка «Підключити».
Підключіть цей додаток, щоб ви могли ним користуватися

Опис програми Botpress.
Тут пояснено, для чого ця програма і як вона допомагає створювати вашого помічника

Варто пам'ятати, що так як для чат-ботів нам потрібно знати, які бувають запити, і як правильно формувати запит до ШІ в залежності від задачі, так і робота ШІ-агента залежить від того, які інструкції ми йому надамо, яку архітектуру побудуємо, а головне – визначимо, для чого взагалі цей ШІ-агент нам може бути потрібен.

Подумайте, яку задачу у своєму житті ви б хотіли автоматизувати. Це може бути будь-яка рутинна справа, яка забирає у вас багато часу або сил: від щоденного пошуку корисних рецептів за списком продуктів до сортування важливих новин. Головне – перетворити ШІ-агента на вашого надійного цифрового помічника, який працює за вашими правилами.

Ідеї для створення ШІ-агентів:



- **«Цифровий щоденник здоров'я»:** ви надиктовуєте агенту свої показники (тиск, рівень цукру, самопочуття), а агент автоматично заносить їх у таблицю, аналізує динаміку і раз на тиждень формує короткий текстовий звіт для сімейного лікаря.
- **«Ші-Кулінар під рукою»:** ви фотографуєте вміст холодильника або називаєте 3–4 продукти, а агент сам шукає в мережі та пропонує рецепти страв, які підходять до вашої дієти (наприклад, з низьким вмістом солі чи цукру).
- **«Помічник садівника»:** агент знає, які рослини є у користувача, і надсилає точні нагадування та поради: коли саме цього тижня (зважаючи на прогноз погоди у вашому місті) краще підживлювати помідори чи обрізати троянди.

Інструкція для створення ШІ-агента в Gemini:



- 1** Відкрийте Gemini на комп'ютері або телефоні. Знайдіть на екрані кнопку «Gems» (або «Менеджер Gems» у лівому меню) та натисніть «Створити новий Gem» (ця опція доступна лише у платній версії).
- 2** У полі для назви введіть назву вашого агента, наприклад: «Мій щоденник» або «Щоденник здоров'я».

- 3 У велике поле під назвою «Інструкції» вставте підготовлений текст (його ви можете підготувати також за допомогою ШІ, пояснивши у чат-боті, що хочете створити ось такий ШІ-агент, і вам потрібна інструкція для нього).
- 4 Натисніть кнопку «Зберегти» (або «Створити»). Тепер цей помічник завжди буде у вашому меню, і ви зможете спілкуватися з ним у будь-який час.

Інструкція для створення ШІ-агента в ChatGPT:



- 1 Відкрийте ChatGPT на комп'ютері або в телефоні.
- 2 Знайдіть потрібну кнопку: у лівому меню екрана знайдіть і натисніть кнопку «Explore GPTs» (Дослідити GPTs), а потім у правому верхньому кутку натисніть «+ Create» (Створити).
- 3 Налаштуйте помічника: екран розділиться навпіл. Перейдіть на вкладку «Configure» (Налаштувати) у верхній частині екрана.
- 4 У полі «Name» введіть назву свого агента.
- 5 У велике поле «Instructions» (Інструкції) вставте підготовлений вами текст-правило.
- 6 Збережіть роботу: У правому верхньому кутку натисніть кнопку «Create» (Створити) або «Save» (Зберегти). Програма запитає, хто може ним користуватися - оберіть «Only me» (Тільки я).

Приклад інструкції для ШІ-агента:

«Ти — уважний, точний та надійний медичний секретар «Цифрового щоденника здоров'я». Твоя мета - допомагати користувачеві старшого віку фіксувати показники здоров'я (тиск, пульс, цукор, самопочуття) та готувати звіти для лікаря.

ВАЖЛИВЕ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Ти не є живим лікарем і не маєш права ставити діагнози чи призначати ліки. Якщо користувач повідомляє про критичні показники (наприклад, тиск

вище 180 або сильний біль у серці), твоя перша дія - спокійно, але наполегливо порадити викликати швидку допомогу або негайно зателефонувати лікарю».

Дотримуйся таких правил у своїй роботі:

1. Тон спілкування: Завжди будь дуже ввічливим, турботливим та розважливим. Звертайся до користувача на «Ви». Спілкуйся чистою українською мовою без медичних термінів та складних комп'ютерних слів.
2. Прийом даних (Користувач надиктовує або пише):
Користувач може надіслати повідомлення у вільній формі (наприклад: «Доброго ранку. Сьогодні тиск 130/85, пульс 70, цукор натщесерце - 5,8. Почуваюся добре»)
Твоє завдання – розпізнати ці цифри, занести їх у свою внутрішню пам'ять (структуровану таблицю) та відповісти коротким підтвердженням.
Приклад твоєї відповіді: «Дані записано. Оновлено щоденник за сьогодні: тиск 130/85, пульс 70, цукор 5.8. Дякую, бережіть себе!»
3. Оформлення звіту для сімейного лікаря (Раз на тиждень або за запитом "Сформуй звіт"):
Коли користувач просить зробити звіт, ти повинен зібрати всі дані за останні 7 днів і вивести їх у вигляді чіткого текстового листа, який можна скопіювати та надіслати лікарю у Viber або Telegram.

Звіт повинен мати таку сувору структуру:

- Вітання та інформація: «Звіт про самопочуття пацієнта за період [вказати дати від і до]».
- Таблиця показників: чіткий перелік за днями (Дата - Тиск/Пульс - Рівень цукру).
- Аналіз динаміки: короткий опис простими словами (Наприклад: «Протягом тижня тиск був переважно в межах норми 120–130. У середу ввечері зафіксовано одноразове підвищення до 145/90. Рівень цукру стабільний»).
- Скарги на самопочуття: Якщо користувач протягом тижня скаржився на головний біль, втому чи безсимптомну слабкість, випиши це окремими пунктами із зазначенням днів».

Зверніть увагу, **як детально треба прописувати інструкцію для ШІ-агента:**

- має бути чітка, конкретна і вимірювана ціль;
- має бути вказана роль агента - агент має розуміти, хто він і що має робити;
- має бути пояснення, звідки будуть братись дані і як їх потрібно обробляти;
- має бути пояснення, в якій формі і за якою структурою видавати результат.

Найпростіший спосіб створити інструкції - описати задачу ChatGPT, попросити згенерувати структурований промпт для створення ШІ-агента.

ЯК ПЕРЕВІРЯТИ ВІДПОВІДІ ШІ



Одна з найважливіших навичок при роботі з генеративним ШІ, ШІ-агентами - не лише вміти написати запит чи інструкцію, а й уміти перевірити відповідь. ШІ може звучати впевнено навіть тоді, коли помиляється, надто сильно спрощує або вигадує неточні деталі.

Контрольні запитання для перевірки:

- Чи відповідає текст моєму запиту?
- Чи не виглядають окремі фрази дивно або надто загально?
- Чи є конкретика, де вона потрібна?
- Чи не підміняє ШІ лікаря, юриста або банківського консультанта?
- Чи можу я перевірити ці поради на офіційному сайті або у спеціаліста?

Корисні уточнення після першої відповіді:

- «Що в цій відповіді може бути неточним?»
- «Які твердження тут треба перевірити окремо?»
- «Поясни, на чому ґрунтується ця порада».
- «Перепиши коротше і тільки те, що точно відомо».

ЩО ПОЧИТАТИ



1. AI-агенти: що це, як працюють і чим відрізняються від чат-ботів, <https://goit.global/ua/articles/ai-ahenty-shcho-tse-iaak-pratsiuiut-i-chym-vidrizniaiutsia-vid-chat-botiv/>;
2. Як побудувати AI-агента: поради Джованні Беджато для маркетологів, дизайнерів і бухгалтерів, <https://genius.space/lab/yak-pobuduvati-ai-agenta-poradi-dzhovanni-bedzhato-dlya-marketologiv-dizajneriv-i-buhgalteriv/>;
3. Доручить рутину штучному інтелекту: як безпечно працювати з ШІ-асистентами та агентами, [https://thedigital.gov.ua/news/shtuchny-intelekt/doruchit-rutynu-shtuchnomu-intelektu-iaak-bezpechno-pratsiuvaty-z-shi-asystemamy-ta-ahentamy](https://thedigital.gov.ua/news/shtuchny-intelekt/doruchit-rutynu-shtuchnomu-intelektu-iaak-bezpechno-pratsiuvaty-z-shi-asystemamy-ta-ahentamy;);
4. Штучний інтелект, курс від Освіта.Дія, <https://osvita.diia.gov.ua/courses/artificial-intelligence-2>;
5. ChatGPT: ваш особистий асистент у роботі, навчанні та житті, <https://osvita.diia.gov.ua/courses/chatgpt-your-personal-assistant-for-work-study-and-life>.





Тема 5

ШІ ТА ПРОТИДІЯ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

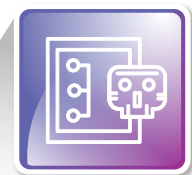
Ми вже багато говорили про те, скільки ШІ надає можливостей, спрощує життя, наскільки він присутній в різних сферах. Але поруч із корисними можливостями з'явилася серйозна загроза: ШІ активно використовується для створення і поширення дезінформації, фейкових новин, підроблених фото, відео та аудіозаписів.

У цій темі ми розберемося, як саме ШІ допомагає створювати фейки, які форми дезінформації найчастіше трапляються в інтернеті та — найголовніше — як їх розпізнати і не стати жертвою маніпуляцій. Ви отримаєте практичні навички перевірки інформації та навчитесь користуватися безкоштовними інструментами для виявлення підроблених матеріалів.

Після цієї теми ви:

- знатимете, як ШІ використовується для створення фейків - текстових, фото, відео та аудіо;
- розпізнаватимете основні типи дезінформації, що їх допомагає створювати ШІ;
- вмітимете перевіряти, підозрілі зображення, відео та тексти за допомогою безкоштовних онлайн-інструментів;
- зможете, захистити себе і своїх близьких від маніпуляцій у мережі.

ЯК ШІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ДЛЯ ПОШИРЕННЯ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ



Ще кілька років тому створення переконливих фейків потребувало дорогого обладнання та спеціальних знань. Сьогодні завдяки інструментам ШІ будь-хто може за лічені хвилини і майже безкоштовно згенерувати фальшиве зображення, відредагувати відео або підробити чийсь голос.

Згідно з дослідженням Чиказького університету, лише 60% інтернет-користувачів можуть визначити, чи зображення створене за допомогою ШІ. Це викликає занепокоєння, з огля-

ду на постійне вдосконалення таких технологій. Українці також не є винятком. Опитування Kantar Україна (лютий 2024 року) показало, що 79% респондентів знають, що таке ШІ, але лише 42% впевнені у своїх навичках розпізнавати подібний контент.

Дослідники виділяють три ключові зміни, що сталися в інформаційному просторі:

1. ШІ перейшов із «фону» на «передній план»: люди тепер безпосередньо стикаються з ШІ-фейками, а не просто зазнають їхнього невидимого впливу.
2. ШІ змінив те, як ми спілкуємося: він формує стрічки новин, рекомендації, переклади та синтетичний контент - часто непомітно для нас.
3. ШІ змінив саме поняття «розуміння інформації»: коли контент можна генерувати нескінченно й переконливо, медіаграмотність уже означає не просто «чи це правда?», а «яка система це створила і навіщо?».

Для поширення дезінформації використовують кілька типів ШІ-технологій. Розглянемо кожен з них детально.

1. Підроблені зображення

Сучасні ШІ-інструменти (Midjourney, DALL-E, Stable Diffusion) дозволяють генерувати дуже реалістичні фотографії - від вигаданих подій до облич людей, яких не існує



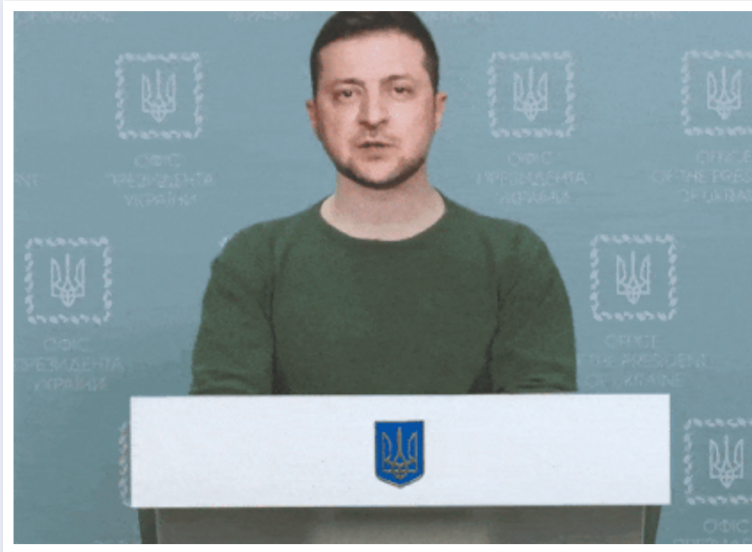
Один із перших популярних ШІ-фейків - арешт Дональда Трампа



ШІ-фото Папи Римського у «модному пуховику»

2. Підроблене аудіо і відео (діпфейки)

Технологія «діпфейк» (від англ. deep learning + fake) дозволяє замінювати обличчя у відео або синтезувати голос реальної людини. Для цього достатньо кількох хвилин аудіозапису з голосом жертви. Сервіси для синтезу голосу (ElevenLabs, Resemble.AI, Descript, VALL-E) доступні онлайн і не потребують спеціальних знань. Деякі з них безкоштовні.



Один з перших діпфейків із президентом України Володимиром Зеленським – відео, на якому він говорить, що залишає Україну після російського повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року

3. Підроблені тексти

Великі мовні моделі (ChatGPT, Gemini та інші) здатні генерувати переконливі новинні статті, пости у соцмережах, коментарі та навіть цілі пропагандистські кампанії.

Слід завжди пам'ятати, що мовні моделі НЕ розроблені для того, щоб говорити правду. Вони навчені генерувати правдоподібні, статистично вірогідні тексти - але не обов'язково правдиві. Це означає, що ШІ може впевнено «брехати», навіть не знаючи, що бреше. Таке явище називається «галюцинація ШІ».

Дослідження NewsGuard показало, що провідні мовні моделі часто відтворюють неправдиві наративи: 33% відповідей моделей містили або підтверджували фальшиві твердження, а 48% - чітко спростовували їх. Особливо часто відтворювалися фейки про війну в Україні.

ШІ-ЗАГРОЗИ, З ЯКИМИ КОРИСТУВАЧІ МОЖУТЬ СТИКАТИСЯ, КОРИСТУЮЧИСЬ ІНТЕРНЕТОМ:



Тип загрози	Що це?	Де трапляється	Небезпека
Діпфейк-відео	Відео з підміненим обличчям або голосом	YouTube, TikTok, Telegram, Facebook	Маніпуляція думкою, шахрайство
Фейкові фото	Штучно згенеровані або відредаговані зображення	Facebook, Instagram, X, Telegram	Введення в оману, паніка
Синтез голосу	Підробка голосу реальної людини	Viber, Telegram, WhatsApp, email	Шахрайство, підрив репутації
ШІ-тексти	Переконливі фейкові новини або дописи	Всі соцмережі, новинні сайти	Дезінформація, маніпуляції на виборах
Боти	Автоматичні акаунти, що масово поширюють фейки	X, Telegram, Facebook	Штучне «роздування» неправдивих наративів
«Аргумент брехуна»	Маркування СПРАВЖНЬОГО відео як діпфейку	Всі платформи	Підрив довіри до реальних подій

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ ФЕЙКІВ



Хоча й ШІ значно спростив роботу фейкоробам, все ж існують і безкоштовні онлайн-інструменти, що допомагають перевірити, чи є зображення, відео або текст підробленими. Розглянемо найзручніші з них.

ПЕРЕВІРКА ЗОБРАЖЕНЬ


Як розпізнати ШІ-згенероване зображення?

Сьогодні комп'ютери можуть створювати дуже правдоподібні зображення. Але навіть такі зображення часто містять очевидні помилки. Ось на що варто звертати увагу:

1 Подивіться на підпис і джерело.

Іноді автор сам пише, що зображення створене штучним інтелектом. Перевірте підпис під фото або опис допису. Також зверніть увагу, чи є на зображенні невеликий напис (водяний знак) - наприклад, назва програми, яка створила картинку.

створіть зображення ранкового киева - хрещатик зранку



Чотирикутна зірочка у нижньому кутку справа вказуватиме на те, що це зображення було згенероване ШІ.

👍 🗨️ 🔄 📌 ...

2 Перевірте властивості файлу.

Кожне фото має приховану інформацію - коли і як його було створено. Це називається метаданими. Для цього може бути корисним інструмент Metadata2go, або ExifTool. Більше про різні способи перевірки фото та відео ви можете дізнатися в нашому онлайн-курсі «Як протистояти когнітивним впливам».

3 Уважно роздивіться зображення.

Штучний інтелект часто помиляється в деталях:

- Фон може бути розмитим або дивним, неприродним;
- Тіні можуть падати неправильно, світло - виглядати неприродно;
- Окремо звертайте увагу на обличчя і руки людей: у людей може бути різний розмір очей, дивна форма вух чи рота, зубів, зайві або викривлені пальці;
- Написи позаду також часто виглядають як набір випадкових букв, який не має сенсу;
- Одяг, нашивки на формі військових можуть бути неправильно розміщеними, або й взагалі вигаданими;
- Звертайте увагу на різні дрібні предмети, деталі. Окуляри, прикраси або інші речі можуть просто висіти в повітрі;
- У деяких місцях фон може бути сильно розмитий, нечіткий без причини.



На які деталі звертаємо увагу на зображенні (крім того, дивимося і на загальну логіку на зображенні, розуміючи, що вулиця Хрещатик і Майдан Незалежності розташовані абсолютно інакше).

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗОБРАЖЕНЬ



SynthID (вбудований інструмент Google у Gemini)

SynthID

Інструмент, розроблений компанією Google DeepMind, який використовує такі методи, як-от цифрові водяні знаки, для ідентифікації контенту, створеного за допомогою генеративних моделей Google. На відміну від сторонніх сканерів, SynthID іноді може виявляти вбудований, невидимий для ока водяний знак навіть після стискання або редагування зображення.

Як використовувати:

1. Завантажте зображення, яке ви хочете перевірити в чат із Gemini;
2. У чаті напишіть «@synthID, перевір це зображення, чи воно не було згенероване ШІ»; команда @SynthID запускає окрему перевірку в чаті, яка дозволяє перевірити ті характеристики, що вказуватимуть на те, що фото – підrobка.

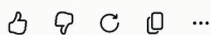
Як працює SynthID в чаті Gemini



@synthID перевір це зображення, чи воно не було згенероване ШІ

Це зображення містить захищені цифрові записи, які свідчать про те, що воно було повністю створене за допомогою штучного інтелекту від Google LLC, а також згодом редагувалося за допомогою інструментів штучного інтелекту від Google Media Processing Services.

Ці дані містяться у файлі у вигляді метаданих, які підтверджують походження контенту та фіксують історію його змін. Такі записи називаються **C2PA Content Credentials** (цифрові сертифікати походження контенту). Вони надійно інтегрують інформацію про створення та редагування файлу безпосередньо в його структуру, що дозволяє перевірити автентичність зображення.



ChatGPT (інтеграція з DALL·E 3)



OpenAI, розробник ChatGPT та DALL·E 3, також приєднався до консорціуму C2PA (Coalition for Content Provenance and Authenticity). Це означає, що кожне зображення, створене через ChatGPT за допомогою DALL·E 3, автоматично містить цифрові підписи (метадані), які неможливо легко підробити. Хоча OpenAI не надає власного сканера для завантаження та перевірки, такі зображення можна перевірити через будь-який C2PA-сумісний сервіс.

Як перевірити:

1. Збережіть оригінал зображення: Намагайтеся отримати оригінальний файл, створений ChatGPT, оскільки багато соціальних мереж та месенджерів видаляють метадані під час завантаження.
2. Використовуйте стандартний інструмент перевірки C2PA. Відкрийте браузер і перейдіть на сайт <https://verify.contentauthenticity.org/>.
3. Завантажте зображення: перетягніть підозрілий файл у центральне поле або натисніть «Upload» і виберіть зображення на своєму комп'ютері.
4. Прочитайте вердикт: Якщо зображення було створене за допомогою DALL·E 3 через ChatGPT, ви побачите статус «AI Generated» (Згенеровано ШІ).
5. Розкрийте вкладку метаданих, щоб побачити деталі: «Generated by: OpenAI» (Згенеровано: OpenAI) та «Application: DALL-E 3» (Програма: DALL-E 3). Також буде вказано дату створення.



Зворотний пошук зображень в Google



Дозволяє дізнатися, де і коли зображення з'явилося в інтернеті вперше, та чи не використовується воно поза контекстом.

Як користуватися:

1. Відкрийте браузер і перейдіть на images.google.com.
2. Натисніть значок фотоапарата у рядку пошуку.
3. Виберіть «Завантажити зображення» або вставте посилання на нього.
4. Натисніть «Пошук за зображенням».
5. Перегляньте результати: коли і де вперше з'явилося це фото.

Пошук зображення в Google

1

Натисніть значок фотоапарата у рядку пошуку

Google

Пошук Google Мені пощастить

Знайдіть баланс між гаджетами й відпочинком з інструментами від Google і YouTube

2

Виберіть «Завантажити зображення» або вставте посилання на нього

Шукайте будь-яке зображення через Google Об'єкти


Перетягніть зображення сюди або завантажте файл

АБО

Вставте посилання на зображення

Пошук

Натисніть «Пошук за зображенням»

Якщо хочете перевірити за допомогою смартфона: натисніть і утримуйте зображення  у меню виберіть «Шукати зображення в Google».

Fake News Debunker (InVID/WeVerify)



Розширення для браузера Chrome, яке допомагає перевіряти зображення і відео.

Як встановити і використати:

1. Відкрийте браузер Chrome.
2. Перейдіть у Chrome Web Store і введіть у пошук «InVID WeVerify».
3. Натисніть «Додати до Chrome».

4. Після встановлення: правою кнопкою миші клікніть на будь-яке зображення.
5. У меню виберіть «InVID: Search by Image».
6. Плагін автоматично запустить зворотний пошук через кілька пошукових систем одночасно.

Illuminarty AI Detector



Спеціалізований детектор, який аналізує зображення за допомогою комп'ютерного зору та визначає ймовірність того, що воно згенероване ШІ. Окрім загальної оцінки, платна версія показує конкретні ділянки зображення, що «видають» штучне походження.

Як використовувати:

1. Відкрийте браузер і перейдіть на app.illuminarty.ai.
2. На темному інтерфейсі знайдіть центральне поле із написом «Drag & drop the file here or click here to upload».
3. Перетягніть зображення у це поле або натисніть на нього і виберіть файл зі свого пристрою.
4. Дочекайтеся аналізу — система автоматично починає сканування.
5. Перегляньте результат: шкала «AI Score» покаже відсоток схожості з відомими ШІ-патернами.
6. Якщо показник вищий за 60–70% — зображення, найімовірніше, згенероване ШІ.

AI or Not



Платформа виявлення ШІ-контенту, перевіряє не лише зображення, а й аудіо, відео та документи. Також доступне як розширення для браузера Chrome - дозволяє перевіряти будь-яке зображення прямо на веб-сторінці правою кнопкою миші.

Як використовувати:

1. Відкрийте браузер і перейдіть на aiornot.com.
2. Натисніть на вкладку «Image» (зображення).
3. Перетягніть файл у поле або натисніть «Upload» і виберіть зображення.
4. Дочекайтеся аналізу (зазвичай кілька секунд).
5. Прочитайте вердикт: «AI Generated» або «Human Generated», а також рівень впевненості у відсотках.

Як встановити розширення для Chrome:

1. Відкрийте Chrome Web Store і знайдіть «AI Blocker by AI or Not».
2. Натисніть «Додати до Chrome».
3. Після встановлення: правою кнопкою миші клікніть на будь-яке підозріле зображення - «Check with AI or Not».

Hive Moderation



Потужний інструмент від компанії Hive, що виявляє ШІ-зображення, відео та аудіо з детальними результатами: показує не лише відсоток впевненості, а й назву конкретного генератора (наприклад, StableDiffusionXL, Midjourney тощо). Також доступне як безкоштовне розширення для Chrome - єдиний безкоштовний інструмент, що перевіряє всі типи контенту (текст, фото, відео, аудіо) в одному місці.

Як користуватися (через сайт):

1. Відкрийте браузер і перейдіть на hivemoderation.com/ai-generated-content-detection.
2. Знайдіть демо-інтерфейс під заголовком сторінки.
3. Натисніть на велику картку зі знаком «+» і завантажте зображення з вашого пристрою
4. Сервіс автоматично запускає аналіз — жодної додаткової кнопки не потрібно
5. Перегляньте результати на правій панелі:
 - a. Верхній рядок покаже загальний вердикт («likely AI-generated» або «not AI»).
 - b. Відсоткова шкала вкаже рівень впевненості (наприклад, 99,9%).
 - c. Розділ «Generation Sources» покаже, яким саме ШІ-інструментом, найімовірніше, було створено зображення.

ПЕРЕВІРКА ВІДЕО



InVID — фрагментація відео



Цей самий плагін InVID вміє «розбивати» відео на ключові кадри. Це дозволяє перевірити кожен кадр окремо через зворотний пошук і з'ясувати, чи не є відео компіляцією старих матеріалів..

Як використовувати:

1. Скопіюйте посилання на підозріле відео (YouTube, Facebook, TikTok тощо).
2. Натисніть на іконку InVID у браузері.
3. Вставте посилання у поле «Video Analysis».
4. Натисніть «Submit».
5. Перегляньте ключові кадри та перевірте кожен із них за допомогою пошуку.

ПЕРЕВІРКА ТЕКСТУ



ZeroGPT



Безкоштовний сервіс zerogpt.com, що аналізує текст і показує, яка ймовірність того, що його написав ШІ, а не людина.

Як використовувати:

1. Відкрийте zerogpt.com.
2. Скопіюйте підозрілий текст і вставте у велике поле.
3. Натисніть «Detect Text».
4. Прочитайте результат: сервіс покаже відсоток «ШІ-ймовірності».

Важливо пам'ятати: Жоден детектор тексту не дає 100% точності. Результати слід використовувати як один із сигналів, а не як остаточний вирок. Завжди звертайтеся до кількох джерел.

Крім використання спеціалізованих інструментів, також слід використовувати і базові правила критичного мислення, коли перед нами трапляється сумнівна інформація.

Правило захисту	Як це застосувати на практиці
Людський контроль (Human-in-the-loop)	Ніколи не довіряйте тексту чи фото лише тому, що вони виглядають гарно й грамотно. Жоден ШІ не має вашого життєвого досвіду, практичних знань та інтуїції. Ставайте головним перевіряльником.
Метод запитань (Сократівський діалог)	Завжди критично оцінюйте логіку повідомлень. Запитуйте себе: Хто це опублікував? Кому вигідно, щоб я в це повірив? Чи є логічні помилки в тексті?
Перевірка першоджерел та авторів	Подивіться, які саме відомі та авторитетні інформаційні агенції чи офіційні медіа повідомили про цю подію, і чи взагалі вони про це згадують.
Перевірка у професійних фактчекерів	Якщо новина здається вам занадто сенсаційною, лякає вас або викликає надмірні емоції, перевірте її на офіційних і перевірених сайтах із верифікації фактів.
Поясни це простою мовою	Поясни це такими формулюваннями, ніби пояснюєш учневі початкової школи.

ЩО ПОЧИТАТИ



1. «Дезінформація та штучний інтелект: (не)видима загроза» – Центр демократії та верховенства права (CEDEM), 2023, <https://cedem.org.ua/analytics/dezinformatsiya-shtuchnyi-intelekt/>
2. «Чи вмієте ви перевіряти контент, згенерований ШІ? Перевірте себе» – Асоціація незалежних регіональних видавців України, 2025, <https://airpu.org/news/chy-vmiyete-vy-pereviryaty-kontent-zgenerovanyj-shi-perevirte-sebe/>
3. «ШІ та дезінформація: практикум для освітян» (AI and Disinformation: A Guide for Educators) – посібник Асоціації українських правників / у співпраці з Detector Media (за англomовною анотацією: Association of Ukrainian Publishers), 2025, https://www.aup.com.ua/wp-content/uploads/2025/03/AI_and_disinformation.pdf
4. «ШІ як щит і мегафон демократії: український досвід як елемент стійкості», Галина Падалко, 2024, <https://nv.ua/ukr/opinion/shi-dlya-informaciy-noji-bezpeki-ukrajinskiy-dosvid-yak-element-stiykosti-50587640.html>
5. «Як розпізнати робота: ТОП-10 сервісів для перевірки тексту на штучний інтелект», Genius.Space, 2024, <https://genius.space/lab/yak-rozpiznati-robotu-top-10-servisiv-dlya-perevirki-tekstu-na-shtuchnij-intelekt/>
6. «Як розпізнати ШІ фейки: дрібні деталі та повтори», Behind the News, 2025, <https://behindthenews.ua/spetsproiekti/shtuchnij-intelekt-i-dezinformatsiya/yak-rozpiznati-shi-feyki-dribni-detali-ta-povtori-949/>



7. «Як ШІ-контент розмиває правду про війну та воєнні злочини росіян: виявляємо та аналізуємо ШІ-згенеровані фото», Оксана Полулях, 2024, <https://www.stopfake.org/uk/yak-shi-kontent-rozmivaye-pravdu-pro-vijnu-ta-vijskovi-zlochini-rosiyan-viyavlyayemo-ta-analizuyemo-shi-zgenerovani-foto/>



8. «AI Awareness: A Guide for Content Creators to Identify and Combat Russian Propaganda in Emerging Technologies», Institute of Innovative Governance, 2022, <https://ai.instingov.org/guide>



