

18+

Валерий Матвеев

**ИИ — ВАШ
ПСИХОЛОГ
И ПОМОЩНИК**

Валерий Анатольевич Матвеев

ИИ – ваш психолог и помощник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72175003

ISBN 9785006743663

Аннотация

«ИИ – ваш психолог и помощник» – инновационные методики работы с искусственным интеллектом в психологии. Практические рекомендации для специалистов и клиентов, позволяющие сделать терапию более доступной и эффективной.

Содержание

Введение	6
О чем эта методичка?	6
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ	7
2. Ключевые принципы работы с ИИ	10
Часть 1. Как использовать ИИ для	12
психологической поддержки	
Основы взаимодействия с ИИ	12
Что такое промпт и как его составить	12
Понимание технических ограничений:	14
токены, окно контекста, галлюцинации	
Как составить эффективный запрос к ИИ	19
восьмишаговая структура запроса	19
Пример полного запроса	22
Часть 2. ПРИЕМЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ	24
ОТВЕТОВ ИИ ПРИ РЕШЕНИИ	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ	
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	25
Принцип «снайпера»: одна цель – один запрос	26
КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТВЕТА	29
В ДРУГОМ ЧАТ-БОТЕ	
Метод «правильных и неправильных ответов»	33
ТЕХНИКА Highlighted Chain of Thought	37
(HoT)	

ИИ – ваш психолог и помощник

**Валерий Анатольевич
Матвеев**

© Валерий Анатольевич Матвеев, 2025

ISBN 978-5-0067-4366-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

О чем эта методичка?

Эта методичка создана, чтобы вы могли эффективно использовать искусственный интеллект (ИИ) для решения психологических задач. Если вы клиент, ИИ поможет вам справиться с эмоциями, стрессом или жизненными трудностями. Если вы психолог, методичка научит вас применять ИИ для анализа записей сессий, поиска паттернов и оптимизации работы с клиентами. Основная цель – сделать взаимодействие с ИИ простым, понятным и безопасным, даже если у вас минимальный технический опыт.

Почему ИИ полезен?

ИИ доступен каждому: многие платформы, такие как Mistral, Qwen, DeepSeek и GigaChat, бесплатны и работают в России без VPN. ИИ помогает структурировать мысли, предлагать решения и находить новые подходы к проблемам. Он экономит время, поддерживает в рутинных задачах и предлагает креативные идеи, которые можно адаптировать под ваши нужды.

Для кого эта методичка?

Клиенты: Люди, которые могут описывать свои эмоции и состояния, ищут доступную психологическую поддержку

и хотят самостоятельно работать над своими проблемами. Психологи: Специалисты с начальным или средним опытом работы с ИИ, желающие улучшить анализ клиентских данных, генерировать гипотезы или оптимизировать терапевтический процесс.

Как пользоваться методичкой?

Начните с введения, чтобы освоить базовые принципы. Пробуйте примеры и адаптируйте их под свои задачи! Самый простой вариант – начать общаться с ИИ, решая свои повседневные задачи. Чем чаще и больше вы будете это делать, тем проще вам будет понять принципы взаимодействия и тем лучше вы освоите приемы работы с ИИ, которые приведены в этой методичке.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Цель данной методички: Предоставить обзор и примеры потенциального применения технологий искусственного интеллекта (ИИ) для решения психологических задач и получения психологической информации. Она предназначена для ознакомления, образования и стимулирования размышлений.

Ключевые ограничения и предупреждения:

НЕ ЗАМЕНА СПЕЦИАЛИСТУ: ИИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
и НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ квалифицированного психолога

га, психотерапевта, психиатра или врача. Описанные подходы и инструменты не являются профессиональной психологической помощью, диагностикой или лечением.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ХАРАКТЕР: Приведенные примеры и сценарии использования – это иллюстрации возможностей, а не инструкции к обязательному действию или гарантированные решения.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЧИТАТЕЛЯ: Читатель принимает на себя полную ответственность за любые решения, действия или бездействие, предпринятые на основе информации, содержащейся в этой методичке, или в результате использования любых упомянутых ИИ-инструментов.

ОГРАНИЧЕНИЯ ИИ: ИИ-системы имеют существенные ограничения: они могут выдавать неточную, предвзятую, неполную или неконтекстуально уместную информацию («галлюцинации»). Они не обладают человеческим сопереживанием, этическим суждением или способностью понимать уникальный контекст жизни человека в полной мере.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ: Ввод личной или чувствительной психологической информации в публичные ИИ-чаты несет риски для конфиденциальности. Помните об этом.

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ: При острых состояниях (суицидальные мысли, тяжелые кризисы, психозы и т.д.) **НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАТЬСЯ** за очной помощью к квалифицированным специалистам или в службы экстренной помощи (телефон доверия, скорая помощь).

Используя информацию из этой методички или взаимодействуя с ИИ-инструментами, вы подтверждаете, что понимаете и принимаете эти ограничения и берете на себя всю ответственность за последствия.

2. Ключевые принципы работы с ИИ

ИИ – это интеллектуальный инструмент, а не замена профессионального психолога. Он помогает структурировать информацию, предлагать решения и анализировать данные, но не заменяет человеческую эмпатию и экспертную оценку. Чтобы получить максимум пользы, важно понимать, как ИИ работает и какие у него ограничения.

Кто может использовать ИИ для психологической помощи?

ИИ подходит людям, способным описывать свои мысли, эмоции и состояния в письменной форме. Если вы можете четко сформулировать, что вас беспокоит, и готовы следовать рекомендациям, ИИ станет вашим помощником. Например, он эффективен для решения ситуативных проблем, таких как стресс или прокрастинация, но менее подходит для глубоких бессознательных конфликтов.

Преимущества и ограничения ИИ

Преимущества: ИИ бесплатен, доступен 24/7 и помогает систематизировать проблемы. Платформы вроде DeepSeek или GigaChat позволяют быстро получить рекомендации или проанализировать данные.

Ограничения: Галлюцинации: ИИ может выдать выдуманные факты или рекомендации, если у него недостаточно данных. Например, он может предложить несуществующее

упражнение.

Основные понятия

Токены: Это минимальные части текста, которые ИИ обрабатывает (слова, символы, пробелы). Например, «привет» – 1 токен, а «взаимодействие» может разбиться на 2 токена («взаим» и «действие»). **Окно контекста:** Это объем текста, который ИИ учитывает за раз (например, 4096 токенов \approx 3000 слов). Если диалог слишком длинный, ИИ может «забыть» ранние детали.

Понимание этих принципов поможет вам составлять точные запросы и избегать ошибок при работе с ИИ. В следующих разделах мы разберем, как применять эти знания на практике.

Часть 1. Как использовать ИИ для психологической поддержки

Основы взаимодействия с ИИ

Что такое промпт и как его составить

Промпт – это ваша инструкция для ИИ, четко описывающая, что вы хотите получить. Чем точнее и яснее вы формулируете запрос, тем полезнее будет ответ. Представьте, что вы даете задание другу: если вы скажете «помоги мне с проблемой», он может не понять, чего вы хотите. Но если вы уточните «расскажи, как справиться со стрессом из-за работы», результат будет лучше. С ИИ то же самое: четкий запрос – ключ к качественному ответу.

Как составить эффективный промпт?

Будьте конкретны: Укажите, какую проблему хотите решить и чего ожидаете. Например, вместо «мне плохо» напишите «я чувствую тревогу перед публичными выступлениями, предложи 5 способов успокоиться». Добавьте контекст: Расскажите о себе или ситуации в 2—3 предложениях. Например: «Мне 28, я студент, переживаю из-за экзаменов».

Это помогает ИИ адаптировать ответ. Укажите формат ответа: Хотите список, пошаговый план или короткий совет? Например: «Дай 3 совета». Избегайте расплывчатых формулировок: Вместо «как быть счастливым» попробуйте «предложи 5 ежедневных действий для улучшения настроения».

Пример плохого и хорошего промпта:

Плохо: «Как справиться с депрессией?» (слишком общо, ответ будет поверхностным). Хорошо: «Мне 30, я работаю в офисе, часто чувствую грусть и усталость. Предложи 5 простых действий для улучшения настроения, без технических терминов».

Полезный совет: Если ответ ИИ вас не устраивает, переформулируйте запрос или добавьте уточнения. Например: «Твой ответ слишком общий, дай конкретные упражнения для снижения тревоги за 5 минут». Вы также можете скопировать ответ в другой чат-бот (например, DeepSeek или GigaChat) и попросить: «Проанализируй этот ответ и предложи улучшения». Это поможет получить более точные рекомендации.

Рекомендуемые платформы для практики:

DeepSeek – подходит для глубоких запросов, например, анализа эмоций. GigaChat – прост в использовании, интегрируется с Telegram, хорош для быстрых вопросов. Mistral – удобен для новичков, дает лаконичные ответы. Qwen – универсален для эмоциональных и практических задач.

Все эти платформы бесплатны и доступны в России без

VPN. Начните с простого запроса, например: «Дай 3 совета, как справиться со стрессом перед встречей», и экспериментируйте, чтобы найти свой стиль общения с ИИ.

Понимание технических ограничений: токены, окно контекста, галлюцинации

Чтобы эффективно использовать ИИ для психологической поддержки, важно учитывать его технические аспекты. Эти ограничения – токены, окно контекста и галлюцинации – влияют на качество ответов и могут привести к неожиданным результатам, если их не учитывать. Разберемся в каждой из них простыми словами, чтобы вы могли избежать ошибок и получить максимальную пользу от общения с ИИ.

Токены

Токены – это минимальные части текста, которые ИИ обрабатывает. Это могут быть слова, части слов, символы или даже пробелы. Например, слово «привет» – это один токен, а более сложное слово «взаимодействие» может разбиться на два токена: «взаимо» и «действие». Знаки препинания, такие как запятая или точка, также следует учитывать.

Почему это важно?

У каждой модели ИИ есть лимит на количество токенов, которые она может обработать за раз (например, 4096 токенов, что примерно равно 3000 словам). Если ваш запрос или

диалог начисляет этот лимит, ИИ либо обрежет текст, либо не сможет обработать его полностью.

Для клиентов это означает, что подробное описание проблемы может быть частично проигнорировано. Например, если вы напишете длинную историю своей жизни, ИИ может «увидеть» только последние несколько предложений. Чтобы избежать этого, старайтесь формулировать запросы кратко и четко. Если необходимо описать сложную ситуацию, разбейте ее на несколько последовательных сообщений и отправьте по очереди, уточняя: «Это продолжение моего запроса».

Окно контекста

Окно контекста – это объем текста (в токенах), который ИИ может учитывать одновременно при обращении ответа. Представьте, что это «память» ИИ: например, если окно контекста составляет 4096 токенов (около 3000 слов), ИИ помнит только последние 3000 слов вашего диалога. Если вы долго обсуждаете проблему, ранние детали могут «вытесниться» из памяти, и ИИ начнет терять нить разговора.

Например, если вы начали диалог с описанием стресса на работе, а через 20 сообщений спросили: «Как это связано с моей работой?», ИИ может не запомнить ваши первые слова и дать неточный ответ. Это особенно заметно на платформах типа Qwen, где контекст окна меньше, чем у DeepSeek. И хотя разработчики все время совершенствуют модели, поэтому ситуация может измениться в любой момент, надо

понимать, что ресурсы чат-ботов ИИ не бесконечны.

Чтобы обойти это ограничение, периодически напоминайте ИИ о важных деталях, например: «Я говорил, что испытываю стресс из-за дедлайнов, учитывай эту информацию в нашей беседе!». Также можно начать новый чат, предложив ИИ самому создать выжимку из предыдущей беседы, чтобы ее можно было перенести в новый чат.

Надо отметить, что окно контекста – величина, которая постоянно увеличивается в результате улучшения как каждой отдельной модели, так и в целом. Уже сейчас есть модели, с окном контента более 100 тысяч токенов. Тем не менее, не стоит полагаться на это, потому что результаты тестов показывают, что даже с таким окном модель может пропустить что-то важное из контента. Как сделать так, чтобы важное обязательно было учтено, поговорим дальше.

Галлюцинации

Галлюцинации – это ситуации, когда ИИ выдает выдуманную информацию, если ему недостаточно данных или он не может точно ответить на запрос. Например, ИИ может придумать упражнение, которое окажет незначительное влияние на снижение стресса или сошлется на результаты исследования, которых никогда не было. Это происходит потому, что ИИ запрограммирован давать ответы на любой запрос, даже если он не знает точного решения.

В психологии галлюцинации особенно опасны, если вы не можете проверить достоверность ответа. Чтобы миними-

зировать риск:

Проверяйте факты, особенно если ИИ ссылается на исследования или конкретные данные. Например, воспользуйтесь поиском в Интернете или спросите: «Откуда эта информация?». Если ИИ дает ссылку, обязательно пройдите по ней и проверьте данные. Может оказаться, что ссылка будет нерабочей или данные будут не верны.

Используйте метод «правильных и неправильных ответов»: спросите ИИ. Например: «Дай 5 правильных способов убрать тревогу и 5 способов с ошибками». Это заставляет ИИ анализировать свои рекомендации более критично.

Сравнивайте ответы нескольких моделей. Если DeepSeek предлагает одно, а GigaChat – другое, проверьте оба ответа в третьем ИИ, например, Mistral.

Практический пример: Вы пишете в DeepSeek: «Я проявляю тревогу перед экзаменами, помогите». ИИ отвечает: «Попробуйте технику „Дыхание по квадрату“ и изучите исследование профессора Смита (2023)». Чтобы избежать галлюцинаций:

Спросите: «Опиши технику „Дыхание квадрата“ пошагово». Если описание нелогичное, это может быть выдумка. Проверьте: «Дай ссылку на исследования Смита». Если ссылка нерабочая или исследование отсутствует, то это галлюцинация. Скопируйте ответ в GigaChat и спросите: «Проверьте эти рекомендации и скажите, что может быть неверным».

Совет для новичков: Если вы не уверены в ответе ИИ, начните с простого теста: отправьте в чат вместо задания просто точку (.) и посмотрите, что ИИ отвечает. Если он начнет выдумывать задачу (например, решать формулу, как сделал DeepSeek), это будет сигналом, что модель склонна к галлюцинациям. В таком случае перепроверяйте ее ответы особенно тщательно.

Понимание этих ограничений поможет вам задавать вопросы так, чтобы получать точные и полезные ответы. В следующих разделах мы разберемся подробнее как обойти эти и другие ограничения ИИ и получить максимальную пользу и психологическую поддержку.

Как составить эффективный запрос к ИИ

Создание эффективного запроса (промпта) к ИИ – это ключ к получению полезных и точных рекомендаций для решения психологических задач. Промпт должен быть четким, структурированным и содержать достаточно деталей, чтобы ИИ понял вашу ситуацию и дал релевантный ответ. На основе предоставленного текста предлагается шестишаговая структура запроса, которая помогает систематизировать проблему и сделать общение с ИИ продуктивным. Эта структура подходит для любых психологических вопросов – от управления стрессом до улучшения отношений.

восьмишаговая структура запроса

1. Контекст жизни

Начните с 2—3 кратких фактов о себе, чтобы ИИ мог адаптировать ответ под вашу ситуацию. Это может включать возраст, профессию, семейное положение или другие важные детали. Контекст помогает ИИ понять вашу «экосистему» и предложить рекомендации, которые соответствуют вашей жизни. Пример: «Мне 30 лет, я работаю учителем, живу один». Зачем это нужно? Без контекста ИИ может дать общие советы, которые не учитывают ваши обстоятельства.

ства. Например, рекомендации для студента будут отличаться от тех, что подходят работающему родителю.

2. Триггер обращения

Опишите событие или ситуацию, которая побудила вас обратиться к ИИ. Это «последняя капля», которая заставила вас искать помощь. Триггер помогает ИИ сосредоточиться на конкретной проблеме и ее актуальности. Пример: «Поссорился с другом из-за недопонимания на прошлой неделе». Зачем это нужно? Указание триггера задает временные рамки и показывает, что вызвало ваш запрос, позволяя ИИ предложить решения, связанные с конкретным событием.

3. Описание проблемы

Разбейте проблему на три аспекта: тело, эмоции и поведение. Это помогает ИИ проанализировать ситуацию с разных сторон и предложить комплексные рекомендации. Тело: Физические проявления проблемы (например, «Бессонница, усталость даже после сна»).

4. Эмоции: Что вы чувствуете (например, «Тревога, раздражение, чувство вины»).

5. Поведение: Как проблема влияет на ваши действия (например, «Избегаю общения, срываюсь на близких»). Пример: «Тело: не могу уснуть, просыпаюсь уставшим. Эмоции: тревога перед дедлайнами, раздражаюсь на коллег. Поведение: пропускаю встречи с друзьями, работаю сверхурочно». Зачем это нужно? Такой подход позволяет систематизировать даже расплывчатые жалобы, переводя их «от хаоса

к структуре».

6. Паттерны: Опишите, что усиливает или ухудшает вашу ситуацию. Это помогает ИИ выявить повторяющиеся факторы, которые поддерживают проблему, и предложить способы их изменения. Пример: «Стресс растет, когда беру сверхурочные, а уменьшается, если гуляю вечером». Зачем это нужно? ИИ сможет предложить рекомендации, которые прерывают негативные паттерны и усиливают позитивные, делая решения более целенаправленными.

7. Цель: Четко сформулируйте, чего вы хотите достичь. Используйте фразы вроде «хочу научиться», «хочу вернуть» или «хочу чувствовать». Это дает ИИ ясную задачу и ориентир для ответа. Пример: «Хочу спокойно засыпать и чувствовать себя отдохнувшим». Зачем это нужно? Без четкой цели ИИ может предложить общие советы, которые не решают ваш конкретный запрос.

При формировании цели используйте принцип «снайпера» (одна цель – один запрос к ИИ) – это помогает ИИ сфокусировать ответ.

8. Важные факты

Укажите дополнительные детали, которые могут повлиять на рекомендации. Это могут быть медицинские данные, особенности ситуации или ваши предпочтения. Пример: «У меня нет диагнозов, но я часто думаю: „А если я не справлюсь?“». Зачем это нужно? Эти факты помогают ИИ избежать неуместных советов (например, рекомендаций, требую-

ющих медицинского вмешательства) и сделать ответ более персонализированным.

Пример полного запроса

Я Анна, 35 лет, менеджер, двое детей, живу с мужем. Вчера забыла о собрании в школе сына – устала все успевать. Проблема: тело – бессонница, головные боли; эмоции – тревога, раздражение на близких; поведение – срываю дедлайны, кричу на детей. Ситуация ухудшается, когда пытаюсь делать все сразу, а улучшается, если отдыхаю хотя бы час. Хочу научиться отдыхать и проводить время с детьми без мыслей о работе. Нет диагнозов, но боюсь, что не справлюсь. Дай 5 конкретных рекомендаций. *(Запрос сформирован с помощью ИИ в демонстрационных целях и не является запросом реального человека. Все факты вымышлены и любые совпадения случайны)*

Почему это работает?

Такая структура помогает ИИ понять вашу ситуацию, выделить ключевые аспекты и предложить рекомендации, которые учитывают ваш контекст, эмоции и цели. В тексте подчеркивается, что «чем четче вы дробите запрос на шаги, тем детальнее и практичнее будет результат». Если ответ ИИ окажется слишком общим, скопируйте его в другой чат-бот (например, DeepSeek или GigaChat) и попросите: «Проанализируй этот ответ и предложи улучшения». Это позволит

доработать рекомендации и сделать их более точными.

Совет: Не бойтесь экспериментировать с формулировками. Даже небольшое изменение, например, добавление «дай пошаговый план» вместо «дай советы», может привести к более практичному ответу. Сохраняйте запросы, которые дают хорошие результаты, чтобы использовать их как шаблоны в будущем.

Часть 2. ПРИЕМЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОТВЕТОВ ИИ ПРИ РЕШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Искусственный интеллект (ИИ) может стать мощным помощником в решении психологических задач, но качество его ответов напрямую зависит от того, как вы формулируете запросы и взаимодействуете с ним. В этой главе собраны проверенные приемы, которые помогут вам получать более точные, полезные и разнообразные ответы от ИИ. Эти приемы помогут вам улучшить промпт, о котором мы говорили в предыдущей главе и построить другие модели взаимодействия с ИИ, например беседу.

Более детально примеры и промпты разобраны на конкретных примерах в телеграм-канале автора <https://t.me/iimatveev> Там вы сможете посмотреть и другой материал, поучаствовать в обсуждениях или задать вопрос.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вопросы клиентов и ответы чат-ботов здесь и далее сокращены и приведены для иллюстрации, а не как реальный ответ ИИ на вопрос клиента, и не как руководство к действию в подобных ситуациях! Все примеры сгенерированы ИИ и не имеют отношения к реальным людям!

Принцип «снайпера»: одна цель – один запрос

Описание: Чтобы получить точный и полезный ответ от ИИ, сосредоточьтесь на одной конкретной задаче в каждом запросе. Широкие или расплывчатые вопросы, охватывающие сразу несколько тем, часто приводят к поверхностным или общим ответам, которые не решают вашу проблему.

Принцип «снайпера» означает, что вы четко определяете цель и формулируете запрос так, чтобы ИИ «попал в яблочко». Если у вас сложная проблема, разбейте ее на несколько последовательных вопросов, чтобы ИИ мог обработать каждый аспект отдельно. Это особенно важно для психологических задач, где точность и конкретность помогают получить рекомендации, которые можно сразу применить.

Почему это работает? ИИ обрабатывает запросы, опираясь на ограниченное окно контекста (например, 4096 токенов \approx 3000 слов), и может «потеряться», если запрос слишком широкий. Фокусировка на одной цели позволяет ИИ использовать свои ресурсы для глубокого анализа конкретной задачи, а не для попытки охватить все сразу. Кроме того, это снижает риск галлюцинаций – выдуманных или неточных ответов, которые возникают, когда ИИ не понимает, чего вы хотите.

Пример:

Плохой запрос: «Как справиться с депрессией?» Этот вопрос слишком общий, и ИИ может выдать длинный список общих советов, таких как «гуляйте, спите, ешьте здоровую пищу», которые не учитывают вашу ситуацию.

Хороший запрос: «Мне 25, я студент, чувствую грусть из-за провала на экзамене. Дай 5 конкретных действий для улучшения настроения в ближайшие 2 дня». Здесь ИИ знает ваш контекст (возраст, ситуация), цель (улучшить настроение) и временные рамки (2 дня), что позволяет ему предложить практичные рекомендации, например, «прогуляйся 15 минут в парке» или «напиши письмо с благодарностью другу».

Как применять?

Определите одну цель запроса. Например, вместо «хочу быть счастливее» выберите «хочу снизить тревогу перед встречами».

Сформулируйте запрос с учетом контекста и желаемого результата. Например: «Мне 30, я менеджер, тревожусь перед презентациями. Дай 3 техники дыхания для успокоения за 5 минут».

Если проблема сложная, разбейте ее на части. Например, сначала спросите: «Почему я могу тревожиться перед встречами?» (анализ причин), а затем: «Дай план действий для снижения тревоги».

После получения ответа оцените его: решает ли он вашу цель? Если нет, уточните запрос, добавив детали, напри-

мер: «Твой ответ слишком общий, дай упражнения, которые можно делать на рабочем месте».

Практический совет: Сохраняйте удачные запросы как шаблоны. Например, если запрос «Дай 5 действий для снижения стресса перед сном» дал хороший результат, используйте его как основу для других задач, меняя детали. Это экономит время и помогает оттачивать навыки общения с ИИ.

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТВЕТА В ДРУГОМ ЧАТ-БОТЕ

Описание: Чтобы повысить точность и полезность ответов ИИ, используйте метод перекрестной проверки: скопируйте ваш запрос и полученный ответ в другой чат-бот и попросите его проанализировать ответ с критической точки зрения, указав возможные неточности или предложив улучшения.

Этот прием помогает выявить ошибки, галлюцинации (выдуманные факты) или недостатки в рекомендациях, а также расширить взгляд на проблему за счет другой перспективы. Разные модели ИИ (например, DeepSeek, GigaChat, Mistral или Qwen) могут интерпретировать запрос по-разному, что позволяет получить более полный и сбалансированный результат.

Почему это работает? Каждая модель ИИ имеет свои сильные и слабые стороны. Например, DeepSeek хорош для глубокого анализа, но бывает осторожен в своих высказываниях, а GigaChat быстро отвечает, но иногда дает поверхностные советы. Перекрестная проверка позволяет сравнить интерпретации, выявить несоответствия и уточнить рекомендации.

Этот метод особенно полезен в психологии, где точность и релевантность советов критичны, чтобы избежать непра-

вильных действий или интерпретаций. Кроме того, он помогает клиентам и психологам развивать критическое мышление, анализируя ответы ИИ с разных углов.

Пример: Вы отправили в DeepSeek запрос: «Мне 28, я студент, переживаю из-за экзаменов. Дай 5 способов справиться с тревогой».

Ответ DeepSeek: Дышите глубоко 5 минут. Гуляйте 30 минут в день. Пишите о своих страхах. Медитируйте с приложением. Пейте чай с ромашкой.

Теперь скопируйте этот запрос и ответ в GigaChat и напишите: Проверь этот ответ с критической точки зрения и предложи улучшения: [вставить запрос и ответ DeepSeek]. Укажи, что может быть неточным, и дай 3 дополнительные рекомендации.

GigaChat может ответить: Ответ DeepSeek содержит полезные советы, но: «Медитируйте с приложением» неконкретно – не указано, какое приложение выбрать, и это может быть недоступно. «Пейте чай с ромашкой» не имеет доказанной эффективности для всех случаев тревоги. Улучшения: уточните техники дыхания (например, «дыхание 4-7-8»), добавьте временные рамки для прогулок, предложите конкретный формат ведения дневника. Дополнительные рекомендации: Составьте список задач на день, чтобы снизить хаос. Попробуйте технику заземления: назовите 5 вещей, которые видите вокруг. Поговорите с другом о своих переживаниях.

Этот анализ показывает слабые места первоначального от-

вета и предлагает новые идеи, которые можно применить.

Как применять?

Сформулируйте запрос и отправьте его в одну модель ИИ (например, DeepSeek). Получите ответ и скопируйте его вместе с исходным запросом. Отправьте в другую модель (например, GigaChat или Mistral) с инструкцией: «Проанализируй этот ответ с критической точки зрения, укажи неточности и предложи улучшения».

Сравните оба ответа и выберите лучшие рекомендации. Если нужно, отправьте уточненный запрос в первую или третью модель для доработки. Для проверки фактов (например, упоминаний исследований или техник) используйте поиск в интернете или попросите ИИ указать источники: «Откуда эти данные?».

Практический совет: Используйте разные платформы для перекрестной проверки, чтобы получить разнообразные перспективы. Например, если DeepSeek дал аналитический ответ, GigaChat может добавить практические советы, а Mistral – лаконичные и структурированные идеи.

Для сложных психологических задач (например, анализ эмоций) проверяйте ответы в 2—3 моделях, чтобы снизить риск галлюцинаций.

Сохраняйте лучшие рекомендации в заметках, чтобы использовать их в будущем.

Пример для психологов: Вы просите DeepSeek: «Проанализируй текст сессии: клиент, 35 лет, жалуется на стресс

из-за работы. Выдели 3 паттерна».

DeepSeek отвечает: «1. Стресс из-за дедлайнов. 2. Конфликты с коллегами. 3. Недостаток отдыха».

Скопируйте это в Mistral: Проверь этот анализ с критической точки зрения. Есть ли пропущенные паттерны? Предложи улучшения.

Mistral может указать: Анализ DeepSeek корректен, но не учитывает эмоциональные паттерны, такие как чувство вины за ошибки. Улучшение: добавьте анализ эмоций клиента (например, тревога, гнев). Дополнительный паттерн: избегание обратной связи из-за страха критики.

Метод «правильных и неправильных ответов»

Описание: Чтобы повысить точность и практичность рекомендаций ИИ, попросите модель указать не только правильные действия для решения вашей психологической задачи, но и то, чего делать не следует.

Этот метод заставляет ИИ анализировать проблему более критично, сравнивая эффективные и неэффективные подходы, что снижает вероятность галлюцинаций – выдуманных или некорректных советов.

Указание «правильных» и «неправильных» действий помогает структурировать ответ, делая его более понятным и применимым, а также позволяет избежать типичных ошибок, которые могут усугубить ситуацию. Этот прием особенно полезен для клиентов, ищущих четкие рекомендации, и психологов, анализирующих клиентские данные, где важно минимизировать риски некорректных интерпретаций.

Почему это работает? ИИ, такие как DeepSeek, GigaChat, Mistral или Qwen, склонны выдавать ответы, основанные на обобщенных данных, что иногда приводит к неконкретным или даже выдуманным рекомендациям. Просьба указать «правильные» и «неправильные» действия вынуждает модель провести внутреннюю проверку: она должна обосновать, почему одни действия эффективны,

а другие – нет. Это снижает риск галлюцинаций, так как ИИ вынужден опираться на более логичные и проверенные шаблоны. Для психологических задач метод помогает:

Клиентам: Избежать вредных советов (например, игнорирования серьезных симптомов).

Психологам: Получить структурированный анализ (например, какие подходы к клиенту работают, а какие могут навредить). Кроме того, противопоставление «правильного» и «неправильного» делает ответы более наглядными, что упрощает их применение в реальной жизни.

Пример: Вы отправляете запрос в DeepSeek:

Анна, 32 года, трое детей и муж-алкоголик, работаю на двух работах и очень устаю. Что мне делать? Предложи варианты правильных и неправильных действий.

Возможный ответ DeepSeek:

Правильные действия (ведут к улучшению ситуации в долгосрочной перспективе):

Приоритет безопасности (вашей и детей):

Если муж агрессивен, пьет дома, создает опасность: Немедленно обратитесь в кризисный центр для женщин.

Документируйте инциденты. Это понадобится для суда.

Обратитесь за профессиональной помощью: к наркологу или психиатру (для мужа). К психологу/психотерапевту (для себя).

К юристу (семейное право).

Поиск поддержки и снижение нагрузки: Социальные

службы. Неправительственные организации (НКО).

Родственники и друзья: Не стесняйтесь просить о конкретной помощи.

Оптимизация работы: Честно поговорите с работодателем. Объясните ситуацию.

Установление жестких границ с мужем.

Неправильные действия (могут усугубить ситуацию):

Ждать, что он сам одумается.

Оправдывать его, покрывать, решать за него проблемы.

Брать на себя еще большую нагрузку (третья работа, кредиты).

Пытаться лечить его принудительно «народными методами» или без его ведома.

Игнорировать опасность для детей.

Этот ответ дает четкий план действий и предостерегает от ошибок, которые могут ухудшить состояние. Для проверки точности вы можете скопировать ответ в GigaChat и попросить: «Проанализируй эти рекомендации и укажи, что можно улучшить».

Практический совет: Используйте этот метод для задач, где важно избежать ошибок, например, при работе с сильными эмоциями (гнев, тревога) или сложными ситуациями (конфликты, прокрастинация). Если ИИ предлагает сомнительные «ошибки» (например, «не пейте воду перед сном»), уточните: «Объясни, почему это ошибка, и дай доказательства». Это заставит модель обосновать свои ре-

комендации. Для психологов метод полезен при анализе клиентских данных: например, «Дай 3 правильных подхода и 3 ошибки для работы с клиентом, избегающим общения».

ТЕХНИКА Highlighted Chain of Thought (HoT)

Описание: Техника Highlighted Chain of Thought (HoT) заключается в использовании маркеров (цифр, звездочек, курсива, заглавных букв или других символов) для выделения ключевых фактов в запросе к ИИ. Это помогает структурировать проблему, делая ее более понятной для модели, и направляет ИИ на точный анализ, снижая вероятность поверхностных или неточных ответов.

Выделяя важные элементы, вы создаете «цепочку мыслей», которая облегчает обработку информации ИИ, особенно при сложных психологических задачах, таких как анализ эмоций, конфликтов или паттернов поведения.

Этот метод особенно полезен для клиентов, желающих четко описать свои проблемы, и психологов, работающих с большими объемами клиентских данных, где структура запроса критически важна для получения релевантных рекомендаций.

Почему это работает?

ИИ, такие как DeepSeek, GigaChat, Mistral или Qwen, обрабатывают текст последовательно, но часто теряют фокус, если запрос перегружен информацией или неструктурирован. Выделение ключевых фактов маркерами помогает ИИ:

Быстро идентифицировать основные элементы проблемы,

не «путаясь» в лишних деталях.

Удерживать внимание на важных аспектах, даже если окно контекста (объем текста, который ИИ может обработать за раз, например, 4096 токенов \approx 3000 слов) ограничено.

Снизить риск галлюцинаций, так как четкая структура заставляет модель опираться на конкретные данные, а не выдумывать недостающие.

Для психологических задач НоТ помогает перевести хаотичные мысли (например, «все плохо, я устал, все рушится») в организованный запрос, что делает ответ ИИ более точным и применимым. Психологам техника позволяет систематизировать данные сессий, выделяя ключевые паттерны или триггеры.

Пример:

Вы отправляете запрос в DeepSeek:

Мне 40, потерял работу, чувствую себя подавленным.
(1) Уволили 01.09.2024, //ФАКТ2// сын перестал уважать, {ФАКТ3} жена говорит: «Ты неудачник». Дай 3 рекомендации, как справиться с подавленностью, учитывая эти факты.

Возможный ответ DeepSeek:

Начни с коротких прогулок по 15 минут в день, чтобы повысить уровень эндорфинов и снизить подавленность.

Напиши письмо сыну, выразив свои чувства и желание наладить контакт, но не отправляй, пока не обсудите. Это поможет осознать эмоции.

Поговори с женой, используя «я-сообщения» (например,

«Я чувствую давление, когда слышу такие слова»), чтобы снизить напряжение в отношениях.

Как применять?

Определите ключевые факты вашей проблемы. Например, для клиента: события, эмоции, триггеры; для психолога: паттерны, высказывания клиента, контекст сессии.

Выберите маркеры для выделения фактов. Подойдут:

Цифры: (1), (2), (3).

Символы: //ФАКТ1//, {ФАКТ2}, ФАКТ3.

Стили: *курсив*, **жирный**, ЗАГЛАВНЫЕ.

Комбинации: [1], ФАКТ2, //КЛЮЧ3//.

Сформулируйте запрос, вставляя маркеры перед каждым фактом. Например:

Я Анна, 30, учитель, стресс из-за работы. [1] Перегружена проверкой тетрадей, ФАКТ2 срываюсь на мужа, //ФАКТ3// плохо сплю. Дай 3 техники для снижения стресса.

Укажите цель и ограничения: «Дай рекомендации, учитывая факты, в простом стиле».

Проверьте ответ ИИ:

Учел ли он все выделенные факты?

Соответствуют ли рекомендации вашей ситуации?

Есть ли признаки галлюцинаций (например, выдуманные техники)?

Если ответ неполный, уточните запрос, повторив факты: «Ты не учел ФАКТ2, дай новые рекомендации».

Практический совет: Экспериментируйте с разными

маркерами, чтобы найти удобный стиль. Например, для длинных запросов используйте цифры (1, 2, 3), а для коротких – звездочки (ФАКТ). Сохраняйте удачные запросы как шаблоны. Для психологов: применяйте НоТ при анализе сессий, выделяя ключевые высказывания клиента, например: « (1) Клиент сказал: «Я всегда виноват», //ФАКТ2// избегает конфликтов». Если ИИ игнорирует маркеры, добавьте: «Обращай внимание на факты, выделенные символами». Для проверки ответа отправьте его в другую модель (например, GigaChat) с запросом: «Проверь, учтены ли все факты в этом ответе».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.