

*Демина Виктория Максимовна*

студентка

*Федина Елизавета Романовна*

студентка

*Научный руководитель*

*Туревская Елена Ильинична*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ИСКУССТВО ТОЧНОГО ЗАПРОСА: КАК ПСИХОЛОГУ ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ ОТ НЕЙРОСЕТЕЙ?**

***Аннотация:** использование искусственного интеллекта в психологической практике вызывает неоднозначную реакцию специалистов: от полного внедрения в свою профессиональную деятельность до отвержения и недоверия. Остаётся открытым вопрос, при каких условиях нейросети могут выступать эффективным помощником психолога, не подменяя профессиональную эмпатию и клиническое мышление, и при этом не восприниматься специалистом как конкурент, угрожающий его позиции на рынке труда. В статье рассматривается одно из условий эффективной работы психолога и нейросети – «искусство точного запроса», подразумевающее способность специалиста корректно формулировать задачи для ИИ с учётом профессионального контекста.*

***Ключевые слова:** искусственный интеллект, нейросети, психологическая практика, искусство точного запроса, интеграция ИИ, эмпатия, клиническое мышление, опрос психологов, промпт.*

*Пока не создали искусственную душу,  
мы можем опираться на свою человечность.*

*Цель.*

Обосновать «искусство точного запроса» как новую профессиональную компетенцию психолога и проанализировать, как она повышает эффективность интеграции нейросетей в психологическую практику.

Эмпатия, понимание и аутентичность играют важную роль в психологии. Несмотря на это, искусственный интеллект (ИИ) проникает всё глубже, меняя привычные формы работы. Вместе с ИИ психология активно внедряется в различные сферы общества, специалисты используют ИИ для решения рутинных задач, в качестве своего помощника. И хотя не все доверяют этому процессу полностью, современные нейросети действительно могут стать незаменимыми помощниками в работе психолога.

*Сферы пересечения ИИ и психологии.*

Разберём сферы пересечения ИИ и психологии.

*Диагностика психических состояний.*

ИИ справляется с большими объёмами массовых данных для выявления признаков расстройств. Сюда мы отнесём текста сообщений в соцсетях, голосовые интонации, мимику, жесты.

Виртуальная психологическая поддержка. В первую очередь это базовые сессии по принципам когнитивно-поведенческой терапии, поддержка в стрессовых ситуациях.

Обучение и тренировка навыков. ИИ является незаменимым помощником в отработке диалога с виртуальными пациентами, с самим собой; способствует в тренировке распознаваний эмоций, оттачивает коммуникативные навыки через стимуляцию сложных разговоров.

Мониторинг и профилактика. ИИ способен ежедневно отслеживать настроение пользователя, выявлять отклонения в поведении.

Исследование в психологии. Исследование в психологии является самым важным пунктом в практике психологов. С помощью ИИ психологи обрабаты-

---

вают результаты тестов, находят сложные корреляции больших данных, участвуют в создании новых диагностических методиках. Тем самым, ИИ дополняет, расширяет знания и является незаменимым помощником психолога [2].

*Практика использования: опыт специалистов.*

Для иллюстрации возможностей нейросетей рассмотрим обобщённые примеры из практики психологов.

*Пример 1. Использование нейросети в когнитивно-поведенческой терапии.*

Практикующий психолог Евгений Малов (г. Челябинск, стаж более 10 лет) использует нейросети при формировании стратегии работы с клиентом в рамках когнитивно-поведенческой терапии и рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

В данных подходах работа направлена на выявление и реструктуризацию дисфункциональных убеждений клиента, например: «Я неудачник, и у меня ничего не получится».

Для подготовки к работе специалист формулирует следующий запрос к нейросети: «Напиши, как опытный КПТ-психолог провёл бы реструктуризацию убеждения: «Я неудачник, и у меня ничего не получится». Подбери контраргументы для диспута».

По словам специалиста: «Это облегчило мою работу тем, что у меня появляется набор контраргументов, которые можно использовать в работе с клиентом для пересмотра его убеждений».

Использование подобных формулировок позволяет быстрее подготовить материал для сократического диалога, направленного на изменение неадаптивных установок. В результате у клиента формируются более гибкие и реалистичные представления о себе, изменяются эмоциональное состояние и поведенческие реакции.

При этом специалист подчёркивает ограничения технологии:

«ИИ не учитывает контекст клиента, его реакции и анамнез. Невозможно заниматься терапией по алгоритму – всегда требуется гибкость, эмпатия и способность импровизировать».

---

Таким образом, нейросеть выступает как вспомогательный инструмент, но не заменяет профессиональное клиническое мышление и живое взаимодействие с клиентом.

*Пример 2. Использование нейросетей для работы с визуальными образами.*

В практике психолога со стажем более 15 лет (анонимно) нейросети используются в рамках арт-терапевтического подхода для работы с трудновербализуемыми эмоциональными состояниями. Нейросеть применяется для создания метафорических изображений, отражающих внутреннее состояние клиента (одиночество, тревогу, ощущение пустоты).

Запрос.

Формулируется запрос с указанием профессиональной роли и задачи: на основе описания клиента определить его эмоциональные состояния и создать промпт для генерации изображения с учётом символизма, эмоциональной атмосферы и отказа от буквальная иллюстрации.

Результат.

Нейросеть выделяет ключевые переживания и формирует визуально-метафорический образ (изолированное пространство, приглушённые цвета, удалённый источник света как символ надежды).

Как отмечает специалист: «Полученный образ помогает клиенту соприкоснуться с переживаниями и обсудить их, когда словами это сделать сложно» [3].

Таким образом, визуальные образы выступают как медиатор, обеспечивающий более безопасный доступ к эмоциональному опыту клиента.

В ходе проведённого опроса, опубликованного на платформе ВКонтакте, было установлено, что более половины психологов не используют нейросети в своей профессиональной практике. Так, среди 20 опрошенных специалистов 62% отметили, что не применяют технологии искусственного интеллекта в работе, тогда как оставшиеся 38% сообщили об активном использовании нейросетевых инструментов в профессиональной деятельности.

---

В тоже время представленные примеры демонстрируют, что при грамотном формулировании запросов искусственный интеллект может выступать полезным инструментом, способствующим подготовке к консультациям и расширению профессионального репертуара психолога.

### *Результаты.*

В ходе научно-исследовательской работы выявлено, что детально прописанный запрос позволяет искусственному интеллекту генерировать точные и релевантные ответы. При этом опрос выявил, что не все специалисты активно используют нейросети в своей профессиональной деятельности, а некоторые полностью отвергают возможность эффективной работы с искусственным интеллектом. Вероятнее всего, это связано не только со страхом чего-то нового, особенно в своей профессиональной среде, но и с неумением грамотно формулировать запросы. Сделан вывод: именно несформированность навыка точного запроса, нехватка знаний в этой практике может выступать барьером для интеграции искусственного интеллекта в психологическую практику.

Таким образом, «искусство точного запроса» становится значимой компетенцией современного специалиста, позволяющей интегрировать нейросети в практику без утраты профессиональной ответственности и качества психологической помощи.

### *Список литературы*

1. Искусственный интеллект в психотерапии: польза или вред – мнение психологов. – URL: <https://www.psychologies.ru/wellbeing/iskusstvennyi-intellekt-v-psikhoterapii-polza-ili-vred-mnenie-psikhologov> (дата обращения: 13.05.2026).

2. Искусственный интеллект в психологии: как формируется новое научное поле. – URL: <https://psyjournals.ru/news/3122> (дата обращения: 13.05.2026).

3. Малышева Т. Образы в работе с эмоциональными переживаниями / Т. Малышева. – URL: <https://tmalysheva.ru/info/stati/obshchaya-psikhologiya/obrazy-v-rabote-s-emotsionalnymi-perezhivaniyami/> (дата обращения: 13.05.2026).