

# «Искусственный интеллект как продукт психологического консультирования»

**Искусственный интеллект (ИИ)** — это область компьютерных технологий, которая занимается созданием систем и программ, способных выполнять задачи, требующие человеческого интеллекта. Цель — создать машины, способные имитировать человеческое мышление или решать задачи, которые обычно требуют человеческого интеллекта.

## Основные модули и функции:

### Дневник с ИИ-аналитиком:

- Пользователь ведет текстовый или голосовой дневник.
- ИИ не дает оценок, а структурирует записи: выделяет ключевые эмоции, когнитивные искажения, темы и триггеры.
- Визуализирует динамику состояния в виде графиков ("Эмоциональная карта недели").

### Тренажер навыков:

- Короткие интерактивные модули для развития конкретных навыков:
  - Деконструкция тревоги: Пошаговый разбор тревожной мысли.
  - Эмоциональный словарь: Помощь в точном назывании эмоций (от "плохо" к "я чувствую разочарование и досаду").
  - Тело-разум: Упражнения на заземление, дыхательные техники с биологической обратной связью
  - Упражнения на сострадание к себе.



## ChatGPT



## Gemini



deepseek

Авторы: Фефелова Елизавета и  
Евсеева Дарья

Группа: ИРП-45, 2 курс

Научный руководитель: Кравченко  
О.В (СибУПК) г.Новосибирск

## Что не может делать нейросеть:

1. Не ставит диагнозы.
2. Не работает с глубокими травмами, тяжелыми психическими расстройствами
3. Не дает советы в духе "сделай то-то". Вместо этого помогает пользователю самому.

## Полезности нейросети:

Режим "Момент Ясности":  
Экстренная краткая помощь в моменте паники или сильного стресса.

Голосовой помощник ведет пользователя по успокаивающему протоколу "5-4-3-2-1" (методика заземления), задает наводящие, но не директивные вопросы, чтобы сместить фокус.

Таким образом, проект представляет собой сбалансированное и ответственное решение на стыке технологий и психологии, отвечающее растущему спросу на инструменты для заботы о ментальном здоровье.

