

За пределами инструментов: понимание того, как активные пользователи интегрируют большие языковые модели в повседневные задачи и принятие решений

Дата: 2025-02-21 00:00:00

Ссылка на исследование: <https://arxiv.org/pdf/2502.15395>

Рейтинг: 85

Адаптивность: 90

Ключевые выводы:

Основная цель исследования - изучить, как опытные пользователи интегрируют LLM в повседневные задачи и процессы принятия решений. Главные результаты показывают, что пользователи используют LLM для социальной валидации, саморегуляции и межличностного руководства, стремясь повысить уверенность в себе и оптимизировать когнитивные ресурсы. Пользователи воспринимают LLM либо как рациональные и последовательные сущности, либо как средние человеческие принимающие решения.

Объяснение метода:

Исследование предоставляет исключительно ценные знания о реальном использовании LLM в повседневных решениях. Выявленные паттерны (социальная валидация, саморегуляция, межличностные рекомендации) и стратегии могут быть немедленно применены пользователями любого уровня. Исследование раскрывает мотивации и потребности, что помогает формировать более эффективные и осознанные взаимодействия с LLM.

Ключевые аспекты исследования: 1. **Паттерны интеграции LLM в повседневное принятие решений:** Исследование выявило, как опытные пользователи LLM применяют эти системы для различных сценариев – от валидации социальной уместности и саморегуляции при покупках до получения межличностных рекомендаций.

Базовые потребности пользователей: Определены три ключевые потребности, которые пользователи стремятся удовлетворить через LLM: повышение уверенности в принятии решений, поиск "правильного" ответа и оптимизация когнитивных ресурсов через делегирование задач.

Ментальные модели пользователей: Пользователи воспринимают LLM либо как рациональные и последовательные сущности, либо как "средних" принимающих решения людей, что влияет на то, какие задачи они делегируют и как интерпретируют результаты.

Рефлексия и беспокойства: Участники демонстрируют осознанность относительно своего использования LLM, выражая озабоченность по поводу возможного снижения собственных творческих и аналитических способностей, при этом планируя продолжать или расширять использование LLM.

Стратегии использования: Исследование выявило различные стратегии взаимодействия с LLM, включая разработку сложных методов промптинга и определение границ делегирования в зависимости от важности и типа задачи.

Дополнение: Исследование не требует дообучения или специального API для применения описанных методов. Все выявленные паттерны и стратегии могут быть реализованы в стандартном чате с LLM. Ученые просто изучали, как пользователи уже используют существующие LLM в повседневной жизни.

Ключевые концепции, которые можно применить в стандартном чате:

Социальная валидация: Пользователи могут запрашивать оценку социальной уместности своих действий, проверять корректность ответов в социальных контекстах, получать рекомендации по выбору одежды для особых случаев.

Саморегуляция: Использование LLM для оценки импульсивных решений, особенно при покупках. В зависимости от целей можно формулировать запрос так, чтобы получить либо сдерживающий, либо поддерживающий ответ.

Межличностная помощь: Получение советов по навигации в сложных социальных ситуациях, анализ конфликтов с коллегами, интерпретация сообщений и помощь в составлении ответов.

Делегирование когнитивно затратных задач: Определение, какие задачи стоит делегировать LLM для экономии когнитивных ресурсов, основываясь на личных приоритетах.

Стратегии промптинга: Например, просить LLM задавать вопросы перед решением задачи, что помогает расширить мышление, не ограничиваясь "средними" ответами.

Эти подходы не требуют технических навыков и могут привести к более эффективному использованию LLM, повышению уверенности в принятии решений, более глубокому пониманию социальных контекстов и лучшему распределению когнитивных ресурсов.

Анализ практической применимости: 1. **Паттерны интеграции LLM - Прямая**

применимость: Очень высокая. Выявленные сценарии использования (социальная валидация, межличностные рекомендации, саморегуляция) могут быть непосредственно применены пользователями в их собственном взаимодействии с LLM. - **Концептуальная ценность:** Высокая. Понимание различных контекстов, где LLM может быть полезным помощником, расширяет представление пользователей о возможностях систем. - **Потенциал для адаптации:** Высокий. Описанные сценарии использования легко адаптируются для различных типов LLM и ситуаций.

Базовые потребности пользователей **Прямая применимость:** Высокая. Осознание своих мотивов (повышение уверенности, поиск оптимального решения, экономия когнитивных ресурсов) поможет пользователям эффективнее формулировать запросы. **Концептуальная ценность:** Очень высокая. Понимание фундаментальных потребностей помогает пользователям осознанно взаимодействовать с LLM и избегать чрезмерной зависимости. **Потенциал для адаптации:** Высокий. Эти потребности универсальны и применимы к любому типу взаимодействия с LLM.

Ментальные модели пользователей

Прямая применимость: Средняя. Осознание своей ментальной модели LLM может помочь пользователям более критически оценивать ответы и формировать адекватные ожидания. **Концептуальная ценность:** Высокая. Понимание разницы между восприятием LLM как рационального существа или как "среднего" человека влияет на интерпретацию результатов. **Потенциал для адаптации:** Средний. Хотя это концептуально важно, применение требует определенной рефлексии.

Рефлексия и беспокойства

Прямая применимость: Средняя. Осознание потенциальных рисков чрезмерной зависимости может помочь пользователям установить здоровые границы использования. **Концептуальная ценность:** Высокая. Понимание возможных долгосрочных эффектов использования LLM важно для формирования осознанных привычек взаимодействия. **Потенциал для адаптации:** Средний. Требуется осознанного подхода к использованию технологий.

Стратегии использования

Прямая применимость: Очень высокая. Описанные стратегии промптинга и делегирования могут быть непосредственно применены пользователями. **Концептуальная ценность:** Высокая. Понимание различных подходов к делегированию задач помогает более эффективно использовать LLM. **Потенциал для адаптации:** Очень высокий. Стратегии могут быть адаптированы для различных моделей и контекстов.

Prompt:

Использование знаний из исследования LLM в промтах ## Ключевые аспекты исследования для улучшения промтов

Исследование показывает, что опытные пользователи применяют LLM для: 1. Социальной валидации 2. Саморегуляции 3. Межличностного руководства 4. Оптимизации когнитивных ресурсов

Пример промта на основе исследования

[=====] Я готовлю важное электронное письмо своему руководителю о повышении зарплаты.

Вот мой черновик: "Здравствуйте, Андрей Петрович! Я работаю в компании уже 2 года и считаю, что заслуживаю повышения зарплаты на 15%. За последний год я выполнил 3 крупных проекта и привлек 5 новых клиентов. Жду вашего ответа."

Выполни для меня следующие задачи: 1. Оцени социальную уместность моего письма в профессиональном контексте 2. Предложи 2-3 варианта улучшения тона сообщения 3. Укажи, какие аспекты могут быть восприняты негативно 4. Помоги мне отрегулировать мои ожидания относительно результата

Я ценю рациональный и последовательный анализ, который поможет мне принять более уверенное решение. [=====]

Почему этот промт эффективен согласно исследованию

Использует LLM для социальной валидации - запрашивает проверку уместности сообщения **Применяет саморегуляцию** - помогает отрегулировать ожидания и тон **Оптимизирует когнитивные ресурсы** - делегирует анализ потенциально проблемных аспектов **Признает концептуализацию LLM** - явно запрашивает "рациональный и последовательный анализ" **Направлен на повышение уверенности** - структурирует запрос так, чтобы получить конкретную помощь в принятии решения Такой подход к составлению промтов позволяет максимизировать пользу от LLM, учитывая выявленные в исследовании паттерны использования и потребности пользователей.