



ИСПК

исследование пользовательских практик

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как люди используют ИИ для самопонимания, решений и самоорганизации

114 анкет о личных задачах, доверии к ответам ИИ и регулярном пользовательском опыте.

Мутриб Шодиев

психолог, эксперт по AI-трансформации

27.06.2026

mutrib.ru / мутриб.рф

Основной вывод

Основной вывод

В ответах многих участников ИИ уже выглядит как привычный инструмент обдумывания. К нему обращаются, когда нужно разобраться в ситуации, подобрать слова, сравнить варианты, сформулировать цель или подготовить следующий шаг.

Среди заданных в анкете лично значимых задач чаще всего выделяются решения, сложные жизненные ситуации и саморефлексия. Эти задачи часто выбирались вместе: участник мог одновременно отмечать разбор ситуации, саморефлексию и подготовку решения.

Главный вывод отчета: личное использование ИИ связано с ориентировкой в ситуации. Участники используют его, чтобы структурировать мысли, увидеть возможные варианты и яснее сформулировать следующий шаг.

114

участников

65,8%

регулярно используют ИИ в личных задачах

8 из 10

медианная удовлетворенность

6 из 10

медианное доверие

Как считались результаты

В анализ вошли 114 заполненных анкет. В этом отчете показана общая картина по всем участникам исследования. Если рядом с показателем не указано другое основание, проценты рассчитаны от этого общего числа.

Выборка не является репрезентативной для всего населения или всех пользователей ИИ. Результаты описывают практики участников исследования и помогают увидеть характерные сценарии использования, но не позволяют напрямую переносить проценты на всю аудиторию.

- Ответы о задачах и системах ИИ были разложены на отдельные показатели: выбран вариант или не выбран. Открытые названия систем сопоставлялись со словарем написаний.
- Для сравнения использованы две группы. К регулярным пользователям отнесены участники, которые ответили "да" на основной вопрос об использовании ИИ в лично значимых задачах и указали устойчивый опыт: не менее 2 недель использования и не менее 4 взаимодействий. Остальные участники вошли в группу без устойчивого регулярного использования.
- Стаж, частота, число взаимодействий, число задач и число систем использовались для оценки включенности ИИ в личные задачи. Доверие и удовлетворенность в этот показатель не входили.
- Один ответ по числу взаимодействий содержал очевидную ошибку ввода 1e+22. Он отмечен отдельно и не использовался при расчете типичных значений.
- Нулевые оценки доверия и удовлетворенности у тех, кто не использует ИИ, рассматривались как отсутствие оценки, а не как низкая оценка.
- Связи между числовыми показателями считались через корреляцию Спирмена. Связки задач считались по совместной встречаемости и по тому, насколько часто пара задач появляется вместе относительно ожидаемого совпадения.
- Интерпретации в отчете описывают связи в ответах участников. Они не доказывают причинность и не являются оценкой клинической эффективности ИИ.

Личные запросы к ИИ

В центре отчета – ответы участников о лично­стно значимых задачах из анкеты: решения, сложные жизненные ситуации, саморефлексия, планирование, цели, эмоциональная поддержка, саморегуляция, мотивация и изменения поведения.

Про ИИ в работе, учебе и поиске информации говорят много. Гораздо меньше известно о личных запросах: когда человеку нужно разобраться, как думать, выбирать, действовать и говорить о том, что с ним происходит.

В данных есть важная деталь: 20 участников ответили, что не используют ИИ для таких задач, но в других ответах указали признаки опыта – выбранные задачи, системы ИИ, частоту, стаж или отдельные взаимодействия. Это показывает, что часть личного опыта с ИИ может не называться самопониманием или самоорганизацией, хотя по ответам такие признаки присутствуют.

Российские опросы показывают двойственное отношение к ИИ. По данным ВЦИОМ, 63% россиян уже применяют ИИ-технологии в жизни, 54% воспринимают ИИ как помощника. В другом обзоре ВЦИОМ 52% респондентов декларируют доверие технологиям ИИ, 38% скорее не доверяют им. Для личных задач это особенно важно: человек может считать ИИ полезным и при этом проверять его ответы.

У этого отчета два главных вопроса: сколько людей пользуются ИИ в личных задачах и что именно они с ним делают. Поэтому отдельно разобраны частые обращения, связки задач, различия между регулярными пользователями и остальными участниками.

Эта работа не оценивает эффективность психологической помощи с использованием ИИ. В ней нет рекомендаций по лечению, диагностике или замене специалиста. Главный материал здесь – ответы участников о своем опыте: что они уже делают с ИИ, как описывают этот опыт и какие связи обнаруживаются в ответах.

Фокус анализа

лично­стно значимые задачи из анкеты: решения, сложные ситуации, саморефлексия, планирование, цели, эмоциональная поддержка, саморегуляция, мотивация и изменения поведения.

Что такое ИСПК

Ключевое понятие этой работы - **ИСПК**, интеллектуальные системы персонализированного коучинга. Термин предложил Мутриб Шодиев, автор исследования, чтобы обозначить отдельный класс ИИ-систем в личносно значимых задачах.

В этой работе ИСПК понимаются как цифровые системы, применяющие искусственный интеллект для индивидуализированного сопровождения человека в личносно значимых задачах.

Проще говоря, это системы ИИ, к которым человек обращается, чтобы прояснить ситуацию, сформулировать цель, сравнить варианты,

организовать действия, осмыслить опыт или подготовить следующий шаг.

Понятие ИСПК помогает отделить личные задачи от общего использования ИИ. Один и тот же сервис может использоваться по-разному. Запрос “составь письмо” и запрос “помоги разобраться, как мне принять это решение” относятся к разным ситуациям, даже если оба запроса написаны в одном чате.

В этой работе ИСПК - исследовательское понятие. Оно не является медицинской или психотерапевтической категорией.

ИСПК

Интеллектуальные системы персонализированного коучинга: ИИ-системы, которые человек использует для индивидуализированного сопровождения в личносно значимых задачах.

Кто участвовал в исследовании

Анкету заполнили 114 человек. Средний возраст участников - 35,5 года, медианный - 36,5 года. Возраст участников - от 18 до 67 лет.

По полу: 67 женщин и 47 мужчин. В процентах это 58,8% женщин и 41,2% мужчин.

Высшее образование, аспирантуру или ученую степень указали 93 человека, то есть 81,6% участников. Так выглядит образовательный профиль аудитории исследования. Возрастная структура выборки показана на рис. 1, образование участников - на рис. 1.1.

Рис. 1. Возраст участников

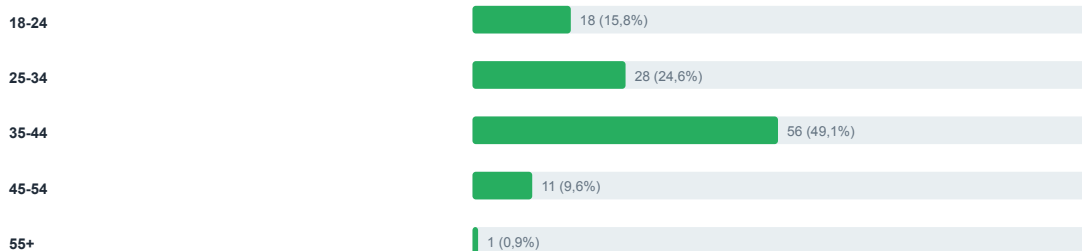


Рис. 1.1. Образование участников



Главные результаты

1. Большинство участников уже используют ИИ в личных задачах.

75 человек из 114 регулярно используют ИИ для самопонимания, самоорганизации, решений или личных изменений. Это 65,8% всей выборки. Соотношение групп показано на рис. 2.

2. На первом месте - решения, сложные ситуации и саморефлексия.

Решения выбрали 55 участников, сложные жизненные ситуации - 50, саморефлексию - 49. Это самые частые категории среди заданных в анкете лично значимых задач. Распределение задач показано на рис. 3.

3. Эмоциональная поддержка часто связана с разбором ситуации.

Эмоциональную поддержку указали 36 участников. Чаще всего она идет рядом со сложными ситуациями и саморефлексией. Связки задач показаны на рис. 5.

4. Регулярные пользователи используют ИИ шире.

У регулярных пользователей больше выбранных задач, больше накопленных взаимодействий, выше частота обращения и чаще встречается использование нескольких систем.

5. Удовлетворенность выше доверия.

Медианная удовлетворенность опытом - 8 из 10. Медианное доверие к ответам ИИ - 6 из 10. Участники могут считать ИИ полезным и одновременно проверять его ответы. Сравнение групп показано на рис. 9, карта связей - на рис. 10.

Кто уже использует ИИ для личных задач

65,8% участников регулярно используют ИИ в личносно значимых задачах. Еще 34,2% не используют его регулярно в таком формате или не относятся к устойчивым пользователям. Соотношение групп показано на рис. 2.

Разовое обращение к ИИ и привычное использование - разные вещи. В первом случае ИИ нужен для отдельного эпизода. Во втором он постепенно входит в то, как человек думает, планирует, выбирает и формулирует собственную позицию.

Среди ответов есть отдельная деталь: 20 участников ответили, что не используют ИИ для таких задач, но в других полях анкеты оставили признаки опыта. Они указывали задачи, системы ИИ, частоту, стаж или отдельные взаимодействия.

Эти 20 ответов помогают точнее читать общую картину. Часть людей фактически использует ИИ для личных задач, но не относит этот опыт к самопониманию, самоорганизации или личным изменениям. Опыт уже есть, а язык для его описания еще не у всех оформлен.

Рис. 2. Регулярность использования ИИ в личных задачах

Регулярно используют ИИ



Не используют регулярно



Для чего люди обращаются к ИИ

Самые частые задачи:

- принятие решений и структурирование выбора - 55 участников, 48,2%;
- анализ сложных жизненных ситуаций - 50 участников, 43,9%;
- саморефлексия и анализ собственного опыта - 49 участников, 43,0%;
- планирование дел и расстановка приоритетов - 39 участников, 34,2%;
- целеполагание и уточнение целей - 37 участников, 32,5%;
- эмоциональная поддержка или возможность выговориться - 36 участников, 31,6%.

Если сгруппировать ответы по смыслу, получается четыре направления:

- решения, планирование и цели - 68 участников, 59,6%;
- рефлексия - 66 участников, 57,9%;
- эмоциональная поддержка и саморегуляция - 42 участника, 36,8%;
- поведенческие изменения - 33 участника, 28,9%.

В личной сфере ИИ часто выполняет функцию организации мыслей и действий. Человек обращается к системе, чтобы разложить ситуацию, увидеть варианты, сформулировать цель, проверить ход рассуждения или подготовить следующий шаг. Распределение задач показано на рис. 3.

Рис. 3. Задачи, с которыми участники обращаются к ИИ



Как личные задачи идут вместе

Популярность отдельных задач дает первую картину. Больше смысла появляется, когда видно, какие из заданных в анкете лично значимых задач участники выбирали вместе.

Чаще всего рядом оказываются три категории:

- решения;
- сложные жизненные ситуации;
- саморефлексия.

Решения и сложные ситуации вместе указали 34 участника. Саморефлексию и сложные ситуации - 33 участника. Саморефлексию и решения - 32 участника.

Такая связка показывает важную закономерность внутри анкеты: участники нередко отмечали не одну изолированную задачу, а несколько связанных действий - понять ситуацию, увидеть себя в ней, сравнить варианты и подготовить действие.

Рядом с этой тройкой идут цели и планирование.

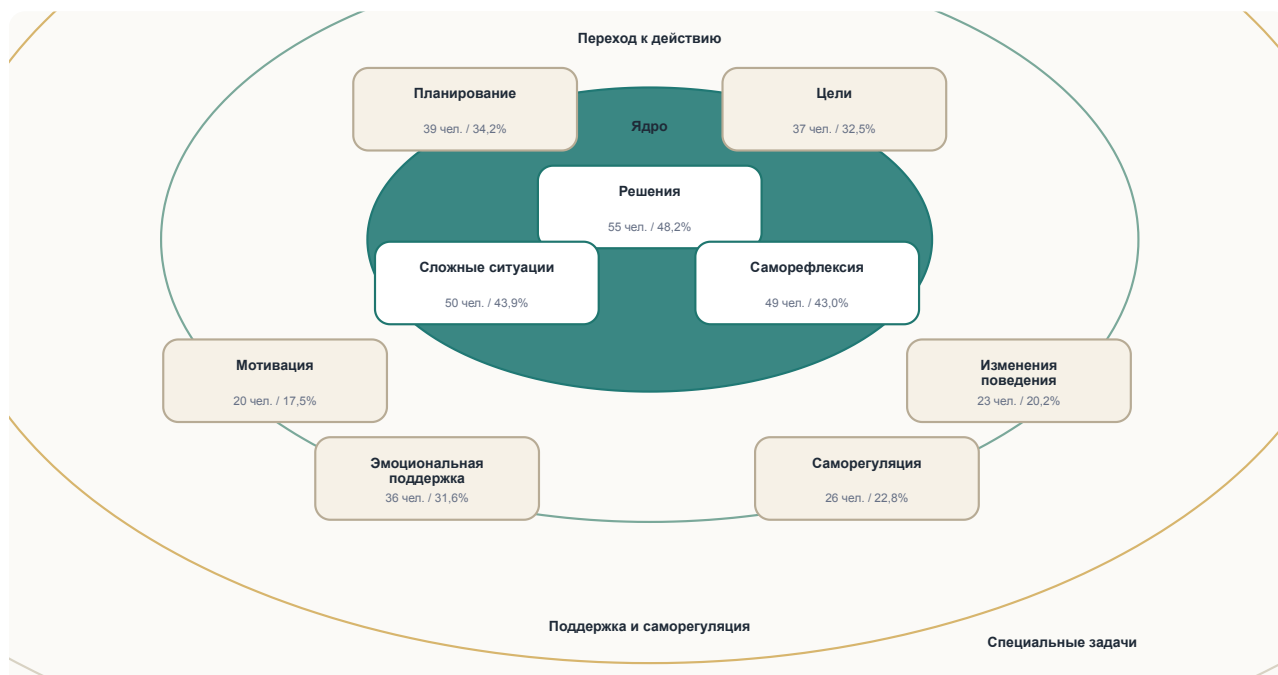
Цели и решения вместе указал 31 участник.

Планирование и решения - 29 участников. Цели и планирование - 25 участников, причем эта пара встречается почти в два раза чаще, чем можно было бы ожидать по отдельной популярности этих задач.

По данным анкеты это можно читать так: человек сначала пытается понять, что происходит и что он сам об этом думает, затем переводит размышление в цель, план или решение.

На рис. 4 показано, как внутри заданных категорий складывается личное использование ИИ. В центре схемы - решения, сложные ситуации и саморефлексия. Рядом находятся цели, планирование, эмоциональная поддержка, саморегуляция, мотивация и поведенческие изменения.

Рис. 4. Как складывается личное использование ИИ



Смысл схемы: центральная зона собрана вокруг решений, сложных ситуаций и саморефлексии; остальные сценарии чаще достраивают эту практику.

Какие задачи чаще идут рядом

Сочетания задач показывают, что именно люди чаще совмещают в одном опыте использования ИИ.

Наиболее показательные пары:

- сложные ситуации + эмоциональная поддержка - 29 участников; эта пара встречается в 1,84 раза чаще ожидаемого;
- саморефлексия + эмоциональная поддержка - 28 участников; в 1,81 раза чаще ожидаемого;
- цели + планирование - 25 участников; в 1,98 раза чаще ожидаемого;
- саморегуляция + эмоциональная поддержка - 20 участников; в 2,44 раза чаще ожидаемого;
- саморегуляция + саморефлексия - 22 участника; в 1,97 раза чаще ожидаемого.

Эмоциональная поддержка часто появляется рядом с попыткой разобраться в ситуации и

собственном опыте. Для части участников ИИ помогает проговорить ситуацию, собрать мысли, снизить напряжение и перейти к более ясному следующему шагу.

По этим данным нельзя судить о психологической эффективности ИИ в клиническом смысле. Но в ответах заметна зона, близкая к самораскрытию и проговариванию личного опыта. В исследованиях общения с чат-ботами эта тема уже изучалась: например, Но, Hancock и Miner анализировали эмоциональные, психологические и коммуникативные эффекты самораскрытия в разговоре с воспринимаемым чат-ботом.

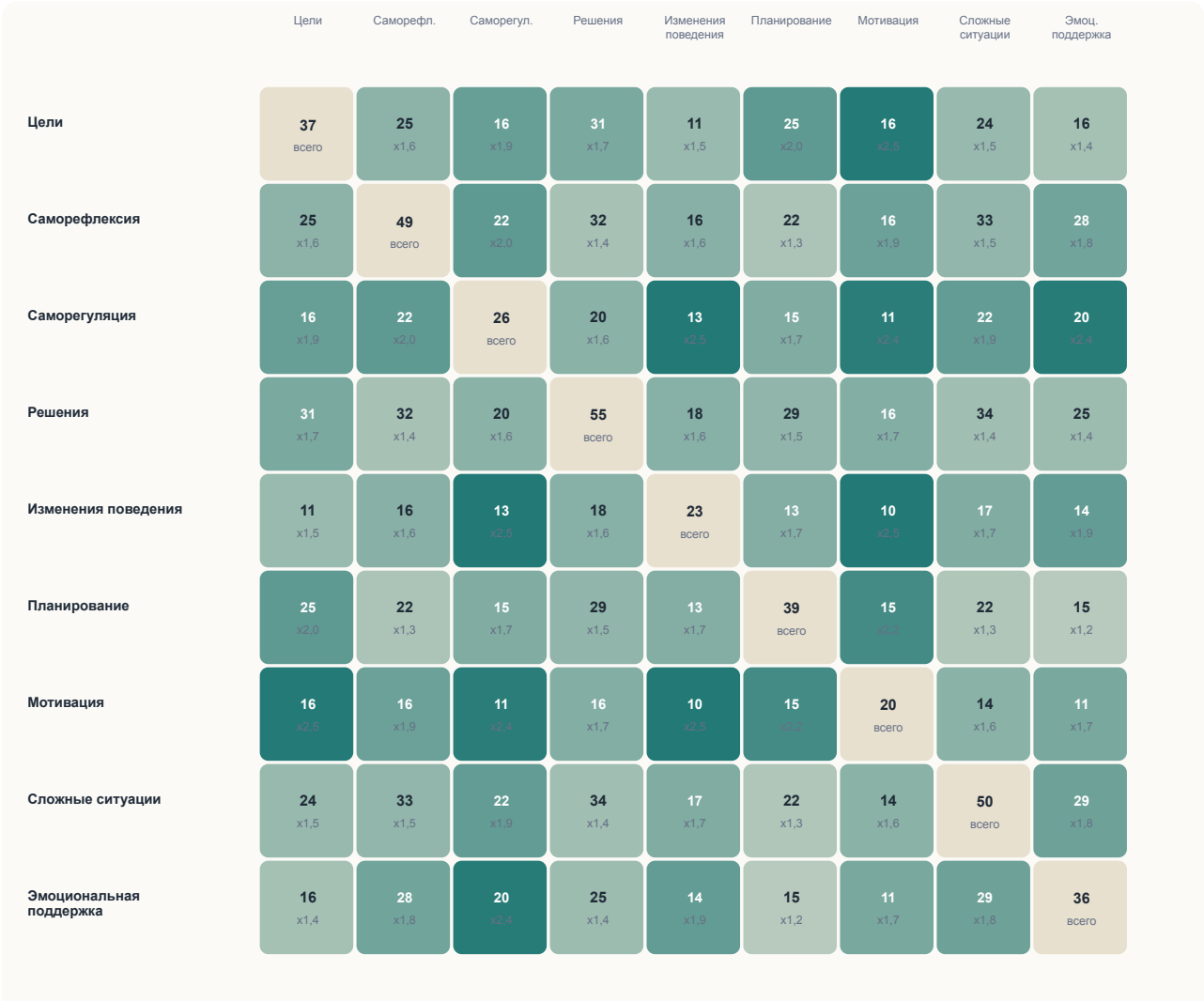
Фраза "чаще ожидаемого" означает, что пара задач встречалась вместе чаще, чем можно было бы ожидать при независимом выборе этих задач. Для этого сравнивалось наблюдаемое число совместных выборов с ожидаемым числом при независимом совпадении. Причины такой связи требуют отдельной проверки.

Связки задач на карте

На рис. 5 показана тепловая карта связок задач. Число в ячейке показывает, сколько участников выбрали обе задачи. Цвет показывает относительную силу связи по сравнению с ожидаемым совпадением: чем насыщеннее цвет, тем сильнее пара выделяется

относительно отдельных частот этих задач. Поэтому ячейка с большим числом участников может быть менее насыщенной, если эта пара ожидаемо часто встречается из-за общей популярности задач.

Рис. 5. Тепловая карта связок задач



Как читать: x1,0 - примерно ожидаемое совпадение; выше x1,4 - задачи заметно чаще идут вместе.

Какие системы ИИ используют

Чаще всего участники упоминали ChatGPT. Его указали 76 человек, то есть 66,7% всей выборки.

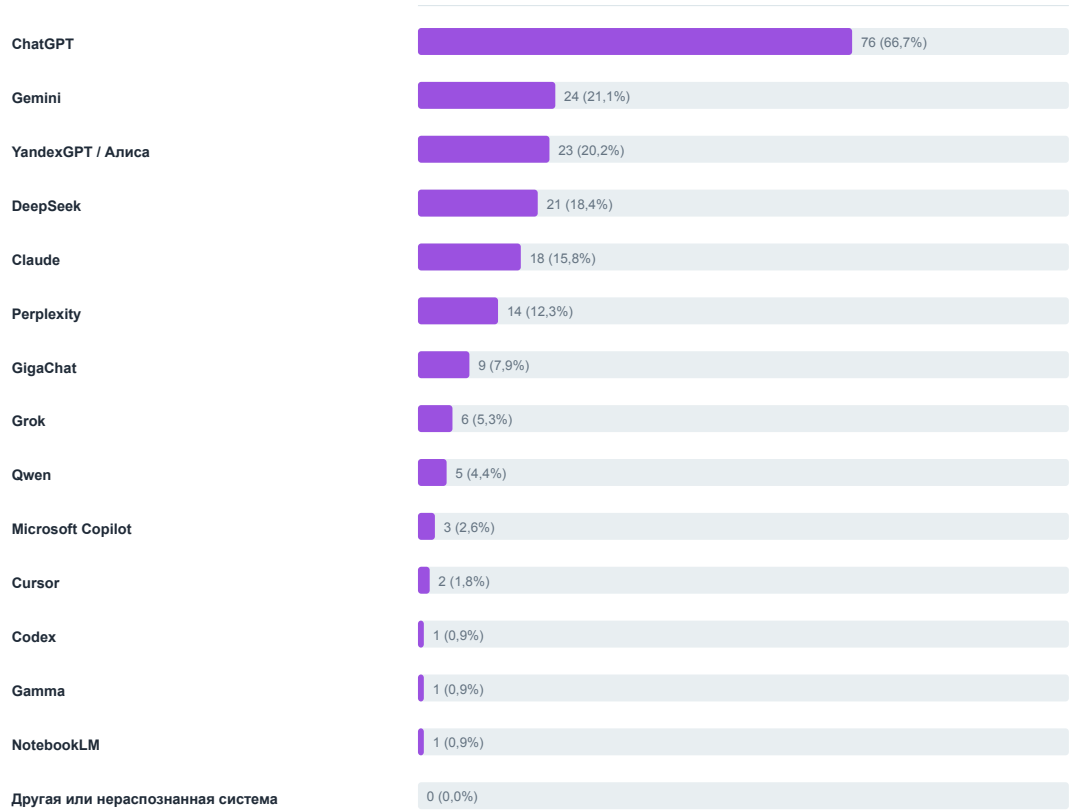
Другие часто указанные системы:

- Gemini - 24 участника, 21,1%;
- YandexGPT / Алиса - 23 участника, 20,2%;
- DeepSeek - 21 участник, 18,4%;
- Claude - 18 участников, 15,8%;
- Perplexity - 14 участников, 12,3%.

Медианное число указанных систем - 1. Для многих участников ИИ связан с одним основным сервисом. Участники с более широким набором задач чаще указывают несколько систем ИИ.

По отдельным системам числа небольшие, поэтому обобщения по конкретным связкам делать рано. Сейчас можно уверенно зафиксировать: ChatGPT - основной сервис для большинства участников, а несколько систем чаще указывают те, у кого шире набор задач. Распределение систем показано на рис. 6.

Рис. 6. Какие системы ИИ используют участники



Как часто люди обращаются к ИИ

За последние четыре недели:

- ежедневно или почти ежедневно использовали ИИ для таких задач 30 участников, 26,3%;
- реже одного раза в неделю - 25 участников, 21,9%;
- не использовали ИИ в таких задачах - 19 участников, 16,7%.

Распределение частоты обращений показано на рис. 7.

Медианный стаж использования составил 19 недель. Медианное число взаимодействий - 30. Один ответ по числу взаимодействий содержал очевидную ошибку ввода и не использовался при расчете типичных значений.

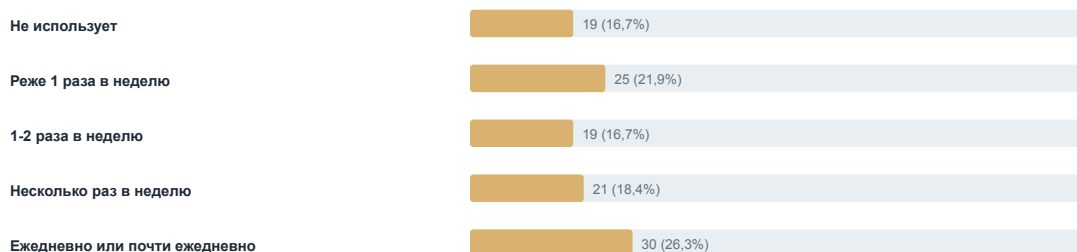
Частота обращений показывает только часть опыта.

В числах видно, что более частое использование связано с большим числом задач. Связь частоты и числа задач составила 0,565. Связь числа взаимодействий и числа задач - 0,598. Связь стажа и числа задач - 0,531.

Эти значения - коэффициенты корреляции Спирмена. Они показывают, насколько два показателя обычно растут или снижаются вместе по рангу. Значения около 0,5 здесь можно читать как заметную положительную связь. Такой расчет не показывает, что именно является причиной.

У участников с более частым использованием ИИ чаще отмечен более широкий набор личных задач: решения, планирование, саморефлексия, цели, сложные ситуации и поддержка.

Рис. 7. Частота обращений к ИИ



Сколько задач охватывает ИИ

Медианное число выбранных задач - 3. Для многих участников ИИ уже не ограничивается одной задачей.

По количеству выбранных задач видно следующее:

- 3-5 задач - 37 участников, 32,5%;
- 6 и более задач - 21 участник, 18,4%;
- одна-две задачи - 29 участников, 25,4%;
- задачи не выбраны - 27 участников, 23,7%.

Широта использования по числу задач показана на рис. 8.

У регулярных пользователей медианное число задач - 4. У остальных участников - 0. Регулярность проявляется не только в частоте обращений, но и в количестве личных задач, где появляется ИИ.

Число задач умеренно связано с числом систем ИИ: связь составила 0,417. Участники с более широким набором задач чаще указывают несколько систем ИИ. Одна система тоже может закрывать много задач, поэтому по одному числу сервисов нельзя судить об уровне владения ИИ.

Рис. 8. Широта использования ИИ по числу задач



Доверие и удовлетворенность

Средняя удовлетворенность составила 7,5 из 10, среднее доверие - 6,5 из 10; медианные значения - 8 и 6 соответственно.

У регулярных пользователей медиана удовлетворенности - 8, медиана доверия - 7. У остальных участников медиана удовлетворенности - 7, медиана доверия - 5. Сравнение групп показано на рис. 9.

Разница между удовлетворенностью и доверием здесь особенно показательна. Участники могут быть довольны опытом, но не передавать ИИ право окончательного решения. В таком использовании ИИ выступает как собеседник, способ сформулировать мысль и источник вариантов. Его ответы требуют проверки и собственной оценки.

Связь удовлетворенности и доверия заметная: 0,607. Эти оценки устроены по-разному. Удовлетворенность говорит о субъективной полезности опыта. Доверие - о готовности опираться на ответы ИИ. Высокая

удовлетворенность сама по себе не подтверждает точность, безопасность или применимость ответов к конкретной ситуации.

В общественных опросах прослеживается похожая логика: интерес к ИИ растет вместе с более внимательным отношением к рискам. В личных задачах это особенно заметно, потому что человек оценивает удобство сервиса и собственную готовность опираться на его ответы.

На рис. 10 показана карта связей между показателями. В карту вынесены связи, наиболее важные для интерпретации отчета: доверие и удовлетворенность, частота и число задач, стаж и число задач, число взаимодействий и число задач, число задач и число систем, а также возраст и число задач как слабая связь. Коэффициенты рассчитаны как корреляции Спирмена: они показывают совместное изменение показателей, но не доказывают причинность.

Рис. 9. Доверие и удовлетворенность по группам



Какие признаки идут рядом

Рис. 10. Карта связей между показателями



Насколько ИИ заметен в личных задачах

Для этого отчета рассчитан сводный показатель включенности ИИ в личные задачи. Он учитывает частоту обращения, стаж, число взаимодействий, число задач и число систем. Доверие и удовлетворенность в него не входят.

Показатель считается по шкале от 0 до 10. Каждый из пяти компонентов получает 0, 1 или 2 балла; затем баллы суммируются. Низкая включенность - 0-3 балла, средняя - 4-6, высокая - 7-10.

По этому показателю участники распределились почти равномерно:

- низкая включенность - 34 участника, 29,8%;
- средняя включенность - 40 участников, 35,1%;
- высокая включенность - 40 участников, 35,1%.

Распределение включенности показано на рис. 11.

Медиана по всей выборке - 5 из 10. У регулярных пользователей - 7. У остальных участников - 2.

Этот показатель отвечает на один вопрос: насколько плотно ИИ уже присутствует в личных задачах. Он не говорит, насколько хорошо человек пользуется ИИ и насколько точны ответы системы.

Рис. 11. Включенность ИИ в личные задачи



Что видно по пользователям с регулярным опытом

Регулярные пользователи отличаются от остальных прежде всего широтой и устойчивостью использования.

У них:

- медианное число задач - 4 против 0 у остальных участников;
- медианное число систем ИИ - 2 против 1;
- медианное число взаимодействий - 64,5 против 1;
- частота обращений выше: 3 против 1 по шкале частоты;
- доверие выше: 7 против 5;
- удовлетворенность выше: 8 против 7.

По задачам различия особенно заметны. Среди регулярных пользователей решения указали 62,7%, саморефлексию - 61,3%, сложные ситуации - 61,3%, планирование - 46,7%, эмоциональную поддержку - 45,3%, цели - 44,0%.

В группе остальных участников многие личные задачи почти не выбраны. Это сравнение описывает профили использования. Делить людей на устойчивые типы по этому основанию рано.

Регулярное использование в этих данных связано с большей частотой обращений и с более широким набором личных задач. У таких участников ИИ чаще появляется в решениях, планировании, саморефлексии, целях и сложных ситуациях.

4

медианное число задач у регулярных пользователей

2

медианное число систем ИИ

64,5

медианное число взаимодействий

7 из 10

медианное доверие

Цифровая самоорганизация и вопрос цифрового “я”

Вопрос о цифровой идентичности требует отдельной проверки. Анкета не измеряла ее специальной методикой, поэтому эти результаты не позволяют говорить об изменении идентичности у участников.

В ответах ИИ появляется в процессах, через которые человек формулирует мысли о себе, уточняет цели, проверяет решения, собирает план и проговаривает сложный опыт. По смыслу это близко к теме цифрового “я”: цифровой сервис включается в работу с личной позицией, выбором и самоописанием.

В исследованиях цифровой среды давно обсуждается, что технологии могут становиться частью расширенного “я” человека. Russell Belk писал о том, как цифровая среда меняет самопрезентацию, коммуникацию и хранение элементов личного опыта. Bullingham и Vasconcelos рассматривали онлайн-

самопрезентацию как процесс, в котором человек оформляет способы предъявления себя в цифровой среде. Для этого отчета это важно как контекст: обращения к ИИ тоже могут становиться частью того, как человек формулирует себя, свои решения и свою позицию.

В российской психологии близкий контекст задают работы о цифровой социализации: Г.У. Солдатова рассматривает цифровую среду как часть современной социальной ситуации развития, влияющую на практики общения, поведения и самоописания.

Так ИСПК описывает отдельный участок цифровой жизни: человек обращается к ИИ, чтобы уточнить собственную позицию, оформить опыт словами, увидеть варианты и подготовить действие.

Обсуждение

ИИ постепенно становится частью цифровой самоорганизации: он участвует в том, как человек описывает ситуацию, уточняет цели, проверяет решения и готовит следующий шаг.

Где проходят границы выводов

Эти результаты относятся к использованию ИИ в личных задачах. Вопрос клинической эффективности требует отдельного исследования: с другой процедурой, критериями оценки и способом проверки результатов.

Выборка не является репрезентативной для всего населения или всех пользователей ИИ. Проценты в отчете описывают участников исследования и не должны напрямую переноситься на всю аудиторию.

По этим результатам нельзя утверждать, что ИИ может заменить психолога, врача, наставника или близкого человека. Также нельзя считать более широкое использование ИИ лучшим способом принимать решения.

Высокая оценка опыта говорит о субъективной полезности. Для вывода о точности, безопасности и реальной эффективности ответов нужны отдельные проверки. Связи между показателями помогают увидеть, какие признаки чаще встречаются вместе; причины этих связей требуют отдельного анализа.

Возраст почти не связан с числом выбранных задач: связь составила $-0,058$. Различия в ответах здесь не объясняются только возрастом.

Пол, образование и род деятельности помогают описать портрет участников и отдельные различия. Чтобы рассматривать их как объясняющие факторы, нужна отдельная статистическая модель и отдельная интерпретация.

Ориентиры безопасного использования ИИ

Ниже собраны практические ориентиры для ситуаций, где ИИ используется рядом с личными решениями, эмоциями, целями и важными разговорами. Эти ориентиры дополняют результаты исследования и согласуются с документами по ответственному применению ИИ: NIST AI RMF, OECD AI Principles, Российским Кодексом этики в сфере искусственного интеллекта, рекомендациями WHO и APA.

1. Проверять значимые утверждения.

Если ответ ИИ касается здоровья, права, денег, работы, безопасности или отношений, его стоит проверять по надежным источникам или обсуждать со специалистом. Удобный ответ не всегда является точным и применимым к конкретной ситуации.

2. Не передавать лишние личные данные.

Личную ситуацию часто можно описать без имен, адресов, телефонов, мест работы, данных других людей и подробностей, по которым можно узнать человека. Чем чувствительнее тема, тем меньше конкретных данных стоит вводить в запрос.

3. Оставлять решение за человеком.

ИИ может предложить варианты, помочь сформулировать мысль или подготовить следующий

шаг. Но окончательное решение остается за человеком, особенно если вопрос влияет на здоровье, отношения, деньги, работу или безопасность.

4. Использовать ИИ для подготовки разговора.

ИИ может помочь собрать мысли и сформулировать вопросы к психологу, врачу, наставнику, руководителю или близкому человеку. В таком формате он помогает подготовиться к разговору.

5. В кризисных ситуациях обращаться к людям и службам помощи.

При риске самоповреждения, насилия, тяжелого эмоционального состояния, угрозы здоровью или безопасности ИИ не должен быть единственным источником помощи.

Практический ориентир.

В лично значимых задачах ИИ может быть удобным инструментом для формулирования мыслей и сравнения вариантов. Но чем чувствительнее ситуация, тем важнее проверка, защита личных данных и возможность обратиться к человеку.

Источники

Российский контекст

- ВЦИОМ (2024). ИИ: ваш новый лучший друг? [ВЦИОМ](#).
- ВЦИОМ (2024). Доверие к ИИ. [ВЦИОМ](#).
- Солдатова, Г. У. (2018). Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире. Социальная психология и общество. [PsyJournals](#).
- Кодекс этики в сфере искусственного интеллекта. [Альянс в сфере искусственного интеллекта](#).

Международный контекст

- Belk, R. W. (2013). Extended Self in a Digital World. Journal of Consumer Research. DOI: [10.1086/671052](#).
- Bullingham, L., Vasconcelos, A. C. (2013). The presentation of self in the online world: Goffman and the study of online identities. Journal of Information Science. DOI: [10.1177/0165551512470051](#).
- Ho, A., Hancock, J. T., Miner, A. S. (2018). Psychological, Relational, and Emotional Effects of Self-Disclosure After Conversations With a Chatbot. Journal of Communication. DOI: [10.1093/joc/jqy026](#).
- NIST (2023). Artificial Intelligence Risk Management Framework, AI RMF 1.0. DOI: [10.6028/NIST.AI.100-1](#).
- OECD (2019, updated 2024). OECD AI Principles. [OECD](#).
- World Health Organization (2024). Ethics and governance of artificial intelligence for health: large multi-modal models. WHO guidance. [WHO](#).
- American Psychological Association (2025). Ethical guidance for AI in the professional practice of health service psychology. [APA](#).

Мутриб Шодиев

М

Мутриб Шодиев

Мутриб Шодиев - психолог, эксперт по AI-трансформации, автор исследования и понятия ИСПК.

Сайты: mutrib.ru / [мутриб.рф](https://mutrib.pf)

Telegram-канал: t.me/mutrib_edesign



QR-код телеграм-канала