

Пилотное исследование взаимодействия человека и ИИ в формате диалога и его влияния на чувство одиночества и благополучие

Источник: Frontiers in Digital Health

Оригинал: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2026.1687924>

ментальное здоровье

психология

чат-боты

человеко-машинное взаимодействие

Введение

В связи с растущей доступностью продвинутых чат-ботов на базе искусственного интеллекта (**AI** — Artificial Intelligence) возникает необходимость понять их влияние на психологическое благополучие пользователей. Целью данного пилотного исследования было изучение субъективного опыта взаимодействия человека с ИИ в формате диалога, а также его потенциальной связи с чувством одиночества и удовлетворенностью жизнью.

Методы

Было проведено смешанное исследование (mixed-methods study) среди 19 студентов-психологов, которые добровольно выбрали одну из двух форм поддержки: взаимодействие с чат-ботом (N = 9 для количественного компонента; N = 11 для качественного компонента) или беседу с психологом (N = 10 для количественного компонента; N = 9 для качественного компонента). Использовались **Шкала удовлетворенности жизнью** (SWLS — Satisfaction with Life Scale) и **Шкала одиночества Де Йонга — Гьервельда**

(De Jong Gierveld Loneliness Scale). Качественные данные собирались с помощью дневников, которые вели участники, и подвергались тематическому анализу.

Результаты

Количественный анализ показал, что группа, выбравшая взаимодействие с чат-ботом, характеризовалась более высоким уровнем чувства одиночества ($M = 6,69$) и более низкой удовлетворенностью жизнью ($M = 20,67$) по сравнению с группой, выбравшей контакт с психологом ($M = 3,66$ и $M = 24,20$ соответственно). Качественный анализ показал, что участники воспринимали чат-бота как безопасное и непредвзятое пространство для выражения эмоций, одновременно признавая его шаблонную природу и ограниченность возможностей.

Выводы

Результаты данного пилотного исследования позволяют предположить, что взаимодействие с ИИ может быть особенно привлекательным для лиц, испытывающих более выраженное эмоциональное одиночество. Также была подтверждена осуществимость данной процедуры исследования. Необходимы дальнейшие исследования на более крупных и разнообразных выборках для проверки этих предварительных наблюдений и изучения долгосрочных эффектов взаимодействия человека с ИИ.