

*Груздева В.С.,*

*студент,*

*3 курс, факультет «Кибербезопасность и управление»*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, г. Самара*

*Косицина В.С.,*

*студент,*

*3 курс, факультет «Кибербезопасность и управление»*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, г. Самара*

*Научный руководитель: Кудинова Ю.В.,*

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание»*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, г. Самара*

## **ВЛИЯНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ДИАЛОГОВ С AI-АССИСТЕНТОМ НА ПОВЫШЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* В статье исследуется потенциал использования интерактивных диалогов с AI-ассистентами для повышения самоэффективности и приверженности к здоровому образу жизни у пользователей. Анализируются механизмы, через которые AI-ассистенты могут влиять на поведенческие изменения, обсуждаются преимущества и ограничения такого подхода.

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, AI-ассистент, здоровый образ жизни, самоэффективность, мотивация, интерактивные диалоги.

**Abstract:** *The article explores the potential of using interactive dialogues with AI assistants to increase users' self-efficacy and commitment to a healthy lifestyle. The mechanisms through which AI assistants can influence behavioral changes are analyzed, and the advantages and limitations of this approach are discussed.*

**Keywords:** *artificial intelligence, AI assistant, healthy lifestyle, self-efficacy, motivation, interactive dialogues.*

В современном обществе, где стремительные темпы жизни и информационная перегрузка часто приводят к пренебрежению заботой о собственном здоровье, повышение самоэффективности и формирование устойчивой приверженности к здоровому образу жизни (ЗОЖ) становятся ключевыми задачами. ЗОЖ охватывает широкий спектр привычек, включая правильное питание, регулярную физическую активность, управление стрессом и отказ от вредных привычек. Однако, несмотря на осведомленность о пользе ЗОЖ, многие люди испытывают трудности с его поддержанием на долгосрочной основе.

Последние достижения в области искусственного интеллекта (ИИ) открывают новые возможности для поддержки индивидуальных усилий по изменению образа жизни. [1] AI-ассистенты, в частности, в форме интерактивных чат-ботов, способны предоставлять персонализированную информацию, мотивировать, отслеживать прогресс и предлагать поддержку в режиме реального времени.

Цель данной работы состоит в исследовании и оценке влияния интерактивных диалогов с AI-ассистентом на повышение самоэффективности и приверженности пользователей к здоровому образу жизни. В результате исследования решались следующие задачи:

1. Изучены теоретические основы понятий самоэффективности и приверженности к здоровому образу жизни (ЗОЖ), а также их взаимосвязь.

2. Проанализированы механизмы, через которые AI-ассистенты, используя интерактивные диалоги, могут воздействовать на повышение самоэффективности и приверженности к ЗОЖ.

3. Выявлены основные преимущества применения AI-ассистентов в поддержке ЗОЖ, такие как персонализация, мотивационная поддержка, отслеживание прогресса и образование.

4. Определены ограничения и вызовы, связанные с использованием AI-ассистентов в формировании здоровых привычек, и предложить направления для дальнейших исследований.

Общепризнанное понимание феномена самоэффективности состоит в рассмотрении его как убежденности специалистов в наличии у себя психологических возможностей эффективно выполнять профессиональные функции, в том числе в затрудненных условиях деятельности. [2] Высокая самоэффективность является сильным предиктором поведенческих изменений. Люди с высокой самоэффективностью более склонны ставить перед собой амбициозные цели, прилагать больше усилий и настойчивее преодолевать трудности.

Приверженность к здоровому образу жизни – это активная, субъектная позиция личности в отношении сохранения собственного здоровья. [3] Она включает в себя не только разовые действия, но и долгосрочное интегрирование ЗОЖ в повседневную жизнь. Приверженность часто коррелирует с высоким уровнем самоэффективности, поскольку уверенность в своих силах побуждает к более последовательным действиям.

AI-ассистенты, через механизм интерактивных диалогов, могут оказывать многогранное влияние на самоэффективность и приверженность к ЗОЖ:

1. Персонализированная информация и образование [4, 5]:

- Механизм: AI-ассистенты могут предоставлять адаптированную информацию о принципах ЗОЖ, основываясь на индивидуальных особенностях пользователя (возраст, пол, состояние здоровья, цели). Ответы на конкретные вопросы, разъяснение сложных аспектов (например, роли нутриентов, пользы различных видов физической активности) повышают осведомленность;

- Влияние на самоэффективность: понимание «что» и «как» делать, а также «почему» это важно, укрепляет уверенность пользователя в своей способности освоить новые привычки.

## 2. Постановка целей и планирование [4]:

- Механизм: AI-ассистент может помочь пользователю разбить большие цели (например, «вести здоровый образ жизни») на более мелкие, достижимые шаги. Например, «ходить по 10 000 шагов в день в течение недели»;

- Влияние на самоэффективность: достижение мелких целей формирует чувство успеха и укрепляет убеждение пользователя в своей способности добиваться большего;

- Влияние на приверженность: четкий план действий снижает неопределенность и облегчает интеграцию ЗОЖ в повседневную жизнь.

## 3. Мотивационная поддержка и обратная связь:

- Механизм: AI-ассистенты могут предлагать позитивное подкрепление, отмечать достижения, напоминать о целях, поддерживать в трудные моменты («Не волнуйтесь, если пропустили тренировку, просто вернитесь к ней завтра!»). Они могут использовать техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для работы с негативными мыслями;

- Влияние на самоэффективность: постоянная поддержка и позитивное подкрепление помогают пользователю сохранять веру в свои силы, особенно когда возникают трудности;

- Влияние на приверженность: регулярное напоминание и поддержка помогают не сдаваться и продолжать следовать намеченному плану.

4. Отслеживание прогресса и обратная связь [4, 5]:

- Механизм: AI-ассистенты могут интегрироваться с носимыми устройствами или запрашивать у пользователя информацию о его активности, питании, сне. Визуализация прогресса (графики, отчеты) помогает пользователю видеть результаты своих усилий;

- Влияние на самоэффективность: наглядное подтверждение достигнутого прогресса укрепляет уверенность в своей способности влиять на результат;

- Влияние на приверженность: понимание того, что усилия приносят результаты, мотивирует продолжать.

Несмотря на значительный потенциал, существуют и ограничения:

1. Отсутствие человеческого эмпатического контакта: AI-ассистенты не могут полностью заменить человеческое общение и эмоциональную поддержку.

2. Качество данных и алгоритмов: эффективность AI-ассистента напрямую зависит от качества данных, на которых он обучен, и точности его алгоритмов.

3. Вопросы приватности и безопасности данных: использование AI-ассистентов предполагает сбор конфиденциальной информации о здоровье пользователя.

4. Риск чрезмерной зависимости: чрезмерная опора на AI-ассистента может привести к снижению внутренней самостоятельности пользователя.

Для повышения эффективности AI-ассистентов рекомендуется:

- сочетать AI с поддержкой живых специалистов (психологов, диетологов);

- включать в диалог элементы выбора: пользователь сам определяет цели и темп изменений;

- использовать доказательные методики (КПТ, мотивационное интервьюирование);
- регулярно обновлять базу знаний ассистента на основе новых исследований.

Итак, интерактивные диалоги с AI-ассистентами демонстрируют значительный потенциал в качестве инструмента для повышения самооэффективности и приверженности к здоровому образу жизни. Предоставляя персонализированную информацию, поддержку, планирование и обратную связь, AI-ассистенты могут стать ценным помощником для людей, стремящихся к улучшению своего здоровья. При правильном проектировании и этичном использовании, AI-ассистенты способны внести существенный вклад в формирование устойчивых здоровых привычек и улучшение качества жизни пользователей. Дальнейшие исследования в этой области помогут раскрыть полный потенциал этой технологии.

#### **Использованные источники:**

1. Галиакберов, Р. Р. Разработка цифровых методик с использованием искусственного интеллекта для физической культуры / Р. Р. Галиакберов, А. Т. Иржанова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 18 (569). — С. 451-453. — URL: <https://moluch.ru/archive/569/124529> (дата обращения: 28.04.2026).
2. Конева Е.В., Кукубаева А.Х., Рощина Г.О., Русанова Л.С. Факторы самооэффективности педагогов в кросс-культурном контексте // Психологическая наука и образование. 2024. № 29(5). С. 75–86. URL: <https://doi.org/10.17759/pse.2024290506> (дата обращения: 28.04.2026).
3. Ильина, О. Е. Психологические факторы приверженности здоровому образу жизни в студенческой среде: гендерный аспект / О. Е. Ильина. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2026. № 10 (613). С.

360–362. URL: <https://moluch.ru/archive/613/134170> (дата обращения: 28.04.2026).

4. Картузова Мария Юрьевна Применение технологий искусственного интеллекта как инновация в физическом воспитании студентов колледжа // Вестник науки и образования. 2024. №10 (153)-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-kak-innovatsiya-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-kolledzha> (дата обращения: 30.04.2026).

5. Григоренко, Д. В. Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки / Д. В. Григоренко, К. П. Бакешин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 15 (514). — С. 446-448. — URL: <https://moluch.ru/archive/514/112946> (дата обращения: 30.04.2026).