

**График №1: Динамика метакогнитивной осознанности студентов  
при различных режимах взаимодействия с AI-ассистентами  
(педагогический эксперимент, 14 недель, N=127)**  
→ Рефлексивное использование AI: +28% (p<0.01), Пассивное: -19% (p<0.05)

