

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

**Вплив інтеракцій зі штучним інтелектом на психологічний стан та
соціальну поведінку людини-користувача**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПС-42
Шухманн В. А.

Науковий керівник
к.пс.н., М.Б. Бригадир

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«___» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ – 2026

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ	7
1.1. Штучний інтелект як об'єкт психологічного аналізу.....	7
1.2. Психологічні механізми взаємодії користувача із системами штучного інтелекту.....	11
Висновки до 1 розділу	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ	17
2.1. Концептуальна та методологічна модель дослідження.....	17
2.2. Організація та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.....	22
Висновки до 2 розділу	28
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
3.1. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження.....	29
3.2. Практичні рекомендації щодо ефективного та екологічного використання штучного інтелекту.....	38
Висновки до 3 розділу	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному цифровому суспільстві штучний інтелект дедалі активніше інтегрується в повсякденне життя людини, охоплюючи не лише професійну діяльність, освіту чи сферу послуг, а й інтимно-особистісний простір емоційного переживання, саморефлексії та міжособистісної комунікації. Сьогодні системи штучного інтелекту у вигляді чатботів, віртуальних асистентів, рекомендаційних платформ і генеративних моделей дедалі частіше використовуються як засоби отримання поради, емоційного розвантаження, символічної підтримки та швидкого реагування на психологічний дискомфорт. Унаслідок цього взаємодія людини зі штучним інтелектом поступово виходить за межі суто інструментального використання й набуває психологічного та соціального змісту.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах хронічного стресу, інформаційного перевантаження, соціальної напруги та зростання запиту на доступні форми психоемоційної підтримки. Для багатьох користувачів взаємодія із системами штучного інтелекту стає формою швидкого зниження емоційної напруги, способом вербалізації переживань, пошуку схвалення, структурування думок і компенсації дефіциту спілкування. Водночас така взаємодія може мати не лише підтримувальний, а й суперечливий ефект, оскільки поряд із відчуттям полегшення, безпеки чи прийняття можуть посилюватися залежність від цифрового співрозмовника, уникнення реальних соціальних контактів, ілюзія взаємності та зміщення механізмів саморегуляції в бік зовнішньої технологічної опори.

Актуальність дослідження зумовлена кількома чинниками. По-перше, поширення генеративного штучного інтелекту створило новий формат взаємодії людини з технологією, у межах якого ШІ сприймається не лише як технічний інструмент, а й як умовний співрозмовник, носій розуміння, уваги чи емпатійної відповіді. По-друге, у психології зростає інтерес до вивчення механізмів проєкції, ідентифікації, персоніфікації та антропоморфізації

штучного інтелекту, які змінюють характер цифрової взаємодії та впливають на емоційний стан і соціальну поведінку людини. По-третє, попри активне поширення ШІ-сервісів, недостатньо дослідженими залишаються питання їх впливу на психологічне благополуччя, особливості переживання самотності, тривоги, емоційного виснаження, а також на готовність особистості до реальної міжособистісної взаємодії. По-четверте, результати такого дослідження мають практичне значення для психологів, освітян, соціальних працівників і самих користувачів, оскільки дають змогу сформулювати рекомендації щодо безпечного, ефективного та екологічного використання штучного інтелекту в контексті психоемоційної підтримки.

Вивчення впливу взаємодії зі штучним інтелектом на психологічний стан та соціальну поведінку людини ґрунтується на загальних положеннях когнітивної психології, психології спілкування, психології особистості, а також на сучасних підходах до аналізу цифрової взаємодії. Важливе значення для осмислення цієї проблематики мають праці вітчизняних дослідників, присвячені психологічним аспектам використання штучного інтелекту, впливу цифрового середовища на особистість, феномену кіберідентичності та трансформації соціальної поведінки в умовах технологізованої комунікації, зокрема Бригадир М. Б., Надвиничної Т. Л., Коваль О. Є., Стеценко Н. М., Фролової М. Е., Іванчука О. В., Миколюка Ю. М., Онищука О. В., Дерев'янка С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М., Нестеренко В. І. та ін. Водночас активне впровадження генеративних систем і чатботів у практики повсякденного спілкування та психологічної підтримки зумовило появу нових емпіричних і теоретичних досліджень, спрямованих на конкретизацію механізмів антропоморфізації, цифрової довіри, рефлексивного дзеркалення, емоційної залученості та формування нових моделей взаємодії людини з технологічними системами.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив штучного інтелекту на психологічний стан та соціальну поведінку людини.

Відповідно до мети сформовано основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до трактування впливу штучного інтелекту на людину-користувача;
2. Обґрунтувати концептуальну та методологічну модель емпіричного дослідження впливу ШІ на психологічний стан та соціальну поведінку людини;
3. Експериментально дослідити вплив ШІ на психологічний стан та соціальну поведінку людини;
4. Розробити практичні рекомендації щодо ефективного та екологічного використання штучного інтелекту.

Об'єкт дослідження – психологічний стан та соціальна поведінка людини.

Предмет дослідження – психологічний стан та соціальна поведінка людини, яка взаємодіє із штучним інтелектом.

При написанні роботи були використані такі методи дослідження: загальнонаукові, теоретичні (аналізу наукової літератури, узагальнення методологічних позицій синтезу порівняння); емпіричні (тестування, методи математичної статистики). Зокрема в експериментальній частині дослідження використані: шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала самотності UCLA, модель прийняття технологій та опитувальник Godspeed.

Теоретичне значення дослідження: полягає в обґрунтуванні концептуальної та методологічної моделі дослідження вплив штучного інтелекту на психологічний стан та соціальну поведінку людини, яка відображає систему логічних і причинно-наслідкових зв'язків теоретичного та емпіричного пошуків.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, консультантів, освітян та фахівців соціально-психологічного супроводу для оцінювання впливу цифрових інструментів на емоційний стан користувачів. Отримані результати можуть бути використані для розроблення рекомендацій щодо психологічно безпечного застосування ШІ-сервісів, профілактики надмірної емоційної

залежності від цифрової взаємодії, а також для формування навичок усвідомленого та екологічного використання штучного інтелекту в повсякденному житті.

За структурою робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ

1.1. Штучний інтелект як об'єкт психологічного аналізу

У сучасній психології штучний інтелект поступово переходить із площини суто технічного феномена у сферу психологічного аналізу, оскільки його функціонування дедалі тісніше пов'язується з емоційним досвідом людини, особливостями сприймання, формуванням довіри, очікувань і поведінкових реакцій. Якщо раніше цифрові системи розглядалися переважно як допоміжні інструменти для обробки інформації, то нині взаємодія з ними все частіше набуває комунікативного характеру. Людина не лише користується системою, а й вступає з нею в умовний діалог, наділяє її певними смислами, інтерпретує відповіді як прояв уваги, компетентності, підтримки або навіть співпереживання. Саме тому штучний інтелект стає об'єктом психологічного аналізу не лише як технологія, а як чинник, що здатний впливати на емоційні стани, когнітивні процеси та соціальну поведінку особистості.

Новітні підходи до аналізу штучного інтелекту в психології розвиваються на перетині кількох напрямів. Насамперед це когнітивна психологія, яка дозволяє розглядати ШІ як фактор, що впливає на увагу, пам'ять, оцінювання інформації, прийняття рішень і стратегії мислення. У цьому вимірі важливою є не лише користь від швидкого доступу до змісту, а й ризик поступового перенесення частини когнітивних функцій назовні, коли людина дедалі менше покладається на власний аналіз і дедалі більше орієнтується на готові відповіді. Інший напрям пов'язаний із соціальною психологією та психологією спілкування, де ШІ аналізується як особливий комунікативний агент, який може опосередковувати соціальні уявлення, впливати на моделі самопрезентації, переживання прийняття або дистанціювання. Окрему роль відіграє медіапсихологія, в межах якої досліджуються емоційні реакції на

цифрові середовища, ефект присутності, залучення та психологічної прив'язаності до технологічних систем.

Важливо враховувати, що психологічне значення штучного інтелекту не зводиться лише до його технічних можливостей. Значною мірою воно визначається тим, як саме людина його сприймає. Одна й та сама система може розглядатися як зручний інструмент, як джерело поради, як безпечний простір для висловлення переживань або як умовний співрозмовник. Це сприймання залежить від індивідуального досвіду, рівня тривожності, потреби в підтримці, схильності до персоніфікації технологій, стилю саморегуляції та попереднього досвіду спілкування. Таким чином, психологічний аналіз ШІ повинен враховувати не лише властивості самої системи, а й внутрішні характеристики користувача, які визначають глибину, інтенсивність і смислове наповнення цифрової взаємодії [24].

У сучасних дослідженнях особливого значення набуває питання того, яким чином штучний інтелект змінює структуру повсякденного психічного життя. Йдеться не тільки про спрощення окремих завдань, а й про трансформацію звичних способів переживання труднощів, рефлексії та звернення по допомогу [1]. Якщо раніше людина в ситуації емоційної напруги частіше зверталася до близького оточення, до внутрішнього осмислення або до фахівця, то нині одним із доступних каналів стає цифрова розмова з ШІ. Це змінює сам формат психологічної підтримки: вона стає швидкою, анонімною, постійно доступною і менш соціально ризикованою. Водночас саме така доступність створює умови для формування звички компенсувати складні переживання переважно через технологічний контакт, що може по-різному впливати на емоційне благополуччя та соціальну активність [20].

Вважаємо за доцільне в психології розглядати штучний інтелект у трьох взаємопов'язаних площинах. По-перше, як інструмент когнітивного посередництва, який впливає на способи мислення й обробки інформації. По-друге, як емоційний подразник або регулятор, взаємодія з яким може знижувати напругу, структурувати переживання або, навпаки, посилювати

уникнення реального контакту. По-третє, як соціально-перцептивний об'єкт, щодо якого людина може формувати очікування, приписувати наміри, інтелектуальні якості чи риси умовної суб'єктності. Саме таке поєднання інструментальної, емоційної та соціальної функцій робить штучний інтелект специфічним об'єктом психологічного аналізу.

Не менш важливим є питання про амбівалентність впливу ШІ на особистість. З одного боку, він може виступати засобом зниження емоційної напруги, допомагати людині впорядковувати думки, отримувати пояснення, вербалізувати свій стан і відчувати зменшення самотності[21]. З іншого боку, надмірне покладання на штучний інтелект як на постійне джерело підтримки може поступово послаблювати толерантність до невизначеності, знижувати мотивацію до складної міжособистісної взаємодії та сприяти формуванню ілюзії безконфліктного контакту. ШІ не варто сприймати як однозначне благо чи безумовний ризик. Психологічний ефект від роботи з ним залежить від того, як часто та хто саме його використовує, а також від особистого ставлення людини до цієї технології[6].

Водночас рівень психологічної зрілості та критичного мислення користувача виступає свого роду фільтром, який визначає, чи стане ШІ когнітивним протезом, чи потужним інструментом для саморозвитку.

Отже, штучний інтелект у межах сучасної психології доцільно розглядати як складний міждисциплінарний феномен, що поєднує властивості цифрового інструмента, комунікативного посередника та чинника психоемоційного впливу. Його психологічний аналіз вимагає врахування когнітивних, афективних і соціально-поведінкових змін, що виникають у процесі взаємодії людини з цифровими системами. Саме такий підхід дозволяє перейти від поверхового опису технології до глибшого розуміння того, як вона входить у структуру сучасного психічного життя.

На основі аналізу наукових досліджень [2, 4, 11,16, 19, 23, 24, 26], нами узагальнено теоретичні позиції щодо психологічного осмислення штучного інтелекту (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Підходи до аналізу штучного інтелекту

Підхід	Ключовий зміст	На чому зосереджується	Значення для теми дослідження
Когнітивний	ШІ розглядається як фактор, що впливає на мислення, увагу, пам'ять, прийняття рішень	Зміна способів обробки інформації, формування залежності від готових відповідей, когнітивне розвантаження	Дає змогу оцінити, як взаємодія з ШІ впливає на інтелектуальну активність та самостійність мислення
Соціально-психологічний	ШІ аналізується як особливий комунікативний агент	Формування довіри, приписування намірів, переживання прийняття, зміни моделей взаємодії	Дозволяє пояснити, чому користувач може сприймати систему не лише як інструмент, а як умовного співрозмовника
Емоційно-регулятивний	ШІ вивчається як ресурс зниження напруги та структуризації переживань	Самозаспокоєння, вербалізація емоцій, переживання підтримки, зменшення самотності	Важливий для розуміння психоемоційної підтримки та її потенційних меж
Медіапсихологічний	Акцент робиться на емоційній залученості у цифрову взаємодію	Ефект присутності, залучення, звичка до постійного цифрового контакту	Дає підстави аналізувати емоційне включення користувача у взаємодію з ШІ
Особистісний	У центрі уваги індивідуальні відмінності користувача	Тривожність, самотність, потреба в підтримці, стиль саморегуляції, рівень рефлексії	Пояснює, чому психологічний ефект ШІ у різних людей є неоднаковим
Інтегративний	ШІ розглядається як феномен на перетині когнітивних, емоційних і соціальних процесів	Системний вплив на психічний стан і соціальну поведінку	Найповніше відповідає логіці дослідження впливу ШІ на психологічний стан та соціальну поведінку людини

Порівняння поданих підходів свідчить про те, що в сучасній психології штучний інтелект осмислюється дедалі ширше. Якщо на початкових етапах увага зосереджувалася на його інструментальній функції, то нині науковий інтерес зміщується в бік психологічних наслідків взаємодії з цифровими

системами. Це означає, що ШІ більше не сприймається як зовнішній технічний додаток до діяльності людини. Він входить у структуру її повсякденних способів думати, переживати і взаємодіяти з іншими.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що штучний інтелект є повноцінним об'єктом психологічного дослідження, оскільки його використання зачіпає когнітивну сферу, емоційний стан, механізми саморегуляції та форми соціальної поведінки.

1.2. Психологічні механізми взаємодії користувача із системами штучного інтелекту

Взаємодія людини із системами штучного інтелекту не є нейтральним технічним актом. Вона включає низку внутрішніх механізмів, завдяки яким цифрова система набуває для користувача певного психологічного значення. Людина інтерпретує відповіді ШІ, співвідносить їх зі своїм досвідом, оцінює їх як підтримувальні або байдужі, формує очікування щодо подальшої комунікації й поступово вибудовує власний стиль взаємодії.

У взаємодії користувача із штучним інтелектом задіює такий психологічний механізм як проєкція. Її зміст полягає у тому, що людина несвідомо переносить на цифрову систему власні очікування, потреби, емоційні дефіцити та уявлення про бажаного співрозмовника. Через це відповіді ШІ можуть сприйматися не просто як інформаційні повідомлення, а як такі, що ніби відповідають внутрішньому запиту людини на розуміння, прийняття або стабілізацію стану [11]. Проєкція робить цифровий контакт індивідуально забарвленим, коли один користувач бачитиме в системі зручного помічника, а інший – уважного співрозмовника, а хтось – джерело умовної підтримки, до якого можна звертатися без страху осуду. У такому разі психологічний ефект зумовлюється не лише об'єктивними властивостями ШІ, а й тим змістом, який у нього вкладає сама людина.

Тісно пов'язаним із проєкцією є механізм ідентифікації. Він проявляється

тоді, коли користувач починає співвідносити себе з логікою цифрового співрозмовника, орієнтуватися на стиль його відповідей або бачити у взаємодії з ним певне відображення власних міркувань. У ширшому сенсі це можна пов'язати з рефлексивним ефектом, коли людина через діалог із системою краще усвідомлює власні переживання, позицію чи спосіб реагування [15]. У такій взаємодії штучний інтелект виконує функцію своєрідного дзеркала, у якому особистість не стільки знаходить готові істини, скільки отримує спосіб подивитися на себе збоку. Це може мати конструктивний потенціал для саморефлексії, але також містить ризик надмірної орієнтації на зовнішню цифрову відповідь як на джерело внутрішнього підтвердження.

Взаємодію людина-користувача зі штучним інтелектом часто супроводжує явище антропоморфізації, тобто наділення системи штучного інтелекту людськими рисами, намірами, стилем мислення або здатністю розуміти емоційний стан людини. Такий механізм посилюється тоді, коли система використовує природну мову, підтримує зв'язний діалог, демонструє швидкі відповіді й стилістичну гнучкість. У таких умовах користувачеві легко сприймати цифрову систему не як програму, а як умовного квазісуб'єкта взаємодії [23]. На нашу думку, антропоморфізація не означає буквального ототожнення ШІ з людиною, проте вона змінює характер сприйняття, де зростає довіра до відповіді, посилюється емоційне залучення та з'являється ілюзія взаємності.

Окремої уваги заслуговує механізм рефлексивного дзеркала. Його суть полягає в тому, що система штучного інтелекту, формулюючи відповіді, уточнення або перефразування, може повертати людині її ж переживання в більш структурованому, впорядкованому або вербалізованому вигляді. У такому разі ШІ стає не стільки носієм глибокого розуміння, скільки засобом відображення, який допомагає побачити власний стан з іншої перспективи. Для багатьох користувачів саме цей ефект робить цифрову взаємодію привабливою. Завдяки ньому зменшується внутрішній хаос, з'являється відчуття, що квазісуб'єкт розуміє емоційні переживання користувача [14]. Водночас

надмірне звернення до такого відображення може послаблювати навичку самостійного внутрішнього опрацювання переживань[8].

У контексті сучасних психологічних досліджень штучного інтелекту дедалі частіше порушується питання про формування так званого «гібридного Я». Йдеться про таку форму інтеракції, коли людина не просто використовує алгоритми цифрових технологій, а включає їх у процеси саморефлексії, прийняття рішень, емоційного розвантаження й навіть самопідтвердження[10]. Така обставина сигналізує про часткову втрату автономії користувачем, про зміну структурної суб'єктності. У такій ситуації штучний інтелект поступово входить у психологічну архітектуру повсякденного життя користувача як постійно доступний партнер.

Також важливо враховувати механізм зниження соціального ризику. Для багатьох людей звернення до ШІ є психологічно легшим, ніж інтеракція з іншою людиною, оскільки тут відсутній страх осуду, сорому, викриття або нерозуміння. Саме тому цифрова взаємодія може ставати першою формою вербалізації складних переживань. Вона створює ілюзію безпечного простору, у якому легше проговорити тривогу, сумнів, розгубленість чи емоційне виснаження. У короткостроковій перспективі це може бути корисним, однак у довгостроковому вимірі є ризик того, що людина дедалі рідше наважуватиметься на складні, але необхідні реальні соціальні контакти, обираючи натомість керовану і передбачувану взаємодію з технологією [13].

Ще одним важливим аспектом є зміна поведінкових патернів. Якщо користувач систематично отримує швидко, структуровану й емоційно нейтральну або підтримувальну відповідь, у нього може формуватися специфічне очікування щодо комунікації загалом. Реальне спілкування, у якому є паузи, непорозуміння, емоційна неоднозначність і відсутність миттєвої ясності, може починати сприйматися як менш комфортне. У такий спосіб штучний інтелект не лише реагує на актуальний стан людини, а й поступово впливає на стандарти очікуваної взаємодії, що безпосередньо стосується соціальної поведінки [3, 9].

Отже, психологічні механізми взаємодії з ШІ охоплюють проєкцію, ідентифікацію, антропоморфізацію, рефлексивне дзеркалення, зниження соціального ризику та поступову перебудову поведінкових очікувань. У сукупності вони пояснюють, чому взаємодія з цифровими системами може переживатися як підтримувальна, значуща й емоційно насичена. Саме ці механізми створюють підґрунтя для розуміння як позитивного потенціалу ШІ у сфері психоемоційної підтримки, так і можливих ризиків для автономії, соціальної активності та внутрішньої саморегуляції.

Основні психологічні механізми взаємодії користувача із системами штучного інтелекту подані у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Психологічні механізми взаємодії людини зі штучним інтелектом

Механізм	Сутність механізму	Як проявляється у взаємодії з ШІ	Потенційний психологічний ефект
Проекція	Перенесення власних очікувань, потреб і переживань на зовнішній об'єкт	Користувач сприймає відповіді системи як такі, що ніби точно відповідають його внутрішньому стану	Посилення відчуття зрозумілості, індивідуальної значущості взаємодії
Ідентифікація	Співвіднесення себе зі способом відповіді або логікою взаємодії	Людина починає бачити у цифровому діалозі відображення власних міркувань	Поглиблення саморефлексії або залежності від зовнішнього підтвердження
Антропоморфізація	Наділення системи людськими рисами та уявною суб'єктністю	ШІ сприймається як умовний співрозмовник, що розуміє, реагує, підтримує	Зростання довіри, емоційного залучення та ілюзії взаємності
Рефлексивне дзеркалення	Повернення людині її переживань у структурованому вигляді	Система допомагає краще сформулювати думки, емоції, внутрішній конфлікт	Зниження напруги, ясність переживань, полегшення самоусвідомлення
Зниження соціального ризику	Послаблення страху осуду або неприйняття у комунікації	Користувач легше відкривається ШІ, ніж іншій людині	Полегшення самовираження, але й ризик уникнення реального спілкування

Продовження таблиці 1.2

Механізм	Сутність механізму	Як проявляється у взаємодії з ШІ	Потенційний психологічний ефект
Формування гібридного Я	Включення технології у процеси саморефлексії та саморегуляції	Людина звикає осмислювати себе у постійному цифровому діалозі	Підсилення зовнішньої опори у внутрішній роботі над собою
Перебудова комунікативних очікувань	Зміна уявлень про нормальну взаємодію через досвід контакту з ШІ	Очікування швидкої, чіткої та безконфліктної відповіді	Зниження терпимості до складності реального спілкування

Аналіз наведених механізмів дозволяє зробити висновок, що взаємодія зі штучним інтелектом є психологічно багаторівневим процесом. Вона не обмежується функціональним отриманням інформації, а включає складну систему інтерпретацій, емоційних реакцій і змін у способах самосприйняття. ШІ може одночасно виступати ресурсом короточасного полегшення і чинником поступового перегляду звичних форм соціальної взаємодії.

Таким чином, психологічні механізми взаємодії користувача із системами штучного інтелекту дають змогу глибше пояснити, чому цифрові сервіси здатні впливати на емоційний стан людини, відчуття підтримки, рівень залученості та моделі поведінки. Це створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження того, як саме використання ШІ позначається на психологічному стані та соціальній поведінці користувачів.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз наукових літературних показав, що штучний інтелект у сучасній психології доцільно розглядати не лише як технічний інструмент, а як складний цифровий феномен, що впливає на когнітивні процеси, емоційний стан і соціальну поведінку людини.

2. У межах сучасних наукових підходів штучний інтелект постає як об'єкт когнітивного, соціально-психологічного, емоційно-регулятивного, особистісного та інтегративного аналізу. Це свідчить про багатовимірний

характер його впливу та необхідність комплексного дослідження взаємодії людини з цифровими системами.

3. Встановлено, що взаємодія користувача із системами штучного інтелекту опосередковується низкою психологічних механізмів, серед яких провідними є проєкція, ідентифікація, антропоморфізація, рефлексивне дзеркалення, зниження соціального ризику та перебудова комунікативних очікувань. Саме ці механізми пояснюють, чому цифрова взаємодія може набувати емоційної значущості та суб'єктивно сприйматися як підтримувальна.

4. Доведено, що використання штучного інтелекту може мати подвійний психологічний ефект. З одного боку, воно сприяє зниженню емоційної напруги, структуризації переживань і швидкому отриманню умовної підтримки. З іншого боку, за певних умов така взаємодія може посилювати зовнішню залежність у процесах саморегуляції, формувати ілюзію взаємності та ускладнювати реальну міжособистісну комунікацію.

5. У теоретичному вимірі штучний інтелект слід розглядати як чинник трансформації сучасного психічного життя, який змінює способи переживання, рефлексії та соціальної взаємодії. Це створює концептуальну основу для побудови методологічної моделі емпіричного дослідження впливу ШІ на психологічний стан та соціальну поведінку людини.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ

2.1. Концептуальна та методологічна модель дослідження

Концептуальна та методологічна модель дослідження відображає систему логічних і причинно-наслідкових зв'язків між взаємодією користувача зі штучним інтелектом, психологічними механізмами цієї взаємодії, психологічним станом та соціальною поведінкою людини. У межах цієї роботи така модель виконує узагальнюючу функцію, оскільки дозволяє впорядкувати основні компоненти досліджуваного явища та представити їх у цілісній структурі. Її побудова зумовлена тим, що вплив взаємодії з ШІ не може бути пояснений лише самим фактом звернення до цифрової системи. Для адекватного наукового аналізу необхідно враховувати характер цієї взаємодії, внутрішні психологічні механізми, що при цьому активізуються, а також ті результативні прояви, які виявляються на рівні самопочуття людини і її поведінки в соціальному середовищі.

У сучасних психологічних дослідженнях штучний інтелект дедалі частіше розглядається не тільки як засіб отримання інформації або виконання окремих завдань, а як чинник, що може впливати на емоційне самопочуття користувача, його способи осмислення власного досвіду та характер соціальної взаємодії. С. П. Дерев'янка, Ю. В. Примака та І. М. Ющенко, аналізуючи феномен штучного та емоційного штучного інтелекту, підкреслюють його значення для сучасної когнітивної психології [5]. У праці О. Єловець, М. Арзубова, В. Челака, Н. Підбуцької та Ю. Панфілова штучний інтелект розглядається вже у прикладному вимірі як ресурс підтримки психічного здоров'я, що пов'язується зі зниженням напруги та полегшенням доступу до психологічної допомоги [6]. У дослідженні В. Шухманн та О. Трубіциної також простежується думка про те, що взаємодія з ШІ може бути пов'язана з

психоемоційним розвантаженням у напружених умовах [22]. Отже, наукові праці дають підстави розглядати ІІІ як чинник, що може позначатися на внутрішньому стані людини.

Поряд із цим у дослідженнях дедалі частіше акцентується увага на тому, що наслідки взаємодії зі штучним інтелектом не обмежуються лише сферою самопочуття. Н. М. Стеценко, М. Е. Фролова та О. В. Іванчук, аналізуючи психологічні проблеми десоціалізації в умовах використання ІІІ, вказують на можливі зміни у способах спілкування та послаблення безпосередньої соціальної взаємодії [20]. Подібний напрям простежується і в дослідженнях, у яких розглядається перенесення досвіду взаємодії з цифровими агентами на подальше спілкування людини з людиною [24]. Це дає можливість говорити про два основні напрями впливу взаємодії з ІІІ. Перший пов'язаний із психологічним станом, другий стосується соціальної поведінки. Саме така логіка покладена в основу запропонованої моделі.

При дослідженні особливостей взаємодії користувача із ІІІ важливо врахувати систему кількісних та якісних показників: частоту звернення до штучного інтелекту, тривалість взаємодії, мету звернення, рівень довіри до відповідей системи, емоційну залученість і суб'єктивне переживання корисності [15]. Саме ці характеристики дозволяють вийти за межі суто технічного опису користування цифровою системою і розглядати взаємодію з ІІІ як психологічно насичений контакт [21]. Для одних користувачів така взаємодія має переважно інструментальний характер, тоді як для інших вона набуває значення джерела підтримки, способу впорядкування внутрішніх переживань або умовної альтернативи безпосередньому спілкуванню [26]. Отже, вихідний блок моделі фіксує не лише факт використання ІІІ, а й специфіку включеності людини у цей процес.

Обґрунтувати та описати особливості впливу ІІІ на користувача стає можливим через аналіз зміни психологічних параметрів. Оскільки саме вони пояснюють, яким чином зовнішній цифровий контакт набуває внутрішнього суб'єктивного значення. Ю. М. Миколюк, досліджуючи квазісуб'єктність у

цифровому просторі, показує, що сучасні цифрові системи можуть сприйматися користувачем не лише як технічні об'єкти, а як умовні партнери взаємодії [12]. О. В. Онищук, аналізуючи співвідношення ідентичності та кіберідентичності, акцентує на тому, що цифрове середовище впливає на форми самосприйняття та переживання себе [17]. У дослідженні, присвяченому антропоморфізації чатботів, наголошується, що наділення цифрової системи людськими рисами посилює довіру до неї, змінює сприйняття взаємодії та підвищує емоційну залученість [25]. У сукупності ці положення дозволяють вважати, що вплив взаємодії з ШІ реалізується не безпосередньо, а через низку внутрішніх механізмів.

Суб'єктивні зміни особистості, які відбуваються в результаті взаємодії із ШІ відбуваються у двох площинах – внутрішній (індивідуальні переживання, відчуття, емоційні відреагування) та зовнішній (у соціальному контакті із оточенням або заміщенні цього контакту на взаємодію із цифровим контентом як квазісуб'єктом). Тому параметри оцінки впливу ШІ на користувача, на нашу думку, доцільно розділити на дві групи. До першої – належать ті, які більшою мірою пов'язані з психологічним станом. До них віднесено проєкцію, ідентифікацію, рефлексивне віддзеркалення та зниження соціального ризику. Проєкція виявляється у перенесенні на систему власних очікувань, потреб і переживань. Ідентифікація пов'язана зі співвіднесенням себе зі способом відповіді цифрового співрозмовника. Рефлексивне віддзеркалення полягає в тому, що система повертає людині її стан у більш структурованому й осмисленому вигляді. Зниження соціального ризику пояснює, чому звернення до ШІ часто переживається психологічно легше, ніж безпосереднє звернення до іншої людини. Саме ця група механізмів найбільш тісно пов'язана з внутрішнім самопочуттям, відчуттям безпеки, напруги, підтримки та здатністю до саморегуляції.

До другої групи належать механізми, що більшою мірою визначають соціальну поведінку. Йдеться про антропоморфізацію, квазісуб'єктне сприйняття ШІ, перебудову комунікативних очікувань та зміщення

комунікативних переваг. Антропоморфізація відображає наділення системи людськими рисами, намірами та здатністю розуміти людину. Квазісуб'єктне сприйняття виявляється у схильності бачити в цифровій системі умовного партнера взаємодії. Перебудова комунікативних очікувань означає звикання до швидкої, чіткої й передбачуваної відповіді, через що реальне спілкування може сприйматися як складніше або менш комфортне. Зміщення комунікативних переваг проявляється у частішому виборі цифрового контакту замість безпосереднього звернення до інших людей. У сукупності саме ця група механізмів найбільш виразно пов'язана зі змінами у комунікативній сфері та особливостях соціальної включеності.

Вплив на психологічний стан, у межах даного дослідження, вважаємо за доцільне конкретизувати через показники психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф. До них належать самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвої мети та особистісне зростання. Вказані параметри дають змогу розглядати психологічний стан не як миттєву емоційну реакцію, а як систему внутрішніх показників, що відображають рівень психологічної стійкості, внутрішньої цілісності та суб'єктивного благополуччя особистості.

Оцінка змін у соціальній поведінці здійснюється через показники, пов'язані з переживанням самотності за шкалою UCLA. У межах даного дослідження самотність трактується не лише як емоційний дискомфорт, а як інтегральний показник соціальної включеності, відчуття близькості з іншими, задоволеності міжособистісними контактами та переживання дефіциту значущих взаємин [18]. Такий підхід дає можливість пов'язати соціальну поведінку не лише з формальними характеристиками спілкування, а й із тим, як людина переживає свою реальну присутність або віддаленість у соціальному середовищі

За результатами аналізу наукових праць з проблематики взаємодії користувачів із ШІ, нами створена методологічна модель дослідження, яка відображає систему логічних і причинно-наслідкових зв'язків теоретичного та

емпіричного пошуків (рис. 2.1).

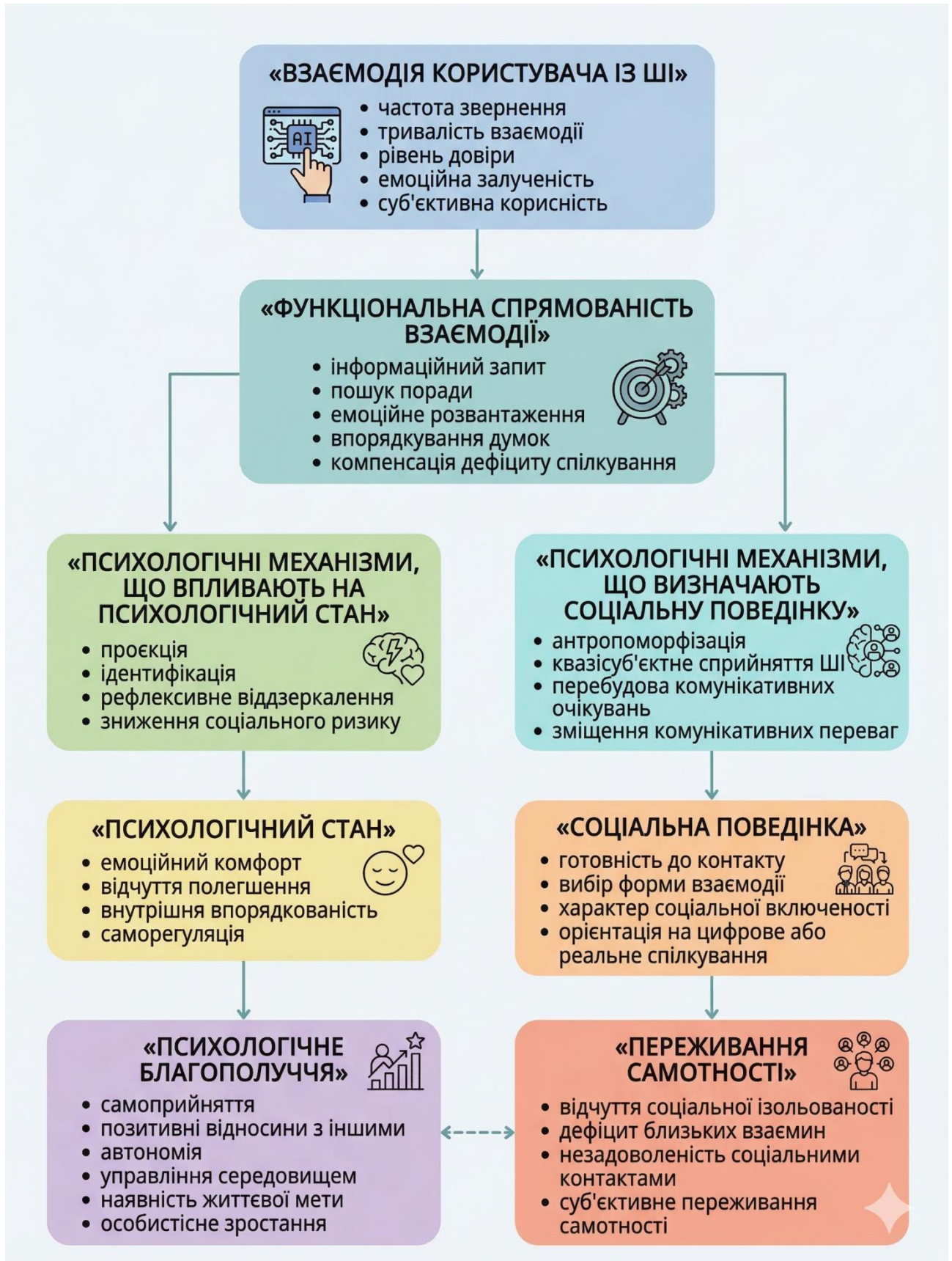


Рис. 2.1. Методологічна модель дослідження впливу взаємодії користувача із ШІ на психологічний стан та соціальну поведінку людини.

Важливо зазначити, що запропонована модель дозволяє поєднати в єдиній структурі ті елементи, які в реальному психологічному процесі не існують відокремлено один від одного. Звернення до штучного інтелекту, переживання взаємодії з ним, зміни у внутрішньому стані людини та особливості її подальшої соціальної поведінки становлять послідовний, але водночас взаємозалежний ланцюг.

2.2. Особливості організації емпіричного дослідження

Аналізуючи наукові джерела, в яких висвітлено психологічні аспекти взаємодії людини зі штучним інтелектом, вважаємо, що особливості сприйняття і прийняття ШІ, рівень довіри до нього, а також ступінь антропоморфізації цифрової системи пов'язані зі змінами психологічного благополуччя та переживанням самотності. При цьому можна передбачити, що більш позитивне ставлення до використання ШІ, вища оцінка його корисності та легкості взаємодії поєднуюватимуться з виразнішим включенням цифрового інструмента в повсякденне життя користувача. Водночас надмірна емоційна залученість, схильність до квазісуб'єктного сприйняття ШІ та часте звернення до нього як до умовного співрозмовника можуть супроводжуватися змінами не лише у внутрішньому самопочутті, а й у переживанні соціальної включеності.

З урахуванням цього в межах емпіричної частини даної роботи було організовано констатуючий експеримент, спрямований на виявлення зв'язків між особливостями взаємодії користувача із системами штучного інтелекту, показниками психологічного благополуччя та переживанням самотності. Вибір саме констатуючого експерименту зумовлений тим, що на даному етапі дослідження важливо не втручатися у природний хід взаємодії респондентів із цифровими системами, а зафіксувати наявні психологічні характеристики, особливості ставлення до ШІ та результативні показники, пов'язані з психологічним станом і соціальною поведінкою. Такий підхід дає змогу одержати емпіричний матеріал, який відображає реально сформовані зв'язки

між досліджуваними змінними.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі було здійснено теоретичне уточнення дослідницьких параметрів, визначено логіку емпіричного вивчення проблеми, підбрано психодіагностичний інструментарій та сформовано загальну програму дослідження. На цьому ж етапі було окреслено основні параметри взаємодії користувача із ШІ, які потребують фіксації, а саме частоту звернення до цифрових систем, тривалість взаємодії, провідну мету використання, рівень довіри до відповідей штучного інтелекту, емоційну залученість і суб'єктивну оцінку корисності. Крім того, було визначено принципи проведення емпіричного дослідження, зокрема добровільність участі, анонімність, конфіденційність отриманих даних та використання результатів винятково в наукових цілях.

Другий етап мав діагностичний характер і був безпосередньо пов'язаний зі збором емпіричних даних. На цьому етапі респондентам пропонувалося пройти комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення як особливостей взаємодії з ШІ, так і результативних психологічних показників. Участь у дослідженні брали особи, які мають досвід взаємодії із системами штучного інтелекту, зокрема з чатботами, віртуальними асистентами або іншими цифровими сервісами генеративного типу. Перед початком основного опитування фіксувалися загальні відомості про досвід використання ШІ, що дало змогу врахувати контекст взаємодії та зіставити його з подальшими психодіагностичними показниками.

Третій етап був аналітико-узагальнювальним. Він передбачав систематизацію одержаних результатів, їх кількісне та якісне опрацювання, встановлення зв'язків між показниками окремих методик та інтерпретацію отриманих даних відповідно до мети й завдань дослідження. На цьому етапі особливу увагу було приділено тому, яким чином характеристики взаємодії з ШІ співвідносяться з психологічним благополуччям та переживанням самотності, а також які параметри прийняття технології і сприйняття штучного

інтелекту виявляються найбільш значущими у структурі виявлених зв'язків.

Відповідно до концептуальної моделі дослідження психодіагностичний інструментарій було підбрано таким чином, щоб він охоплював як вихідні характеристики взаємодії з ШІ, так і результативні показники психологічного стану та соціальної поведінки. Основу емпіричного інструментарію склали чотири методики: шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала самотності UCLA, модель прийняття технологій та опитувальник Godspeed. Кожна з них виконує окрему функцію в загальній структурі дослідження, а разом вони дозволяють комплексно охарактеризувати досліджуване явище.

Для систематизації обраного психодіагностичного інструментарію, вважаємо за доцільне подати його узагальнену характеристику в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Методика	Що діагностує	Значення для дослідження
Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф	Самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвої мети, особистісне зростання	Дозволяє оцінити психологічний стан респондентів і виявити зв'язок між особливостями взаємодії з ШІ та показниками психологічного благополуччя
Шкала самотності UCLA	Рівень переживання самотності, відчуття соціальної ізоляції, дефіцит близьких взаємин, незадоволеність соціальними контактами	Дає змогу дослідити соціальну поведінку через переживання соціальної включеності або віддаленості
Модель прийняття технологій	Сприймана корисність, сприймана легкість використання, ставлення до використання, намір подальшого звернення	Дозволяє вивчити особливості прийняття ШІ як технології та зіставити їх із результативними психологічними показниками
Серія опитувальників Godspeed	Антропоморфність, анімаційність, симпатію, сприйману інтелектуальність, відчуття безпеки	Дозволяє оцінити особливості суб'єктивного сприйняття ШІ як цифрового агента та зіставити їх із показниками психологічного благополуччя, самотності й прийняття технології

Такий підхід для виокремлення психодіагностичного інструментарію є важливим ще й тому, що дозволяє розглядати досліджуване явище на різних рівнях. З одного боку, методики дають змогу зафіксувати, як саме респондент сприймає штучний інтелект, чи вважає його корисним, безпечним, інтелектуально переконливим і зручним у використанні. З іншого боку, вони дозволяють перейти від характеристик самої взаємодії до вивчення її можливих наслідків для внутрішнього самопочуття особистості та переживання соціальної включеності. Саме завдяки такому поєднанню інструментів емпіричне дослідження не обмежується описом ставлення до технології, а набуває більшої психологічної глибини.

Крім того, використання кількох взаємопов'язаних методик створює можливість для подальшого зіставлення різних груп показників між собою. Це дозволяє простежити, чи супроводжується більш позитивне ставлення до ШІ вищими показниками психологічного благополуччя, чи пов'язана антропоморфізація цифрової системи з підвищенням довіри до неї, а також чи має переживання самотності зв'язок із характером прийняття та використання штучного інтелекту. У такий спосіб психодіагностичний інструментарій виконує не лише вимірну, а й аналітичну функцію, оскільки відкриває можливість для виявлення внутрішньої структури зв'язків між досліджуваними змінними.

Не менш важливим є і те, що застосований комплекс методик дозволяє забезпечити достатню змістову повноту емпіричного етапу дослідження. Окреме використання лише однієї методики не дало б змоги вичерпно охарактеризувати взаємодію користувача із ШІ, оскільки в такому разі поза увагою залишилися б або параметри прийняття технології, або особливості сприйняття цифрової системи, або результативні психологічні показники [10]. Саме тому комплексний добір інструментарію є методично виправданим і безпосередньо відповідає загальній логіці побудованої концептуальної моделі.

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф були обрані для

діагностики внутрішнього психологічного стану респондентів. Ця методика дає змогу оцінити такі складові, як самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвої мети та особистісне зростання. Використання цієї методики дозволяє простежити, чи пов'язані особливості взаємодії з ШІ з показниками внутрішньої цілісності, психологічної стійкості, задоволеності власним життям та здатності особистості до саморегуляції.

Шкала самотності UCLA була використана для вивчення показників, що характеризують соціальну поведінку через переживання соціальної включеності або віддаленості. Попри те, що дана методика спрямована передусім на діагностику суб'єктивного переживання самотності, у межах цього дослідження вона розглядається як важливий індикатор якості соціальних зв'язків, відчуття близькості з іншими людьми, задоволеності міжособистісними контактами та переживання дефіциту значущих взаємин. Застосування цієї шкали є доцільним, оскільки дозволяє емпірично перевірити, чи супроводжується активне звернення до ШІ змінами у сфері соціальної включеності, а також чи пов'язане сприйняття цифрової взаємодії як підтримувальної з послабленням або, навпаки, посиленням переживання самотності.

Модель прийняття технологій була залучена до дослідження для вивчення ставлення респондентів до штучного інтелекту як до цифрового інструмента. У межах даної методики особливе значення мають такі параметри, як суб'єктивна оцінка корисності технології, суб'єктивна оцінка легкості її використання, ставлення до використання та намір подальшого звернення до неї. Саме ці показники дозволяють виявити, яким чином користувач оцінює ШІ у практичному вимірі та наскільки ця оцінка пов'язана з його готовністю інтегрувати цифровий інструмент у власне повсякденне життя. Використання моделі прийняття технологій у межах цього дослідження є важливим, оскільки вона дозволяє доповнити психологічний аналіз взаємодії з ШІ характеристиками технологічного прийняття і зіставити їх із показниками

благополуччя та самотності.

Серія опитувальників Godspeed була використана для оцінки особливостей сприйняття штучного інтелекту як об'єкта взаємодії. У межах цього інструменту аналізуються такі параметри, як антропоморфність, сприйняття живості, симпатія, оцінка інтелектуальності та відчуття безпеки. Для даної роботи ця методика має особливе значення, оскільки безпосередньо пов'язана з тими психологічними механізмами, які були виокремлені в теоретичному розділі та концептуальній моделі. Зокрема, показники антропоморфності та сприйняття живості дають змогу краще зрозуміти, наскільки користувач схильний наділяти ШІ людськими рисами, а показники симпатії, інтелектуальності та безпеки дозволяють оцінити емоційне ставлення до цифрової системи та рівень довіри до неї.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій дозволяє комплексно дослідити основні складові взаємодії користувача із штучним інтелектом. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та шкала самотності UCLA забезпечують фіксацію результативних показників, пов'язаних із психологічним станом і соціальною поведінкою. Модель прийняття технологій і серія опитувальників Godspeed, своєю чергою, дають змогу вивчити прийняття ШІ, особливості його сприйняття та ті характеристики цифрового контакту, які можуть виступати предикторами подальших психологічних змін. Саме в такій сукупності методики відповідають логіці концептуальної моделі дослідження та забезпечують необхідну емпіричну основу для подальшого аналізу результатів.

Варто також зазначити, що застосування кількох взаємодоповнювальних методик у межах одного дослідження дає змогу уникнути однобічного тлумачення проблеми. Використання лише одного інструмента не дозволило б одночасно зафіксувати ставлення до ШІ, особливості його сприйняття, рівень психологічного благополуччя та переживання самотності. Саме тому поєднання зазначених методик забезпечує комплексність емпіричного підходу та створює умови для зіставлення різних рівнів досліджуваного явища.

Висновки до розділу 2

1. Взаємодія користувача із ШІ в роботі розглядається як багатовимірний процес, який охоплює частоту звернення до цифрової системи, тривалість контакту, мету використання, рівень довіри, емоційну залученість і суб'єктивну корисність. При цьому психологічні механізми такого процесу розподіляємо на дві групи: ті, що впливають на психологічний стан, і ті, що більшою мірою визначають соціальну поведінку.

2. Методологічно обґрунтовано модель здійснення емпіричного дослідження впливу ШІ на психологічний стан та соціальну поведінку користувача.

3. Визначено комплекс психодіагностичних методик емпіричного дослідження, до якого увійшли шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала самотності UCLA, модель прийняття технологій та серія опитувальників Godspeed. Їх поєднання дозволяє комплексно дослідити особливості сприйняття і прийняття штучного інтелекту, зафіксувати психологічні наслідки цифрової взаємодії та виявити зв'язки між ставленням до ШІ, рівнем психологічного благополуччя і переживанням самотності.

4. Запропонована концептуальна модель дозволила впорядкувати основні змінні дослідження, виокремити психологічні механізми цифрової взаємодії та обґрунтувати зв'язок між характеристиками використання ШІ, психологічним благополуччям і переживанням самотності.

5. Використаний комплекс психодіагностичних методик створює належне методичне підґрунтя для подальшого кількісного і якісного аналізу результатів емпіричного дослідження та забезпечує цілісне вивчення поставленої проблеми.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження

Діагностична частина емпіричного дослідження проводилася у дистанційному форматі з використанням електронної Google-форми. Учасники були попередньо ознайомлені з метою дослідження, поінформовані про добровільний характер участі та забезпечені гарантіями конфіденційності.

У дослідженні взяло участь 40 респондентів (26 осіб жіночої статі, 14 осіб – чоловічої статі). Середній вік досліджуваних становив 22,4 роки. До вибірки були включені особи, які мають досвід використання сервісів штучного інтелекту в навчанні, роботі або повсякденному житті.

Вихідні дані до обстеження та їх результати за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа представлені у табл. 3.1. та табл. 3.2

Таблиця 3.1

Вихідні дані за методикою К. Ріффа

№	Автономія	Управління середо вищем	Особистісне зростання	Позитивні взаємини	Цілі в житті	Само прийняття	Загальний індекс
1	62	65	70	58	64	66	64
2	55	60	63	54	59	61	59
3	70	72	75	68	71	73	72
4	48	52	55	47	50	53	51
5	68	66	70	65	67	69	68
6	45	48	50	44	47	49	47
7	60	62	65	58	61	63	62
8	54	56	58	52	55	57	55
9	69	71	73	67	70	72	70
10	47	50	52	46	49	51	49
11	63	65	68	60	64	66	64
12	56	59	61	55	58	60	58
13	72	74	77	70	73	75	74
14	44	47	49	43	46	48	46
15	61	63	66	59	62	64	63
16	52	55	57	51	54	56	54
17	67	69	72	65	68	70	69
18	55	58	60	53	56	58	57

Продовження таблиці 3.1

№	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні взаємини	Цілі в житті	Самоприйняття	Загальний індекс
19	73	75	78	71	74	76	75
20	46	49	51	45	48	50	48
21	60	62	64	58	61	63	61
22	54	56	58	52	55	57	55
23	68	70	72	66	69	71	69
24	48	51	53	47	50	52	50
25	69	67	71	66	68	70	69
26	45	48	50	44	47	49	47
27	62	64	66	60	63	65	63
28	55	57	59	53	56	58	56
29	70	72	74	68	71	73	71
30	47	50	52	46	49	51	49
31	63	65	68	60	64	66	64
32	56	59	61	55	58	60	58
33	72	74	77	70	73	75	74
34	44	47	49	43	46	48	46
35	61	63	66	59	62	64	63
36	52	55	57	51	54	56	54
37	67	69	72	65	68	70	69
38	55	58	60	53	56	58	57
39	73	75	78	71	74	76	75
40	46	49	51	45	48	50	48

Таблиця 3.2

Результати дослідження за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф

Показник	M	SD
Автономія	58.6	9.1
Управління середовищем	61.1	8.8
Особистісне зростання	63.7	9.3
Позитивні взаємини з іншими	57.4	8.7
Цілі в житті	60.2	8.9
Самоприйняття	62.1	9.0
Загальний індекс психологічного благополуччя	60.5	8.5

Як видно з табл. 3.2, найвищі середні значення виявлено за підшкалами «Особистісне зростання» ($M = 63,7$; $SD = 9,3$) та «Самоприйняття» ($M = 62,1$;

SD = 9,0). Дещо нижчими, але також достатньо вираженими є показники за підшкалами «Управління середовищем» (M = 61,1; SD = 8,8) і «Цілі в житті» (M = 60,2; SD = 8,9). Це свідчить про те, що для більшості респондентів характерними є орієнтація на особистісний розвиток, позитивне ставлення до себе, наявність життєвих цілей та відносно достатня здатність контролювати умови власного життя.

Водночас найнижчі середні значення зафіксовано за підшкалами «Позитивні взаємини з іншими» (M = 57,4; SD = 8,7) та «Автономія» (M = 58,6; SD = 9,1), що може вказувати на певні труднощі у сфері міжособистісної взаємодії та недостатньо виражену незалежність у судженнях і поведінці частини опитаних. Загальний індекс психологічного благополуччя становить M = 60,5 при SD = 8,5, що дає підстави говорити про відносно сприятливий, хоча й не цілком однорідний, рівень психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці.

Вихідні дані для діагностичного обстеження за шкалою самотності UCLA подано в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Вихідні дані за шкалою самотності UCLA

№ респондента	Загальний показник самотності
1	41
2	45
3	38
4	52
5	44
6	33
7	57
8	40
9	46
10	39
11	50
12	42
13	43
14	48
15	36
16	45
17	41
18	54

Продовження таблиці 3.3

№ респондента	Загальний показник самотності
19	35
20	47
21	43
22	51
23	39
24	49
25	42
26	53
27	37
28	46
29	41
30	50
31	38
32	48
33	40
34	56
35	34
36	44
37	42
38	51
39	39
40	47

Результати діагностичного обстеження за шкалою самотності UCLA подано в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження за шкалою самотності UCLA

Показник	M	SD
Загальний показник самотності	42,70	9,40

Дані табл. 3.4 засвідчують, що середній показник переживання самотності у вибірці становить 42,70 бали при $SD = 9,40$. Такий результат вказує на помірний рівень переживання самотності у досліджуваній групі. Це означає, що хоча більшість респондентів не демонструють крайніх форм соціальної ізоляції, у частини з них усе ж простежується емоційне відчуття нестачі близькості, недостатньої включеності в значущі міжособистісні стосунки або часткової

соціальної віддаленості. У контексті теми дослідження цей показник є важливим, оскільки саме самотність може виступати одним із чинників, які підвищують суб'єктивну привабливість взаємодії зі штучним інтелектом як доступним і психологічно безпечним каналом комунікації.

Вихідні дані для обстеження за методикою моделі прийняття технологій TAM представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Вихідні дані за методикою моделі прийняття технологій TAM

№	Корисність сприйняття	Легкість використання	Ставлення до застосування	Намір подальшого споживання	Загальний індекс
1	22	23	16	17	19.5
2	24	24	17	18	20.8
3	19	21	14	15	17.3
4	25	25	18	19	21.8
5	22	23	16	17	19.5
6	18	20	14	14	16.5
7	26	26	19	20	22.8
8	21	22	15	16	18.5
9	23	24	16	17	20.0
10	20	21	15	16	18.0
11	24	25	17	18	21.0
12	21	22	15	16	18.5
13	22	23	16	17	19.5
14	23	24	17	18	20.5
15	20	21	14	15	17.5
16	22	24	16	17	19.8
17	22	23	16	17	19.5
18	25	26	18	19	22.0
19	19	20	14	15	17.0
20	23	24	17	18	20.5
21	22	23	16	17	19.5
22	24	25	18	18	21.3
23	20	21	15	16	18.0
24	24	24	17	18	20.8
25	21	22	15	16	18.5
26	25	25	18	19	21.8
27	19	20	14	15	17.0
28	23	24	16	17	20.0
29	22	23	16	17	19.5
30	24	25	17	18	21.0
31	20	22	15	16	18.3
32	24	24	17	18	20.8

Продовження таблиці 3.5

№	Корисність сприйняття	Легкість використання	Ставлення до застосування	Намір подальшого споживання	Загальний індекс
33	21	22	15	16	18.5
34	26	26	19	20	22.8
35	19	20	14	15	17.0
36	22	24	16	17	19.8
37	22	23	16	17	19.5
38	24	25	18	18	21.3
39	20	21	15	16	18.0
40	23	24	17	18	20.5

Результати обстеження за методикою моделі прийняття технологій ТАМ представлені у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати дослідження за моделлю прийняття технологій ТАМ

Показник	М	SD
Корисність сприйняття	22.3	2.3
Легкість використання	23.1	2.1
Ставлення до подальшого застосування	16.2	1.6
Намір подальшого споживання	17.1	1.7
Загальний індекс прийняття технології	19.7	1.9

Як свідчать дані табл. 3.6, у вибірці простежується загалом позитивне ставлення до використання систем штучного інтелекту. Найвищий показник отримано за шкалою «Сприймана легкість використання» ($M = 5,71$; $SD = 0,79$), що вказує на достатньо високий рівень зручності та зрозумілості взаємодії з відповідними сервісами. Досить високими виявилися також показники наміру подальшого використання ($M = 5,62$; $SD = 0,88$) та сприйманої корисності ($M = 5,48$; $SD = 0,86$), що дає підстави вважати ШІ функціонально значущим інструментом у повсякденній діяльності респондентів. Позитивний характер отриманих значень свідчить про те, що штучний інтелект сприймається не як випадковий цифровий ресурс, а як технологія, яка вже інтегрується в реальні практики користування.

Вихідні дані для обстеження за методикою GodspeedQuestionnaireSeries подано в табл. 3.7.

	Антропоморфність	Анімаційність	Симпатія	Сприймана інтелектуальність	Сприймана безпека	Загальний індекс
1	21	21	28	28	28	126
2	21	28	28	28	28	133
3	14	21	28	28	28	119
4	21	21	28	28	28	126
5	28	28	28	28	28	140
6	14	21	28	28	21	112
7	21	28	28	28	28	133
8	21	21	28	28	28	126
9	21	28	28	28	21	126
10	21	21	28	28	21	119
11	21	28	28	28	28	133
12	14	21	28	28	28	119
13	21	28	28	28	28	133
14	21	21	28	28	28	126
15	21	28	28	28	28	133
16	21	21	28	28	28	126
17	14	28	28	28	21	119
18	21	28	28	28	28	133
19	21	21	28	28	28	126
20	21	28	28	28	28	133
21	21	28	28	28	28	133
22	21	21	28	28	28	126
23	21	28	28	28	28	133
24	14	21	28	28	28	119
25	21	28	28	28	28	133
26	21	21	28	28	21	119
27	21	28	28	28	28	133
28	14	21	28	28	21	112
29	21	28	28	28	28	133
30	21	21	28	28	28	126
31	21	28	28	28	28	133
32	21	21	28	28	28	126
33	21	28	28	28	21	126
34	14	21	28	28	21	112
35	21	28	28	28	28	133
36	21	21	28	28	28	126
37	21	28	28	28	28	133
38	14	21	28	28	21	112
39	21	28	28	28	28	133
40	21	21	28	28	28	126

Результати обстеження за методикою GodspeedQuestionnaireSeries подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати дослідження за методикою GodspeedQuestionnaireSeries

Показник	М	SD
Антропоморфність	20.5	3.2
Анімаційність	24.0	3.2
Симпатія	28.0	0.0
Сприймана інтелектуальність	28.0	0.0
Сприймана безпечність	25.7	3.0
Загальний індекс позитивного сприйняття цифрового агента	126.2	13.8

Аналіз результатів табл. 3.8 свідчить про те, що цифровий агент найвище оцінюється респондентами за параметрами «Симпатія» ($M = 28,0$; $SD = 0,0$) та «Сприймана інтелектуальність» ($M = 28,0$; $SD = 0,0$). Це дає підстави стверджувати, що більшість учасників дослідження сприймають штучний інтелект як достатньо приємний у взаємодії, зрозумілий і розумний цифровий інструмент. Досить високим є також показник «Сприймана безпечність» ($M = 25,7$; $SD = 3,0$), що вказує на переважно позитивне та довірливе ставлення респондентів до взаємодії з цифровим агентом.

Водночас дещо нижчими виявилися значення за шкалами «Анімаційність» ($M = 24,0$; $SD = 3,2$) та «Антропоморфність» ($M = 20,5$; $SD = 3,2$). Це може свідчити про те, що, попри загалом позитивне сприйняття, респонденти не схильні повною мірою наділяти цифрового агента людськими рисами або сприймати його як повністю «живого» співрозмовника. Загальний індекс позитивного сприйняття цифрового агента становить $M = 126,2$ при $SD = 13,8$, що загалом підтверджує достатньо високий рівень позитивного ставлення до нього серед учасників дослідження.

Для виявлення взаємозв'язків між основними показниками дослідження

було проведено кореляційний аналіза методом Пірсона. До кореляційної матриці було включено загальний індекс психологічного благополуччя, загальний показник самотності, корисність сприйняття, ставлення до використання ШІ, антропоморфність та інтелектуальність сприйняття цифрового агента. Результати подано в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження

Показники	1	2	3	4	5	6
1. Загальний індекс психологічного благополуччя	1,00					
2. Загальний показник самотності	-0,52**	1,00				
3. Корисність сприйняття ШІ	0,38*	-0,20	1,00			
4. Ставлення до використання ШІ	0,34*	-0,18	0,67**	1,00		
5. Антропоморфність ШІ	-0,17	0,40*	0,23	0,25	1,00	
6. Інтелектуальність сприйняття ШІ	0,36*	-0,08	0,48**	0,44**	0,37*	1,00

* – $p < 0,05$

** – $p < 0,01$

Дані кореляційного аналізу дають підстави виявити низку статистично значущих зв'язків. Насамперед простежується статистично значущий негативний зв'язок між психологічним благополуччям і самотністю ($r = -0,54$; $p \leq 0,01$), що свідчить про закономірне зниження загального психологічного ресурсу зі зростанням переживання соціальної віддаленості. Водночас встановлено позитивні зв'язки між психологічним благополуччям і сприйманою корисністю ШІ ($r = 0,36$; $p \leq 0,05$), а також між психологічним благополуччям і ставленням до його використання ($r = 0,33$; $p \leq 0,05$). Це дає підстави припускати, що більш ресурсний психологічний стан поєднується з більш конструктивним, функціональним і спокійним ставленням до використання штучного інтелекту.

Окрему увагу привертає позитивний зв'язок між самотністю та

антропоморфністю ШІ ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$). Такий результат свідчить про те, що зі зростанням переживання самотності підвищується схильність наділяти цифрового агента людськими рисами та сприймати його не лише як інструмент, а як умовно персоніфікований об'єкт взаємодії. Крім того, виявлено позитивний зв'язок між сприйманою корисністю і ставленням до використання ШІ ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), а також між сприйманою корисністю і сприйманою інтелектуальністю цифрового агента ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$). Це означає, що вищий рівень довіри до інтелектуальних можливостей ШІ пов'язаний із більш позитивною оцінкою його функціональної цінності.

Таким чином, результати кількісного і якісного аналізу дають підстави стверджувати, що взаємодія користувачів із системами штучного інтелекту має не лише технічний, а й психологічно значущий характер. У досліджуваній вибірці переважає відносно сприятливий рівень психологічного благополуччя, помірний рівень переживання самотності та загалом позитивне ставлення до використання ШІ. Водночас виявлені кореляційні зв'язки засвідчують, що штучний інтелект включений у ширший контекст психологічного функціонування особистості. Він пов'язаний як із ресурсністю та відкритістю до використання нових цифрових засобів, так і з ризиком часткової компенсаторної персоніфікації в умовах емоційного дефіциту або переживання самотності.

3.2. Практичні рекомендації щодо ефективного та екологічного використання штучного інтелекту

Окреслені нами практичні рекомендації спрямовані не на обмеження використання штучного інтелекту, а на формування усвідомленої, безпечної та психологічно збалансованої моделі взаємодії з ним. Ефективне використання ШІ передбачає його застосування для розв'язання конкретних завдань, отримання інформації, структурування думок, підтримки рефлексії та оптимізації діяльності. Екологічне застосування передбачає збереження психологічної автономії, критичності мислення, реалістичного сприйняття

цифрової системи та недопущення витіснення нею повноцінної міжособистісної взаємодії.

1. Усвідомлювати мету звернення до штучного інтелекту. Чітке розмежування ситуацій, у яких штучний інтелект використовується як інструмент для виконання навчальних, професійних або інформаційно-пошукових завдань, і ситуацій, а у яких звернення до нього має переважно емоційно-компенсаторний характер. Сам по собі факт використання ШІ для зняття напруги чи впорядкування переживань не є негативним, однак важливо, щоб така взаємодія не ставала основним способом психологічної самопідтримки. Усвідомлення мети звернення до цифрової системи дозволяє користувачеві краще контролювати власну взаємодію з нею та уникати непомітного зміщення внутрішньої опори на зовнішній технологічний ресурс.

2. Зберігати критичну дистанцію у сприйнятті ШІ. Підтримання реалістичного ставлення до можливостей і природи штучного інтелекту. Попри високі показники інтелектуальності, що сприймається, симпатії та безпечності, цифровий агент не є суб'єктом у людському розумінні цього слова, не має власного емоційного досвіду, моральної відповідальності чи здатності до справжнього співпереживання. Саме тому відповіді ШІ доцільно розглядати як результат алгоритмічного опрацювання запиту, а не як прояв особистісного розуміння. Збереження критичної дистанції дає змогу зменшити ризик надмірної антропоморфізації, ілюзії взаємності та емоційної залежності від цифрової взаємодії.

3. Використовувати штучний інтелект дозовано і функціонально. Йдеться не стільки про жорстке обмеження часу взаємодії, скільки про усвідомлений контроль, тобто регулювання частоти звернень, усвідомлення функціональності запиту. Якщо звернення до цифрового агента стає автоматичною реакцією на невизначеність, напругу, самотність або емоційний дискомфорт, це може свідчити про поступове формування компенсаторної залежності. Тому користувачеві доцільно періодично оцінювати, чи залишається взаємодія з ШІ допоміжним ресурсом, чи вже починає виконувати

функцію заміщення інших способів саморегуляції, зокрема самостійного осмислення ситуації, звернення до близьких або пошуку професійної допомоги.

4. Підтримувати пріоритет реального міжособистісного спілкування та свідоме збереження значущості живих соціальних контактів. Виявлений у дослідженні зв'язок між переживанням самотності та антропоморфізацією цифрового агента дає підстави припускати, що для частини користувачів штучний інтелект може виступати як психологічно комфортніший і менш ризикований замітник реальної комунікації. Проте саме міжособистісне спілкування забезпечує ті форми емоційної близькості, взаємності, прийняття та соціальної підтримки, які не можуть бути повноцінно відтворені в цифровому контакті. У зв'язку з цим використання ШІ не повинно витіснити реальні форми міжособистісної підтримки, зокрема дружнє і сімейне спілкування, а також професійну психологічну допомогу в разі тривалого внутрішнього дискомфорту, емоційного виснаження або вираженої самотності.

5. Використовувати ШІ як допоміжний, а не визначальний ресурс саморегуляції. Цифрове середовище є додатковим засобом упорядкування думок, пошуку інформації чи підтримки рефлексії, але не замінює власну позицію людини, її здатність до самостійного прийняття рішень і внутрішньої психологічної роботи. Особливо важливо дотримуватися цієї рекомендації в ситуаціях емоційної вразливості, підвищеної тривоги або переживання самотності. У таких станах ШІ може тимчасово допомагати знижувати напругу, структурувати внутрішній досвід або вербалізувати переживання, однак його використання має залишатися співмірним і контрольованим. Психологічно зріла взаємодія з цифровою системою передбачає не передачу їй функцій саморегуляції, а використання її як одного з допоміжних інструментів у межах ширшої системи особистісних і соціальних ресурсів.

Отже, практичні рекомендації щодо ефективного та екологічного використання штучного інтелекту ґрунтуються на принципах усвідомленості, критичності, дозованості, збереження психологічної автономії та пріоритету реального міжособистісного контакту. Їх дотримання дозволяє

використовувати потенціал цифрових технологій конструктивно, без формування надмірної емоційної залежності або зміщення комунікативних потреб у виключно віртуальний простір. У цьому контексті штучний інтелект може виступати корисним сучасним ресурсом, але лише за умови, що його використання не порушує внутрішньої цілісності особистості, не послаблює її соціальну включеність і не замінює живі форми психологічної підтримки.

Висновки до розділу 3

1. Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що взаємодія користувачів із системами штучного інтелекту має не лише інструментальний, а й психологічно значущий характер. ШІ у сучасному цифровому середовищі сприймається не просто як технічний засіб, а як ресурс, що може впливати на емоційний стан, особливості самосприйняття та характер соціального переживання особистості.

2. Встановлено, що респонденти загалом демонструють достатньо сприятливий рівень психологічного благополуччя, при цьому найвиразнішими виявилися показники особистісного зростання та життєвої спрямованості. Водночас дещо нижчі показники автономії та самоприйняття свідчать про наявність у частини досліджуваних певних зон психологічної вразливості, за яких штучний інтелект може набувати значення додаткового засобу підтримки, упорядкування думок і зниження внутрішньої напруги.

3. Отримані результати засвідчили загалом позитивне ставлення респондентів до штучного інтелекту, достатньо високий рівень прийняття технології, а також переважно сприятливий рівень психологічного благополуччя. Водночас було виявлено помірно виражене переживання самотності та позитивний зв'язок між самотністю й антропоморфізацією цифрового агента. Це свідчить про те, що за певних умов штучний інтелект може сприйматися не лише як зручний цифровий інструмент, а й як психологічно значущий об'єкт взаємодії.

4. З'ясовано, що у вибірці простежується помірний рівень

переживання самотності, а також позитивне ставлення до використання штучного інтелекту. Найвищими виявилися показники легкості використання, корисності та наміру подальшого звернення до ШІ, що свідчить про його високу функціональну привабливість для користувачів. Разом із тим результати методики Godspeed Questionnaire Series показали, що ШІ сприймається як достатньо інтелектуальний, безпечний і приємний у взаємодії цифровий агент, хоча рівень його антропоморфізації залишається помірним.

5. Кореляційний аналіз дозволив встановити, що взаємодія зі штучним інтелектом пов'язана як із конструктивними, так і з потенційно компенсаторними психологічними тенденціями. Зокрема, виявлено негативний зв'язок між психологічним благополуччям і самотністю, а також позитивний зв'язок між самотністю й антропоморфізацією ШІ. Це дає підстави стверджувати, що для частини користувачів штучний інтелект може виступати не лише зручним цифровим інструментом, а й психологічно значущим об'єктом взаємодії, до якого звертаються в умовах емоційного дефіциту або недостатньої соціальної включеності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу теоретично обґрунтувати та емпірично уточнити особливості впливу штучного інтелекту на психологічний стан та соціальну поведінку людини. На основі опрацювання наукових джерел встановлено, що штучний інтелект у сучасному цифровому середовищі доцільно розглядати не лише як технологічний або інформаційний інструмент, а як психологічно значущий чинник, що дедалі активніше включається у повсякденне життя особистості. У сучасних умовах ШІ виступає не тільки засобом пошуку інформації, аналізу даних чи автоматизації окремих дій, а й своєрідним комунікативним посередником, взаємодія з яким може торкатися емоційної сфери, рефлексивних процесів, переживання підтримки та суб'єктивного відчуття включеності у соціальний простір.

Теоретичний аналіз показав, що психологічний зміст взаємодії людини зі штучним інтелектом значною мірою визначається не лише функціональними характеристиками самої системи, а й тим, як саме користувач її сприймає та інтерпретує. У роботі було з'ясовано, що така взаємодія опосередковується низкою психологічних механізмів, серед яких особливе значення мають проєкція, ідентифікація, антропоморфізація, рефлексивне дзеркалення, зниження соціального ризику та перебудова комунікативних очікувань. Саме ці механізми пояснюють, чому цифровий агент може сприйматися як зручний, безпечний, достатньо зрозумілий і навіть емоційно значущий ресурс. Водночас вони ж вказують на можливість формування частково компенсаторної моделі взаємодії, за якої штучний інтелект починає виконувати не лише допоміжну інструментальну функцію, а й роль умовного співрозмовника або засобу тимчасового зниження внутрішньої напруги.

У методологічному плані було обґрунтовано доцільність дослідження впливу ШІ через дві взаємопов'язані площини – психологічний стан і соціальну поведінку людини. Для емпіричного вивчення проблеми було використано комплекс психодіагностичних методик, який дозволив поєднати аналіз

внутрішнього самопочуття особистості з аналізом її ставлення до цифрової технології та особливостей сприйняття цифрового агента. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дали змогу оцінити рівень психологічного ресурсу та внутрішньої цілісності особистості, шкала самотності UCLA – виявити ступінь переживання соціальної дистанційованості, модель прийняття технологій – охарактеризувати функціональне ставлення до ШІ, а GodspeedQuestionnaireSeries – уточнити особливості його суб’єктивного сприйняття. Такий підхід забезпечив цілісність дослідження та дозволив перейти від загального теоретичного опису до конкретного кількісного і якісного аналізу виявлених психологічних закономірностей.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у вибірці загалом переважає достатньо сприятливий рівень психологічного благополуччя. Найбільш вираженими виявилися показники особистісного зростання, життєвої спрямованості та здатності до відносно конструктивного функціонування у власному середовищі. Водночас дещо нижчі показники автономії та самоприйняття свідчать про наявність у частини респондентів окремих зон психологічної вразливості, пов’язаних із внутрішньою невпевненістю або потребою у зовнішньому підтвердженні. Дослідження також показало помірно виражене переживання самотності, що вказує не на крайні форми соціальної ізоляції, а радше на частковий дефіцит емоційної близькості та недостатню задоволеність наявними міжособистісними контактами. У цьому контексті штучний інтелект може сприйматися як додатковий ресурс впорядкування думок, психологічного полегшення або безпечного каналу комунікації.

Поряд із цим було встановлено, що респонденти загалом демонструють позитивне ставлення до використання штучного інтелекту. Найвищими виявилися показники, пов’язані з легкістю використання, сприйманою корисністю та наміром подальшого звернення до ШІ, що свідчить про високий рівень прийняття цієї технології у повсякденному середовищі користувачів. Результати методики GodspeedQuestionnaireSeries показали, що штучний

інтелект сприймається передусім як достатньо інтелектуальний, безпечний і приємний у взаємодії цифровий агент, хоча рівень його антропоморфізації залишається помірним. Кореляційний аналіз дозволив виявити низку важливих взаємозв'язків: встановлено негативний зв'язок між психологічним благополуччям і самотністю, позитивний зв'язок між психологічним благополуччям і прийняттям технології, а також позитивний зв'язок між самотністю та антропоморфізацією ШІ. Це дає підстави стверджувати, що взаємодія зі штучним інтелектом має неоднозначний психологічний характер: з одного боку, вона може супроводжуватися конструктивним функціональним використанням технології, а з іншого – за певних умов набувати компенсаторного змісту.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати дозволяють сформулювати рекомендації щодо ефективного та екологічного використання штучного інтелекту. У роботі обґрунтовано необхідність усвідомленого звернення до ШІ, збереження критичної дистанції у його сприйнятті, недопущення надмірної антропоморфізації, підтримання психологічної автономії та пріоритету реального міжособистісного спілкування.

Таким чином, штучний інтелект доцільно розглядати як корисний сучасний ресурс, потенціал якого найбільш конструктивно реалізується за умов помірної, функціональної та психологічно зрілого використання. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів цієї проблематики, однак створює підґрунтя для її подальшого поглибленого вивчення, зокрема в напрямі аналізу вікових відмінностей користувачів, тривалих психологічних наслідків взаємодії з цифровими агентами, а також ролі штучного інтелекту в умовах підвищеної емоційної напруги та дефіциту соціальної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бригадир М., Надвичина Т. Л., Буняк Н. А. Використання VR у психоконсультативній та психотерапевтичній роботі з клієнтами, в яких діагностовано тривожні розлади. *Габітус*. 2025. № 74. С. 365-370. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.66>
2. Бригадир М., Коваль О., Вовчук Ю. Використання ШІ в оцінці психофізіологічного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. № 3, С. 44-49. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.7>
3. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
4. Столярчук О. А., Пророк Н. В. Використання штучного інтелекту у професійному навчанні майбутніх психологів. *Психологічні студії*. 2024. № 2. С. 114–120. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.16>
5. Дерев'янка С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2020. № 11. С. 115–119. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-11-115-119>
6. Словець О., Арзубов М., Челак В., Підбуцка Н., Панфілов Ю. Додаток для підтримки психічного здоров'я на основі штучного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 1. С. 29–39. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.1.03>
7. Завгородня О. В. Споживання ЗМІ та психологічне благополуччя людини в умовах загрозованої невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія.

2023. Т. 34 (73), № 4. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/07>
8. Зінченко О. В., Депутат В. В. Аналіз сучасних напрямів соціально-психологічних досліджень Інтернету. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2025. Вип. 1. С. 46–49. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.7>
 9. Камінська О. Психологічний аналіз детермінант інтернет-залежності. *Інтегровані комунікації.* 2018. № 4. С. 15–19. <https://doi.org/10.28925/2524-2644.2018.4.2>
 10. Краснякова А. О. Особливості конструювання та реконструювання ідентичності кіберпокоління в інтернет-середовищі. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2024. Вип. 53. С. 45–51. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.53.2024-1.7>
 11. Панок В. Г., Шевченко А. І., Назар М. М., Старков Д. В., Мещеряков Д. С., Шевцов А. Г. Methodological principles of educational and psychological chatbot development. *Information Technologies and Learning Tools.* 2025. Vol. 106, No. 2. P. 76–93. <https://doi.org/10.33407/itlt.v106i2.5872>
 12. Миколюк Ю. М. Квазісуб'єктність у цифровому просторі: психологічні механізми та виклики. *Габітус.* 2025. Вип. 76. <https://doi.org/10.32782/hbts.76.64>
 13. Найдьонова Л. А. Цифрові ризики в умовах дистанційної освіти в часи пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2021. Т. 3, № 1. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-3>
 14. Научитель О. Д., Бідюк І. А., Півень М. А. Особливості сприйняття мережі Інтернет здобувачами вищої освіти. *Габітус.* 2022. Вип. 36. С. 62–66. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.9>
 15. Мельник М., Малиновшевська А., Андросович К. Generative artificial intelligence in psychology: implications and recommendations for science and practice. *Information Technologies and Learning Tools.* 2024. Vol. 103, No. 5. P. 188–206.

<https://doi.org/10.33407/itlt.v103i5.5748>

16. Нестеренко В. І. Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 29, № 2–3. С. 77–85. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.7>
17. Онищук О. В. Ідентичність та кіберідентичність як психологічні категорії: деякі особливості концептуалізації та співвідношення. *Габітус*. 2025. Вип. 69, ч. 1. С. 203–207. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.35>
18. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 91–99. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>
19. Снісаренко В. Д. Психологічні особливості використання штучного інтелекту в освіті. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-19>
20. Стеценко Н. М., Фролова М. Е., Іванчук О. В. Психологічні проблеми десоціалізації здобувачів вищої освіти через використання штучного інтелекту. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/12>
21. Тиньков О. М., Долгополова О. В., Фаворова К. М. Використання штучного інтелекту: психологічний аспект. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 179–183. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.34>
22. Шухманн В., Трубіцина О. Штучний інтелект як інструмент психоемоційного розвантаження в умовах підвищеної волатильності на ринку криптовалют. *Український журнал прикладної економіки та техніки*. 2025. № 4. С. 302–306. <https://doi.org/10.36887/2415-8453-2025-4-60>
23. Olla P., Barnes A., Elliott L., Abumeeiz M., Olla V., Tan J. Deploying a MentalHealthChatbotinHigherEducation: TheDevelopmentandEvaluationofLuna, an AI-BasedMentalHealthSupportSystem. *Computers*. 2025. Vol. 14, No. 6.

<https://doi.org/10.3390/computers14060227>

24. Guingrich R. E., Graziano M. S. A. Ascribing consciousness to artificial intelligence: human-AI interaction and its carry-over effects on human-human interaction. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1322781>
25. Ma N., Khynevyh R., Hao Y., Wang Y. Effect of anthropomorphism and perceived intelligence in chatbot avatars of visual design on user experience: accounting for perceived empathy and trust. *Frontiers in Computer Science*. 2025. Vol. 7. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2025.1531976>
26. Ta V., Griffith C., Boatfield C., Wang X., Civitello M., Bader H., DeCero E., Loggarakis A. User Experiences of Social Support From Companion Chatbots in Everyday Contexts: Thematic Analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2020. Vol. 22, No. 3. <https://doi.org/10.2196/16235>