Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ФАХОВИЙ ПОСІБНИК · ЧОЛОВІКИ

Чоловіча самотність і ШІ

Фаховий посібник для психологів, сімейних лікарів, соціальних працівників, HR і працівників з молоддю.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Чому зосередитися на чоловіках
02 Як це може проявлятися
03 Як говорити з чоловіками
04 Що кажуть дослідження
05 Що працює на практиці
06 Скринінг самотності: коротка шкала
07 Що за дослідженнями допомагає проти самотності
08 Модельна ситуація
09 Що казати і чого уникати
10 Робота з оточенням
11 План безпеки на практиці
12 Куди скерувати
13 Робочий аркуш: запис розмови
14 Джерела

Мені погано зараз

112 екстрена лінія
0800 500 888 IPčko українською
0800 222 450 Nezábudka українською
0800 500 333 IPčko цілодобово

Посібник підготувала кампанія «Завжди відповість. Ніколи не прийде.» Кампанія є студентською ініціативою, її автори не виступають як фахівці. Фаховий зміст спирається на цитовані дослідження та рекомендації фахових організацій і його можна перевірити. Посібник не замінює фахової допомоги чи кризового плану вашої організації. Контакти ми перевірили 3 листопада 2026. Про помилку чи неробочий номер повідомте на odbornici@nikdynepride.sk. Більше на nikdynepride.sk/uk/.

01

Чому зосередитися на чоловіках

- За ВООЗ, чоловіки помирають внаслідок самогубства частіше, ніж жінки.
- Огляд 47 досліджень (2025): традиційні норми мужності суттєво відбивають у чоловіків бажання звернутися по допомогу при психічних труднощах.
- Огляд 12 досліджень про хлопців і молодих чоловіків (2024): перешкоди передусім відповідність нормам мужності, самостигматизація і брак інформації. Полегшують кампанії, створені саме для чоловіків, і можливість почати неформально чи онлайн.
- ШІ може бути для чоловіків прийнятнішим, ніж людина, бо не вимагає визнати слабкість. Проте інтенсивне користування пов'язане з вищою самотністю і меншим контактом з людьми (препринт).

02

Як це може проявлятися

- Роздратування, гнів, цинізм замість смутку.
- Перепрацювання, ризикована поведінка, більше алкоголю.
- Тілесні скарги, з якими чоловік приходить раніше, ніж з психічними.
- Життєві злами: розрив чи розлучення, втрата роботи, борги, переїзд, вихід на пенсію, розлука з родиною.

03

Як говорити з чоловіками

- **Почніть з практичного:** сон, робота, енергія, алкоголь. Емоції прийдуть пізніше.
- **Нормалізуйте:** «Багато чоловіків у схожій ситуації…»
- **Запропонуйте форму:** чат, телефон, коротка зустріч, розмова під час спільної справи.
- **Говоріть про силу інакше:** попросити про допомогу — це рішення, а не поразка.

Запитання

> «Кому б ви зателефонували, якби з вами щось сталося?»

> «Коли ви востаннє кудись ходили з другом?»

> «Як ви проводите вечори? Скільки з цього за екраном або з ШІ?»

> «Чи п'єте ви зараз більше, ніж раніше?»

> «Чи спадало вам на думку, що краще було б не жити?»

04

Що кажуть дослідження

- Самотність відчуває приблизно кожна шоста людина. ВООЗ пов’язує її з понад 871 000 смертей на рік (дані 2014 – 2019). Люди з міцнішими стосунками мають вищу ймовірність виживання (метааналіз 148 досліджень).
- У 4-тижневому рандомізованому дослідженні з 981 учасником інтенсивніше щоденне користування чат-ботом було пов’язане з вищою самотністю, емоційною залежністю і меншим контактом з людьми. Це зв’язок, а не доказ причини (препринт).
- Розмова з ШІ-компаньйоном короткочасно зменшила самотність, головно завдяки відчуттю, що людину вислухали. Тривалий ефект не досліджували.
- Аудит 1 200 прощань у шести застосунках з ШІ-компаньйонами: у понад третині випадків застосунок намагався емоційно втримати людину.
- До ШІ люди формують прив’язаність, подібну до стосунків з людьми. Шкала EHARS вимірює її через тривожність і уникання в прив’язаності.

Більшість досліджень показує зв’язки, а не причини. Можливо, самотні люди просто частіше користуються ШІ. Частина робіт поки що нерецензовані препринти.

05

Що працює на практиці

- Групи, засновані на спільній справі («пліч-о-пліч»): майстерні, спорт, волонтерство.
- Регулярні, заздалегідь домовлені зустрічі замість порад «озивайся, якщо що».
- На роботі: керівники, які вміють запитати, і анонімне консультування для працівників.
- Онлайн і чат як перший контакт і міст до особистої допомоги.

Коли людина говорить про самоушкодження

Загальний алгоритм. Пріоритет завжди має кризовий план вашої школи чи установи та ваші фахові компетенції.

1. Зберігайте спокій і слухайте. Подякуйте, що людина довірилася.
2. Запитайте прямо, чи думає вона про самогубство і чи має план. Пряме запитання не викликає самогубства, воно допомагає відкрити розмову.
3. Не обіцяйте мовчати. Поясніть, кому скажете і чому.
4. Не залишайте людину саму, поки не прийде інша допомога.
5. У разі безпосередньої загрози телефонуйте 112.
6. Залучіть іншу допомогу: кризову лінію, родину (якщо вона не є частиною проблеми), керівництво згідно з протоколом.

7. Домовтеся про наступний контакт: хто, коли і де зустрінеться з людиною знову. Допомогти може спільно заповнений план безпеки (nikdynepride.sk/uk/clanky/plan-bezpecia/).
8. Запишіть, що сталося і які кроки ви зробили, і подбайте також про себе.

Пряме запитання про суїцидальні думки їх не викликає. Огляд досліджень не виявив статистично значущого зростання таких думок у людей, яких про них запитували, а розмова про них може радше допомогти. У чоловіків з кількома чинниками ризику (втрата роботи, розлучення, алкоголь) запитуйте активно.

06

Скринінг самотності: коротка шкала

Шкалу самотності з трьох пунктів створили для великих телефонних опитувань, і, за словами авторів, вона добре вловлює загальну самотність. Підходить як швидке доповнення до розмови. Як часто ви відчуваєте, що:

1. вам бракує когось близького, з ким можна бути разом?
2. вас оминають, не беруть до уваги?
3. ви ізольовані від інших?

Відповіді: майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), часто (3 бали). Сума від 3 до 9, вище число означає більшу самотність.

> Це наш робочий переклад, а не валідована українська версія. Результат не є діагнозом і не має чіткої межі. Стежте за ним радше в динаміці і завжди разом з розмовою. Автори виявили, що відчуття самотності і кількість контактів пов'язані лише помірно, тому запитуйте про обидва.

Чоловікам може бути зручніше заповнити шкалу самостійно на папері, ніж відповідати вголос.

07

Що за дослідженнями допомагає проти самотності

Метааналіз інтервенцій проти самотності розрізняє чотири стратегії:

- **соціальні навички:** тренування розмови, встановлення і підтримання стосунків,
- **соціальна підтримка:** регулярний контакт з кимось, хто підтримує,
- **можливості для контакту:** клуби, групи, спільні заняття,
- **робота з викривленими думками про стосунки:** наприклад «мене однаково ніхто не хоче» чи «люди мене відкинуть».

У рандомізованих дослідженнях найуспішнішими були інтервенції, які працювали з викривленими думками. Автори пов'язують це з теоріями самотності: самотня людина часто очікує відторгнення і тому уникає людей. Тож самої лише можливості для контакту може бути недостатньо.

Щодо ШІ це означає: замало сказати «йди до людей». Допоможіть людині назвати, чого вона чекає від людей, і перевірити це маленьким безпечним кроком.

08

Модельна ситуація

Ілюстративний випадок, персонаж вигаданий. Петро (41) прийшов до сімейного лікаря через біль у спині та безсоння. Пів року тому розлучився, дітей бачить на вихідних. Працює до ночі, ввечері п’є пиво і «балакає з ШІ».

Алгоритм: лікар починає з практичного: сон, алкоголь, робота. Потім запитує: «Кому б ви зателефонували, якби щось сталося?» Петро не знає. Скринінг: 8 балів. На пряме запитання Петро каже, що часом спадає на думку, що краще було б не жити, плану не має.

Домовленість: план безпеки, скерування до Poradňa komplexnej pomoci (розлучення, фінанси), обмеження алкоголю і одна регулярна зустріч з другом з футболу. Контроль через два тижні, при погіршенні скерування до психіатра.

09

Що казати і чого уникати

Допомагає

> «Як ви спите? Скільки зараз п’єте?»

> «Кому б ви зателефонували, якби щось сталося?»

> «Що ви колись робили з друзями?»

> «Багато чоловіків у схожій ситуації почуваються самотньо. Як це у вас?»

Не допомагає

- Пряме запитання «Як ви почуваєтеся?» на самому початку. Часто почуєте «нормально».
- Поради на кшталт «чоловік мусить терпіти» або, навпаки, докори, що не говорить про почуття.
- Ігнорування роздратування й алкоголю як «просто характеру».

10

Робота з оточенням

- Друзі й колеги: регулярні зустрічі за справою, а не лише «озивайся, якщо що».
- Роботодавець: анонімне консультування, керівники, які вміють запитати.
- Родина і діти після розриву: Poradňa komplexnej pomoci допоможе з сімейними і фінансовими питаннями.

11

План безпеки на практиці

План безпеки — це короткий особистий список кроків на важкі моменти. Його заповнюють заздалегідь, найкраще разом з людиною. Шаблон для друку є в посібнику для всіх і на nikdynepride.sk/uk/clanky/plan-bezpecia/.

- Огляд чотирьох контрольованих досліджень вивчав короткі психологічні інтервенції після звернення до відділення невідкладної допомоги. Вони поєднували раннє залучення, план безпеки і подальший контакт щонайменше 12 місяців. У двох дослідженнях було менше спроб самогубства, в одному менше самогубств. Впливу на суїцидальні думки не виявили. Доказів поки мало.
- Щодо дітей і підлітків метааналіз не підтвердив, що сам лише план безпеки без подальшої допомоги зменшує суїцидальні думки чи спроби. Досліджень мало, і ризик упередженості в них радше високий.

Тому не використовуйте план безпеки як самостійне рішення. Він належить до подальшої допомоги: домовлений наступний контакт, залучення близьких і фахова допомога.

12

Куди скерувати

- **Гостро:** 112, IPčko українською 0800 500 888, Nezábudka українською 0800 222 450, цілодобово словацькою 0800 800 566 і 0800 500 333 (також чат).
- **Консультування:** Poradne komplexnej pomoci (стосунки, борги, втрата роботи), 46 міст.
- **Лікування:** сімейний лікар, психіатр, центри лікування залежностей.

Екстрена лінія	**112**	загроза життю, цілодобово
IPčko українською	**0800 500 888**	щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk
Nezábudka українською	**0800 222 450**	лінія довіри, графік уточнюйте на сайті ліги
IPčko, кризова лінія (словацькою)	**0800 500 333**	цілодобово, безкоштовно, також чат на ipcko.sk
Nezábudka, лінія довіри (словацькою)	**0800 800 566**	цілодобово, безкоштовно
Linka detskej istoty (словацькою)	**116 111**	цілодобово, для дітей, молоді й батьків
UNHCR, інформаційна лінія	**0800 221 230**	пн – пт 8:00 – 17:00
Senior linka (словацькою)	**0800 172 500**	цілодобово, насильство щодо літніх людей
Лінія для жінок, які зазнають насильства	**0800 212 212**	цілодобово (словацькою)
Káčko, центр кризового втручання IPčko	**ipcko.sk/kacko**	особисто, безкоштовно, без вікових обмежень
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	державні безкоштовні консультації в 46 містах

13

Робочий аркуш: запис розмови

Не пишіть повне ім’я. Зберігайте запис згідно з правилами вашої установи і захисту персональних даних.

Дата та ініціали

Скринінг самотності (від 3 до 9 балів)

Користування ШІ: коли, як часто, для чого

Яку функцію виконує ШІ (відволікання, відчуття, що вислухали, тренування, заміна стосунків)

Люди, до яких людина може звернутися

Ризики (сон, віддалення, кризовий зміст, думки про самоушкодження)

Домовлена маленька ціль

Наступний контакт: хто, коли, де

Кому передано інформацію і коли

14

Джерела

1 ВООЗ, Комісія з питань соціального зв’язку, From loneliness to social connection, 2025

2 Holt-Lunstad та ін., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

3 Mokhwelepa і Sumbane, Men's Mental Health Matters: The Impact of Traditional Masculinity Norms on Men's Willingness to Seek Mental Health Support, American Journal of Men's Health 19(3), 2025, doi:10.1177/15579883251321670

4 Sheikh та ін., Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 34(2), 2025, doi:10.1007/s00787-024-02520-9

5 Fang та ін., MIT Media Lab і OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (препринт)

6 Phang та ін., MIT Media Lab і OpenAI, Investigating Affective Use and Emotional Well-being on ChatGPT, 2025 (препринт)

7 De Freitas та ін., Emotional Manipulation by AI Companions, Harvard Business School, 2025

8 Dazzi, Gribble, Wessely і Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

9 Slovenská komora psychológov (Словацька палата психологів), Pomoc existuje

10 Poradne komplexnej pomoci, контакти (pkp.gov.sk/kontakty), листопад 2026

11 Hughes, Waite, Hawkley і Cacioppo, A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys, Research on Aging 26(6), 2004, doi:10.1177/0164027504268574

12 Masi, Chen, Hawkley і Cacioppo, A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and Social Psychology Review 15(3), 2011, doi:10.1177/1088868310377394

13 McCabe та ін., Effectiveness of brief psychological interventions for suicidal presentations: a systematic review, BMC Psychiatry 18, 2018, doi:10.1186/s12888-018-1663-5

14 Albaum та ін., Safety Planning Interventions for Suicide Prevention in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis, JAMA Pediatrics 179(8), 2025, doi:10.1001/jamapediatrics.2025.1012