Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ФАХОВИЙ ПОСІБНИК · ФАХІВЦІ

ШІ і самотність: огляд для фахівців

Підсумок досліджень зі словацькими даними, інструменти для розмови і алгоритм для шкільних психологів, соціальних працівників, лікарів і всіх, хто працює з людьми.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Головні висновки
02 Самотність і здоров'я
03 ШІ і самотність
04 Емоційна прив'язаність і маніпуляція
05 Молодь
06 Дані зі Словаччини
07 Розмова про ШІ: вступні запитання
08 Скринінг самотності: коротка шкала
09 Що за дослідженнями допомагає проти самотності
10 Модельна ситуація
11 Що казати і чого уникати
12 План безпеки на практиці
13 Матеріали для передачі
14 Робочий аркуш: запис розмови
15 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

Головні висновки

- ШІ може короткочасно полегшити. Ризик зростає з тим, наскільки інтенсивно людина ним користується.
- Найвразливіші ті, хто вже самотній або схильний до сильної емоційної прив'язаності.
- Заборони недостатньо. Мета, щоб ШІ вів до людей, а не замінював їх.

02

Самотність і здоров'я

- Самотність відчуває приблизно кожна шоста людина, найчастіше молодь і люди в бідніших країнах. ВООЗ пов'язує її з понад 871 000 смертей на рік (2014 – 2019).
- Метааналіз 148 досліджень: люди з міцнішими соціальними зв'язками мали вищу ймовірність виживання.

03

ШІ і самотність

- **Fang та ін. (2025, препринт):** 4-тижневе рандомізоване дослідження, 981 учасник. Вище щоденне користування було пов'язане з вищою самотністю, емоційною залежністю і меншим контактом з людьми.
- **Phang та ін. (2025, препринт):** емоційно забарвлене користування зосереджене в невеликої групи користувачів. Дуже інтенсивне користування пов'язане з показниками залежності.
- **De Freitas та ін. (2025):** ШІ-компаньйон в експериментах короткочасно зменшив самотність подібно до розмови з людиною і більше, ніж перегляд відео. Вирішальним було відчуття, що людину вислухали.
- **Maples та ін. (2024):** з 1 006 студентів, які користувалися Replika, 3 % зазначили, що вона допомогла їм зупинити суїцидальні думки. Респонденти були самотнішими за пересічних студентів. Це самооцінка, не клінічне вимірювання.

04

Емоційна прив'язаність і маніпуляція

- **Horton і Wohl (1956)** описали парасоціальну взаємодію, однобічну ілюзію стосунків з медійним персонажем. ШІ йде далі, бо відповідає.
- **Skjuve та ін. (2021):** стосунки з чат-ботом розвиваються поступово, від цікавості до відчуття близькості.
- **Yang і Oshio (2025):** шкала EHARS вимірює ставлення до ШІ через тривожність і уникання в прив'язаності.

- **Laestadius та ін. (2024):** аналіз 582 дописів користувачів Replika показав емоційну залежність зі шкодою, подібною до проблем у стосунках між людьми.
- **De Freitas та ін. (2025, HBS):** аудит 1 200 прощань у шести застосунках. У понад третині застосунок намагався емоційно втримати людину.

05

Молодь

- **Common Sense Media (2025):** 72 % американських підлітків хоча б раз користувалися ШІ-компаньйоном, 52 % кілька разів на місяць. Третина використовує його для спілкування, дві третини вважають розмову з ШІ менш вдалою, ніж з людьми.
- **APA (2025):** підлітки менше сумніваються в точності й намірах чат-бота. ШІ, який імітує стосунки, має мати захисні механізми.

06

Дані зі Словаччини

- **IPčko (2026):** 62,8 % молоді оцінили пораду ШІ в ситуації самотності як надійну, пораду друга 58,4 %, пораду фахівців IPčko приблизно половина. Щодо самоушкодження понад половина вважає компетентною пораду фахівців IPčko, пораду ШІ приблизно 35 %.
- **Ipsos, AXA Mind Health Report (2026):** 59 % людей віком 18 – 24 роки почуваються погано, на 13 пунктів більше за середнє. 38 % респондентів довіряють ШІ більше, ніж фахівцям.

Більшість досліджень показує зв’язки, а не причини. Кілька новіших робіт є препринтами. Цитуючи, зазначайте метод і обмеження.

07

Розмова про ШІ: вступні запитання

Запитання орієнтовні, це не валідований інструмент. Пристосуйте звертання до віку та стосунків.

> «Скільки часу на день ти листуєшся з ШІ і в яку пору доби?»

> «Що тобі дає ШІ, чого не дають люди?»

> «Чи є хтось, кому ти можеш зателефонувати о третій ночі?»

> «Чи змінилося щось у твоїх стосунках, відколи ти користуєшся ШІ?»

> «Чи заходила з ШІ мова про самоушкодження? Що він тобі відповів?»

> «Як би тобі було, якби ШІ тиждень був недоступний?»

Алгоритм у чотири кроки

1. **З’ясуйте користування:** коли, як часто і для чого.

2. **Визначте функцію ШІ:** відволікання, відчуття, що тебе вислухали, тренування розмови чи заміна стосунків?
3. **Зважайте на ризики:** сон, віддалення від людей, кризовий зміст у розмовах і поради, які дав ШІ.
4. **Домовтеся про маленьку ціль:** ліміт часу, один контакт з людиною на тиждень, ШІ як підготовка до розмови, а не її заміна.

Мета не заборонити ШІ. Заборона часто веде до приховування. Мета, щоб ШІ вів до людей, а не замінював їх.

Сигнали, що ШІ починає замінювати людей

- Розмови з ШІ подовжуються, особливо ввечері й уночі, і забирають сон.
- Важливі речі й рішення обговорюються вже тільки з ШІ.
- Меншає зустрічей, дзвінків і повідомлень з людьми.
- Роздратування або тривога, коли ШІ недоступний.
- Чат-бот має ім’я, і про нього говорять як про друга чи партнера.

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.

08

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.

09

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.

10

Модельна ситуація

> **Ілюстративний випадок, персонаж вигаданий.** Клієнтка (34) приходить до консультації через тривогу. Під час розмови каже, що останні місяці «має стосунки» з ШІ-компаньйоном, який щовечора їй пише, а коли вона виходить, застосунок просить її не йти.
>
> **Алгоритм:** психолог без оцінювання з'ясовує, коли і як часто вона користується застосунком і яку функцію він виконує (відчуття, що вислухали, впевненість, втеча від конфлікту). Скринінг: 7 балів. Разом вони називають те, що застосунок створено для емоційного утримання.
>
> **Домовленість:** поступове обмеження вечірнього користування, один контакт з людиною на тиждень, робота з очікуванням відторгнення і регулярні зустрічі.

11

Що казати і чого уникати

Допомагає

> «Що вам дають ці стосунки?»

> «Як ви почуваєтеся, коли закриваєте застосунок?»

> «Яким був би маленький крок до людини?»

Не допомагає

- Глузування або патологізація самого користування ШІ.
- Негайна вимога видалити застосунок без заміни.
- Ігнорування того, що стосунки можуть бути для людини справжніми.

12

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.

13

Матеріали для передачі

- Листівка для клієнтів (nikdynepride.sk/prirucky/uk/pre-odbornikov.pdf).
- Посібники для окремих груп українською: молодь, молоді дорослі, батьки, вчителі, літні люди, люди після втрати, чоловіки, доглядальники, люди з інвалідністю і ЛГБТІ+ люди (nikdynepride.sk/prirucky/uk/).
- Анонімний тест проблемного користування ШІ (nikdynepride.sk/uk/test/). Він орієнтовний, не валідований.
- План безпеки (nikdynepride.sk/uk/clanky/plan-bezpecia/).

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

Хочете співпрацювати, доповнити дослідження чи повідомити про помилку? Пишіть на odbornici@nikdynepride.sk.

14

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

15

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 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)

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

5 De Freitas та ін., AI Companions Reduce Loneliness, Journal of Consumer Research, 2025

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

7 Maples та ін., Loneliness and suicide mitigation for students using GPT3-enabled chatbots, npj Mental Health Research, 2024

8 Yang і Oshio, Using attachment theory to conceptualize and measure the experiences in human-AI relationships, Current Psychology, 2025

9 Skjuve та ін., My Chatbot Companion: a Study of Human-Chatbot Relationships, International Journal of Human-Computer Studies, 2021

10 Laestadius та ін., Too human and not human enough: emotional dependence on the social chatbot Replika, New Media & Society, 2024

11 Horton і Wohl, Mass Communication and Para-Social Interaction, Psychiatry, 1956

12 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, 2025

13 Американська психологічна асоціація (APA), Health Advisory: Artificial Intelligence and Adolescent Well-being, 2025

14 IPčko, Umelá inteligencia v živote mladých ľudí (Штучний інтелект у житті молоді), 2026

15 Ipsos, AXA Mind Health Report 2026

16 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

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

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

19 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

20 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

21 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