Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ФАХОВИЙ ПОСІБНИК · ВЧИТЕЛІ

Школа, самотність і ШІ: системний підхід

Фаховий посібник для шкільних психологів, спеціальних педагогів, шкільних консультантів і керівництва школи.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Чому це стосується школи
02 Що кажуть дослідження
03 Три рівні підтримки
04 Розмова про ШІ: вступні запитання
05 Підтримка вчителів
06 Скринінг самотності: коротка шкала
07 Що за дослідженнями допомагає проти самотності
08 Модельна ситуація
09 Що казати вчителям і чого уникати
10 Робота з родиною і класом
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 це стосується школи

- Вчителі часто єдині дорослі, які бачать учня щодня і серед ровесників. Вони природна «перша лінія», але потребують чіткого алгоритму й підтримки команди.
- Молодь частіше довіряється ровеснику, ніж дорослому. Тому шкільні програми мають навчати й учнів, як допомогти другові.
- Підлітки менше сумніваються в точності й намірах чат-бота (APA, 2025). Медійна і ШІ-грамотність належить до профілактики.
- Вразливіші групи: учні після втрати чи переїзду, зокрема учні з України, учні з інвалідністю і ЛГБТІ+ учні. Метааналіз 35 досліджень показав у молоді із сексуальних меншин приблизно в 3,5 раза вищі шанси спроби самогубства порівняно з гетеросексуальними ровесниками.
- Хлопці рідше звертаються по допомогу. Допомагає неформальний і низькопороговий перший контакт.

02

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.

03

Три рівні підтримки

1. Уся школа (профілактика)

- Класні години про ШІ та стосунки (план є в посібнику для вчителів).
- Безпечні місця на перервах, клуби й гуртки з низьким порогом.

- Плакати з лініями допомоги, зокрема українськими, на видних місцях.
- Чітка інформація для учнів, де сидить психолог і як до нього потрапити без сорому.

2. Учні в зоні ризику (раннє втручання)

- Простий канал, яким вчителі передають спостереження команді підтримки.
- Коротка розмова з психологом за запитаннями нижче.
- Маленькі цілі: однокласник-патрон, залучення до гуртка, домовленість з батьками про вечірні межі.

3. Криза

- Кризовий план школи з відповідальними особами і контактами.
- Алгоритм нижче і документування.
- Повернення учня до школи: план підтримки і наступна зустріч.

04

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.

05

Підтримка вчителів

- Коротке навчання: сигнали, перша розмова, передача інформації, межі ролі вчителя.
- Супервізія або розбір випадку після складної ситуації.
- Вчитель не має бути терапевтом. Його завдання помітити, не применшити і передати.

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.

У школі шкалу використовує психолог в індивідуальній розмові, а не масово в класі.

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.

У школі це може означати, наприклад, групу для тренування соціальних навичок, клуби на перервах або однокласника-патрона.

08

Модельна ситуація

> **Ілюстративний випадок, персонаж вигаданий.** Класний керівник 8-А передає шкільному психологу запис: Данило (14) приїхав з України рік тому, з Різдва на перервах сидить сам, погіршився з трьох предметів, а в творі написав, що «найкращий друг — ШІ, бо ніколи не піде».
>
> **Алгоритм:** психолог зустрічається з Данилом того ж тижня, за потреби з перекладом. Скринінг: 8 балів. На пряме запитання Данило каже, що іноді думає, що краще було б не жити, плану не має. Психолог діє за кризовим планом: повідомляє керівництво і батьків, разом з Данилом заповнює план безпеки і рекомендує CPP та IPčko українською.
>
> **Подальші кроки:** регулярні щотижневі зустрічі, класний керівник ставить Данила в пару для проєктів. Через місяць команда оцінює, чи ситуація покращується.

09

Що казати вчителям і чого уникати

Допомагає

> «Що саме ви помітили і відколи?»

> «Хто з однокласників міг би бути безпечним для учня?»

> «Як ми можемо вам допомогти впоратися з цим у класі?»

Не допомагає

- Перекласти все на вчителя або, навпаки, повністю виключити вчителя з розв’язання.
- Публічне обговорення перед класом.
- Не помічати тихих учнів, які не створюють проблем.

10

Робота з родиною і класом

- Батьки: повідомте їх згідно з кризовим планом, якщо вони не є частиною проблеми. Дайте їм посібник для батьків українською.
- Клас: профілактична класна година для всіх, а не «через» одного учня.
- Підтримка ровесників: однокласник-патрон, групова робота з продуманими парами.

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, IPčko 0800 500 333, Linka detskej istoty 116 111.
- **Поза школою:** Centrum poradenstva a prevencie (CPP), Káčko, дитячий психолог або психіатр через педіатра.
- **Специфічно:** Plamienok (горе, є україномовний психолог), Iniciatíva Inakosť, inPoradňa (ЛГБТІ+), Chuť žiť 0800 221 080 (розлади харчової поведінки).

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

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

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

5 Ipsos, AXA Mind Health Report 2026

6 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)

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

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

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

10 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

11 di Giacomo та ін., Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Pediatrics 172(12), 2018, doi:10.1001/jamapediatrics.2018.2731

12 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

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

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

15 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

16 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

17 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