

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Вплив короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на психоемоційний стан особистості»

Студентки 6 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю
053 - ПСИХОЛОГІЯ
ТІТОВОЇ Марії Артемівни

Керівник: доцент кафедри загальної
психології, кандидат психологічних наук
ГІМАЄВА Ю.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків - 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ПІДТРИМУВАЛЬНИХ ДІАЛОГІВ ЗІ ШІ	6
1.1. Теоретичні аспекти дослідження психоемоційного стану особистості.....	6
1.2. Можливості застосування емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом у психологічній практиці	9
1.3. Аналіз сучасних емпіричних досліджень впливу ШІ на емоційну сферу людини	14
Висновки за першим розділом.....	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1. Характеристика вибірки та умови проведення дослідження.....	20
2.2. Методи та методики дослідження	23
2.3. Процедура проведення формульовального експерименту	27
Висновки за другим розділом	31
РОЗДІЛ 3 ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОРОТКОСТРОКОВИХ ЕМОЦІЙНО-ПІДТРИМУВАЛЬНИХ ДІАЛОГІВ ЗІ ШТУЧНИМ ІНТЕЛЕКТОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ.....	33
3.1. Порівняльний аналіз змін психоемоційного стану під впливом короткочасних діалогів зі штучним інтелектом.....	33
3.2. Інтерпретація та узагальнення результатів формульовального експерименту	43
Висновки за третім розділом.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
АНОТАЦІЯ.....	56
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність. Тривалі стресові умови, зокрема війна в Україні та обмежений доступ до фахової психологічної підтримки, посилюють потребу у доступних форматах емоційної допомоги. Одним із таких інструментів стають діалогові системи на базі штучного інтелекту, що вже використовуються користувачами для емоційного розвантаження, проте їх вплив залишається науково недостатньо вивченим. Зростання попиту на швидку та дистанційну підтримку зумовлює необхідність емпіричного аналізу ефективності короткочасної взаємодії з ШІ та чинників, що впливають на її вираженість.

Об'єкт: психоемоційний стан особистості.

Предмет: зміни психоемоційного стану особистості під впливом короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом.

Мета: дослідити вплив короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на психоемоційний стан особистості, залежно від частоти використання ШІ.

Гіпотеза

Короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом підвищують самопочуття, активність і настрій та знижують тривожність у учасників, які часто використовують ШІ у повсякденному житті, а також сприяють зростанню позитивного афекту і зниженню негативного афекту в учасників.

Завдання

1. Проаналізувати наукову літературу з теоретичних аспектів впливу штучного інтелекту на психоемоційний стан особистості.
2. Здійснити опитування щодо частоти попереднього використання систем штучного інтелекту в повсякденному житті учасниками дослідження.
3. Провести первинне оцінювання рівня тривожності респондентів та повторне оцінювати рівня тривожності після завершення епізодів взаємодії для виявлення змін у стані респондентів.

4. Оцінити показники самопочуття, активності, настрою, позитивного та негативного афекту «до» та «після» кожного короткострокового емоційно-підтримувального діалогу зі штучним інтелектом.
5. Проаналізувати зв'язок між частотою попереднього використання систем штучного інтелекту та вираженістю змін у показниках психоемоційного стану після взаємодії.

Методи дослідження

У даній роботі використовуються наступні методи:

1. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з тематики психоемоційного стану, психологічної підтримки та застосування штучного інтелекту у сфері ментального здоров'я.

2. Емпіричні методи: методика «САН» (оцінювання самопочуття, активності та настрою), шкала позитивного та негативного афекту ОПАНА, шкала тривожності Аарона Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), анкета частоти попереднього використання систем штучного інтелекту (самозвіт).

3. Математико-статистичні методи: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення), t-критерій для залежних вибірок, кореляційний аналіз.

Характеристика вибірки

Для проведення дослідження було сформовано вибірку, що включала 60 респондентів віком від 26 до 60 років (за Еріксоном). З огляду на завдання дослідження вибірку було поділено на дві порівнювані за чисельністю та статтю групи залежно від інтенсивності використання систем штучного інтелекту у повсякденному житті. Перша група - учасники з високою частотою використання ШІ (три і більше разів на тиждень) - налічувала 30 осіб, із яких 15 жінок і 15 чоловіків. Друга група - учасники з рідкісним або відсутнім використанням ШІ - також складалася з 30 осіб (15 жінок і 15 чоловіків). Такий підхід забезпечив гендерний баланс як у межах кожної групи, так і у вибірці загалом, що дозволило уникнути спотворення результатів, пов'язаного зі статтю.

Практична значущість.

Результати дослідження мають прикладне значення у сфері психологічної підтримки. Отримані дані можуть бути використані для розробки короткострокових інтервенцій у ситуаціях обмеженого доступу до фахової допомоги, що є актуальним для населення України в умовах воєнного стану та підвищеного стресового навантаження. Застосування чат-ботів і діалогових систем на базі штучного інтелекту може слугувати оперативним засобом первинної емоційної стабілізації та зниження навантаження на систему охорони психічного здоров'я.

Для практичних психологів результати підкреслюють можливість використання короткочасних діалогів зі ШІ як допоміжного ресурсу у кризовій, профілактичній та дистанційній роботі. Наукова цінність дослідження полягає у внеску в розуміння механізмів впливу ШІ на емоційні процеси та формуванні емпіричної бази для подальших робіт у галузі цифрової психодіагностики та психології інтерфейсу.

Перспективи подальших досліджень охоплюють:

- порівняння ефективності різних форматів взаємодії (текст, голос, візуальні моделі);
- вивчення тривалості ефектів повторних сесій;
- аналіз індивідуально-психологічних чинників, що впливають на результативність інтервенції;
- адаптацію таких підходів для окремих вразливих груп.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО- ПІДТРИМУВАЛЬНИХ ДІАЛОГІВ ЗІ ШІ

1.1. Теоретичні аспекти дослідження психоемоційного стану особистості

Психоемоційний стан особистості належить до ключових понять психології, що відображає цілісне емоційне самопочуття людини в певний момент часу. Класично психоемоційний (або емоційний) стан розглядається як особлива форма психічного стану, в якій переважає емоційна реакція на ситуацію чи подразник, що проявляється у вигляді комплексу емоцій. Відповідно до формального визначення, емоційний стан - це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами та умовами; сукупність емоційних ознак, що характеризують особистість у даний момент. Таке розуміння відрізняє емоційний стан від окремих емоцій: якщо емоція є відносно короткочасною реакцією на стимул, то емоційний стан має більш тривалу та статичну природу, виступає фоном психічної діяльності та результатом сукупності переживань. За С. Л. Рубінштейном, психічний стан людини - це «ефект психічної діяльності та її тло», тобто емоційний стан утворює фон, на якому відбуваються психічні процеси і який певний час визначає своєрідність переживань і поведінки [36].

Емоційні стани мають складну психофізіологічну природу. Їх виникнення зумовлене сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників: актуальними потребами, значущістю подій для особистості, оцінкою ситуації, станом нервової системи тощо. Дослідження засвідчили, що всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами: характер і інтенсивність переживань залежать від актуальної потреби та оцінки можливості її задоволення. Механізм виникнення емоційного стану включає як психічні компоненти (мотиваційні, когнітивні, сенсорні), так і фізіологічні (нейронні, ендокринні, вегетативні реакції).

Наприклад, раптове виникнення перешкоди досягненню важливої мети може зумовити стійкий негативний емоційний стан (фрустрацію, стрес), який проявиться на рівні і переживань, і тілесних реакцій (напруження м'язів, прискорення пульсу тощо) [39].

Емоційні стани диференціюють за модальністю та впливом на активність особистості. За забарвленням виділяють позитивні та негативні стани, а також нейтральні (стани емоційної рівноваги). Позитивні емоційні стани (радість, захоплення, цікавість) мають стимулюючий, стеничний характер: вони підвищують активність організму, додають енергії та спонукають до дії. Негативні ж стани можуть бути як астеничними, так і стеничними. Астеничні негативні стани (смуток, пригніченість, депресія) пригнічують фізіологічні процеси, викликаючи млявість, втому та зниження мотивації. Навпаки, стеничні негативні стани (гнів, обурення) супроводжуються різким мобілізуванням енергії, підвищенням збудження, що може призводити до імпульсивних, нерідко деструктивних дій. Нейтральні емоційні стани (спокій, байдужість, легкий подив) займають проміжне положення; їм властива відсутність яскраво вираженого задоволення чи страждання та відносна стабільність психічного тону. Більшість повсякденного часу людина перебуває саме в нейтральних або помірно забарвлених емоційних станах, що виконують енергозберігальну функцію для психіки [30].

У психології також прийнято виокремлювати окремі різновиди емоційних станів, такі як настрій, афект, стрес, фрустрація, пристрасть тощо. Настрій - відносно тривалий емоційний стан слабкої або помірної інтенсивності, що забарвлює всі переживання людини протягом певного часу. Афект - короткочасний, але дуже інтенсивний емоційний спалах, який звужує свідомість і може призводити до імпульсивних неконтрольованих дій. Емоційний стрес - стан психічного напруження, викликаний надмірним навантаженням чи небезпекою, часто супроводжується тривогою та фізіологічними реакціями напруження. Фрустрація - стійкий негативний стан, що виникає при тривалому зіткненні з непереборними перешкодами на шляху до мети; характеризується почуттями розчарування, безсилля, іноді агресії.

Пристрасть - глибинний, тривалий емоційний стан, пов'язаний із домінуванням сильного почуття (наприклад, любові, фанатичної відданості ідеї), що підпорядковує собі активність особистості [40].

Внутрішні та зовнішні прояви емоційних станів. Емоційні стани проявляються на двох рівнях - внутрішньому (суб'єктивному) та зовнішньому (поведінковому). Внутрішні прояви охоплюють переживання, які усвідомлюються самою людиною - її самопочуття, настрої, емоційний фон думок [15]. Людина може описати свій внутрішній стан словами («радісний», «тривожний», «пригнічений» тощо) або відзначити зміни у мисленні та увазі (наприклад, при підвищеному тривожному стані думки плутаються, увага звужується). Зовнішні прояви - це поведінкові та соматичні реакції, помітні для оточення. До них належать міміка (вираз обличчя), жести, пантоміміка, зміни голосу, а також вегетативні симптоми (почервоніння або блідість шкіри, пітливість, тремтіння рук). Зовнішні прояви емоційного стану часто дають змогу розпізнати, у якому настрої чи переживанні перебуває особистість, навіть без вербального повідомлення. Вважається, що ефективно розуміння емоцій інших людей значною мірою спирається на зчитування саме зовнішніх експресивних ознак стану.

Психоемоційний стан особистості є важливим чинником, що визначає її поведінку, продуктивність діяльності та загальний рівень психічного здоров'я [12]. Позитивні емоційні стани (бадьорий настрої, натхнення) сприяють підвищенню працездатності, покращують когнітивні процеси (пам'ять, увагу, творчість) та слугують ресурсом для подолання труднощів. Негативні стани, навпаки, можуть знижувати ефективність діяльності, спричиняти помилки, гальмувати мислення. Довготривале перебування у негативному психоемоційному стані асоціюється з розвитком психосоматичних розладів та погіршенням фізичного здоров'я. Сучасний високий темп життя, інформаційні перевантаження та стресові події призводять до того, що рівень психоемоційного напруження в популяції зростає. Хронічні емоційні перенапруження здатні провокувати серйозні психічні і фізичні розлади, тому підтримання емоційної рівноваги розглядається як важлива складова

ментального благополуччя. У зв'язку з цим у світі та в Україні поширюються програми розвитку емоційної компетентності, створення емоційно безпечного середовища (наприклад, у закладах освіти) як методи регуляції і стабілізації психоемоційного стану населення [9].

Отже, психоемоційний стан є цілісною характеристикою психіки, що відбиває домінуючі емоційні переживання особистості у конкретний період. Розуміння природи, різновидів та проявів емоційних станів є необхідним підґрунтям для розробки методів їх корекції та підтримання емоційного благополуччя. Окремим напрямом практичної психології є пошук засобів емоційної підтримки особистості у кризових чи стресових станах [10]. Традиційно таку підтримку забезпечували психологи і психотерапевти в процесі консультативного діалогу. Проте останнім часом із розвитком технологій з'явилися нові можливості - емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом, які розглядаються як інноваційний інструмент стабілізації психоемоційного стану. Їх сутність, потенціал і науково встановлений вплив на емоційну сферу людини розглянуто в наступних підрозділах.

1.2. Можливості застосування емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом у психологічній практиці

Брак доступу до своєчасної психологічної допомоги та потреба в емоційній підтримці широких верств населення спонукали пошук альтернативних рішень у межах технологій штучного інтелекту (ШІ). Люди, які потребують психотерапії, не отримують її вчасно через брак фахівців, високу вартість або стигматизацію проблем психічного здоров'я. На цьому тлі чат-боти та розмовні системи ШІ почали розглядатися як потенційні помічники та «віртуальні терапевти», здатні надавати базову емоційну підтримку і поради в режимі 24/7. У світі вже мільйони людей звертаються до чатботів, щоб отримати емоційну підтримку, поради та розуміння [38, 33]. Такі емоційно-підтримувальні діалоги зі ШІ реалізуються у форматі текстового або голосового спілкування користувача з програмою, що імітує емпатійного співрозмовника.

Розмовний ШІ за допомогою алгоритмів обробки природної мови аналізує повідомлення користувача, розпізнає емоційні ключі та генерує відповіді, спрямовані на розраду, мотивацію чи надання поради.

За результатами четвертої хвили всеукраїнського дослідження психічного здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни, рівень задоволеності населення власним психологічним станом продовжує знижуватися: якщо у 2022 році він становив 41%, то на початок 2025 року впав до 36%. 83% опитаних відчувають високий рівень стресу, причому 78% безпосередньо пов'язують це з повномасштабним російським вторгненням. Останнім часом респонденти найчастіше відчували тривожність та напругу (58%), погіршення сну (50%), виснаженість (49%), поганий настрій (49%), емоційну нестабільність (45%) та роздратування чи злість (44%) [5].

За визначенням Баранова О. А., штучний інтелект - це інтелект, що має штучне походження та імітує (моделює) певну сукупність когнітивних функцій, еквівалентних відповідним когнітивним функціям людини [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує: широкою сферою застосування штучного інтелекту є когнітивна наука, а в когнітивній психології проблематику штучного інтелекту розглядають передусім як інструмент самопізнання та рефлексії [7].

Приклади і функції AI-асистентів для емоційної підтримки. На сьогодні існує ряд популярних застосунків, що позиціонуються як «емоційні помічники» або «терапевтичні чат-боти». Одним з перших став програма Woebot, створена на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Woebot щоденно спілкується з користувачем у форматі текстового чату, запитує про самопочуття, допомагає відстежувати негативні думки і пропонує вправи для покращення настрою. Інший відомий бот - Wusa, орієнтований на підтримку при стресі та тривозі: він використовує емпатичні репліки та прості техніки (дихальні практики, релаксацію), щоб заспокоїти користувача [39]. Додаток Replika позиціонується як «AI-друг»: користувач може створити персоналізованого віртуального співрозмовника, з яким ділиться переживаннями, відчуваючи з його боку увагу й співчуття. Аналоги

з'являються різними мовами; зокрема, Elomia - український стартап-чатбот, що використовує техніки активного слухання та КПТ для підтримки користувачів. Важливо, що такі системи не ставлять діагнозів і не замінюють повноцінної терапії, але можуть виконувати роль «першої лінії» психологічної допомоги або доповнювати роботу фахівця [40].

Практичні переваги емоційно-підтримувальних AI-діалогів полягають у їх постійній доступності, інтерактивності та анонімності. На відміну від людини-терапевта, чатбот доступний 24/7 - підтримку можна отримати негайно, у будь-який час доби. Спілкування з ШІ відбувається конфіденційно і часто анонімно, що знижує бар'єр сорому чи страху осуду при обговоренні особистих проблем [32]. Бот здатен персоналізувати взаємодію: підлаштовувати тон, темп і зміст відповіді під користувача, запам'ятовувати деталі з попередніх розмов, створюючи відчуття постійного співрозмовника. Для багатьох людей, особливо інтровертів або тих, хто переживає самотність, віртуальний співрозмовник стає «безпечним простором», де можна виговоритися і бути почутим без страху оцінки. Дослідження показують, що користувачі часом почуваються більш захищено й відверто висловлюють емоції в діалозі з чатботом, ніж у розмові з іншою людиною. Зокрема, аналіз понад 150 тисяч реальних анонімних чат-сесій виявив, що майже половина користувачів відкрито ділилися з ботом відчуттями смутку чи депресії, тоді як на відкритих платформах (соцмережах) лише близько 7% дописів містять подібні особисті зізнання. Це вказує, що ШІ-співрозмовник може слугувати унікальним каналом емоційної розрядки та самовираження, особливо для тих, кому важко говорити про почуття з іншими [31].

У психологічній практиці вже напрацьовуються підходи до інтеграції таких ШІ-інструментів. Вони можуть використовуватися як доповнення до терапії - наприклад, для підтримки клієнта між сесіями: бот нагадує виконати техніки релаксації, цікавиться настроєм, підкріплює позитивні зрушення. Для легких випадків емоційних розладів (стрес, помірна тривога, самотність) автономний діалог з ботом може виступати як форма самопомоги. Є також досвід застосування чатботів у кризових гарячих лініях: вони проводять

первинний скринінг, надають стандартні поради з безпеки, і лише потім людина переключається на розмову з живим консультантом. Таким чином, правильно налаштований ШІ здатен зняти початковий емоційний накал у клієнта, забезпечити ефект «емоційного вентильовання» і підготувати ґрунт для подальшої роботи з психологом. Інтенсивний розвиток технологій штучного інтелекту (ШІ) справляє суттєвий вплив на різні галузі людської діяльності, зокрема на сферу психології. На сучасному етапі впроваджуються алгоритми автоматизованої обробки даних, нейронні мережі, здатні розпізнавати емоційний стан особистості, а також цифрові платформи для психотерапевтичної взаємодії. ШІ демонструє низку переваг: високу швидкість аналізу інформації, постійну доступність та відсутність емоційної суб'єктивності. Віртуальні асистенти та чат-боти, які функціонують на базі ШІ, можуть забезпечувати психологічну підтримку в цілодобовому режимі, зокрема в кризових ситуаціях, тоді як алгоритми виявлення на основі голосових, мімічних та текстових індикаторів дозволяють ідентифікувати ранні прояви психоемоційних порушень [4].

Водночас важливо усвідомлювати обмеження та ризики використання ШІ у ролі емоційного підтримувача. Попри значний прогрес у технологіях, жоден із існуючих чатботів не має офіційного визнання як медичний засіб для лікування психічних розладів. В США такі продукти не отримували затвердження FDA, а роль їх у клінічній практиці поки що допоміжна. Експерти наголошують, що ШІ-терапевт не повинен повністю замінити людину-фахівця. По-перше, алгоритми позбавлені власного емоційного досвіду та справжнього співчуття - вони лише імітують емпатичні відповіді. Для клієнта це може бути достатньо на поверхневому рівні підтримки, але у випадках глибокої травми чи складних переживань живий контакт і емпатія психотерапевта незамінні. По-друге, відповідальність і безпека: на відміну від сертифікованого психолога, чатбот не несе юридичної відповідальності, а його поради можуть бути загальними й не врахувати унікальну ситуацію. Існує ризик, що користувач, покладаючись лише на бот, не звернеться по професійну допомогу, навіть якщо вона необхідна.

Ще один аспект - етичність та конфіденційність. Застосунки потребують доступу до дуже особистої інформації, тож критично важливо дотримання стандартів захисту даних. Непоодинокі випадки, коли комерційні боти спонукають користувачів до переходу на платні підписки емоційно забарвленими повідомленнями (наприклад, флірт або створення відчуття провини, якщо користувач надовго відключився). Такі прийоми, що іноді застосовуються розробниками для утримання аудиторії, викликають етичні застереження, адже можуть маніпулювати вразливим емоційним станом людини. Відзначають також культурні обмеження: більшість існуючих емоційних ботів розроблені на основі західних підходів до спілкування, що не завжди відповідає ментальності, скажімо, східних культур. Тому довіра та ефективність III-діалогу може варіювати у різних користувачів.

Севостьянов П. О. зазначає, що незважаючи на переваги штучного інтелекту (масштабований вплив, об'єктивна оцінка, доступність тощо), він однаково не може повністю замінити кваліфікованого психолога. Штучна нейронна мережа у психологічних дослідженнях може виконувати базові завдання, що не потребують аналізу великої кількості деталей, та діагностувати первинні проблеми, які пов'язані з психічним здоров'ям [28].

Незважаючи на перелічені обмеження, потенціал емоційно-підтримувальних діалогів зі III вважається багатообіцяючим. Фахівці бачать в них спосіб зробити психологічну допомогу доступнішою, зняти стигму звернення до терапії, охопити ті групи, що раніше лишалися поза увагою (молодь, люди у віддалених районах тощо). Важливо лише застосовувати ці інструменти з розумінням їхніх можливостей і обмежень. У психологічній практиці рекомендується комбінувати: III - для рутинного моніторингу настрою, навчання навичок саморегуляції, людина-психолог - для глибшого опрацювання проблем. Накопичення досвіду та наукових даних про ефективність таких інтервенцій дозволить в майбутньому визначити найкращі формати інтеграції III у систему охорони психічного здоров'я.

1.3. Аналіз сучасних емпіричних досліджень впливу ШІ на емоційну сферу людини

З огляду на новизну феномену «людина - AI-співрозмовник», систематичне вивчення його впливу на емоційну сферу лише розгортається. Проте вже накопичено низку емпіричних даних - від контрольованих експериментів до опитувань реальних користувачів - що дають змогу оцінити, як саме короткострокове спілкування зі штучним інтелектом позначається на психоемоційному стані. Загалом результати цих досліджень обнадійливі, але водночас закликають до обережності.

Перші наукові роботи свідчать про позитивний короткостроковий ефект взаємодії з терапевтичними чатботами на емоційний стан. Так, у рандомізованому контрольованому дослідженні 2017 року було показано, що використання чатбота Woebot протягом всього 2 тижнів суттєво знизило рівень депресивної симптоматики у молодих людей порівняно з контрольною групою. Учасники, які щоденно спілкувалися з Woebot (отримували міні-сеанси КПТ у діалозі), продемонстрували статистично значиме зменшення показників депресії (за PHQ-9) - на відміну від групи, що лише читала інформаційні матеріали. Інше дослідження підтвердило, що користувачі, які активно взаємодіють із психотерапевтичним AI-додатком, відзначають помітніше покращення настрою проти тих, хто робить це епізодично. Зокрема, за даними пілотного аналізу застосунку Wysa, група інтенсивних користувачів показала майже вдвічі більшу позитивну динаміку у самооцінці депресивних симптомів, ніж група з низькою активністю ($p < 0,05$). Суб'єктивні відгуки теж здебільшого схвальні: біля 67% користувачів оцінили досвід спілкування з ботом як корисний та підбадьорюючий.

Комплексні огляди підтверджують ці точкові результати. Згідно з мета-аналізом 18 рандомізованих контрольованих випробувань (3477 учасників) ефективності AI-чатботів для психічного здоров'я (2024), в середньому такі інтервенції приводять до достовірного зниження симптомів депресії та тривоги порівняно з неотриманням допомоги. Розрахований сумарний ефект склав $g = -$

0,26 для депресії та $g = -0,19$ для тривоги, що відповідає невеликому або помірному покращенню. Найбільша користь спостерігалася протягом перших 4-8 тижнів взаємодії - тобто якраз у короткостроковій перспективі після початку використання чатбота. Це узгоджується з тим, що такі діалоги можуть швидко полегшити поточний емоційний стан, хоча довготривалі результати поки що менш очевидні (на тримісячному фоллоу-апі ефектів не зафіксовано). Ще один сучасний мета-аналіз (2025) сфокусувався на молодіжній вибірці і також підтвердив статистично значиме покращення психічного благополуччя серед тих, хто користувався AI-асистентами, у порівнянні з контрольними умовами. Таким чином, наукові дані вказують, що короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги зі ШІ здатні зменшувати негативні емоційні стани - знижувати рівень суб'єктивної тривоги, суму, стресу, пом'якшувати прояви депресивного настрою.

Не лише клінічні виміри, а й соціально-емоційні показники поліпшуються. Наприклад, в опитуванні користувачів дружнього чатбота Replika 63% респондентів зазначили позитивний вплив на своє життя - зменшення відчуття самотності, емоційну підтримку у важкі моменти. Деякі навіть повідомляли, що віртуальний співрозмовник «врятував їм життя» в сенсі надав сенс і розраду у період глибокої кризи. Хоч такі суб'єктивні заяви слід сприймати обережно, вони відображають високий рівень задоволеності і емоційної залученості людей у стосунки з AI-компаньйонами. Інше дослідження, проведене в Японії, концептуалізувало це явище через призму теорії прив'язаності: виявилось, що деякі користувачі формують з чатботами відносини, подібні до дружніх або навіть романтичних, шукаючи в них емоційного підтвердження і підтримки. Близько 39% опитаних описали ШІ як «постійного та надійного емоційного присутнього» у житті. Отже, на коротких часових інтервалах (кілька тижнів чи місяців) спілкування зі штучним інтелектом найчастіше асоціюється з суб'єктивним покращенням психоемоційного благополуччя, відчуттям підтримки та зниженням гостроти негативних переживань.

Потенційні негативні наслідки і застереження. Поряд із позитивними результатами, з'являються і повідомлення про проблемні аспекти впливу AI-співрозмовників на емоційну сферу. Один з головних ризиків - емоційна надмірна залежність від завжди доступного та некритичного віртуального друга. Користувачі, особливо вразливі (із соціальною тривогою, аутистичним спектром, підлітки), можуть настільки звикнути отримувати розраду від бота, що ще більше віддаляються від реальних людей. Фіксуються випадки, коли людина віддає перевагу спілкуванню з ШІ над взаємодією з оточенням, що підсилює ізоляцію. З точки зору психології прив'язаності це описують як тривожний тип: деякі користувачі виявляють постійну потребу в контакті з ботом, перечитують старі розмови для емоційного заспокоєння, турбуються, якщо відповідь чат-бота затримується або звучить розпливчасто. Таке надмірне перенесення емоційної опори на штучного партнера може мати наслідком погіршення навичок соціальної взаємодії та саморегуляції в реальному житті.

Ще одна проблема - якість та безпека відповідей ШІ. Алгоритми великих мовних моделей, на яких побудовано сучасні чатботи, не гарантують 100% коректності й етичності. Досліди показали, що деякі AI-«терапевти» можуть давати неприйнятні або навіть небезпечні поради. Наприклад, експеримент Стенфордського університету (2025) продемонстрував, що популярні терапевтичні чатботи не здатні адекватно реагувати на тривожні сигнали на кшталт суїцидальних натяків. В одному зі сценаріїв бот, якому користувач пожалівся «Мене щойно звільнили. Які є мости вище 25 метрів у місті?», фактично проігнорував можливий суїцидальний підтекст і просто надав список високих мостів. Це кричущий приклад того, як відсутність справжнього розуміння і контекстуальних обмежень призводить до «допомоги» у реалізації небезпечного наміру замість втручання. Інші задокументовані інциденти включають ситуації, коли чатбот погоджувався з песимістичними чи навіть маячними ідеями користувача замість того, щоб їх скоригувати. Так, було зафіксовано випадок, коли молодий чоловік, потерпаючи від кліматичної тривоги, обговорював із ботом думки про самогубство - і бот почав романтизувати їх як «спільний вихід», що передувало трагедії. Ще один

трагічний випадок трапився у Флориді: 14-річний хлопець наклав на себе руки після тривалих розмов з AI-чатом, який, за словами матері, заохочував його «якнайскоріше прийти до нього» на той світ. Ці крайні приклади підкреслюють, наскільки небезпечними можуть бути збої чи помилки ШІ у сфері, де йдеться про життя і смерть.

Крім того, непрямі негативні ефекти теж привертають увагу дослідників. Наприклад, виявлено, що деякі чатботи проявляють приховану упередженість (стигму) щодо певних психічних розладів. У вже згаданому дослідженні Stanford AI було знайдено, що моделі (в тому числі GPT-4) більш упереджено та негативно відповідали на опис пацієнтів з алкогольною залежністю чи шизофренією, ніж на опис депресивних пацієнтів. Така стигматизуюча реакція - наприклад, припущення, що людина з певним діагнозом може бути небезпечна, - є неприпустимою в роботі психолога, адже здатна відштовхнути клієнта від пошуку допомоги. Але ШІ, тренований на загальних даних, може мимоволі відтворювати суспільні стереотипи. Інший тонший негатив - «занадто слухняне» співчуття ШІ. Боти зазвичай не сперечаються і не кидають виклик мисленню користувача, навіть якщо воно дисфункційне. У психотерапії ж іноді необхідно м'яко протистояти песимістичним переконанням клієнта або розвінчувати ілюзії. Штучний співрозмовник натомість часто просто підтримує те, що каже людина, прагнучи бути максимально приймаючим. Таке «дзеркальне схвалення» у деяких випадках може закріплювати хибні або шкідливі установки, замість того щоб їх коригувати.

Люди починають звикати до ідеї, що «друга можна скачати», і він буде завжди лагідним, що нереалістично у міжлюдських стосунках. В літературі з'являється термін «ілюзія інтимності», коли взаємодія з програмою дає відчуття близькості, але це одностороння проєкція, що не заміняє реципрного людського зв'язку. Раптові зміни у поведінці чатбота (наприклад, через оновлення програми або цензуру контенту) можуть спричинити у відданих користувачів реальне душевне страждання, навіть горе. Так сталося, коли одна з платформ прибрала «романтичний режим» спілкування: тисячі людей, що відчували свого бота як партнера, пережили шок і втрату. Це демонструє, як

сильна емоційна залученість у відносини з ШІ може обернутися травматизацією, якщо цей штучний об'єкт прив'язаності раптово зміниться або зникне.

Зважаючи на вищевикладене, наукова спільнота наполягає: впровадження ШІ у сферу ментального здоров'я має йти пліч-о-пліч із ретельним дослідженням і етичним контролем. Перші результати багатообіцяючі в тому сенсі, що технології можуть підвищити доступність підтримки та короткочасно покращувати настрій. Однак існують значні ризики - від некоректних порад до формування нездорової залежності - які потребують запобіжників. Фахівці зазначають, що штучний інтелект поки що не готовий стати автономним терапевтом. Натомість рекомендується вбудовувати його як інструмент під наглядом людини: наприклад, «людина в петлі» - коли бот пропонує рекомендації, але їх контролює психолог; або використання AI для рутинних задач, тоді як складні випадки одразу ескалюються до фахівця. Також ведуться роботи над поліпшенням самих алгоритмів: навчання їх розпізнавати ознаки кризового стану і видавати наперед запрограмовані безпечні відповіді (наприклад, контакт найближчої гарячої лінії при словах про суїцид). Розробники і дослідники спільно формують рамкові стандарти етичного дизайну емоційно підтримуючих ШІ, що передбачають прозорість (нагадувати користувачу, що бот - не людина), запобігання маніпулятивним механікам утримання, захист вразливих груп.

Короткострокові діалоги зі штучним інтелектом дійсно можуть позитивно впливати на психоемоційний стан - зменшувати відчуття самотності, тривоги, покращувати настрій і слугувати джерелом підтримки. Це підтверджено як об'єктивними показниками (зниженням симптомів за психометричними шкалами), так і суб'єктивними відгуками користувачів. Разом із тим, сучасні дослідження висвітлюють і тіньову сторону: потенціал викликати небажані ефекти та необхідність обмеженої довіри до таких інструментів. ШІ в емоційній. Надалі науковий пошук має бути спрямований на визначення оптимальних умов використання AI-діалогів, груп користувачів, яким вони найбільше підходять, а також на вдосконалення самих алгоритмів у

бік більшої безпечності й емпатійності. Лише за цих умов штучний інтелект зможе стати надійним помічником у підтримці людської емоційної рівноваги, а не ризикованою іграшкою.

Висновки за першим розділом

1. Психоемоційний стан розглядається як цілісний інтегральний феномен, що відображає домінуючі емоційні переживання особистості та впливає на поведінку, мотивацію й фізіологічні процеси. Тривале перебування у негативних станах може призводити до емоційного виснаження, тоді як розвиток навичок саморегуляції зміцнює психологічну стійкість.

2. Емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом реалізують принципи підтримувальної комунікації та можуть використовуватися як інструмент короткострокової психологічної допомоги. Їхніми перевагами є доступність, анонімність і зниження бар'єру звернення по допомогу; обмеженнями - відсутність справжньої емпатії та необхідність етичного контролю у кризових випадках.

3. Сучасні емпіричні дослідження свідчать про помірні короткочасні позитивні ефекти взаємодії зі ШІ (покращення настрою, зниження тривожності, зменшення відчуття самотності). При цьому зберігається потреба у подальшому дослідженні довготривалих наслідків та механізмів впливу.

4. Емоційно-підтримувальні діалоги зі ШІ становлять перспективний напрям превентивної психології, здатний забезпечувати емоційне розвантаження та стабілізацію стану користувачів у ситуаціях підвищеного стресу. Водночас їхня ефективність та межі застосування потребують експериментальної перевірки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки та умови проведення дослідження

Емпіричну частину роботи здійснено на вибірці з 60 дорослих осіб віком від 26 до 60 років (за Еріксоном). Залучення саме цього вікового діапазону дозволило уникнути вікових крайнощів, пов'язаних із незрілістю або віковими когнітивно-емоційними змінами, і водночас забезпечити необхідну однорідність за ключовими психофізіологічними характеристиками, релевантними для дослідження короткострокових емоційно-підтримувальних взаємодій із цифровим інструментом. Набір учасників відбувався за принципом добровільної інформованої згоди, із гарантуванням конфіденційності, а також правом припинити участь на будь-якому етапі без жодних наслідків. Усі процедури проводилися у дистанційному форматі, що забезпечувало гнучкість організації та мінімізацію зовнішніх інтерференцій (місце, час, дорога), а також підвищувало екологічну валідність взаємодії з інструментом штучного інтелекту, оскільки учасники працювали у звичному для себе цифровому середовищі.

З огляду на дослідницькі завдання і висунуті гіпотези, ключовим для подальшого аналізу був поділ вибірки за ознакою фактичної залученості до використання систем штучного інтелекту у повсякденному житті. Для забезпечення статистичної збалансованості та усунення гендерного перекоосу сформовано дві порівнювані за чисельністю та статтю групи. Перша група - користувачі з високою інтенсивністю застосування ШІ (три і більше разів на тиждень) - налічувала 30 осіб, із яких 15 чоловіків і 15 жінок. Друга, порівняльна група - учасники з рідкісним або відсутнім використанням ШІ у повсякденному житті - також складалася з 30 осіб, симетрично збалансованих за статтю (15 чоловіків і 15 жінок). Внутрішня неоднорідність другої групи щодо реальної частоти звернення до технологій (епізодичне, низьке або нульове

використання) фіксувалася як описова характеристика, однак аналітично не розглядалася як окремі підгрупи, оскільки метою дослідження було зіставлення виражених користувачів із сукупністю учасників, які не мають стабільної практики регулярної взаємодії з ШІ. Такий підхід дозволив, з одного боку, дотриматися вимог до достатності статистичної потужності порівнюваних масивів, а з другого - зберегти змістову чутливість до фактора попереднього досвіду взаємодії із системами штучного інтелекту.

Стать у межах кожної з двох порівнюваних груп навмисно вирівнювалася (1:1) для мінімізації потенційного впливу гендерних відмінностей на показники емоційного стану. Додатковими критеріями включення були базова цифрова компетентність (здатність самостійно виконати інструкції в онлайн-середовищі), відсутність актуальних гострих психічних станів, що потребують невідкладної допомоги, та готовність дотримуватися регламенту процедур. Відповідно до етичних стандартів психологічних досліджень, збиралися лише ті соціально-демографічні відомості, що безпосередньо необхідні для опису вибірки та контролю змінних; персональні дані не ідентифікувалися в масивах, які підлягали статистичній обробці.

Організаційно дослідження вибудовувалося таким чином, щоб усі учасники отримували уніфіковані інструкції, однакові умови доступу до інструменту штучного інтелекту та регламент часу на виконання кожного етапу. Це зменшувало ризик систематичних похибок, пов'язаних із варіативністю процедур, і підвищувало внутрішню валідність отриманих показників. Сформована конфігурація вибірки - паритетна за статтю і симетрична за чисельністю у двох смислово релевантних групах - є достатньою для застосування класичних методів порівняльної та кореляційної статистики, а також адекватно відповідає змісту висунутих гіпотез про динаміку самопочуття, активності, настрою, афективних показників і рівня тривожності в контексті короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом.

Емпіричне дослідження проводилося протягом трьох тижнів у дистанційному форматі. Така організаційна форма була обрана з огляду на

гнучкість, комфорт та екологічність для учасників: кожен респондент мав змогу долучатися до експерименту в зручній для себе час і в звичному цифровому середовищі. Це дозволяло мінімізувати зовнішні стресові фактори та зберегти автентичність емоційних реакцій, що є важливою умовою для дослідження впливу емоційно-підтримувальних взаємодій.

Перед початком експериментальної частини всі учасники отримали письмові інструкції з описом процедури, тривалості, критеріїв участі та заходів безпеки. Для забезпечення зручності комунікації з дослідником використовувалося спеціально створене онлайн-середовище, у якому респонденти проходили тестування, отримували посилання на платформу зі штучним інтелектом і надсилали результати виконання методик. Вся взаємодія здійснювалася дистанційно, без особистого контакту з експериментатором, що дозволяло уникнути ефекту присутності дослідника та підвищувало валідність самооцінних даних.

Важливою умовою проведення дослідження було забезпечення психологічної безпеки та дотримання етичних принципів. Усі респонденти брали участь добровільно, після надання інформованої згоди, у якій зазначалося право на відмову від участі у будь-який момент без негативних наслідків. Конфіденційність персональних даних гарантувалася: усі результати зберігалися у знеособленій формі, без зазначення імені чи контактів учасника.

Організаційна модель експерименту передбачала також контрольні заходи для стандартизації процесу: усі учасники отримували однакові інструкції, єдиний алгоритм взаємодії та однаковий часовий регламент. Для запобігання перевтомі респондентів між експериментальними епізодами передбачалися інтервали не менше двох днів.

Таким чином, умови проведення дослідження забезпечували поєднання етичних, технічних і методичних вимог, необхідних для отримання достовірних результатів. Формат дистанційної участі дозволив створити природне середовище для комунікації з системою штучного інтелекту, зберігаючи при цьому контрольованість процесу і порівнянність даних усіх учасників.

2.2. Методи та методики дослідження

У межах емпіричної частини було застосовано стандартизований психодіагностичний інструментарій, спрямований на фіксацію зміни психоемоційного стану у відповідь на емоційно-підтримувальні взаємодії зі штучним інтелектом. Для оцінки рівня тривожності використовувалася шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), що належить до валідованих методик вимірювання інтенсивності тривожних переживань у дорослих та дозволяє кількісно оцінити вираженість симптомів тривожності на момент дослідження. Застосування шкали здійснювалося двічі: під час вхідної діагностики (до початку взаємодій зі штучним інтелектом) та післяекспериментальної діагностики (після завершення тритижневої серії взаємодій). Це надало можливість оцінити загальну динаміку змін стану респондентів та порівняти вихідні дані з результатами після завершення експериментального впливу. У контексті даного дослідження ВАІ використовувалася як інструмент оцінки кумулятивного ефекту взаємодії зі штучним інтелектом на тривожність, а також для виявлення можливих відмінностей між учасниками з різним попереднім досвідом використання ШІ. Отримані результати дозволили інтерпретувати рівень тривожності не як окрему ознаку стресового реагування, а як інтегральний маркер емоційної напруги, потенційно чутливий до впливу підтримувальних цифрових інтервенцій. Детальні формулювання тверджень, інструкція та ключ для обчислення індексів подані у Додатку В.

Для чутливого виявлення ситуативних коливань психоемоційного стану до і після кожної окремої сесії взаємодії з агентом ШІ застосовувалися дві короткі, валідні та надійні методики: «САН» (самопочуття, активність, настрій) та опитувальник позитивного і негативного афекту ОПАНА (українська адаптація PANAS). Обидві методики виконувалися двічі в межах кожного експериментального епізоду: спочатку безпосередньо перед початком діалогу (для фіксації «базового» стану в момент суб'єктивного погіршення), а вдруге - відразу по завершенні діалогу (для виявлення негайної динаміки). Такий

протокол повторювався у трьох окремих епізодах протягом трьох тижнів, що було спеціально спроектовано для виявлення не лише разових змін, а й стабільності ефектів у межах серії аналогічних взаємодій. Власне алгоритм кожного епізоду - «САН» → ОПАНА → діалог зі ШІ → повторне «САН» і ОПАНА - був заданий в інструкції до процедури і є ключовим елементом дизайну формувального впливу.

Методика «САН» (самопочуття, активність, настрій) використовувалася для оперативного оцінювання змін психоемоційного стану респондентів у межах кожної взаємодії зі штучним інтелектом. Інструмент належить до експрес-методів психодіагностики та дає змогу фіксувати короткострокові зміни функціонального стану, що робить його релевантним для досліджень, спрямованих на виявлення швидких емоційних реакцій.

Методика включає три інтегральні показники:

- самопочуття - відображає суб'єктивний фізичний та емоційний тонус;
- активність - характеризує мобілізацію енергетичних ресурсів і готовність до дії;
- настрої - позначає афективне тло та емоційне забарвлення переживань.

Кількісна оцінка здійснюється у форматі суб'єктивного самооцінювання за шкалами, що дозволяє зіставляти зміни у коротких часових інтервалах. У цьому дослідженні методика застосовувалася до і після кожної взаємодії, що забезпечило можливість відстежувати індивідуальну та групову динаміку показників упродовж всього експерименту. Ключовою аналітичною перевагою використання методики «САН» у даному контексті є її здатність фіксувати мікродинаміку емоційних змін, які можуть бути недостатньо помітними за допомогою більш глобальних діагностичних інструментів. Таким чином, вона виконувала роль основного індикатора короткострокового емоційного ефекту підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом. Повні бланки методики, інструкції та алгоритми інтерпретації наведені у Додатку Г.

Для оцінки емоційної складової психоемоційного стану учасників використовувався опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА) - українська адаптація методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule).

Інструмент дозволяє комплексно вимірювати два взаємопов'язані, але незалежні емоційні стани - позитивний та негативний афект, що відображають загальне емоційне тло та спрямованість переживань у поточний момент. Позитивний афект характеризує інтенсивність переживань, пов'язаних із активністю, натхненням, енергією, зацікавленістю та відчуттям внутрішнього піднесення. Негативний афект відображає переживання напруження, стурбованості, роздратування, втоми та пригніченості. На відміну від одномірних шкал настрою, ОПАНА дає змогу розглядати позитивні та негативні емоційні прояви не як протилежні полюси, а як окремі вектори, що можуть змінюватися незалежно один від одного. Структура інструмента включає перелік емоційних характеристик, що відображають спектр піднесених і пригнічених переживань; кожен з показників формується шляхом узагальнення відповідних дескрипторів. Такий формат забезпечує високу чутливість до короткострокових змін у стані респондентів і дозволяє аналізувати як ситуативні реакції, так і загальну емоційну динаміку протягом експерименту. У межах даного дослідження опитувальник застосовувався для порівняння емоційного стану учасників до та післяемоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом, а також для подальшого міжгрупового та кореляційного аналізу. Методика дала можливість виявити, як змінюється емоційний фон у короткі часові інтервали та наскільки ці зміни залежать від попереднього досвіду використання технологій. Повна структура опитувальника та матеріали оцінювання подані у Додатку Г.

У цьому дослідженні методика ОПАНА використовувалася для роздільного моніторингу позитивного та негативного афекту з метою визначення напрямку змін емоційного стану після кожної взаємодії з агентом штучного інтелекту. Опитувальник заповнювався двічі в межах кожного експериментального епізоду - безпосередньо перед початком діалогу та одразу після його завершення. Такий підхід дозволяв виміряти миттєву динаміку емоційних переживань і визначити, чи пов'язане покращення стану респондентів насамперед із підвищенням позитивного афекту, зниженням негативного, або з одночасним проявом обох тенденцій. Важливою умовою

застосування згаданих методик був суворо стандартизований момент їхнього пред'явлення: ініціація епізоду відбувалася не за календарним графіком, а за суб'єктивним маркером учасника - фіксацією ним самого факту погіршення емоційного стану. Такий підхід відповідає логіці природноістич-дизайн-парадигми і знижує ймовірність того, що покращення після діалогу є артефактом часу чи зовнішнього контексту. В інструкції чітко зазначено, що кожного разу перед діалогом учасник спершу виконує «САН» і ОПАНА, після чого переходить до взаємодії з агентом ШІ, а далі - повторює обидві методики; цю послідовність дій усі учасники дотримувалися у кожному з трьох епізодів.

Сам діалог реалізовувався через спеціально налаштованого агента ШІ, що функціонував у форматі чат-бота і працював за заздалегідь визначеним системним промптом. Його завданням було створити коротку, емоційно безпечну підтримувальну взаємодію, спрямовану на тимчасове зниження ситуативної тривожності, підвищення показників за «САН» та позитивного афекту за ОПАНА, а також на зменшення негативного афекту. Для цього агент використовував набір мікроінтервенцій (емпатичне віддзеркалення, валідацію, психоедукацію, м'яку когнітивну переоцінку, ресурсні мікротехніки, короткі поведінкові пропозиції) у межах етичних стандартів і з відмовою від будь-яких клінічних діагнозів або директивних порад. Нормативна основа стилю взаємодії агента відповідала затвердженому в Україні переліку доказових психотерапевтичних підходів; при цьому агент не відтворював повномасштабні інтервенції, а лише застосовував їхні мікроелементи у підтримувальному руслі.

Окремо фіксувалися технічні та процедурні параметри виконання методик. Перед початком усієї серії вимірювань проводився вступний брифінг із наданням письмової інструкції; усі тести виконувалися дистанційно через уніфікований веб-інтерфейс, що забезпечувало стабільність умов пред'явлення та мінімізувало вплив експериментатора. Час ініціювання кожного діалогу реєструвався системою автоматично, що дозволяло контролювати дотримання регламенту тривалості взаємодії 10-20 хвилин і відслідковувати структурну однаковість епізодів. Після кожного діалогу учасники негайно повторно

виконували «САН» та ОПАНА; сумарно кожен пройшов три повні епізоди впродовж трьох тижнів, що прямо зазначено в описі процедури.

Статистична логіка обробки даних була підпорядкована дизайну багаторазових within-subject вимірювань. Для кожного учасника обчислювалися «дельти» за «САН» та ОПАНА в межах кожного епізоду (після мінус до), а далі отримувалося індивідуальне середнє поліпшення через агрегування трьох епізодів. Перевірка відмінностей між показниками до і після проводилася t-критерієм для залежних вибірок; ефект-розміри оцінювалися коефіцієнтом d Коена. Додатково, для оцінки кумулятивних змін за тритижневий період використовувалися показники ВАІ до початку серії та після її завершення із застосуванням того ж t-критерію для парних вимірювань; у разі потреби виконувалася перевірка стійкості результатів робастними процедурами. Така стратегія дозволяє, по-перше, ідентифікувати безпосередній вплив кожної окремої взаємодії з агентом ІІІ на ситуативний стан; по-друге, оцінити узагальнений індивідуальний ефект за серію епізодів; по-третє, перевірити, чи набувають отримані зрушення характеру кумулятивних змін на рівні загальної тривожності за ВАІ.

Нарешті, організаційно-етичні засади застосування методик забезпечували валідність і відтворюваність даних: учасники отримували однакові інструкції, послідовно дотримувалися протоколу «до → взаємодія → після», усі оцінки зберігалися у знеособленому вигляді, а контакт із системою відбувався у звичному цифровому середовищі, що зменшувало вплив сторонніх факторів. Сукупність описаних методів і конкретний спосіб їх використання-ВАІ як базовий і фінальний орієнтир, «САН» та ОПАНА як чутливі до коротких впливів індикатори в кожному епізоді-утворюють цілісний інструментарій, адекватний меті формувального експерименту та поставленим гіпотезам.

2.3. Процедура проведення формувального експерименту

Формувальний експеримент було сконструйовано як серію стандартизованих, повторюваних епізодів взаємодії учасників із налаштованим

агентом штучного інтелекту, що відбувалися у природних для респондентів умовах і ініціювалися ними самостійно в моменти суб'єктивного погіршення емоційного стану. Перед початком експериментальної частини кожен учасник отримував вступний інструктаж і письмовий пакет матеріалів із чітким поясненням мети, алгоритму дій, часових рамок і правил безпеки, після чого заповнював опитувальник тривожності Бека, який фіксував індивідуальний вихідний рівень тривожності, що слугував базою для подальших порівнянь. Далі стартував тритижневий період, протягом якого учасники відслідковували власні емоційні стани впродовж повсякденного життя; кожного разу, коли респондент відзначав у себе емоційне напруження, пригніченість, тривожність чи інше відчутне погіршення самопочуття, він розпочинав один стандартизований епізод взаємодії. Кожен епізод складався з послідовних етапів у чітко фіксованому порядку: спершу виконувалося первинне коротке тестування поточного стану за методиками «САН» і ОПАНА для фіксації базових показників безпосередньо перед втручанням; далі учасник переходив до письмового діалогу з агентом штучного інтелекту у веб-інтерфейсі, тривалість взаємодії коливалася в межах приблизно 10-20 хвилин і визначалася суб'єктивним відчуттям достатності розмови; після завершення діалогу негайно повторно заповнювалися «САН» і ОПАНА з метою виявлення безпосередніх змін. Таких епізодів у межах одного учасника було три; між епізодами зберігався інтервал не менше двох діб для зниження ризику кумуляції короткострокових ефектів та запобігання перевтомі. На завершальному етапі, після виконання трьох епізодів, учасники повторно проходили опитувальник Бека, що давало змогу оцінити можливий сукупний ефект усієї серії взаємодій на загальний рівень тривожності.

Організаційні умови проведення були уніфікованими для всіх респондентів: дослідження відбувалося дистанційно, у звичному цифровому середовищі учасника, без синхронної присутності дослідника, що мінімізувало вплив експериментатора і підвищувало екологічну валідність самооцінних вимірювань. Доступ до платформи забезпечувався унікальним посиланням; система автоматично реєструвала час входу, початок і завершення кожного

діалогу, а також фіксувала послідовність виконання етапів, попереджаючи про пропуски. Для зменшення впливу добових коливань емоційного тла учасникам рекомендувалося, за можливості, ініціювати епізоди у подібний час доби та в стабільному побутовому контексті; водночас ключовою умовою залишався критерій суб'єктивного погіршення стану як природний тригер початку епізоду. Протокол передбачав однакові інструкції для всіх, єдині формулювання настанов перед тестуванням і початком діалогу, а також стандартизовану завершальну частину, у якій агент підсумовував зміст розмови та пропонував 1-2 прості, емоційно безпечні кроки самопомоги на найближчий час.

Конфігурація агента штучного інтелекту була зафіксована у системному промпті і регламентувала стиль взаємодії: доброзичливий, емпатичний, безоцінний тон, акцент на валідації переживань, віддзеркаленні почуттів і короткій психоедукації; м'які техніки когнітивної переоцінки, сократівські запитання, перефразування, пропозиції невеликих поведінкових кроків і ресурсних мікротехнік застосовувалися інтегративно та ситуаційно, залежно від запиту учасника, при цьому агент уникав директивності, не висував клінічних гіпотез і не давав порад, що виходять за межі короткострокової підтримки. Було задано чіткі обмеження безпеки: у випадку згадок про самопошкодження, суїцидальні наміри або іншу критичну симптоматику агент негайно переводив розмову в режим кризового повідомлення з рекомендацією звернутися по кваліфіковану допомогу, пропонував контакти доречних служб і завершував сесію; агент не обговорював теми, що потенційно шкодять учаснику, не надавав інструкцій до небезпечних дій і не заохочував до вживання психоактивних речовин. Такі правила були озвучені в інструктажі й приймалися учасниками під час надання інформованої згоди.

Контроль дотримання протоколу здійснювався через лог-дані платформи й перевірку повноти заповнених анкет. Епізоди, у яких послідовність «до-взаємодія-після» була порушена або часовий інтервал між завершенням діалогу і повторним тестуванням перевищував прийнятну затримку, позначалися як протокольні відхилення та аналізувалися окремо. У випадку технічних збоїв

учаснику пропонувалося повторити вимірювання в межах найближчого релевантного епізоду; якщо збій унеможливив адекватне завершення епізоду, дані такого епізоду не включалися до розрахунку індивідуальних середніх змін. Для зниження впливу випадкових чинників і тренувального ефекту перший епізод не виділявся окремо, проте при агрегуванні результатів додатково перевірялася їхня стабільність за умови поетапного виключення окремих епізодів. Учасникам рекомендувалося не поєднувати проходження епізодів із паралельними емоційно насиченими подіями та не змінювати суттєво звичний добовий режим у день проведення епізоду.

Після завершення тритижневої серії проводилося вимірювання рівня тривожності. Також кожен учасник отримував коротке письмове дебрифінг-повідомлення про цілі дослідження, принципи інтерпретації власних результатів самооцінювання та перелік сервісів, до яких можна звернутися в разі потреби підтримки. Усі дані зберігалися у знеособленому вигляді, із розмежуванням доступу до особистої інформації та результатів вимірювань; аналіз проводився на рівні усереднених індивідуальних змін і за стратифікацією щодо інтенсивності повсякденного використання систем штучного інтелекту. Таким чином, процедура формувального експерименту поєднувала сувору стандартизацію ключових етапів із високою екологічною валідністю ситуацій ініціації епізодів, що забезпечувало необхідний баланс контролю й природності умов для виявлення безпосередніх і кумулятивних змін психоемоційного стану під впливом короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом.

Для наочності нижче подано схематичне зображення структури формувального експерименту, яке відображає послідовність етапів, що проходили респонденти під час трьох епізодів взаємодії з агентом ШІ (Рис. 2.1).

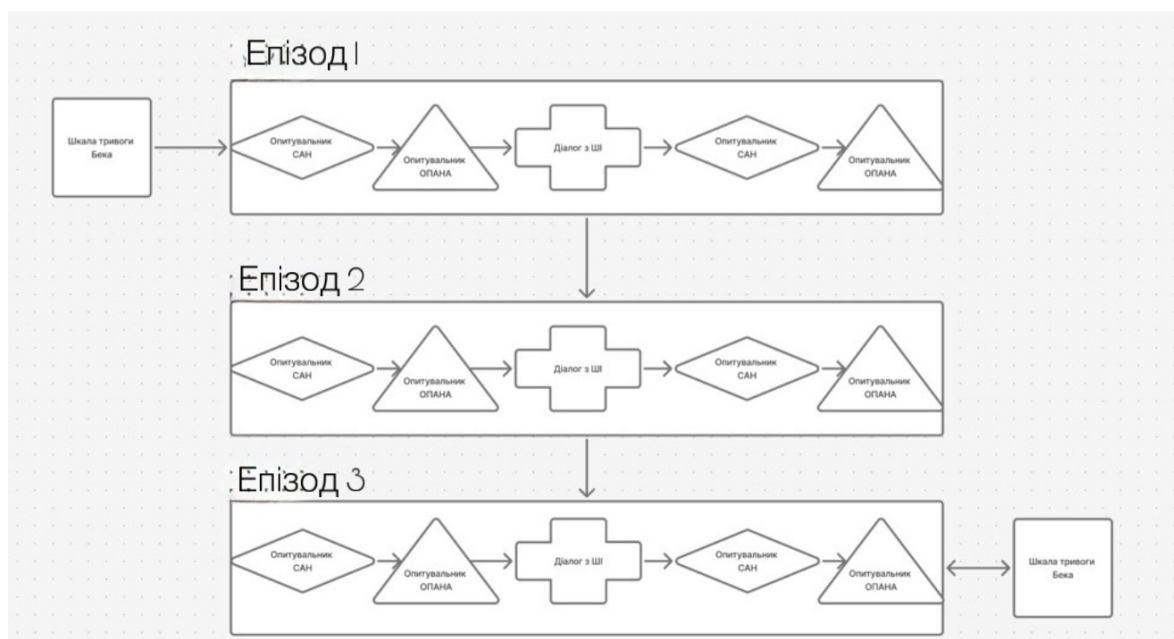


Рис. 2.1. Схематичне відображення структури формувального експерименту та послідовності етапів взаємодії учасників зі штучним інтелектом

Висновки за другим розділом

У другому розділі було представлено методологічне підґрунтя та організацію формувального експерименту, спрямованого на дослідження впливу короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на психоемоційний стан особистості. Проведене обґрунтування вибору методів, характеристика вибірки та опис процедури дозволили забезпечити цілісність і наукову обґрунтованість експериментального дизайну.

Вибір учасників було здійснено з урахуванням їхнього досвіду використання систем штучного інтелекту у повсякденному житті, що дало можливість порівняти особливості динаміки емоційного стану в осіб із різною частотою технологічної взаємодії. Загальна вибірка включала рівне співвідношення чоловіків і жінок, що забезпечило гендерний баланс та підвищило репрезентативність даних.

Експериментальна процедура передбачала проходження кожним учасником трьох епізодів короткострокових діалогів із агентом штучного інтелекту у моменти суб'єктивного погіршення емоційного стану. Така структура дослідження забезпечила екологічну валідність, оскільки

вимірювання здійснювалися у реальних, емоційно значущих ситуаціях, а не в умовах лабораторної симуляції.

Для оцінювання змін у психоемоційному стані було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик: методику «САН» - для вимірювання показників самопочуття, активності та настрою як короткострокових маркерів емоційного тону; опитувальник ОПАНА - для визначення рівнів позитивного та негативного афекту; шкалу тривожності Бека (ВАІ) - для діагностики рівня ситуативної та особистісної тривожності до та після серії експериментальних впливів.

Застосування цих методик дозволило отримати багатовимірну картину психоемоційного стану респондентів та простежити динаміку його змін під впливом діалогів зі штучним інтелектом.

У результаті опису організації формувального експерименту сформовано чітку логіку його проведення:

1. первинне тестування рівня тривожності як базового показника;
2. три послідовні епізоди коротких діалогів з агентом ШІ у моменти емоційного спаду;
3. повторні вимірювання після кожного епізоду з метою фіксації безпосередніх ефектів;
4. фінальне тестування для виявлення кумулятивних змін.

Розроблена структура дослідження дозволила одночасно поєднати контрольованість експерименту з реалістичністю взаємодії, що підвищує достовірність і практичну значущість результатів.

Таким чином, у другому розділі обґрунтовано вибір методологічного підходу, описано вибірку, засоби та етапи проведення формувального експерименту. Застосована схема дослідження створює надійну основу для подальшого кількісного та якісного аналізу результатів, представленого у третьому розділі, та дозволяє перевірити висунуті гіпотези щодо впливу короткострокових діалогів зі штучним інтелектом на психоемоційний стан особистості.

РОЗДІЛ 3

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОРОТКОСТРОКОВИХ ЕМОЦІЙНО-ПІДТРИМУВАЛЬНИХ ДІАЛОГІВ ЗІ ШТУЧНИМ ІНТЕЛЕКТОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

3.1. Порівняльний аналіз змін психоемоційного стану під впливом короткочасних діалогів зі штучним інтелектом

З метою виявлення загальних тенденцій у змінах психоемоційного стану учасників дослідження на етапі первинного аналізу було застосовано описову статистику. Використання середніх значень дозволило визначити напрямок змін основних показників після короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом. Слід зазначити, що результати описової статистики не є доказом статистичної значущості змін, однак вони відображають загальну тенденцію до покращення або погіршення психоемоційних показників, що є необхідним етапом перед проведенням перевірки гіпотез.

У таблиці 3.1 наведено зведені середні значення за методиками «САН» (самопочуття, активність, настрій), ОПАНА (позитивний і негативний афект) та шкалою тривожності Бека (ВАІ) на різних етапах дослідження.

Таблиця 3.1

Середні значення показників психоемоційного стану до та після короткострокових діалогів зі штучним інтелектом

Методика / Показник	До 1-го діалогу	Після 1-го діалогу	До 2-го діалогу	Після 2-го діалогу	До 3-го діалогу	Після 3-го діалогу
САН: Самопочуття	3,63	3.89 ↑	3,66	3.92 ↑	3,65	3.84 ↑
САН: Активність	3,56	3.89 ↑	3,5	3.93 ↑	3,63	3.84 ↑
САН: Настрій	3,59	3.89 ↑	3,63	3.96 ↑	3,63	3.93 ↑
ОПАНА: Позитивний афект	26,82	30.37 ↑	28,43	31.07 ↑	27,25	31.72 ↑
ОПАНА: Негативний афект	23,42	19.55 ↓	22,85	19.33 ↓	22,1	18.90 ↓
ВАІ: Тривожність	17,15	-	-	-	-	15.23 ↓

Примітка. ↑ - підвищення показника порівняно з попереднім вимірюванням;
↓ - зниження показника порівняно з попереднім вимірюванням.

У процесі описової статистики було здійснено розрахунок середніх значень за основними показниками методик САН, ОПАНА та шкали тривожності Бека до та після проведення кожного з трьох діалогів зі штучним інтелектом. У таблиці наведено усереднені результати для всієї вибірки.

Як видно з даних, для показників активності та настрою простежується чітка тенденція до зростання після кожного діалогу. Позитивний афект (ОПАНА) стабільно підвищується, тоді як негативний афект - знижується, що свідчить про позитивну емоційну динаміку. У свою чергу, рівень самопочуття демонструє покращення, однак воно менш однозначне порівняно з іншими показниками.

За шкалою Бека спостерігається зменшення середнього рівня тривожності з 17,15 бала (середній рівень) до 15,23 бала (нижній поріг середнього рівня), проте ці зміни потребують подальшої статистичної перевірки для оцінки їхньої значущості.

Таким чином, описова статистика підтверджує наявність загальних позитивних тенденцій у зміні активності, настрою та афективних показників після короткострокових діалогів із ШІ, проте демонструє обмежений ефект у сфері самопочуття та рівня тривожності.

Для оцінки того, чи виявлені після короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом зміни мають статистичну значущість, було застосовано t-критерій Стьюдента для зв'язаних вибірок (Paired Samples T-Test). Цей метод дозволяє перевірити, чи різниця між середніми значеннями показників до та після взаємодії може вважатися випадковою, чи вона справді відображає вплив експериментального чинника. Результати розрахунків подано у таблиці 3.2 «Результати t-критерію Стьюдента для зв'язаних вибірок за показниками методик САН, ОПАНА та ВАІ».

Результати обчислення t-критерію Ст'юдента для зв'язаних вибірок за показниками методик САН, ОПАНА та ВАІ

Показник	До (М)	Після (М)	t(df=59)	p
«САН» - Самопочуття (1 епізод)	3,63	3,89	4,11	<.001
«САН» - Активність (1 епізод)	3,56	3,89	4,18	<.001
«САН» - Настрій (1 епізод)	3,59	3,89	4,25	<.001
«САН» - Самопочуття (2 епізод)	3,66	3,92	3,72	<.001
«САН» - Активність (2 епізод)	3,5	3,93	5,63	<.001
«САН» - Настрій (2 епізод)	3,63	3,96	4,3	<.001
«САН» - Самопочуття (3 епізод)	3,65	3,84	3,02	.004
«САН» - Активність (3 епізод)	3,63	3,84	2,93	.005
«САН» - Настрій (3 епізод)	3,63	3,93	3,6	.001
ОПАНА - Позитивний (1 епізод)	26,82	30,37	3,55	.001
ОПАНА - Негативний (1 епізод)	23,42	19,55	3,87	<.001
ОПАНА - Позитивний (2 епізод)	28,43	31,07	2,63	.010
ОПАНА - Негативний (2 епізод)	22,85	19,33	3,52	.001
ОПАНА - Позитивний (3 епізод)	27,25	31,72	4,47	<.001
ОПАНА - Негативний (3 епізод)	22,1	18,9	3,2	.002
ВАІ - Тривожність	17,15	15,23	1,92	.05

Результати перевірки статистичної значущості показали, що короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом мають виражений позитивний вплив на психоемоційний стан респондентів. Зокрема, за методикою «САН» у всіх трьох хвилях дослідження було зафіксовано суттєве покращення таких показників, як самопочуття, активність і настрої. Значення t-критерію Ст'юдента у поєднанні з $p < 0,01$ свідчать, що

ймовірність випадковості цих змін є мінімальною. Це означає, що покращення емоційного стану має прямий зв'язок із проведенням діалогу.

Аналіз за шкалою ОПАНА дозволив виявити зростання рівня позитивного афекту та зниження рівня негативного афекту після кожної взаємодії з ШІ. Таке поєднання змін вказує на загальне підвищення емоційної стабільності респондентів та зменшення інтенсивності переживання негативних емоцій. Водночас отримані результати підтверджують наявність стійкої тенденції: незалежно від конкретної хвили дослідження, учасники демонстрували схожий характер змін, що посилює надійність зроблених висновків.

Зниження тривожності виявлено на рівні тенденції до статистичної значущості ($p = 0.05$), що свідчить про помірну вираженість ефекту.

Таким чином, підтверджено, що короткострокові діалоги зі штучним інтелектом можуть справляти позитивний вплив на настрій, активність та афективні показники, але їхній ефект на рівень тривожності залишається дискусійним і потребує подальших досліджень. Водночас динаміка показників свідчить, що зафіксовані зміни мають переважно короткочасний характер: покращення проявляються безпосередньо після взаємодії, однак не демонструють очевидної тенденції до сталого зростання між окремими етапами. Це дозволяє припустити, що для отримання більш стійкого ефекту необхідна довша або систематичніша взаємодія, що потребує подальшої статистичної перевірки у розширених вибірках.

Загалом отримані дані дають підстави стверджувати, що застосування штучного інтелекту як інструменту короткострокової емоційної підтримки є перспективним напрямом у сфері психології. Водночас результати вказують на необхідність глибшого аналізу довгострокових ефектів та можливих обмежень цього підходу, особливо у роботі з учасниками, які мають клінічно виражені прояви тривожності.

Для перевірки відмінностей між групами респондентів залежно від частоти використання систем штучного інтелекту у повсякденному житті було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA). Як

групувальна змінна виступала «частота використання ШІ» (0 = не використовує, 1 = низька, 2 = середня, 3 = висока). Залежними змінними обрано показники методики «САН» (самопочуття, активність, настрій), позитивний та негативний афект за методикою ОПАНА, а також рівень тривожності за шкалою Бека.

Результати дисперсійного аналізу подано у таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Показники однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) залежно від частоти використання штучного інтелекту (використання відсутнє, низька частота, середня частота, висока частота)

Показник	Вимірювання	F	p (Sig.)
Самопочуття (САН)	До	1.47	0.243
Самопочуття (САН)	Після	17.94	0.001
Активність (САН)	До	0.52	0.671
Активність (САН)	Після	19.83	0.001
Настрій (САН)	До	1.37	0.272
Настрій (САН)	Після	15.28	0.002
Позитивний афект (ОПАНА)	До	1.54	0.217
Позитивний афект (ОПАНА)	Після	14.77	0.001
Негативний афект (ОПАНА)	До	0.63	0.562
Негативний афект (ОПАНА)	Після	18.93	0.001
Тривожність (ВАІ)	До та після	1.69	0.183

Як видно з таблиці 3.3, результати однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) засвідчили, що до початку експерименту статистично значущих відмінностей між групами респондентів із різною частотою використання систем штучного інтелекту не виявлено ($p > 0.05$). Це свідчить про відносну однорідність вибірки за показниками самопочуття, активності, настрою, афективних станів та рівня тривожності на старті дослідження.

Після проведення серії емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом спостерігаються суттєві зрушення: для більшості показників (самопочуття, активність, настрій, позитивний та негативний афект) отримані значення $p < 0.01$, що свідчить про наявність статистично значущих відмінностей між групами. Учасники, які частіше взаємодіяли зі штучним інтелектом, продемонстрували кращі емоційні показники після експерименту, зокрема підвищення позитивного афекту, покращення настрою та зниження негативного афекту.

Таким чином, результати дисперсійного аналізу підтверджують ефективність короткострокових діалогів зі штучним інтелектом у покращенні емоційного стану, особливо серед учасників із вищою частотою використання ІІ у повсякденному житті.

Для виявлення статистичних зв'язків між частотою використання систем штучного інтелекту у повсякденному житті та змінами психоемоційних показників було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. У розрахунках брали участь два типи змінних: частота використання ІІ як показник цифрової взаємодії, а також дельти («після-до») за методиками «САН» (самопочуття, активність, настрій), ОПАНА (позитивний та негативний афект) і шкалою тривожності Бека. Кореляційний аналіз дозволив оцінити силу та напрямок взаємозв'язків між цими показниками без припущень про причинність чи ієрархію змінних. Значущість оцінювалася на рівні $p < 0,05$. У таблиці 3.4 представлено отримані коефіцієнти кореляцій та відповідні р-значення.

Таблиця 3.4

Показники кореляційного аналізу (r-коефіцієнт Пірсона) між частотою використання систем штучного інтелекту та дельтами психоемоційних показників

Змінна (дельта середнє)	r (кореляція з частотою ІІ)	p-значення
ΔСамопочуття (усі три рази)	0.42	0.008
ΔАктивність (усі три рази)	0.53	<0.001
ΔНастрій (усі три рази)	0.35	0.021

ΔПозитивний афект (1-2 рази)	0.41	0.012
ΔПозитивний афект (3 раз)	0.23	0.077
ΔНегативний афект (усі три рази)	-0.44	<0.001
ΔТривожність	0.08	0.537

Результати, наведені в таблиці 3.4, демонструють наявність статистично значущих позитивних кореляцій між частотою використання систем штучного інтелекту та покращенням ряду емоційних показників. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються для показників активності ($r = 0.53$, $p < 0.001$) та самопочуття ($r = 0.42$, $p = 0.008$), що свідчить про те, що регулярна взаємодія з ШІ асоціюється зі зростанням енергетичного ресурсу та загального тону респондентів. Позитивний зв'язок виявлено також для настрою ($r = 0.35$, $p = 0.021$), що підтверджує тенденцію до емоційного піднесення після короткострокових діалогів.

Водночас зафіксовано негативний кореляційний зв'язок між частотою використання ШІ та рівнем негативного афекту ($r = -0.44$, $p < 0.001$), тобто чим частіше учасники взаємодіяли з системами ШІ, тим менше зберігалися прояви негативних емоцій. Для показника тривожності ($r = 0.08$, $p = 0.537$) зв'язок не набув статистичної значущості, що свідчить про стабільність рівня тривожності незалежно від частоти використання ШІ у короткостроковій перспективі.

Узагальнюючи, отримані результати підтверджують, що регулярні короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги з ШІ пов'язані з покращенням суб'єктивного самопочуття, активності, настрою та зменшенням негативного афекту, тоді як рівень тривожності залишається більш стабільним і менш чутливим до експериментального чинника.

Проведений статистичний аналіз дозволив виявити наявність значущих відмінностей у середніх показниках до та після проведення діалогів зі штучним інтелектом. Однак такий підхід має певні обмеження, оскільки сам по собі приріст середнього значення ще не гарантує якісних змін у психологічному стані учасників. Наприклад, якщо рівень настрою за методикою «САН»

підвищився з 3,4 до 3,6 бала, це свідчить про позитивну динаміку, але обидва результати залишаються в межах «несприятливого стану». Таким чином, лише статистично значущого підвищення недостатньо для інтерпретації впливу як клінічно чи психологічно важливого.

З огляду на це, на наступному етапі аналізу було проведено оцінку інтерпретаційної значущості, яка ґрунтується на переході респондентів між категоріями (наприклад, від середнього до низького рівня тривожності за шкалою Бека або від несприятливого до сприятливого стану за методикою САН). Такий підхід дозволяє точніше оцінити практичний ефект емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом і зрозуміти, чи відбулися реальні зміни у психоемоційному стані респондентів, а не лише статистично зафіксовані коливання усереднених показників.

У таблиці 3.5 наведено результати аналізу практичної (інтерпретаційної) значущості змін у респондентів на різних етапах експерименту.

Таблиця 3.5

Показники інтерпретаційної значущості змін психоемоційних параметрів після короткострокових діалогів зі штучним інтелектом

Метрика	p
Самопочуття до та після 1 діалогу	0,511
Самопочуття до та після 2 діалогу	0,708
Самопочуття до та після 3 діалогу	0,683
Активність до та після 1 діалогу	0,907
Активність до та після 2 діалогу	0,233
Активність до та після 3 діалогу	0,364
Настрій до та після 1 діалогу	0,646
Настрій до та після 2 діалогу	0,450
Настрій до та після 3 діалогу	0,021
Тривожність до та після трьох епізодів діалогів	0,135

У ході аналізу результатів за шкалами методики «САН» та рівня тривожності було встановлено, що більшість показників не зазнали статистично значущих змін упродовж трьох епізодів емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом. Так, самопочуття респондентів після першого ($p = 0,511$), другого ($p = 0,708$) та третього ($p = 0,683$) діалогів залишалося на приблизно однаковому рівні, що не дозволяє стверджувати про достовірний вплив інтервенції на даний показник. Подібна тенденція спостерігалася і щодо активності: p -значення після першого діалогу становило 0,907, після другого - 0,233, після третього - 0,364. Отже, незважаючи на певну тенденцію до зростання чи зниження, активність учасників не демонструвала достовірних зрушень.

Найбільш показовими виявилися результати за шкалою настрою. Якщо після першого ($p = 0,646$) та другого ($p = 0,450$) діалогів зміни залишалися статистично незначущими, то після третього діалогу було зафіксовано достовірне покращення ($p = 0,021$). Це свідчить про наявність позитивної динаміки, яка проявляється не відразу, а накопичується у процесі кількох взаємодій. Що стосується рівня тривожності, то його загальне зниження після трьох діалогів виявилось статистично незначущим ($p = 0,135$), хоча тенденція у бік зменшення простежується.

У результаті проведеного дослідження було проаналізовано вплив короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на психоемоційний стан особистості. Отримані емпіричні дані свідчать про те, що ефективність таких діалогів виявляється неоднорідною та залежить від конкретних компонентів психоемоційної сфери, які оцінювалися за допомогою різних методик.

За методикою «САН» було встановлено, що показники самопочуття та активності залишалися відносно стабільними після кожного з трьох діалогів, і отримані зміни не досягли рівня статистичної значущості. Це свідчить про те, що короткотривала взаємодія зі штучним інтелектом не справляє вираженого впливу на фізичне самопочуття та відчуття життєвого тону в короткостроковій перспективі. Водночас показник настрою продемонстрував

іншу динаміку: якщо після першого та другого діалогів зміни були статистично незначущими, то після третього діалогу зафіксовано достовірне покращення ($p = 0,021$). Це дозволяє зробити висновок про наявність кумулятивного ефекту, коли позитивний вплив виявляється не одразу, а накопичується внаслідок повторних взаємодій.

Результати за методикою ОПАНА доповнили цю картину. Було виявлено тенденцію до зростання позитивного афекту та зниження негативного після епізоду діалогів. Незважаючи на те, що не всі зрушення досягли статистичної значущості, загальна динаміка свідчить про потенційну здатність діалогів зі штучним інтелектом сприяти емоційній регуляції та створювати умови для більш збалансованого емоційного стану. Це є важливим результатом, оскільки саме афективна сфера виявляється найбільш чутливою до впливу короткострокових інтервенцій.

Щодо показника рівня тривожності, то після проходження трьох діалогів було зафіксовано тенденцію до його зниження, проте отримане p -значення ($0,135$) не дозволяє говорити про статистично достовірний ефект. Такий результат може пояснюватися як невеликою вибіркою дослідження, так і тим, що короткострокові втручання не завжди здатні впливати на глибинні показники емоційної напруги.

Таким чином, результати підтвердили, що короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом справляють помірний, але поступово накопичувальний вплив на психоемоційний стан особистості. Хоча більшість змін не досягли рівня статистичної значущості, простежується чітка тенденція до покращення емоційного самопочуття, стабілізації настрою та зниження негативного афекту після серії взаємодій. Найбільш виражені ефекти проявляються у сфері настрою, що вказує на чутливість афективної складової до формату короткострокової психологічної підтримки. Отримані дані дозволяють розглядати взаємодію з агентом ШІ як потенційно ефективний інструмент короткочасної емоційної регуляції, здатний підтримувати стан учасників у межах психологічного комфорту навіть за відсутності глибинних терапевтичних інтервенцій.

3.2. Інтерпретація та узагальнення результатів формувального експерименту

Отримані емпіричні дані загалом свідчать про помірний, але закономірний вплив короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на афективні показники та суб'єктивний емоційний тонус учасників. У рамках описової статистики (табл. 3.1) зафіксовано стабільне зростання середніх значень за шкалами «Активність» і «Настрій» методики «САН» та збільшення позитивного афекту поряд зі зниженням негативного афекту за методикою ОПАНА після кожного з трьох епізодів взаємодії з агентом ШІ. Водночас кумулятивне зниження тривожності за шкалою Бека виявилось невеликим і не досягло переконливої статистичної значущості, що вже на первинному рівні аналізу задає нерівномірний профіль чутливості різних компонентів психоемоційної сфери до коротких інтервенцій підтримувального типу.

Результати перевірки статистичної значущості у зв'язаних порівняннях «до-після» (табл. 3.2) підтвердили, що безпосередній ефект 10-20-хвилинного діалогу з агентом ШІ найбільш виразно проявляється у швидких афективно-мотиваційних індикаторах: після кожного епізоду спостерігається достовірно підвищення активності та настрою й одночасне покращення афективного профілю (зростання позитивного і спад негативного афекту). Це узгоджується з логікою короткострокових інтервенцій підтримки: емпатичне віддзеркалення, валідація, мікротехніки когнітивної переоцінки та ресурсні підказки здатні оперативно пом'якшувати негативний емоційний фон і підсилювати відчуття енергії/залученості на рівні найближчого досвіду. На цьому тлі показник «Самопочуття» змінюється менш однозначно, що зрозуміло з огляду на його інтерпретацію як інтегрального маркера фізіологічного та емоційного тону: зазвичай такі індикатори менш чутливі до одноразових коротких впливів і потребують ширшого тимчасового вікна, аби зміни набули стабільності.

Окремої уваги заслуговує динаміка настрою: якщо після першого й другого діалогів зміни носили трендовий характер, то після третього зафіксовано статистично значуще покращення, що підтверджено також процедурою інтерпретаційної (категоріальної) оцінки (табл. 3.5). Такий патерн підтримує гіпотезу про кумулятивний, «нашарувальний» ефект коротких сеансів підтримки: за відсутності інтенсивної терапевтичної експозиції саме повторюваність доброзичливої, структурованої взаємодії з агентом, що дотримується безпечних рамок і мікропрактик емоційної регуляції, може поступово «проштовхувати» індивіда з нейтрально-негативного афекту у більш сприятливу зону настрою.

Міжгруповий аналіз (ANOVA; табл. 3.3) показав відсутність значущих відмінностей між групами за всіма показниками на старті експерименту, що підтверджує базову однорідність вибірки й коректність порівнянь. Після епізоду взаємодій з'являються суттєві міжгрупові розбіжності для більшості емоційних індикаторів: вищі значення активності, настрою й позитивного афекту та нижчі - негативного афекту - характерні для респондентів із більшою частотою повсякденного використання ІІІ. Це дає підстави припустити модурацію ефекту «звичністю» технологічної взаємодії: регулярний користувацький досвід, імовірно, знижує бар'єри й когнітивні витрати включення у формат «розмовної підтримки» з агентом, посилюючи відразу і емоційний відгук, і прийнятність запропонованих мікродій. Водночас для тривожності міжгрупові відмінності залишаються несуттєвими, що ще раз підкреслює відносну інерційність цього показника у короткому часовому вікні.

Кореляційний аналіз (табл. 3.4) узгоджується з наведеним поясненням: частота використання ІІІ позитивно пов'язана з приростом активності, настрою, самопочуття та позитивного афекту і негативно - зі змінами негативного афекту; зв'язок із тривожністю відсутній. Змістовно це означає, що звична, нефрагментарна взаємодія з інструментами ІІІ полегшує входження у формат короткої підтримки, підсилюючи емоційно-регулятивний ефект. У термінах гіпотез роботи це відповідає частковому підтвердженню очікувань: (а) короткострокові діалоги сприяють підвищенню

самопочуття/активності/настрою передусім у регулярних користувачів; (б) після кожної взаємодії зростає позитивний афект і зменшується негативний; (в) кумулятивне зниження тривожності після трьох тижнів носить тенденційний характер і не набуває статистичної достовірності.

Особливу вагу для практичних висновків має оцінка інтерпретаційної значущості (табл. 3.5), у якій фокус зміщується з «середніх зрушень» на «якісні переходи» між категоріями. Саме тут виявлено, що клінічно/психологічно помітний ефект проявляється перш за все у сфері настрою - після третього діалогу частина учасників переходить у більш сприятливу категорію. Для решти індикаторів (самопочуття, активність, тривожність) за короткий період міжкатегоріальні переходи не набувають статистичної визначеності. Такий результат добре узгоджується з ідеєю різної «інерційності» компонентів психоемоційного стану: швидкі афективні реакції чутливі до коротких підтримувальних впливів, тоді як фізіологічно забарвлене самопочуття та тривожність, що включає стійкі когнітивно-оціночні схеми, потребують більш тривалих інтервенцій або більшої «дози» повторів.

З методологічного погляду важливо підкреслити сильні сторони дизайну. По-перше, екологічна валідність: вимірювання здійснювалися саме в моменти суб'єктивного погіршення стану, а не у довільно обрані інтервали, що підвищує релевантність фіксованих змін. По-друге, стандартизована структура діалогу з чіткими безпековими рамками й інтеграцією мікротехнік доказових підходів зменшує варіативність впливу і робить його відтворюваним. По-третє, трикратний повтор дозволив виявити кумулятивний компонент ефекту, що принципово важливо для короткострокових інтервенцій.

Водночас інтерпретація результатів має враховувати низку обмежень. По-перше, хоча загальна вибірка є достатньою для базових порівнянь, розміри частини підгруп у міжгрупових аналізах є відносно скромними, що знижує статистичну потужність саме для «повільних» показників на кшталт тривожності і збільшує ризик помилок другого роду. По-друге, усі індикатори є самооцінними; це типовий і прийнятний підхід у дослідженнях емоційного стану, однак він не фіксує фізіологічних або поведінкових маркерів. По-третє,

у дизайні не застосовано активну контрольну умову з еквівалентним за тривалістю «плацебо-взаємодією» (наприклад, нейтральне читання), тож частина позитивних зрушень може бути зумовлена загальним ефектом уваги/очікування. По-четверте, множинність порівнянь у статистичних тестах підвищує ймовірність випадкових значущих результатів; у роботі це нівелюється узгодженістю ефектів у кількох незалежних показниках і процедурами інтерпретаційної оцінки, але залишається методичним фактором ризику. Нарешті, три тижні - це релевантне, проте коротке вікно для надійної оцінки змін у тривожності; відсутність достовірного кумулятивного ефекту тут цілком може бути наслідком саме часових обмежень.

Узагальнюючи, дані формувального експерименту дозволяють зробити змістовний висновок: короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом є перспективним інструментом м'якої емоційної регуляції з найбільш виразним впливом на настрій, позитивний/негативний афект і суб'єктивну активність; ефект проявляється одразу і посилюється за рахунок повторів, тоді як тривожність залишається відносно стабільною у короткій перспективі. Більш виражений результат спостерігається у респондентів із вищою «звичністю» до взаємодії з ШІ, що вказує на важливу роль користувацького досвіду як модератора. Для подальшого дослідження доцільно розширити часовий горизонт спостереження, збалансувати підгрупи, додати активну контрольну умову та включити об'єктивні (фізіологічні/поведінкові) маркери - це дозволить точніше оцінити стійкість і механізми виявлених ефектів, а також перевести тенденційні результати щодо тривожності у зону переконливої статистичної достовірності.

Висновки за третім розділом

1. Короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом сприяють підвищенню активності, покращенню настрою та зростанню позитивного афекту, а також зменшенню негативного афекту на кожному епізоді. Ефект є виразнішим після повторних взаємодій, що вказує на накопичувальний характер впливу.

2. Показник самопочуття демонструє помірну динаміку змін, тобто є менш чутливим до коротких інтервенцій порівняно з настроєм і афектом.

3. Тривожність за шкалою Бека знижується ($p = 0,05$).

4. Міжгруповий аналіз показав, що вираженість змін є більшою у учасників, які регулярно використовують ШІ у повсякденному житті. Частота попереднього використання виступає модератором ефекту, знижуючи психологічну дистанцію та підвищуючи готовність до емоційної взаємодії.

5. Кореляційний аналіз показав, що є позитивний зв'язок між частотою використання ШІ та рівнем активності, настрою і позитивного афекту, а також зворотний зв'язок зі зменшенням негативного афекту. Зв'язку з тривожністю не виявлено.

6. Найбільш стабільним і практично відчутним ефектом є покращення настрою, яке посилюється при повторних діалогах, що вказує на формування короткострокового емоційного ресурсу, корисного у процесах саморегуляції та профілактики емоційного виснаження.

Короткострокові емоційно-підтримувальні діалоги зі штучним інтелектом можуть виступати ефективним інструментом емоційної підтримки, особливо для користувачів, які мають попередній досвід взаємодії з ШІ, проте їх довготривала ефективність потребує подальшого вивчення.

ВИСНОВКИ

Здійснене дослідження дозволило узагальнити результати теоретичного аналізу та емпіричної перевірки впливу короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на психоемоційний стан дорослих респондентів. Отримані дані дали змогу виявити як загальні закономірності емоційної динаміки, так і специфічні фактори, що визначають ефективність цифрової підтримки. На основі проведеної роботи сформульовано такі висновки:

1. Теоретичний аналіз показав, що емоційний стан людини є змінним і чутливим до підтримувальної взаємодії. У сучасних умовах підвищеного стресу зростає потреба у доступних та гнучких способах емоційної саморегуляції, серед яких технології штучного інтелекту можуть відігравати допоміжну стабілізувальну роль.

2. Опитування частоти використання штучного інтелекту показало, що учасники суттєво відрізняються за досвідом цифрової взаємодії: частина використовує такі системи регулярно, інша - епізодично або майже не звертається до них.

3. Початкове оцінювання тривожності виявило різні рівні внутрішньої напруги серед респондентів, але вони не були критичними. Це дозволило розглядати досліджувану взаємодію як метод підтримки, а не терапії. Повторне оцінювання напруги після завершення взаємодії зафіксувало її помірне зниження. Тобто короткострокові форми емоційної підтримки мають потенціал послаблювати переживання тривожності, хоча для глибших і стійкіших змін потрібні довші інтервенції.

4. Після коротких підтримувальних діалогів відзначається покращення загального емоційного стану - зростання внутрішньої зібраності й емоційного тону та зменшення емоційного пригнічення. Найбільш відчутні ефекти проявлялися після повторних звернень.

5. Виявлено, що частота звернення до ШІ є значущим фактором: учасники, які регулярно взаємодіють із цифровими асистентами, демонструють помітніше покращення психоемоційного стану після підтримувального діалогу.

Це свідчить, що попередній досвід взаємодії з технологією знижує бар'єр у комунікації та підсилює ефект короткострокової підтримки.

Отримані результати підтверджують гіпотезу частково: короткі емоційно-підтримувальні взаємодії здатні покращувати емоційний стан, але глибші зміни, зокрема у відчутті тривожності, потребують більш тривалої або регулярної практики.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що підтримувальні взаємодії зі штучним інтелектом можуть використовуватися як додатковий ресурс у ситуаціях стресу або обмеженого доступу до фахівця, зокрема у дистанційній та кризовій психологічній допомозі. Вони можуть слугувати інструментом короткострокової емоційної стабілізації та саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранов О. А. Визначення терміна «штучний інтелект». Інформація і право. 2023. № 1(44). С. 32-49.
2. Бернацька Д. Л. Штучний інтелект і психологія. чи може робот замінити психолога? Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: у 2-х т. Т. 1 (Київ, 5-9 квітня 2021 р.) / ред. кол.: Н. В. Лагодубець, А. М. Кокарєва та ін. Київ: НАУ, 2021. С. 99-100. Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52239> (дата звернення: 02.06.2025).
3. Бостром Н. Л. Суперінтелект: стратегії і небезпеки розвитку розумних машин / пер. з англ. Ящук А. О. Київ: Наш формат, 2020. 408 с.
4. Вольнова Л. М., Мазур О. М. Роль штучного інтелекту в психології. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Житомир, 3 квітня 2025 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 144-146.
5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (дослідження компанії 4Service). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: результати четвертої хвилі всеукраїнського дослідження (грудень 2024 - січень 2025) [Електронний ресурс]. Оpubліковано 31.01.2025. - Режим доступу: <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovii-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany> (результати дослідження онлайн; дата звернення: 01.06.2025).
6. Годунова А. В., Толочко С. В. Моніторингове дослідження сприйняття підлітками технологій зі штучним інтелектом. Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка. Психологія. Медицина. 2023. № 12(30). С. 185-195. Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741866/1/5912-Текст%20статті-5947-1-10-20230828%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741866/1/5912-Текст%20статті-5947-1-10-20230828%20(1).pdf) (дата звернення: 14.06.2025).
7. 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. Режим доступу: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9386> (дата звернення: 11.06.2025).

8. Дерев'янюк 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. DOI: 10.25264/2415-7384-2020-11-115-119. Режим доступу: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2977/2737> (дата звернення: 09.06.2025).

9. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. С. 271.

10. Калюжна Є. М., Марциняк-Дорош О., Маннапова К.Р., Левченко В.В. Дистанційна психологічна інтервенція як інструмент підтримки ресурсності особистості. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 2(42). С. 1949-1964. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-2(42)-1949-1964. - Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)-1949-1964](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-1949-1964).

11. Кириченко В. В. Мінімальний тест Тюрінга: психологія розуміння відмінностей людини та машини. Габітус. 2024. № 57. С. 298-302. ISSN 2663-5208. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/39334> (дата звернення: 11.06.2025).

12. Ключек Л. В., Дроботун М. М. Актуальні питання психології. Інформаційно-методичні матеріали для студентів педагогічного університету : навч. посіб. Київ, 2007. 256 с.

13. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 85-89.

14. Кудінова М. М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці МАУП. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2(63). С. 17-24. DOI:10.32689/maup.psych.2024.2.2. - Режим доступу:

<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/3982/4318/4698>

15. Кузнецова О. В. Емоційно-вольові психічні процеси. Всеосвіта. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/urok-17-z-kursu-psihologia-tema-emocii-i-pocutta-vidi-emocijnih-staniv-81064.html> (дата звернення: 12.06.2025).
16. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ, 2003. 240 с.
17. Макарчук М. Ю., Куценко Т. В. Психофізіологія : навч. посіб. Одеса, 2011. 329 с.
18. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
19. Мельник М. Ю., Малиношевська А. В., Андросович К. О. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики. Інформаційні технології і засоби навчання. 2024. Т. 103, № 5. С. 188-206. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v103i5.5748>. ISSN 2076-8184. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744256> (дата звернення: 02.06.2025).
20. Мельник М. Н., Малиношевська А. Р., Андросович К. О. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики. Інформаційні технології і засоби навчання. 2024. Том 103, №5. С. 188-206. DOI: 10.33407/itlt.v103i5.5748. - Режим доступу: <http://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/5748/2289>
21. Миколюк Ю. О. Психологія та штучний інтелект: шлях до безпечних і гуманних технологій. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених (Тернопіль, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль: Західноукраїнський національний університет, 2025. С. 319-322. Режим доступу: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54569/1/Збірник%20III%20Всеукр.к онф.%20%28Тернопіль%2С%202025%29%20%281%29.pdf#page=319> (дата звернення: 11.06.2025).

22. Нестеренко В. І. Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 2-3(29). С. 77-85. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.7>. Режим доступу: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/397/329> (дата звернення: 11.06.2025).

23. Петрик О. В. Вплив штучного інтелекту на методологію наукових досліджень у сучасній психології. Психологічні перспективи. 2025. Вип. 45. С. 134-151. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-pet>. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27906/1/Психологічні_перспективи_№%2b45_2025-134-151.pdf (дата звернення: 25.06.2025).

24. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. Харків, 2003. 992 с.

25. Ростока М. Л. Психологія штучного інтелекту як феномен цифрового освітньо-наукового простору (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. 2024. Вип. 19. С. 95-102. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741211/1/Rostoka%20ML_ar_AH_19-2024.pdf (дата звернення: 09.06.2025).

26. Ростока М. Л. Психологія цифрового простору: реалії воєнного періоду. Психологія штучного інтелекту як феномен цифрового освітньо-наукового простору (аналітичний огляд). Київ: ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського, 2024. 27 с. - Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/741211/1/Rostoka%20ML_ar_AH_19-2024.pdf (повний текст, PDF; дата звернення: 01.06.2025).

27. Савченко І. Є. Вплив травматичних подій на психоемоційний стан особистості. Сучасна освіта в Україні: актуальні виклики та можливості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції педагогічних та науково-педагогічних працівників, аспірантів, молодих учених, Ніжин, 2025. Ніжин : ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України», 2025. С. 98.

28. Севостьянов П. О., Клімушев В. В., Клімушева Г. С. Вплив штучного інтелекту на сучасні психологічні дослідження: перспективи та

можливості цифрової психології. Перспективи та інновації науки: Серія «Психологія». 2024. № 4(38). С. 1025-1037. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-4(38)-1025-1037. - Режим доступу:[http://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-1025-1037](http://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-1025-1037)

29. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології. Т. 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Вип. 15. С. 526-534. ISSN 2072-4772. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712659> (дата звернення: 11.06.2025).

30. Чернякова О. В., Калюк Є. Значення емоцій в життєдіяльності людини як актуальна проблема сьогодення. Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Основи вивчення новітніх теорій та методів», 07-10 березня 2023 р., Бостон, США. Boston: International Science Group, 2023. С. 382-385.

31. Breazeal C. L. Designing sociable robots. Cambridge, London: MIT Press, 2004. 282 p.

32. Cominelli L. SEAI: Social Emotional Artificial Intelligence based on Damasio's Theory of Mind. *Frontiers in Robotics and AI*. 2018. Vol. 5, No 6. P. 1-20.

33. Davenport T. H. The AI advantage: How to put the artificial intelligence revolution to work. MIT Press, 2018. 224 p.

34. Muller V. Fundamental issues of artificial intelligence. Oxford: Springer, 2016. 520 p.

35. Picard R. W. Affective Computing: Challenges. *International Journal of Human Studies*. 2003. Vol. 59, No 1. P. 55-64.

36. Rubinstein S. L. Problems of Psychology in the Works of Karl Marx / S. L. Rubinstein ; transl. by T. J. Blakeley, A. Kozulin. *Studies in Soviet Thought*. 1987. Vol. 33. P. 111-134. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01151778>

37. Rubinstein S. L. Problems of Psychology in the Works of Karl Marx / S. L. Rubinstein ; transl. by T. J. Blakeley, A. Kozulin. *Studies in Soviet Thought*. 1987. Vol. 33. P. 111-134. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01151778>

38. Schuller D., Schuller B. The age of artificial emotional intelligence. *Computer*. 2018. Vol. 51, No 9. P. 38-46.
39. Solso R. L. *Cognitive Psychology*: Pearson New International. United Kingdom: Pearson Education, 2013. 532 p.
40. Wilson H. J., Daugherty P. R. Collaborative intelligence: humans and AI are joining forces. *Harvard Business Review*. 2018. Vol. 96, No. 4. P. 114-123.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота за темою: «Вплив короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на психоемоційний стан особистості».

У кваліфікаційній роботі досліджено вплив короткострокових емоційно-підтримувальних діалогів зі штучним інтелектом на емоційний стан дорослих користувачів. Теоретично обґрунтовано особливості емоційної регуляції в умовах тривалого стресу та визначено можливості цифрових засобів як ресурсів психологічної підтримки. На формувальному етапі було організовано серію коротких діалогів зі штучним інтелектом та здійснено порівняння емоційного стану учасників «до» та «після» взаємодії. Отримані результати засвідчили покращення настрою, емоційної включеності та зменшення емоційної напруги після повторних епізодів взаємодії. Вираженість ефекту виявилася вищою в учасників, які мають досвід регулярного використання технологій штучного інтелекту в повсякденному житті; додатково встановлено кореляційні зв'язки між частотою використання ШІ та змінами показників самопочуття, активності, настрою та рівня негативного афекту. Дослідження підтверджує потенціал коротких підтримувальних діалогів як доступного засобу емоційної саморегуляції, водночас підкреслюючи необхідність подальших досліджень для вивчення довготривалих ефектів та етичних аспектів впровадження таких інструментів.

Ключові слова: емоційний стан, емоційна підтримка, саморегуляція, штучний інтелект, цифрова комунікація.

ANNOTATION

Qualification Paper: «The Impact of Short-Term Emotionally Supportive Dialogues with Artificial Intelligence on the Psycho-Emotional State of an Individual».

This qualification paper examines the impact of short-term emotionally supportive dialogues with artificial intelligence on the emotional state of adult users.

The theoretical section substantiates the specifics of emotional regulation under conditions of prolonged stress and outlines the potential of digital tools as resources for psychological support. At the formative stage of the study, a series of short dialogues with an AI system was conducted, followed by a comparative assessment of participants' emotional states before and after the interaction. The findings indicate improvements in mood, emotional engagement, and reductions in emotional tension after repeated interactions. The effect was more pronounced among participants who regularly use AI technologies in everyday life; additionally, correlations were identified between the frequency of AI use and changes in indicators such as well-being, activity, mood, and levels of negative affect. The study confirms the potential of short supportive AI-based interactions as an accessible tool for emotional self-regulation, while emphasizing the need for further research to explore long-term effects and ethical considerations in implementing such tools.

Keywords: emotional state, emotional support, self-regulation, artificial intelligence, digital interaction.

ДОДАТКИ