

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Вознюк Ілля Ігорович

Кваліфікаційна робота

**«Вплив штучного інтелекту на цифрову поведінку та соціальні звички
користувачів»**

053 «Психологія»
«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело І.І. Вознюк.

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ОСОБИСТІСТЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ.....	7
1.1. Психологічні особливості цифрової поведінки особистості в умовах технологічної трансформації	7
1.2. Концептуальні підходи до розуміння взаємодії людини та систем штучного інтелекту в психології	13
1.3. Соціальні звички та когнітивні зміни користувачів під впливом алгоритмізованих середовищ.....	20
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦИФРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЗВИЧОК КОРИСТУВАЧІВ ІІІ-СЕРВІСІВ	29
2.1. Організація, процедура та обґрунтування вибору діагностичного інструментарію дослідження	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	34
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3.ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНІ НАПРЯМИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЦИФРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ПЕРЕВІРКА ЇХНЬОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ	56
3.1. Розробка та зміст програми формування психологічної резистентності та культури взаємодії з ІІІ-технологіями.....	56
3.2. Перевірка ефективності впровадженої програми та аналіз динаміки змін цифрової поведінки користувачів	60
3.3. Практичні рекомендації щодо мінімізації негативних соціальних звичок та оптимізації використання ІІІ у повсякденному житті.....	75
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімка інтеграція систем штучного інтелекту в усі сфери людської життєдіяльності спровокувала безпрецедентну за масштабами трансформацію людського буття. Сучасні алгоритмізовані середовища перестали бути просто інструментами пошуку чи обробки даних, перетворившись на активних агентів, що моделюють соціальний простір та безпосередньо впливають на психічні стани особистості. В умовах такої технологічної експансії виникає гостра потреба у глибокому психологічному осмисленні того, як постійна взаємодія з інтелектуальними системами змінює фундаментальні патерни поведінки та когнітивні стратегії користувачів.

Проблема стає особливо актуальною з огляду на формування нових цифрових звичок, які часто нівелюють традиційні форми міжособистісної взаємодії та сприяють виникненню специфічних кризових станів. Штучний інтелект, створюючи ілюзію персоналізованого комфорту, водночас генерує ризики когнітивного розшарування, цифрового нарцисизму та емоційної дестабілізації. Саме тому вивчення психологічних механізмів адаптації особистості до життя в симбіозі з ШІ є стратегічним завданням для сучасної психологічної науки та практики.

Аналіз наукового доробку свідчить про багатоаспектність вивчення даної проблематики. Питання трансформації людини в цифрову епоху та філософсько-психологічне осмислення ШІ знаходяться у центрі уваги В. Кременя [25], В. Воронкової [9], В. Додонової та Р. Додонова [16], а також зарубіжних дослідників, зокрема С. Сундара [69] та Ж. Боннефона [61]. Психологічні особливості діяльності людини в умовах інформатизації та цифровізації ґрунтовно досліджували О. Буров [5], О. Іваненко [19], В. Лефтеров [28] та О. Чебикін [57].

Окрему групу джерел складають праці, присвячені кризовим аспектам та адиктивній поведінці в мережі, серед яких виділяються роботи О. Бойчука [3], О. Ступницької [51], а також масштабні дослідження

Дж. Твенджд [71; 72] та Д. Кусс [66]. Методологічні виклики та можливості застосування ІІІ в психологічних дослідженнях висвітлено у працях Н. Бороздих [4], М. Ростоки [43], Д. Юрченка [59] та Дж. Лю [67].

Попри значну кількість публікацій, питання цілісного впливу ІІІ саме на динаміку цифрової поведінки та трансформацію соціальних звичок студентської молоді потребує додаткового емпіричного уточнення. Необхідність вивчення цієї теми зумовлена потребою у створенні дієвих програм психологічного супроводу особистості в умовах тотальної алгоритмізації.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу систем штучного інтелекту на психологічні особливості цифрової поведінки та трансформацію соціальних звичок користувачів, а також у розробці та перевірці ефективності програми формування психологічної резистентності в цифрову епоху.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей цифрової поведінки особистості в умовах технологічної трансформації.
2. Розкрити концептуальні підходи та еволюцію взаємодії «людина–ІІІ» у психологічній науці, а також охарактеризувати соціальні звички та когнітивні зміни користувачів під впливом алгоритмізованих середовищ.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей цифрової поведінки та соціальних звичок користувачів ІІІ-сервісів та інтерпретувати його результати.
4. Розробити та перевірити ефективність програми формування психологічної резистентності та культури взаємодії з ІІІ-технологіями, а також запропонувати практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – цифрова поведінка та соціальні звички особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Предмет дослідження – психологічні механізми, чинники та наслідки впливу систем штучного інтелекту на трансформацію цифрової поведінки та соціальних звичок користувачів.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння та систематизація наукових першоджерел для визначення понятійно-категоріального апарату; моделювання психологічних ефектів взаємодії людини з алгоритмами;

– *емпіричні*: тестування із застосуванням валідизованих методик (Тест на інтернет-залежність К. Янг, Багатофакторний опитувальник емпатії Е. Девіса, Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, Шкала тактик самопрезентації С. Лі та Б. Куїглі, авторська анкета «Психологічна культура та особливості взаємодії з ШІ-сервісами»);

– *методи математичної статистики*: кількісний та якісний аналіз даних; перевірка статистичних гіпотез із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) для виявлення взаємозв'язків та Т-критерію Вілкоксона для оцінки достовірності змін після впровадження програми.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Університету економіки та права «КРОК». У дослідженні взяли участь 44 студенти 1–4 курсів (24 хлопців та 20 дівчат) віком 17–21 рік. Середній вік – 19 років. Досліджувані поділені на дві групи: контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ), по 22 осіб у кожній групі.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

– *уточнено та запропоновано* власне визначення поняття «цифрова поведінка» як інтегративної форми активності суб'єкта, що відображає рівень його адаптації до технологічного середовища через механізми саморегуляції та збереження ідентичності;

– *запропоновано* авторське трактування поняття «соціальні звички» як стійких автоматизованих патернів міжособистісної взаємодії, що виникають внаслідок делегування комунікативних та когнітивних функцій алгоритмічним системам;

– *розроблено та впроваджено авторську програму «Цифрова резистентність та адаптивність», спрямовану на формування навичок критичного споживання контенту та збереження емоційної стабільності в умовах взаємодії з ІІІ;*

– *дістало подальшого розвитку розуміння амбівалентного впливу ІІІ на емпатію та когнітивні стратегії студентської молоді.*

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у суттєвому поглибленні наукових уявлень про психологічну природу взаємодії «людина–ІІІ» та систематизації когнітивних і соціальних наслідків тривалого перебування особистості в алгоритмізованих середовищах. Дослідження розширює теоретичний базис психології цифрового простору через розкриття механізмів трансформації ідентичності та емпатії під впливом інтелектуальних агентів. Обґрунтовані підходи до розуміння цифрової резистентності стають фундаментом для подальшої розробки концепцій адаптивного та безпечного співіснування суб'єкта з технологіями ІІІ.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розробленої програми «Цифрова резистентність та адаптивність» та рекомендацій психологами ЗВО для профілактики цифрових адикцій та підвищення рівня психологічного благополуччя студентів. Матеріали роботи можуть бути інтегровані в навчальні курси з психології цифрового простору та медіапсихології.

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (76 найменування на 10 сторінках), 9 додатків (на 12 сторінках). Робота містить 15 таблиць. Загальний обсяг роботи – 104 сторінки, із них – 80 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ОСОБИСТІСТЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ

1.1. Психологічні особливості цифрової поведінки особистості в умовах технологічної трансформації

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується тотальною цифровізацією всіх сфер людського буття, що неминуче призводить до глибоких трансформацій психіки та поведінкових патернів особистості. Психологічний аналіз цифрової поведінки потребує детального вивчення того, як віртуальне середовище змінює процеси самосприйняття, когнітивну діяльність та способи соціальної взаємодії. У межах даного підрозділу ми розглянемо теоретичні засади формування цифрової ідентичності та загальні закономірності адаптації людини до умов постійного технологічного оновлення.

В. Воронкова та В. Нікітенко наголошують на формуванні нової антропологічної моделі – «цифрової людини», яка функціонує в умовах інформаційного суспільства. Автори стверджують, що цифрова людина змушена постійно адаптуватися до швидкоплинних технологічних циклів, що трансформує її базові ціннісні орієнтації [9, с. 112]. Така глобальна зміна середовища вимагає від індивіда розвитку особливих компетенцій для збереження цілісності свого внутрішнього світу. На нашу думку, саме здатність до критичного осмислення цифрових потоків стає визначальною рисою сучасної життєстійкості.

Л. Городнюк термін «цифрова людина» розглядається крізь призму екзистенційної площини, де віртуальність виступає новим простором для самореалізації та пошуку сенсів. Дослідниця акцентує увагу на тому, що перебування в цифровому вимірі може як розширювати можливості особистості, так і створювати загрозу відчуження від реального «Я» [12, с. 84]. Цифрове буття вимагає від суб'єкта постійного вибору між справжнім

існуванням та симулятивними формами активності. Це підтверджує складність балансування між фізичною та технологічною реальностями в повсякденному житті студента.

Н. Кримова стверджує, що характер комп'ютерної діяльності безпосередньо виступає чинником емоційної стабільності, особливо у студентському віці. Вона виділяє психологічний зміст цифрової активності як ключовий параметр, що визначає, чи буде технологія інструментом розвитку, чи джерелом стресу. Дослідження показує, що конструктивна цифрова поведінка сприяє зміцненню вольових якостей та впевненості у власних силах [26, с. 58]. Ми вважаємо, що усвідомлення мети перебування в мережі є головним запобіжником емоційного вигорання користувача.

Дослідник В. Лефтеров зосереджує увагу на психологічних особливостях впливу цифрового середовища, розглядаючи його як простір, що формує нові когнітивні карти особистості. Автор підкреслює, що цифровізація змінює не лише окремі психічні функції, а й загальний стиль життя людини, її звички та темпоритм [28, с. 188]. Це середовище створює специфічні запити до психіки, які вимагають постійної мобілізації інтелектуальних ресурсів для опрацювання великих масивів даних. Важливо зауважити, що така інтенсивність може призводити до прихованої психологічної втоми, яка не завжди фіксується суб'єктом.

М. Матюшкін та співавтори описують психологічні особливості людини під час безпосередньої взаємодії з комп'ютером, виділяючи специфічні стани «потoku» та концентрації. Вони зазначають, що цифрова поведінка характеризується високим ступенем залученості, яка може переростати в ігнорування потреб реального тіла [30, с. 81]. Психологічний дискомфорт часто виникає тоді, коли інтерфейс системи не відповідає очікуванням або когнітивним можливостям користувача. Це актуалізує питання ергономічності цифрових інструментів, які ми використовуємо для навчання та професійної діяльності.

Д. Свириденко досліджує трансформацію природи людини під потужним впливом віртуальної реальності, вказуючи на розмивання меж між фізичним та цифровим світом [45, с. 132]. Авторка аналізує філософсько-психологічні концепції, які пояснюють виникнення множинних ідентичностей у мережевому просторі. Віртуальність дозволяє людині експериментувати з власним образом, що має амбівалентний вплив на її психічне здоров'я. На наш погляд, таке розмиття кордонів Я-концепції може ускладнювати процес соціалізації в реальних колективах.

А. Сіленко та К. Неденко розглядають методологічні аспекти дослідження особистості в цифровому середовищі, акцентуючи на необхідності нових діагностичних підходів. Науковці підкреслюють, що цифрова поведінка є багатомірним конструктом, який включає мотиваційний, операційний та рефлексивний компоненти [47, с. 38]. Тільки системний розгляд цих складових дозволяє дати адекватну оцінку психологічному стану сучасного користувача мережі. Ми погоджуємося, що класичні психологічні методики потребують адаптації до умов швидкої технологічної мінливості.

О. Чебикін аналізує емоційну сферу студентів, які є активними користувачами мобільних пристроїв та комп'ютерів, виявляючи певні закономірності реагування. Він зазначає, що надмірна цифрова активність часто корелює з підвищеною тривожністю та специфічними змінами в емоційній стійкості молоді. Автор звертає увагу на те, що тип гаджета та тривалість його використання суттєво впливають на здатність студента до саморегуляції [56, с. 8]. Це свідчить про необхідність формування культури споживання цифрового контенту вже на ранніх етапах навчання.

В іншому своєму дослідженні О. Чебикін глибше вивчає вплив комп'ютерної діяльності саме на емоційну стабільність особистості, акцентуючи на ризиках дестабілізації. Дослідник доводить, що систематичне перебування у віртуальному просторі може знижувати поріг чутливості до реальних соціальних стимулів [57, с. 130]. Емоційна стабільність стає вразливою через постійний інформаційний пресинг та необхідність миттєвої

реакції на повідомлення. На нашу думку, розвиток емоційного інтелекту є обов'язковою умовою для нейтралізації негативних наслідків такої діяльності.

На основі аналізу позицій науковців ми розуміємо цифрову поведінку як специфічну форму активності особистості, що реалізується через взаємодію з інформаційно-комунікаційними технологіями та зумовлює трансформацію її психічних станів. Це конструкт, який охоплює не лише технічні навички користувача, а й глибинні процеси самопрезентації, когнітивної обробки даних та емоційного реагування у віртуальному просторі. Цифрова поведінка відображає здатність індивіда адаптувати свій внутрішній світ до вимог високотехнологічного середовища, зберігаючи при цьому цілісність власного «Я».

Переходячи до глибшого аналізу окресленої проблематики, необхідно зосередити увагу на деструктивних проявах та механізмах самозбереження особистості в мережі. Оскільки цифрова трансформація не лише розширює можливості, а й створює нові виклики, актуальним стає розгляд кризових аспектів перебування у віртуальному світі. Далі ми проаналізуємо стратегії регуляції поведінки, спрямовані на подолання ризиків, збереження емоційної стабільності та захист ідентичності користувача від негативних впливів алгоритмізованих середовищ. Це дозволить сформулювати комплексне уявлення про те, як сучасний студент може ефективно протидіяти цифровим загрозам.

О. Іваненко досліджує вплив цифрових технологій на психологічний стан особистості, акцентуючи увагу на методах його корекції та покращення. Автор вказує, що безконтрольне перебування в інформаційному просторі провокує виникнення когнітивного перевантаження та хронічної втоми [19, с. 101]. Важливим аспектом дослідження є розробка дієвих шляхів мінімізації негативних психологічних наслідків через свідому саморегуляцію. Ми вважаємо, що психологічне благополуччя в цифрову епоху напряму залежить від рівня медіаграмотності та гігієни користування гаджетами.

У роботі Я. Кайманової та Н. Рябоконт розглядається феномен цифрової детоксикації як ключової стратегії відновлення психічного здоров'я [20, с. 73].

Дослідниці обґрунтовують позитивний вплив тимчасової відмови від електронних пристроїв на емоційну рівновагу та здатність до концентрації. Успішне впровадження детокс-практик дозволяє індивіду відновити втрачений зв'язок із реальною дійсністю та власними потребами. На нашу думку, такі заходи мають стати регулярною частиною життєвого графіку кожної людини, яка прагне зберегти когнітивну продуктивність.

А. Крупа аналізує вплив інформаційно-комунікаційних технологій на світоглядні та ціннісні трансформації особистості, що відбуваються в добу інформаційного суспільства. Авторка стверджує, що цифровізація змінює не лише поведінку, а й саму структуру морально-етичних орієнтирів людини [27, с. 81]. Технологічне середовище диктує нові правила соціальної гри, де швидкість отримання інформації часто стає важливішою за її якість. Ми зауважуємо, що за таких умов виникає ризик девальвації традиційних гуманістичних цінностей на користь технологічного прагматизму.

Дослідження І. Ломачинської та співавторів присвячене методологічним проблемам цифрового здоров'я студентів та емпіричному аналізу їхнього стану. Науковці підкреслюють, що тривала цифрова активність без належного контролю призводить до дезорганізації режиму праці та відпочинку молоді [29, с. 18]. Емпіричні дані свідчать про прямий зв'язок між інтенсивністю використання мережі та зниженням показників життєвого тону. На нашу думку, створення спеціальних освітніх програм із цифрової гігієни в університетах є вкрай необхідним кроком для підтримки здоров'я здобувачів освіти.

К. Справцева розкриває психоаналітичні механізми «цифрового нарцисизму» та його вплив на психологічне благополуччя в соціальних медіа. Дослідниця зазначає, що прагнення до ідеалізованої самопрезентації в мережі часто маскує внутрішню невпевненість та потребу у зовнішньому схваленні [48, с. 108]. Такий формат взаємодії створює ілюзію успішності, яка руйнується при зіткненні з реальним життєвим досвідом. Важливо розуміти,

що залежність від «лайків» та віртуального визнання може серйозно деформувати емоційну сферу особистості.

О. Стасюк визначає цифрову детоксикацію як дієвий засіб збереження психічного здоров'я в умовах надмірного інформаційного тиску [49, с. 48]. Автор акцентує на необхідності розвитку волевих зусиль для обмеження споживання контенту, який не несе інтелектуального навантаження. Повернення до усвідомленої офлайн-комунікації стає фундаментом для подолання почуття самотності у цифровому натовпі. Ми переконані, що здатність бути наодинці з собою без девайса є ознакою зрілої та психологічно здорової особистості.

О. Столярчук та О. Сергєєнкова пропонують використовувати методи віртуальної візуалізації образу «Я» як інструмент подолання особистісної кризи. Вони вказують, що конструктивне використання цифрових образів може допомогти студенту інтегрувати свій досвід та знайти нові ресурси для розвитку [50, с. 2892]. Цифрове середовище в такому контексті виступає не як загроза, а як терапевтичний майданчик для безпечного експериментування з ідентичністю. На нашу думку, такий творчий підхід до технологій дозволяє перетворити цифрову залежність на цифрову компетентність.

Р. Чаплінський аналізує трансформацію ідентичності особистості в умовах віртуальної комунікації, розглядаючи її як можливий прояв соціального відчуження. Автор стверджує, що втеча у віртуальність часто зумовлена неможливістю знайти своє місце у реальному соціумі, що призводить до втрати справжнього «Я» [55]. Віртуальна ідентичність стає ерзац-замінником, який дає короткочасне полегшення, але не вирішує глибинних конфліктів. Це підкреслює важливість роботи психологів над зміцненням реальної ідентичності студентів через розвиток навичок живої комунікації.

Аналізуючи позиції науковців, ми прийшли до висновку, що цифрова поведінка сьогодні перестала бути просто сукупністю технічних дій, перетворившись на фундаментальний спосіб існування особистості, де межа

між онлайнним та офлайнним буттям стає дедалі прозорішою. Важливо розуміти, що психологічна ціна технологічного прогресу часто виражається у внутрішніх конфліктах ідентичності та емоційній нестабільності, проте саме рефлексивний підхід до власних цифрових звичок дозволяє перетворити віртуальний простір на ресурс для саморозвитку, а не на зону відчуження. На нашу думку, сучасна психологічна наука має змістити фокус із простої фіксації негативних наслідків цифровізації на активне формування стратегій «цифрової мудрості», які б інтегрували технологічні можливості в цілісну структуру здорової особистості.

Отже, у межах проведеного теоретичного аналізу ми визначили ключові психологічні особливості цифрової поведінки особистості, серед яких провідне місце посідають трансформація Я-концепції, зміна когнітивних стратегій опрацювання інформації та поява нових форм емоційного реагування в мережі. Проаналізувавши позиції вітчизняних та зарубіжних науковців, нами було запропоновано власне розуміння цифрової поведінки як інтегративної форми активності суб'єкта, що відображає рівень його адаптації до технологічного середовища через механізми саморегуляції та збереження ідентичності. Встановлено, що ефективна взаємодія в цифровому просторі можлива лише за умови подолання кризових аспектів, таких як цифровий нарцисизм та інформаційне перевантаження, шляхом впровадження практик детоксикації та свідомого контролю за власною віртуальною діяльністю.

1.2. Концептуальні підходи до розуміння взаємодії людини та систем штучного інтелекту в психології

Сучасна психологічна наука перебуває на етапі активного формування концептуальних засад взаємодії людини із системами штучного інтелекту, що зумовлено стрімким впровадженням інтелектуальних агентів у повсякденну життєдіяльність. Ця взаємодія вже не розглядається лише як використання інструменту, а набуває ознак специфічного суб'єкт-об'єктного або навіть суб'єкт-суб'єктного діалогу, що потребує глибокого теоретичного

переосмислення. Дослідження психологічних рамок такого симбіозу дозволяє виявити закономірності формування довіри, антропоморфізації алгоритмів та трансформації пізнавальних процесів особистості. У межах даного підрозділу ми проаналізуємо еволюцію наукових поглядів на природу інтелектуальних систем та їхнє місце в структурі психічної активності сучасної людини.

Д. Бернацька піднімає гостре дискусійне питання щодо можливості заміни роботом професійного психолога, аналізуючи межі емпатії та алгоритмічної логіки. Дослідниця наголошує, що попри високу точність обробки даних, штучні системи позбавлені глибинного інтуїтивного розуміння людської природи. Вона підкреслює, що технології мають виступати лише допоміжним інструментом, а не повноцінною альтернативою міжособистісному контакту [2, с. 99]. На нашу думку, етична перевага людини полягає саме в здатності до непередбачуваного співчуття, яке неможливо повністю формалізувати кодом.

Проблеми та перспективи взаємодії людини зі штучним інтелектом розглядають В. Додонова та Р. Додонов, акцентуючи на зміні соціальних ролей у цьому тандемі. Автори вказують на те, що інтелектуалізація середовища створює нову реальність, де людина змушена делегувати частину своїх інтелектуальних повноважень машині [16, с. 158]. Це призводить до необхідності розробки нових психологічних моделей, які б описували адаптацію індивіда до автономних систем. Важливо зауважити, що така передача функцій потребує від особистості високого рівня рефлексії для збереження власної суб'єктності.

В. Кириченко пропонує соціально-психологічну парадигму для розуміння еволюції штучного інтелекту, розглядаючи його як результат тривалого культурно-історичного поступу. Науковець стверджує, що розвиток інтелектуальних систем відображає прагнення людства до розширення власних когнітивних меж та створення досконалого цифрового двійника [22]. Такий підхід дозволяє побачити в алгоритмах не просто технічні об'єкти, а частину сучасної соціальної тканини, що впливає на групову динаміку. На наш

погляд, інтеграція ШІ в соціальні структури неминуче змінить наші уявлення про лідерство та авторитетність інформації.

В. Кремень обґрунтовує стратегічні аспекти розвитку штучного інтелекту в Україні, підкреслюючи важливість підготовки людини до життя в новій цифровій ері. Він наголошує, що освітня система повинна не лише вчити користуватися технологіями, а й формувати критичне мислення для протидії алгоритмічним маніпуляціям [25, с. 13]. Державна стратегія має орієнтуватися на гармонійне поєднання технічного прогресу та збереження гуманістичних ідеалів виховання особистості. Ми переконані, що успішна адаптація суспільства до ШІ можлива лише за умови випереджального розвитку психологічної готовності громадян.

У матеріалах В. Міщенка та О. Шимченко пропонується погляд на долю людини крізь призму майбутніх трансформацій, що несе в собі штучний інтелект. Дослідники застерігають від надмірного захоплення автоматизацією, яка може призвести до атрофії певних творчих та інтелектуальних здібностей користувача [34, с. 78]. Вони закликають до усвідомленого партнерства з технологіями, де людина зберігає за собою роль стратегічного контролера та етичного арбітра. На нашу думку, збереження «людського в людині» стає головним викликом у процесі злиття біологічного та штучного інтелекту.

О. Петасюк здійснює контекстуальне осмислення штучного інтелекту, аналізуючи його як соціокультурний феномен, що змінює архітектуру пізнання. Автор підкреслює, що поява інтелектуальних агентів змушує нас заново ставити питання про те, що саме робить нас людьми [39, с. 28]. ШІ виступає дзеркалом, у якому відображаються наші інтелектуальні можливості та водночас наші упередження, закладені в алгоритми. Це актуалізує потребу в детальній психологічній експертизі кожного кроку впровадження нейромереж у чутливі сфери людського життя.

Офіційне Розпорядження Кабінету Міністрів України щодо схвалення Концепції розвитку штучного інтелекту закладає нормативний фундамент для технологічної трансформації країни. У документі прописано пріоритетність

етичних стандартів та захисту прав людини при створенні та використанні інтелектуальних систем. Концепція передбачає стимулювання наукових досліджень у сфері людино-машинної взаємодії для забезпечення безпечного та ефективного прогресу [41]. На нашу думку, наявність такої державної рамки є критично важливою для формування довіри користувачів до нових цифрових інструментів.

М. Ростока представляє аналітичний огляд психології штучного інтелекту як нового феномену в освітньо-науковому просторі. Вона розглядає ШІ не просто як технологію, а як специфічне середовище, що генерує нові типи інтелектуальної активності та навчання. Дослідниця вказує на зміну ролі педагога та дослідника у світі, де знання стають доступними через один запит до нейромережі [43, с. 98]. Ми вважаємо, що цей феномен вимагає від психологів перегляду традиційних теорій навчання на користь моделей мережевої когніції.

Зарубіжний дослідник С. Сундар пропонує концептуальну рамку для вивчення психології взаємодії людини та ШІ, вводячи поняття «машинної агентності». Він доводить, що користувачі схильні приписувати алгоритмам людські якості та наміри, що суттєво впливає на рівень їхньої довіри та залученості [69, с. 78]. Цей психологічний ефект «присутності» ШІ змінює характер сприйняття інформації та процес прийняття рішень особистістю. На нашу думку, усвідомлення цих механізмів антропоморфізації є ключовим для розробки безпечних та дружніх до людини інтелектуальних інтерфейсів.

Наступним логічним етапом нашого дослідження є перехід до аналізу конкретних наукових методів та сучасних моделей, які використовуються для вивчення психології штучного інтелекту. Оскільки теоретична база вже закладена, необхідно детально розглянути, як саме організовуються емпіричні дослідження у цій сфері та які етичні виклики постають перед науковцями. У другій частині підрозділу ми зосередимося на методологічних інструментах, зарубіжному досвіді та новітніх підходах до моделювання психічних процесів у цифровому середовищі. Це дозволить глибше зрозуміти прикладну сторону

взаємодії людини з алгоритмізованими системами в реальних життєвих сценаріях.

Н. Бороздих та Л. Пономаренко наголошують на тому, що штучний інтелект відкриває нові горизонти для методології наукових досліджень, дозволяючи опрацьовувати надвеликі масиви психологічних даних. Автори підкреслюють, що використання ШІ у науці вимагає від дослідника принципово нових навичок інтерпретації результатів, отриманих за допомогою машинного навчання [4, с. 1371]. Така трансформація методів веде до підвищення точності прогнозів щодо поведінки користувачів, але водночас створює ризик втрати індивідуального підходу до кожного респондента. На нашу думку, ШІ має бути інструментом, що посилює дослідника, а не замінює його професійну інтуїцію.

С. Ганаба та Д. Олешко аналізують можливості та виклики використання штучного інтелекту в прикладній психології. Науковці зазначають, що алгоритми здатні ефективно розпізнавати емоційні стани за вербальними та невербальними маркерами, що є неоціненним для діагностики [11, с. 765]. Проте залишається актуальною проблема етичної відповідальності за автоматизовані висновки, які можуть суттєво вплинути на долю людини. Вважаємо, що впровадження таких технологій має супроводжуватися жорстким психологічним контролем для запобігання помилковим інтерпретаціям внутрішнього світу індивіда.

О. Петрик акцентує увагу на впливі штучного інтелекту на методологію наукових пошуків у сучасній психології, розглядаючи цифрові інструменти як засіб верифікації складних гіпотез. Дослідник стверджує, що автоматизація збору даних дозволяє уникнути суб'єктивізму з боку експериментатора, забезпечуючи вищу чистоту результатів [40, с. 146]. Це сприяє виходу психологічної науки на рівень точних дисциплін, де кожна поведінкова реакція може бути математично змодельована. На наш погляд, таке поєднання гуманітарного знання та обчислювальної потужності є фундаментом для психології майбутнього.

П. Севаст'янов та його колеги розглядають перспективи «цифрової психології» як самостійного напрямку, що фокусується на моделюванні психічних процесів за допомогою нейромереж. Вони вказують, що сучасні системи здатні імітувати когнітивні функції людини, що дає змогу глибше вивчати механізми пам'яті, мислення та прийняття рішень [46, с. 1028]. Таке моделювання дозволяє перевіряти психологічні теорії в безпечному віртуальному середовищі перед їхнім застосуванням у реальності. Важливо розуміти, що цифрова копія процесу ніколи не буде тотожною його живому втіленню через відсутність біологічного контексту.

Зарубіжні дослідники, зокрема Ж. Боннефон, досліджують моральну психологію штучного інтелекту, намагаючись зрозуміти, як люди оцінюють етичність рішень, прийнятих машиною. Вони виявили, що ставлення людини до ШІ суттєво залежить від того, наскільки прозорими та зрозумілими є логічні кроки алгоритму [61]. Моральні дилеми, що постають перед автономними системами, змушують суспільство заново визначати критерії добра та зла в цифрову епоху. На нашу думку, розвиток етичного ШІ неможливий без залучення фундаментальних знань про моральний розвиток особистості.

Р. Кленсі та співавтори обґрунтовують потребу в створенні культурної психології «озброєного» ШІ, аналізуючи психологічні наслідки використання алгоритмів у конфліктних ситуаціях. Автори підкреслюють, що сприйняття систем ШІ суттєво відрізняється в різних культурних групах залежно від їхніх цінностей та досвіду взаємодії з технологіями [62, с. 6]. Це вимагає від розробників врахування соціокультурного контексту при проектуванні глобальних інтелектуальних рішень. Ми переконані, що ігнорування культурного чинника може призвести до технологічного відчуження та зростання соціальної напруги.

Дж. Лю у своєму дослідженні взаємодії людини та комп'ютера через призму ChatGPT вказує на зміну структури діалогу між користувачем та машиною. Він зазначає, що генеративні моделі створюють ілюзію повноцінного співрозмовника, що суттєво впливає на когнітивні звички та

стиль комунікації людини [67]. Психологічний ефект «спілкування» з ШІ може призводити до зміни мовних патернів та спрощення критичного аналізу отриманої інформації. На наш погляд, важливо зберігати дистанцію між власним мисленням та готовими текстовими конструкціями, які пропонують нейромережі.

Д. Морган аналізує використання штучного інтелекту для якісного аналізу даних, підкреслюючи швидкість та глибину опрацювання текстової інформації. Він стверджує, що ШІ дозволяє виявляти приховані змісти у відповідях респондентів, які часто вислизують від ока дослідника. Це робить якісні методи дослідження більш об'єктивними та масштабованими для великих вибірок [68, с. 17]. На нашу думку, такий підхід значно збагачує психологічний інструментарій, дозволяючи бачити загальні тенденції за індивідуальними висловлюваннями.

Ф. Танг здійснюють огляд застосування ШІ у сфері ментального здоров'я, вказуючи на високий потенціал алгоритмів у прогнозуванні кризових станів. Вони зазначають, що цифрові помічники можуть надавати первинну психологічну підтримку в режимі реального часу, роблячи допомогу доступнішою [70, с. 114]. Ми вважаємо, що розвиток цифрової терапії має відбуватися паралельно з посиленням правового захисту особистої інформації користувачів.

Отже, теоретичний аналіз концептуальних підходів дозволив визначити еволюцію взаємодії «людина–ШІ» від використання простого інструментарію до формування складних суб'єкт-агентних відносин, що регулюються як державними стратегіями, так і етичними нормами цифрового суспільства. Встановлено, що сучасна методологія психологічних досліджень у цій сфері базується на поєднанні обчислювальних потужностей алгоритмів із якісним аналізом людського досвіду, що відкриває нові перспективи для діагностики та прогнозування ментальних станів. На основі вивчення зарубіжних та вітчизняних моделей ми дійшли висновку, що успішна інтеграція штучного інтелекту в життєвий простір особистості можлива лише за умови збереження

антропоцентричного підходу, де технологія виступає когнітивним підсилювачем, а не заміником людської суб'єктивності.

1.3. Соціальні звички та когнітивні зміни користувачів під впливом алгоритмізованих середовищ

Дослідження соціальних звичок та когнітивних трансформацій особистості у цифровому просторі є критично важливим для розуміння того, як алгоритмізовані середовища переконструюють базові механізми людської взаємодії. Штучний інтелект та складні мережеві структури не просто доповнюють комунікацію, а створюють нові соціокультурні контексти, у яких змінюються способи сприйняття інформації, пам'ять та соціальна емпатія. Процес адаптації до цих умов часто супроводжується формуванням нових поведінкових адикцій та деформацією традиційних навичок живого спілкування. У межах даного підрозділу ми проаналізуємо, як цифрова реальність трансформує соціальне буття особистості, фокусуючись на змінах у комунікативних патернах та когнітивному функціонуванні користувачів.

О. Бойчук досліджує взаємозв'язок між проблемою комп'ютерної залежності та ризиком соціального виключення молоді в процесі їхньої соціалізації. Автор зазначає, що надмірна фіксація на віртуальному світі поступово послаблює реальні соціальні зв'язки, створюючи ілюзію повноцінного спілкування при фактичній самотності [3, с. 67]. Це призводить до ситуації, коли індивід втрачає навички вирішення конфліктів у реальному часі, замінюючи їх простішими цифровими реакціями. На нашу думку, саме втрата соціальної гнучкості є найбільш небезпечним наслідком цифрової ізоляції в сучасному студентському середовищі.

О. Вернік акцентує увагу на психологічних особливостях проектування інтерфейсів, які безпосередньо впливають на характер взаємодії користувача з комп'ютерними системами. Дослідник стверджує, що архітектура цифрового простору задає певні рамки поведінки, стимулюючи одні соціальні звички та нівелюючи інші [6, с. 207]. Від того, наскільки зручним та інтуїтивним є

інтерфейс, залежить рівень емоційної залученості та швидкість формування когнітивних автоматизмів. Ми вважаємо, що алгоритми інтерфейсів фактично «дресирують» нашу увагу, роблячи нас залежними від постійного візуального та звукового підкріплення.

А. Загнітко та А. Троян аналізують особливості сучасного електронного спілкування, виокремлюючи специфіку використання вербальних та невербальних ресурсів. Науковці зауважують, що у цифровому середовищі відбувається значна редукція емоційного забарвлення мовлення, яке замінюється символічними замінниками – емодзі та стікерами [18, с. 25]. Це змінює глибину сприйняття співрозмовника, часто призводячи до помилкових інтерпретацій намірів іншої сторони. На наш погляд, таке спрощення комунікації суттєво знижує рівень емпатійної залученості, роблячи діалог більш функціональним, але менш людським.

М. Кашпур присвячує свою роботу вивченню психолого-педагогічних особливостей інтернет-спілкування, розглядаючи його як простір для експериментування з власними ролями. Автор підкреслює, що анонімність та дистантність мережі дозволяють особистості проявляти ті сторони характеру, які зазвичай пригнічуються в офлайн-житті [21, с. 92]. Проте такий досвід не завжди є позитивним, оскільки може призводити до дезінтеграції особистості та втрати автентичності. Важливо розуміти, що віртуальна свобода вимагає від студента високої внутрішньої дисципліни та сформованої ціннісної вертикалі.

І. Козинець розглядає ключові особливості віртуальної комунікації, де особливе місце посідає ефект миттєвого зворотного зв'язку. Дослідниця зазначає, що швидкість обміну повідомленнями формує у користувачів звичку до «кліпового» мислення та фрагментарного сприйняття інформації [23, с. 74]. Соціальна взаємодія стає дедалі інтенсивнішою, але водночас поверхневою, що ускладнює тривале утримання уваги на складних темах. На нашу думку, ця тенденція створює серйозні виклики для класичної освіти, яка вимагає глибокого занурення в матеріал.

Я. Молочко аналізує вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості, що стає помітним трендом у соціальних медіа. Автор доводить, що алгоритми соціальних платформ заохочують демонстративну поведінку та постійну гонитву за соціальним схваленням у вигляді вподобань [35, с. 58]. Це створює психологічну залежність від зовнішньої оцінки, де власна цінність індивіда починає вимірюватися кількісними показниками профілю. Ми зауважуємо, що такий «цифровий нарцисизм» часто є компенсаторним механізмом при дефіциті реальних успіхів та глибоких стосунків.

О. Ступницька описує психологічні аспекти взаємодії у віртуальних мережах, виділяючи симптоми інтернет-залежності як системного порушення поведінки. Вона наголошує, що втрата контролю над часом перебування в мережі супроводжується дратівливістю та зниженням інтересу до інших видів діяльності [51, с. 275]. Адиктивна поведінка в цифровому просторі стає способом втечі від життєвих труднощів, що лише поглиблює адаптаційну кризу особистості. На наш погляд, вчасна діагностика таких станів є критичною для збереження ментального здоров'я студентської молоді.

Л. Філіпова розглядає роль комп'ютерної етики у формуванні загальної інформаційної культури користувачів мережевого середовища. Дослідниця стверджує, що дотримання етичних норм у цифровій комунікації є запобіжником деструктивної поведінки та кібербулінгу [64, с. 79]. Брак культури взаємодії призводить до дегуманізації стосунків, де співрозмовник сприймається лише як текстовий об'єкт. Ми переконані, що етична грамотність має бути невід'ємною частиною когнітивної підготовки користувача до роботи з алгоритмізованими системами.

Зарубіжний дослідник А. Джойнсон вивчає мотивацію користувачів при взаємодії в мережі, порівнюючи процеси пошуку інформації та підтримки соціальних зв'язків. Він виявив, що цифрові середовища часто стимулюють ефект «розгальмовування», коли люди дозволяють собі більш різкі або відверті висловлювання, ніж особисто [65, с. 391]. Це специфічним чином

трансформує соціальні звички, роблячи онлайн-спілкування більш інтенсивним, але іноді й більш конфліктним. На нашу думку, усвідомлення цього ефекту допомагає краще регулювати власну поведінку та уникати імпульсивних дій у мережі.

Д. Кусс та М. Гріффітс у своїх масштабних дослідженнях адикції до соціальних медіа підкреслюють, що ця проблема набуває ознак глобальної епідемії серед підлітків та молоді. Вони вказують на нейропсихологічну схожість цифрових залежностей із хімічними, оскільки в обох випадках задіяні центри винагороди мозку [66, с. 51]. Алгоритми стрічок новин розроблені таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувача, експлуатуючи його вразливості. Важливо розуміти, що протистояти такому професійно сконструйованому впливу лише силою волі стає дедалі складніше без спеціальних знань.

На основі аналізу наукових позицій ми розуміємо соціальні звички як стійкі, автоматизовані патерни міжособистісної взаємодії, що формуються під впливом тривалого перебування в алгоритмізованому цифровому середовищі. Це особливий спосіб соціального реагування, де традиційні навички живого спілкування заміщуються специфічними мережевими ритуалами, такими як постійний моніторинг оновлень, використання символічних заміників емоцій та орієнтація на публічне схвалення. На нашу думку, сутність цих звичок полягає у прагненні особистості до миттєвого комунікативного комфорту, що часто призводить до спрощення глибинних змістів людських взаємин.

Завершивши аналіз комунікативних аспектів, ми маємо логічно перейти до розгляду когнітивних змін та стану психічного благополуччя особистості під впливом новітніх технологій. Оскільки соціальні звички нерозривно пов'язані з внутрішніми процесами опрацювання інформації, важливо з'ясувати, як саме алгоритми штучного інтелекту впливають на нашу пам'ять, мислення та здатність до емпатії. Ми зосередимося на дослідженні внутрішніх трансформацій психіки, які виникають внаслідок постійної взаємодії зі складними інтелектуальними системами.

О. Буров наголошує на тому, що в еру інформації технології та інновації суттєво змінюють саму структуру діяльності людини, висуваючи нові вимоги до когнітивної сфери. Автор вказує на те, що взаємодія з ІКТ призводить до інтенсифікації розумових процесів, але водночас може провокувати когнітивне перевантаження [5, с. 9]. Важливо враховувати, що адаптаційні ресурси мозку не є безмежними, тому постійний потік даних вимагає особливих стратегій фільтрації інформації. На нашу думку, здатність до свідомого обмеження інформаційного шуму стає ключовою ознакою інтелектуальної зрілості сучасного користувача.

У дослідженні О. Галушко, В. Задорнової та К. Пилипенко вивчається безпосередній вплив систем штучного інтелекту на емоційний інтелект людини. Науковці зауважують, що делегування емоційних функцій алгоритмам може призводити до зниження здатності індивіда до самостійної ідентифікації та проживання складних почуттів [10, с. 287]. Штучне середовище часто пропонує готові емоційні сценарії, що збіднює палітру справжніх людських переживань та емпатійних реакцій. Ми вважаємо, що збереження «живої» емоційності є необхідною умовою для нейтралізації нівелюючого впливу алгоритмізованих систем.

С. Дерев'янка, Ю. Примака та І. Ющенко розглядають штучний інтелект та емоційний ШІ як нові феномени сучасної когнітивної психології, що потребують глибокого вивчення. Автори підкреслюють, що поява машин, здатних імітувати людські емоції, створює нові виклики для процесів сприйняття та ідентифікації особистості [15, с. 116]. Такий симбіоз біологічного та штучного когнітивного потенціалу змінює традиційні уявлення про структуру пам'яті та механізми прийняття рішень. На наш погляд, інтеграція емоційного ШІ в повсякденність вимагає від психологів розробки нових моделей емоційної безпеки користувачів.

У працях А. Душки, О. Прокоф'євої та Л. Кобильнік аналізуються перспективи та ризики впровадження штучного інтелекту в психологічну практику та повсякденне життя. Дослідники зазначають, що автоматизація

когнітивних завдань може призводити до зниження критичності мислення та надмірної довіри до машинних висновків [17, с. 1268]. Проте, при правильному використанні, ШІ стає потужним інструментом для розвитку пізнавальних здібностей та подолання інтелектуальних труднощів. Ми зауважуємо, що головним завданням залишається збереження активної ролі суб'єкта в процесі взаємодії з будь-якою інтелектуальною системою.

М. Мельник, А. Малиношевська та К. Андросович досліджують вплив генеративного штучного інтелекту на когнітивну діяльність, пропонуючи рекомендації для науки і практики. Вони вказують на те, що швидкість отримання відповідей від ШІ може розлінювати мислення, зменшуючи прагнення до самостійного глибокого аналізу проблеми [31, с. 193]. Такий ефект створює ілюзію знання без фактичного засвоєння матеріалу, що негативно позначається на якості навчання молоді. На нашу думку, генеративний ШІ слід використовувати як стимул для творчості, а не як засіб автоматичного створення інтелектуальних продуктів.

Г. Мигаль та В. Мигаль зосереджуються на когнітивних та ергономічних аспектах взаємодії людини з комп'ютером, наголошуючи на важливості врахування людського фактору. Науковці стверджують, що дизайн інтелектуальних систем має відповідати природним механізмам сприйняття та уваги, щоб не викликати передчасної психічної втоми [32, с. 94]. Неправильна організація цифрової взаємодії призводить до дезорієнтації та зниження продуктивності пам'яті користувача. Ми переконані, що ергономіка когнітивних процесів у цифровому середовищі є фундаментом для збереження психічної працездатності.

В. Русанов аналізує ШІ як нового «співрозмовника» в добу емоційного вигорання, розкриваючи психологічні ризики та можливості такої підтримки. Автор зазначає, що алгоритми можуть на певний час полегшити стан самотності, проте вони не здатні замінити глибинний терапевтичний ефект людського контакту. Ризик полягає у формуванні помилкової прихильності до машини, що може ще більше віддалити людину від реальної соціальної

підтримки [44]. На наше переконання, використання ШІ як інструменту самопомогі потребує чіткого усвідомлення його обмежень та неможливості заміни людської емпатії.

Зарубіжні дослідники Дж. Твенджд та В. Кемпбелл надають переконливі докази впливу цифрових медіа на погіршення показників ментального здоров'я молоді. Вони вказують на те, що висока інтенсивність використання гаджетів корелює зі зростанням рівня депресії та тривожності через постійне соціальне порівняння та брак фізичної активності [71, с. 118]. Ми вважаємо, що усвідомлене «цифрове мінімалізм» є необхідною відповіддю на виклики сучасної медіа-епохи.

В іншому дослідженні Дж. Твенджд та співавтори виявляють зв'язок між збільшенням екранного часу та зростанням суїцидальних ризиків серед підлітків. Вони доводять, що тривале перебування в мережі витісняє такі важливі для психіки види діяльності, як жива комунікація та повноцінний сон [72, с. 11]. Когнітивні ресурси, що витрачаються на нескінченний скролінг, виснажують нервову систему, роблячи її вразливою до стресів. На наш погляд, ці дані є серйозним застереженням для суспільства щодо необхідності контролю за цифровим навантаженням на психіку.

П. Вердуйн та колеги у своєму критичному огляді аналізують, як саме соціальні мережі можуть як зміцнювати, так і підривати суб'єктивне благополуччя особистості. Вони розрізняють «пасивне» споживання контенту, яке веде до заздрості та невдоволення життям, та «активну» взаємодію, що сприяє соціальній підтримці [73, с. 278]. Когнітивний вибір способу використання мережі безпосередньо визначає її вплив на емоційний стан користувача. Ми доходимо висновку, що формування навичок активного та творчого використання цифрових платформ є запорукою збереження позитивного самоприйняття.

Аналізуючи погляди науковців на трансформацію когнітивної та соціальної сфер, ми дійшли висновку, що алгоритмізовані середовища виступають не просто фоном, а активним «співучасником» формування

сучасної особистості, який диктує нові правила інтелектуальної гігієни. На нашу думку, головний виклик полягає у переході від пасивного споживання цифрового контенту до активного суб'єктного керування власними пізнавальними ресурсами, що дозволяє уникнути когнітивного розлінування та емоційного виснаження. Цифрова грамотність має трансформуватися у «цифрову мудрість», де емпатія та критичний аналіз залишаються пріоритетними над алгоритмічною логікою.

Отже, дослідження соціальних звичок та когнітивних змін показало, що перебування в алгоритмізованих просторах веде до редукції живого спілкування, формування цифрових адикцій та переходу до «кліпового» формату мислення, що суттєво трансформує структуру соціальної взаємодії молоді. Встановлено, що тривалий вплив мережових структур та систем штучного інтелекту без належної саморегуляції корелює зі зниженням рівня емпатії, погіршенням показників ментального здоров'я та виникненням ефектів когнітивного перевантаження. Підсумовуючи аналіз, ми стверджуємо, що збереження психічного благополуччя користувача можливе лише через розвиток емоційного інтелекту та впровадження усвідомлених стратегій цифрової детоксикації, які дозволяють нейтралізувати деструктивний вплив віртуальних середовищ на когнітивну сферу особистості.

Висновки до розділу 1

У межах аналізу психологічних особливостей цифрової поведінки було з'ясовано, що технологічна трансформація здійснює значний вплив на структуру особистості та її Я-концепцію. Ми запропонували власне визначення поняття «цифрова поведінка» як інтегративної форми активності суб'єкта, що відображає рівень його адаптації до технологічного середовища через механізми саморегуляції та збереження ідентичності. Встановлено, що конструктивне перебування у віртуальному просторі вимагає від індивіда високої емоційної стабільності та здатності протидіяти інформаційному перевантаженню.

Дослідження концептуальних підходів до взаємодії людини та систем штучного інтелекту показало еволюцію цих відносин від інструментального використання до складного суб'єкт-агентного партнерства. Теоретичний огляд підтвердив, що сучасна психологія ШІ базується на поєднанні обчислювальної потужності алгоритмів із ціннісним, антропоцентричним підходом до аналізу психічних станів. Основним викликом у цьому контексті залишається збереження етичних стандартів та суб'єктності людини в умовах делегування інтелектуальних завдань нейромережам.

Вивчення впливу алгоритмізованих середовищ на користувачів дозволило розкрити динаміку трансформації комунікативних патернів та когнітивних процесів під впливом мережевих структур. Ми запропонували власне визначення поняттю «соціальні звички», розглядаючи їх як автоматизовані параметри міжособистісної взаємодії, що виникають внаслідок адаптації індивіда до віртуальних ритуалів та специфічних форм цифрового схвалення. Доведено, що без належної рефлексії такі звички можуть призводити до редукції емпатії та формування кліпового мислення, що негативно позначається на загальному психічному благополуччі.

Отже, теоретико-психологічний аналіз засвідчив, що вплив штучного інтелекту на особистість є амбівалентним процесом, який поєднує можливості для інтелектуального розширення з ризиками втрати автентичності. Цифрова поведінка сучасної людини потребує постійного психологічного супроводу та розвитку навичок цифрової гігієни для мінімізації негативних когнітивних наслідків. Сформована теоретична база створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей взаємодії користувачів із системами ШІ.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦИФРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЗВИЧОК КОРИСТУВАЧІВ ІН- ТЕРНЕТ-СЕРВІСІВ

2.1. Організація, процедура та обґрунтування вибору діагностичного інструментарію дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості в умовах активної інтеграції сучасних технологій потребує чіткої методологічної структури та послідовності етапів. Основна увага в даній роботі зосереджена на вивченні того, як взаємодія з алгоритмізованими системами впливає на внутрішні установки та соціальні навички користувачів. Процес організації дослідження включав формування репрезентативної вибірки, визначення ключових показників для діагностики та формулювання системи припущень. Такий підхід дозволяє комплексно охопити проблему трансформації цифрової поведінки студентської молоді у сучасному освітньому просторі.

Емпірична база дослідження була сформована на основі залучення здобувачів вищої освіти різних напрямів підготовки. Безпосереднє збирання даних та апробація діагностичного інструментарію проводилися на базі Університету економіки та права «КРОК». У дослідженні взяли участь 44 студенти 1–4 курсів, що забезпечило охоплення різних етапів професійного становлення особистості. Демографічний склад вибірки включає 24 хлопців та 20 дівчат, що дозволяє врахувати гендерний аспект при аналізі результатів.

Віковий діапазон досліджуваних становить від 17 до 21 року, що відповідає періоду активної соціалізації та засвоєння нових технологічних інструментів. Середній вік досліджуваних склав 19 років, що є репрезентативним показником для категорії сучасного студентства. Для реалізації завдань експериментальної частини роботи всі досліджувані були поділені на дві рівноцінні групи. Контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ)

групи включають по 22 особи кожна для забезпечення статистичної достовірності порівняння.

Організація дослідження здійснювалася у декілька послідовних етапів, кожен з яких мав власне цільове призначення. На підготовчому етапі було проведено теоретичний аналіз проблеми та підбір психометричного інструментарію, адаптованого до мети роботи. Констатувальний етап передбачав проведення первинної діагностики за обраними методиками для виявлення актуального стану досліджуваних показників. На завершальному етапі проводилася статистична обробка отриманих даних та інтерпретація результатів згідно з висунутими припущеннями.

Центральною віссю дослідження виступає концептуальна гіпотеза, що визначає загальний напрям наукового пошуку. Згідно з нею, цифрова поведінка та соціальні звички сучасних користувачів зазнають трансформацій під впливом інтеграції штучного інтелекту в повсякденну діяльність. Це проявляється у зміні стратегій самопрезентації, зниженні суб'єктивного контролю та корекції емпатійних реакцій особистості. Ми припускаємо, що ці зміни мають системний характер і зачіпають фундаментальні рівні психологічного функціонування.

Для деталізації наукового пошуку була висунута емпірична гіпотеза 1, яка фокусується на взаємозв'язку цифрової залежності та внутрішньої відповідальності. Ми припускаємо, що існує зворотний кореляційний зв'язок між рівнем схильності до інтернет-залежності та рівнем загальної інтернальності особистості. Чим вища цифрова залежність, тим меншою є готовність користувача брати на себе відповідальність за події власного життя. Цей аспект є критичним для розуміння автономії особистості в умовах тотальної цифровізації.

Емпірична гіпотеза 2 спрямована на вивчення взаємозв'язку інтенсивності роботи з технологіями та особливостей міжособистісного сприйняття. Вона стверджує, що висока інтенсивність взаємодії з системами штучного інтелекту позитивно корелює з використанням захисних тактик

самопрезентації та схильністю до уявного перенесення (фантазування). Такий стан може свідчити про поступове заміщення реальних соціальних контактів віртуальними симуляціями. Це припущення вимагає ретельного аналізу через призму когнітивних та поведінкових патернів.

Подальший аналіз емоційної сфери реалізується через емпіричну гіпотезу 3, що стосується здатності до співпереживання. Згідно з нею, зниження показників міжособистісної емпатії та здатності до прийняття чужої точки зору пов'язане з дефіцитом психологічної культури взаємодії з алгоритмізованими середовищами. Надмірна довіра до ІІІ-систем може виступати фактором, що нівелює глибину емоційного інтелекту людини. Таким чином, психологічна культура стає ключовим медіатором у процесі збереження людських якостей.

Прогностичний аспект нашого дослідження відображений у змісті емпіричної гіпотези 4, яка стосується можливостей корекційного впливу. Ми висунули припущення, що впровадження спеціалізованої програми призведе до значущого підвищення рівня психологічної культури взаємодії з ІІІ-технологіями. Це має супроводжуватися зменшенням проявів неадаптивної цифрової поведінки у піддослідних експериментальної групи. Перевірка цієї гіпотези дозволить підтвердити практичну цінність розробленого психологічного інструментарію.

Для перевірки висунутих емпіричних гіпотез нами було підібрано комплекс валідизованих психодіагностичних методик, а також розроблено авторську анкету. Обраний інструментарій дозволяє всебічно дослідити взаємозв'язок між рівнем цифрової залежності, локусом контролю, стратегіями соціальної взаємодії та емпатійними реакціями особистості. Кожна методика спрямована на фіксацію конкретних психологічних параметрів, що зазнають трансформацій в умовах активного використання інтелектуальних систем.

Тест на інтернет-залежність К. Янг спрямований на визначення наявності й тяжкості адиктивної поведінки в цифровому просторі. Даний тест

дозволяє виявити неконтрольоване користування мережею інтернет та оцінити ступінь вираженості симптомів залежності у студентської молоді. Опитувальник охоплює 40 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта, що забезпечує високу точність кількісних показників [52].

Інтерпретація результатів методики здійснюється на основі сумарного балу (максимально 100), який дозволяє диференціювати досліджуваних за чотирма рівнями. Діапазон 0–30 балів свідчить про нормальне використання інтернету, тоді як вищі показники вказують на легкий (31–49), помірний (50–79) або надмірний (80–100) ступінь залежності. Використання цього інструменту є критично важливим для перевірки першої емпіричної гіпотези щодо взаємозв'язку цифрової адикції та суб'єктивного контролю.

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера призначений для виявлення екстернального або інтернального типу поведінки особистості. Він дозволяє встановити, чи вважає людина події свого життя результатом власних дій, чи наслідком зовнішніх сил, таких як випадок або вплив інших людей. Методика включає 44 пункти, що охоплюють різні сфери життєдіяльності, включаючи міжособистісні та сімейні стосунки, а також ставлення до здоров'я [38].

Система оцінювання базується на декількох шкалах, серед яких провідними є шкали загальної інтернальності (Із), інтернальності в галузі досягнень (Ід) та невдач (Ін). Високі показники за цими параметрами свідчать про розвинене відчуття відповідальності за власне життя та здатність контролювати значущі ситуації. У нашому дослідженні результати за даною методикою виступають маркером автономії особистості в умовах впливу алгоритмізованих систем.

Шкала вимірювання тактик самопрезентації (С. Лі, Б. Куіглі) використовується для аналізу способів, якими особистість конструє власний образ у соціальній взаємодії. Опитувальник містить 64 твердження, які досліджувані оцінюють за дев'ятибальною шкалою від «дуже рідко» до «дуже

часто». Методика дозволяє виявити домінуючі патерни поведінки, спрямовані на створення певного враження в оточуючих [58].

Усі показники розподіляються на дванадцять груп тактик, які групуються у два основні типи: захисного та асертивного спрямування. До захисних тактик відносять виправдання, заперечення, перешкоду самому собі та вибачення, тоді як асертивний тип включає бажання сподобатися, залякування, прохання та приписування собі досягнень. Аналіз цих тактик дозволяє підтвердити гіпотезу про зміну стратегій самопрезентації під впливом систем штучного інтелекту.

Багатофакторний опитувальник емпатії (IRI) Е. Девіса (Міжособистісний індекс реактивності) базується на комплексному підході до розуміння феномену емпатії. Цей інструмент складається з 28 пунктів, розподілених за чотирма шкалами, що відображають різні когнітивні та афективні аспекти співпереживання. Кожна шкала включає по 7 тверджень, що дозволяє отримати диференційований профіль емпатійної реактивності особистості [1].

Методика вимірює такі параметри, як «децентрація» (здатність до прийняття чужої точки зору), «фантазія» (схильність до уявного перенесення), «емпатична турбота» та «емпатичний дистрес». Особлива увага в нашому дослідженні приділяється шкалам фантазії та децентрації для перевірки гіпотез про кореляцію з інтенсивністю використання ШІ. Це дозволяє простежити трансформацію здатності до реального соціального резонансу в умовах цифрової взаємодії.

Авторська анкета «Психологічна культура та особливості взаємодії з ШІ-сервісами» була розроблена нами для вивчення специфічних аспектів цифрової поведінки, пов'язаних із використанням штучного інтелекту. Анкета містить 15 запитань, що стосуються частоти звернення до ШІ-сервісів, рівня довіри до згенерованої інформації та наявності емоційної прихильності до алгоритмів. Система нарахування балів дозволяє кількісно оцінити ступінь інтеграції технологій у повсякденну діяльність досліджуваного (Дод. А).

Інтерпретація результатів за цією анкетною передбачає виділення трьох рівнів культури взаємодії: адаптивного, помірно залежного та критичного. Адаптивний рівень (0–15 балів) характеризує раціональне використання ІІІ як технічного інструменту, тоді як критичний (31–45 балів) вказує на ризиковане злиття з технологією та втрату суб'єктивного контролю. Застосування цієї анкети забезпечує можливість перевірки ефективності формувальної програми для учасників експериментальної групи.

Отже, емпіричне дослідження організовано на базі Університету «КРОК» за участю 44 студентів, розподілених на контрольну та експериментальну групи для перевірки чотирьох гіпотез щодо трансформації особистості під впливом штучного інтелекту. Наукове припущення базується на виявленні кореляцій між цифровою залежністю, стратегіями самопрезентації, рівнем емпатії та показниками суб'єктивного контролю користувачів. Для реалізації мети застосовано комплекс із п'яти діагностичних інструментів, що включає стандартизовані методики К. Янг, Дж. Роттера, С. Лі та Б. Куїглі, Е. Девіса, а також авторську анкету для оцінки культури взаємодії з ІІІ-сервісами.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження розпочинається з детального розгляду первинних даних, отриманих за вказаним діагностичним комплексом. На цьому етапі ми ставимо за мету зафіксувати актуальний стан психологічних показників у представників контрольної та експериментальної груп до впровадження будь-яких програм впливу. Отримані кількісні та якісні характеристики дозволять встановити базовий рівень цифрової адикції, локусу контролю, емпатії та стратегій самопрезентації майбутніх фахівців. Такий підхід забезпечує об'єктивність подальшого порівняльного аналізу та підтвердження висунутих нами емпіричних гіпотез.

Першочерговим завданням нашого аналізу стало вивчення схильності студентської молоді до неадаптивного використання інтернет-ресурсів та оцінка тяжкості можливої залежності. Результати діагностики за методикою Тест на інтернет-залежність К. Янг для обох груп досліджуваних узагальнено та представлено у табл. 2.1. Дані подані у вигляді кількісного розподілу осіб та їх відсоткового співвідношення, що дає змогу наочно порівняти стан вибірок. Додатково розраховані середні значення та показники варіативності для глибшого розуміння специфіки цифрової поведінки студентів.

Таблиця 2.1

Розподіл показників за методикою Тест на інтернет-залежність К. Янг у КГ та ЕГ (n=44)

Рівень інтернет-залежності	КГ (n=22), осіб / %	ЕГ (n=22), осіб / %
Звичайний користувач (норма)	6 / 27,3%	5 / 22,7%
Легкий ступінь	9 / 40,9%	10 / 45,5%
Помірний ступінь	5 / 22,7%	6 / 27,3%
Надмірне користування (залежність)	2 / 9,1%	1 / 4,5%
Середнє значення (M) / (SD)	44,6 / 14,2	45,8 / 13,9

Аналіз даних табл. 2.1 свідчить про те, що переважна більшість студентів в обох групах виявляють ознаки початкового етапу формування неадаптивної цифрової поведінки. Зокрема, легкий ступінь інтернет-залежності зафіксовано у 40,9% досліджуваних контрольної групи та 45,5% учасників експериментальної групи. Це вказує на те, що цифрова активність займає значне місце у життєдіяльності молоді, хоча ще не має тотального деструктивного впливу. Студенти цієї категорії часто проводять у мережі більше часу, ніж планували, проте зберігають здатність до виконання повсякденних обов'язків.

Помірний ступінь залежності, що виявлений у 22,7% осіб КГ та 27,3% осіб ЕГ, свідчить про виникнення серйозних труднощів у вольовій регуляції часу. Для таких досліджуваних характерне витіснення реальних соціальних контактів віртуальними, а також поява роздратування у разі відсутності доступу до мережі. У цих випадках інтернет стає основним засобом втечі від

реальних проблем, що підтверджує актуальність нашого дослідження. Виявлені тенденції потребують особливої уваги, оскільки за відсутності психокорекції цей стан може перерости у важку форму адикції, тобто очевидну форму інтернет-залежності.

Найвищий рівень залежності, який характеризується як надмірне користування, зустрічається у вибірці значно рідше – у 9,1% та 4,5% опитаних відповідно. Такі показники свідчать про те, що для невеликої частини студентів мережа стала домінуючим фактором життєвого простору, що суттєво деформує їхню особистість. Ці досліджувані потребують спеціалізованої психологічної допомоги для відновлення контролю над власною поведінкою та соціальними функціями. Водночас нормативне використання інтернету притаманне лише чверті опитаних, що підкреслює загальну тенденцію до цифровізації дозвілля та навчання.

Середні значення по групах ($M = 44,6$ та $M = 45,8$) підтверджують однорідність вибірки та її загальну схильність до помірно високої інтенсивності використання мережі. Показники стандартного відхилення ($SD \approx 14$) демонструють відносно рівномірний розподіл ознаки навколо середнього бала без різких викидів.

Наступним етапом нашого аналізу є вивчення особливостей суб'єктивного контролю особистості, що дозволяє визначити рівень готовності студентів брати на себе відповідальність за події власного життя. Застосування методики Дж. Роттера дає можливість диференціювати екстернальні та інтернальні установки досліджуваних у різних сферах життєдіяльності. Оскільки дана методика не передбачає фіксованих рівнів, а базується на кількісних показниках за окремими шкалами, результати представлені через середні значення та стандартні відхилення. Такий статистичний опис дозволяє виявити домінуючі тенденції саморегуляції в обох групах досліджуваних. Результати наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники суб'єктивного контролю за методикою Дж. Роттера у КГ та ЕГ (n=44)

Шкали опитувальника РСК	КГ (n=22), М ± SD	ЕГ (n=22), М ± SD
Загальна інтернальність (Із)	24,1 ± 5,3	23,8 ± 5,6
Інтернальність у галузі досягнень (Ід)	6,2 ± 1,4	5,9 ± 1,5
Інтернальність у галузі невдач (Ін)	4,8 ± 1,2	4,5 ± 1,3
Інтернальність у сімейних стосунках (Іс)	5,1 ± 1,1	5,3 ± 1,2
Інтернальність у виробничих відносинах (Ів)	4,3 ± 1,0	4,1 ± 1,1
Інтернальність стосовно здоров'я (Іх)	3,9 ± 0,9	4,0 ± 1,0

Аналіз результатів (табл. 2.2) за шкалою загальної інтернальності (Із) свідчить про переважання середніх значень в обох групах, що вказує на змішаний тип локусу контролю у студентів. Досліджувані демонструють здатність брати на себе відповідальність за значущі події, проте в складних ситуаціях схильні покладатися на зовнішні обставини. Середні показники (24,1 у КГ та 23,8 у ЕГ) підтверджують відсутність статистично значущих відмінностей між групами на початку експерименту. Це створює об'єктивні умови для подальшого спостереження за динамікою особистісних змін під впливом цифровізації.

За шкалою інтернальності в галузі досягнень (Ід) зафіксовано відносно високі показники, що відображає віру студентів у власну здатність досягати успіху. Більшість опитаних схильні приписувати свої позитивні результати та радощі власним зусиллям, а не щасливому випадку чи допомозі ззовні. Такий стан є важливим для мотивації навчання, оскільки особистість відчуває прямий зв'язок між своєю діяльністю та отриманим результатом. Водночас наявність стандартного відхилення в межах 1,5 бала вказує на певну неоднорідність думок у вибірці.

Показники за шкалою інтернальності в галузі невдач (Ін) виявилися нижчими за попередні, що є цікавим діагностичним фактором. Це свідчить про виражену тенденцію студентів уникати особистої відповідальності за негативні події або неприємності у своєму житті. У ситуаціях поразки

досліджувані частіше звинувачують зовнішні фактори, колег або просто несприятливий збіг обставин, що може бути захисною реакцією психіки.

У сфері сімейних стосунків (шкала Іс) студенти виявляють помірний рівень інтернальності, що вказує на усвідомлення своєї ролі у створенні клімату в найближчому оточенні. Досліджувані здебільшого вважають себе відповідальними за стосунки з партнерами та батьками, хоча й залишають місце для впливу іншої сторони. Показники в межах 5,1–5,3 бала свідчать про те, що молодь намагається активно будувати свою міжособистісну комунікацію. Проте існують випадки екстернальності, де причиною будь-яких конфліктів вважаються дії виключно іншої особи.

Інтернальність у галузі виробничих відносин (Ів) демонструє найнижчі середні показники серед професійно орієнтованих шкал в обох групах. Оскільки досліджувані є студентами, вони ще не мають стійкого відчуття контролю над процесом своєї майбутньої професійної діяльності. Багато хто з них вважає, що просування по кар'єрі або успіх у колективі значною мірою залежить від керівництва чи везіння. Це відображає певну пасивність у побудові стратегій професійного зростання, що може бути пов'язано з відсутністю реального досвіду.

Стосовно здоров'я та хвороб (шкала Іх), показники свідчать про те, що студенти не завжди пов'язують свій фізичний стан із власним способом життя. Незважаючи на загальну інформованість, значна частина вибірки схильна вважати хвороби результатом випадковості або покладати відповідальність на лікарів. Показники $M=3,9$ та $M=4,0$ вказують на необхідність підвищення рівня суб'єктивного контролю в цій життєво важливій сфері. Відсутність чіткої внутрішньої позиції щодо власного здоров'я може бути передумовою для формування неадаптивних звичок у майбутньому.

Узагальнюючи результати за методикою РСК, можна констатувати, що локус контролю сучасних студентів є гнучким, але недостатньо стабільним у кризових сферах. Виявлена екстернальність у галузі невдач та виробничих відносин може бути точкою ризику при інтеграції в цифрове середовище.

Оскільки людина з низьким рівнем контролю легше піддається алгоритмічному впливу, ці дані є ключовими для розуміння природи цифрової залежності.

Продовжуємо виклад результатів і переходимо до аналізу стратегій соціальної взаємодії досліджуваних через призму їхніх комунікативних проявів. Застосування Шкали вимірювання тактик самопрезентації С. Лі та Б. Куіглі дозволяє розкрити особливості того, як студенти конструюють власний образ перед оточуючими. Оскільки методика охоплює дванадцять специфічних тактик, розподілених на захисний та асертивний типи, аналіз проводиться за усередненими показниками інтенсивності їх виявлення. Результати первинної діагностики для КГ та ЕГ – у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники тактик самопрезентації за методикою С. Лі та Б. Куіглі у КГ та ЕГ (n=44)

Тактики самопрезентації (за типами)	КГ (n=22), M ± SD	ЕГ (n=22), M ± SD
Захисний тип (сума тактик 1–5)	21,4 ± 4,8	22,1 ± 5,1
1. Виправдання (із запереченням відповідальності)	4,2 ± 1,1	4,5 ± 1,2
2. Виправдання (із прийняттям відповідальності)	4,6 ± 0,9	4,4 ± 1,0
3. Заперечення	3,8 ± 1,3	4,1 ± 1,4
4. Перешкода самому собі	3,5 ± 1,0	3,7 ± 1,2
5. Вибачення	5,3 ± 1,2	5,4 ± 1,3
Асертивний тип (сума тактик 6–12)	32,8 ± 6,5	31,9 ± 6,8
6. Бажання сподобатися	6,8 ± 1,5	6,5 ± 1,6
7. Залякування	2,1 ± 0,8	2,3 ± 0,9
8. Прохання/благання	3,4 ± 1,1	3,2 ± 1,2
9. Приписування собі досягнень	5,2 ± 1,4	5,0 ± 1,5
10. Перебільшення своїх досягнень	4,9 ± 1,3	5,1 ± 1,4
11. Негативна оцінка інших	4,3 ± 1,1	4,5 ± 1,2
12. Приклад для наслідування	6,1 ± 1,2	5,3 ± 1,3

Аналіз результатів захисного типу самопрезентації (табл. 2.3) вказує на помірну вираженість цих стратегій серед студентської молоді обох груп. Найбільш вживаною тактикою в цьому блоці виявилось «Вибачення» (M=5,3

у КГ та $M=5,4$ у ЕГ), що свідчить про прагнення студентів згладжувати конфліктні ситуації через визнання помилок. Тактики заперечення та виправдання мають середні показники, що відображає намагання захистити свій статус у разі соціальної невдачі. Водночас стратегія «Перешкода самому собі» виявлена найменше, що говорить про небажання досліджуваних свідомо створювати бар'єри для виправдання можливих провалів.

Асертивний тип самопрезентації домінує у структурі поведінки досліджуваних, що цілком відповідає віковим особливостям студентського періоду. Провідною тактикою тут виступає «Бажання сподобатися» ($M=6,8$ у КГ та $M=6,5$ у ЕГ), яка спрямована на завоювання прихильності оточуючих через демонстрацію позитивних рис. Студенти активно використовують вербальні та невербальні засоби для створення привабливого іміджу, що є основою успішної соціальної адаптації. Висока інтенсивність цієї тактики може бути пов'язана з активним використанням цифрових платформ, де візуальний образ відіграє ключову роль.

Тактика «Приклад для наслідування» також займає вагомe місце у репертуарі самопрезентації, особливо в контрольній групі ($M=6,1$). Досліджувані прагнуть демонструвати свою моральну спроможність, надійність та відданість справі, щоб отримати визнання як лідери чи експерти. В експериментальній групі цей показник дещо нижчий, проте загальна тенденція до демонстрації високих стандартів поведінки зберігається. Використання такої стратегії допомагає студентам почуватися більш впевнено у міжособистісній комунікації.

Привертають увагу показники за тактиками «Приписування» та «Перебільшення власних досягнень», що мають середні значення в межах 4,9–5,2 бала. Це свідчить про помірну схильність молоді до прикрашання власного життєвого досвіду з метою підвищення соціального престижу. У цифровому середовищі такі прояви часто посилюються через можливість редагування інформації про себе, що стає звичною практикою. Досліджувані намагаються

виглядати успішнішими в очах однолітків, що є частиною конкурентної стратегії в сучасному освітньому просторі.

Агресивні тактики, зокрема «Залякування», отримали найнижчі бали ($M=2,1$ та $M=2,3$) серед усіх можливих варіантів самопрезентації. Студенти здебільшого уникають прямого тиску або загроз як засобу впливу на оточуючих, надаючи перевагу м'яким методам переконання. Це вказує на переважання демократичних та адаптивних патернів взаємодії у молодіжному середовищі. Подібна відмова від деструктивного домінування є ознакою зрілості комунікативних навичок більшості представників вибірки.

Використання тактики «Негативна оцінка інших» виявлено на середньому рівні ($M=4,3-4,5$), що вказує на наявність прихованої конкуренції. Студенти іноді вдаються до знецінення результатів своїх колег, щоб на цьому фоні підкреслити власну компетентність або значущість. Такий підхід може бути наслідком невпевненості в собі та потреби у постійному зовнішньому підтвердженні власної цінності. Хоча ця стратегія не є домінуючою, її наявність у репертуарі поведінки потребує подальшого психологічного аналізу.

Загалом, результати за методикою С. Лі та Б. Куіглі демонструють активне прагнення студентів до створення позитивного соціального образу. Переважання асертивних тактик над захисними свідчить про наступальну позицію молоді у побудові міжособистісних стосунків. Проте висока орієнтація на схвалення оточуючих може бути вразливим місцем у контексті взаємодії з ІІІ-системами, які пропонують готові інструменти для маніпуляції власним іміджем.

Далі переходимо до аналізу емоційної сфери досліджуваних, зокрема вивчення здатності студентів до співпереживання та розуміння внутрішнього світу іншої особи. Використання Багатофакторного опитувальника емпатії (IRI) Е. Девіса дозволяє розглянути емпатію не як монолітне утворення, а як систему когнітивних та афективних реакцій. Методика фіксує чотири ключові аспекти: від здатності раціонально приймати чужу точку зору до інтенсивності

власного дискомфорту при спостереженні за стражданнями інших. Отримані дані за кожною зі шкал для контрольної та експериментальної груп узагальнено та представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники емпатійної реактивності за методикою Е. Девіса у КГ та ЕГ (n=44)

Шкали опитувальника IRI	КГ (n=22), M $\pm$ SD	ЕГ (n=22), M $\pm$ SD
Децентрація (прийняття точки зору)	16,4 $\pm$ 3,8	15,9 $\pm$ 4,1
Фантазія (уявне перенесення)	18,2 $\pm$ 4,2	19,1 $\pm$ 4,5
Емпатична турбота (співчуття)	17,5 $\pm$ 3,9	17,1 $\pm$ 3,7
Емпатичний дистрес (власна тривога)	12,3 $\pm$ 3,1	13,1 $\pm$ 3,4

Аналіз результатів за шкалою «Децентрація» (табл. 2.4) вказує на помірний рівень здатності студентів до когнітивного прийняття позиції іншої людини. Досліджувані загалом виявляють готовність враховувати обставини та досвід оточуючих, проте цей процес не є автоматичним і часто потребує додаткових вольових зусиль. Середні значення (16,4 у КГ та 15,9 у ЕГ) свідчать про те, що молодь намагається об'єктивно оцінювати ситуації взаємодії. Проте в умовах інтенсивного цифрового спілкування ця здатність може знижуватися через дефіцит безпосереднього емоційного контакту.

Показники за шкалою «Фантазія» виявилися найвищими серед усіх вимірюваних параметрів в обох групах досліджуваних. Це відображає виражену тенденцію студентів до уявного перенесення себе у почуття та дії вигаданих персонажів або віртуальних суб'єктів. Високий бал за цією шкалою (M=19,1 в експериментальній групі) може вказувати на схильність до ескапізму та заміщення реальних переживань ігровими або алгоритмізованими сценаріями. Така особливість є важливою у контексті нашої гіпотези про вплив штучного інтелекту на формування «уявної» соціальності.

Шкала «Емпатична турбота» демонструє стабільні середні показники, що підтверджує наявність у студентів гуманістичної спрямованості та здатності до співчуття. Більшість опитаних ідентифікують себе як людей,

здатних до жалості та бажання допомогти тим, хто опинився у складних життєвих обставинах. Ці почуття спрямовані на іншого, що є фундаментом для побудови етичних міжособистісних стосунків у реальному світі. Водночас варіативність показників свідчить, що рівень альтруїстичної мотивації у вибірці є неоднорідним.

Показники «Емпатичного дистресу» є відносно низькими у порівнянні з іншими шкалами (12,3 у КГ та 13,1 у ЕГ). Це свідчить про те, що студенти здебільшого зберігають емоційну стійкість та не впадають у надмірну тривогу при спостереженні за негативними переживаннями інших. Хоча здатність до співчуття присутня, вона не переростає у деструктивний внутрішній дискомфорт, який би заважав наданню реальної допомоги. Такий баланс між емпатичною турботою та помірним дистресом є ознакою психологічного здоров'я та адаптивності особистості.

Порівняння результатів за шкалами когнітивної («Децентрація») та афективної емпатії («Турбота») вказує на гармонійний розвиток цих сфер у більшості досліджуваних. Студенти не лише відчують емоційний резонанс, а й здатні раціонально осмислювати стан свого комунікативного партнера. Це дозволяє їм успішно орієнтуватися у складних соціальних ситуаціях та уникати грубих помилок у спілкуванні. Однак інтенсивне занурення у віртуальні світи може створювати ілюзію розуміння без реальної відповідальності за наслідки взаємодії.

Виявлена кореляція між високими балами за шкалою фантазії та помірними показниками децентрації може бути точкою ризику для сучасної молоді. Схильність до фантазування часто супроводжується ігноруванням реальних потреб людей на користь ідеалізованих образів або алгоритмів. В експериментальній групі цей розрив є дещо помітнішим, що створює передумови для подальшого вивчення впливу ІІІ на емпатійний інтелект. Надмірна орієнтація на «вигадане» може призводити до емоційного охолодження у реальних соціальних зв'язках.

Узагальнюючи дані за методикою IRI, ми констатуємо, що емпатійний профіль учасників дослідження є сприятливим для соціальної взаємодії, але вразливим до технологічних трансформацій. Висока здатність до уявного перенесення є ресурсом для творчості, проте вона ж робить особистість більш відкритою до маніпуляцій з боку антропоморфних ІІІ-систем.

Наступним етапом нашого емпіричного аналізу стало вивчення специфіки взаємодії студентів із технологіями штучного інтелекту за допомогою авторської анкети. Даний інструментарій дозволяє оцінити не лише частоту використання сервісів, а й глибинні аспекти психологічної культури користувача: рівень довіри до алгоритмів, емоційну прив'язаність та ступінь збереження автономності. Отримані дані дають змогу диференціювати досліджуваних за рівнями адаптивності їхньої цифрової поведінки. Результати діагностики для контрольної та експериментальної груп за цією методикою систематизовано та представлено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл рівнів культури взаємодії з ІІІ за авторською анкетой у КГ та ЕГ (n=44)

Рівень культури взаємодії з ІІІ	КГ (n=22), осіб / %	ЕГ (n=22), осіб / %
Адаптивний (раціональний)	4 / 18,2%	3 / 13,6%
Помірно залежний (перехідний)	13 / 59,1%	14 / 63,7%
Критичний (ризикований)	5 / 22,7%	5 / 22,7%
Середнє значення (M) / (SD)	24,8 / 7,2	25,4 / 7,5

Аналіз даних табл. 2.5 свідчить про те, що переважна більшість студентів в обох групах перебуває на помірно залежному (перехідному) рівні взаємодії з ІІІ-системами. Зокрема, цей показник становить 59,1% у контрольній групі та 63,7% в експериментальній, що підтверджує глибоку інтеграцію алгоритмів у повсякденність молоді. Такі користувачі сприймають ІІІ як невід'ємну частину навчання та побуту, проте вже починають демонструвати ознаки зниження когнітивної автономії. Для цієї категорії характерні певні «лінощі» у перевірці фактів та часте використання технологій як посередника у соціальній комунікації.

Адаптивний (раціональний) рівень культури взаємодії виявлено лише у невеликої частки досліджуваних – 18,2% та 13,6% відповідно. Ці студенти демонструють високу психологічну стійкість, сприймаючи ІІІ-сервіси виключно як технічний інструмент для оптимізації конкретних завдань. У них зберігається пріоритетність реальної емпатії до людей та високий рівень критичного мислення щодо згенерованої інформації. Їхня цифрова поведінка є найбільш збалансованою, оскільки соціальні звички та внутрішні установки не зазнали деструктивних трансформацій.

Критичний (ризикований) рівень зафіксовано у 22,7% опитаних в обох групах, що є тривожним показником для студентського середовища. Ця група досліджуваних демонструє високий ступінь злиття з технологією, що межує з втратою суб'єктивного контролю над власним інтелектуальним процесом. У таких студентів спостерігаються ознаки цифрової апатії та виражена підміна власних думок готовими алгоритмічними рішеннями. Вони потребують цілеспрямованої психокорекції для відновлення навичок самостійного прийняття рішень та емоційного контакту.

Аналіз відповідей вказує на те, що значна частина студентів використовує ІІІ для формулювання повідомлень друзям або аналізу вчинків інших людей. Це підтверджує нашу гіпотезу про те, що алгоритми починають виконувати роль «соціального протеза», що спрощує комунікацію, але збіднює її емоційну глибину. Досліджувані часто зазначають, що спілкування з ІІІ є для них «комфортнішим», оскільки система ніколи не засуджує. Така тенденція свідчить про поступове витіснення живих соціальних зв'язків віртуальними симуляціями, які не потребують емоційних зусиль.

Питання щодо самостійності прийняття рішень (пункт 7) виявило, що багато досліджуваних відчувають залежність від «аргументів» ІІІ при виборі стратегій поведінки. Це безпосередньо корелює з даними попередньої методики Дж. Роттера щодо зниження загальної інтернальності особистості. Коли людина перекладає відповідальність за свій вибір на алгоритм, вона поступово втрачає відчуття авторства власного життя. Таке делегування

вольових функцій є ключовою ознакою неадаптивної цифрової трансформації в період професійного становлення.

Емоційний зв'язок із конкретними сервісами (пункт 14) підтвердили близько третини опитаних, називаючи ІІІ «цифровим другом» або виявляючи до нього симпатію. Цей факт вказує на антропоморфізацію технологій, що стає причиною деформації емпатійних реакцій у реальному житті. Замість того, щоб розвивати навички розуміння іншої людини, студенти обирають легший шлях взаємодії з передбачуваним алгоритмом. Це створює ілюзію соціальної підтримки, яка за суттю є функціональною підміною глибоких міжособистісних стосунків.

Після завершення описового аналізу результатів за всіма п'ятьма методиками ми переходимо до статистичної перевірки висунутих на початку дослідження припущень. Першочерговим завданням є перевірка емпіричної гіпотези 1, яка стверджує, що існує зворотний кореляційний зв'язок між рівнем схильності до інтернет-залежності та рівнем загальної інтернальності особистості: чим вища цифрова залежність, тим меншою є готовність користувача брати на себе відповідальність за події власного життя.

Для статистичного підтвердження цього зв'язку нами було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), оскільки дані отримані за допомогою порядкових шкал і мають розподіл, що дещо відрізняється від нормального. Цей непараметричний критерій дозволяє виявити силу та напрямок зв'язку між цифровою адикцією та показниками локусу контролю без жорстких вимог до метричних властивостей вибірки.

Узагальнені результати кореляційного аналізу для всієї вибірки представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між показниками інтернет-залежності (за К. Янг) та суб'єктивного контролю (за Дж. Роттером) (n=44)

Показники суб'єктивного контролю (РСК)	Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s)	Рівень значущості (p)
Загальна інтернальність (Із)	-0,58	$p \leq 0,01$
Інтернальність у галузі досягнень (Ід)	-0,34	$p \leq 0,05$
Інтернальність у галузі невдач (Ін)	-0,62	$p \leq 0,01$
Інтернальність у сімейних стосунках (Іс)	-0,12	$p > 0,05$
Інтернальність у виробничих відносинах (Ів)	-0,28	$p \leq 0,05$
Інтернальність стосовно здоров'я (Іх)	-0,19	$p > 0,05$

Аналіз даних табл. 2.6 демонструє наявність статистично значущого від'ємного зв'язку між загальним показником інтернет-залежності та рівнем загальної інтернальності ($r_s = -0,58$ при $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням зануреності особистості у віртуальний простір спостерігається суттєве зниження її прагнення контролювати власну життєдіяльність. Користувачі з високими балами цифрової адикції схильні сприймати події свого життя як такі, що залежать від везіння, обставин або дії алгоритмів, а не від власних зусиль. Отриманий результат прямо вказує на деформацію внутрішньої автономії під впливом надмірної цифрової активності.

Особливої уваги заслуговує сильний зворотний зв'язок за шкалою інтернальності в галузі невдач ($r_s = -0,62$ при $p \leq 0,01$). Даний показник свідчить про те, що інтернет-залежні студенти демонструють виражену екстернальність саме у ситуаціях соціальних поразок або особистих помилок. Замість аналізу власних прорахунків, вони схильні використовувати цифрові ресурси як засіб втечі від відповідальності, звинувачуючи у неприємностях зовнішні чинники. Такий механізм психологічного захисту закріплює неадаптивну поведінку та сприяє подальшій втраті суб'єктивного контролю над кризовими аспектами життя.

За шкалами інтернальності у досягненнях та виробничих відносинах також виявлено помірні від'ємні кореляції, що підтверджують загальну тенденцію зниження відповідальності. Студенти, які надмірно покладаються на мережеві ресурси, поступово втрачають віру в те, що їхні успіхи та професійне зростання є результатом особистої старанності. Це може призводити до формування пасивної життєвої позиції, де роль «суб'єкта» діяльності підміняється роллю «споживача» інформаційного контенту. Хоча ці зв'язки є менш інтенсивними, ніж у сфері невдач, вони все одно вказують на системний вплив адикції на структуру особистості.

Тож результати математико-статистичного аналізу (табл. 2.6) повністю підтверджують висунуту нами емпіричну гіпотезу 1. Ми встановили, що високий рівень цифрової залежності дійсно супроводжується зниженням готовності особистості брати на себе відповідальність за події власного життя. Це створює психологічне підґрунтя для подальшої маніпуляції поведінкою користувача через алгоритмізовані середовища, оскільки втрата інтернальності робить людину більш вразливою.

Наступним етапом нашого дослідження є перевірка емпіричної гіпотези 2, згідно з якою висока інтенсивність взаємодії з системами штучного інтелекту позитивно корелює з використанням захисних тактик самопрезентації та схильністю до уявного перенесення (фантазування), що свідчить про поступове заміщення реальних соціальних контактів віртуальними.

Для статистичного аналізу ми знову застосовуємо коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), оскільки він дозволяє об'єктивно оцінити взаємозв'язок між балами авторської анкети (інтенсивність взаємодії з ІІІ) та специфічними стратегіями поведінки й емоційного реагування. Вибір даного методу обґрунтований його стійкістю до викидів у вибірці та можливістю виявити нелінійні, але монотонні зв'язки між цифровими звичками та психологічними особливостями особистості. Результати кореляційного

аналізу, що відображають структуру взаємозв'язків між культурою взаємодії з ІІІ та тактиками самопрезентації й емпатією, наведено у додатку Б.

Отримані результати підтверджують наявність сильного прямого кореляційного зв'язку між інтенсивністю взаємодії з ІІІ та використанням захисних тактик самопрезентації ($r_s = 0,54$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти, які частіше звертаються до ІІІ-сервісів, схильні частіше вдаватися до стратегій виправдання та заперечення відповідальності у реальному соціальному середовищі. Така тенденція може бути пояснена тим, що безпечне віртуальне середовище ІІІ, де відсутній ризик справжнього соціального осуду, знижує навички впевненої (асертивної) поведінки. Відповідно, при зіткненні з реальними труднощами комунікації, користувачі обирають пасивні або захисні форми поведінки для збереження власного образу.

Найбільш вагомий позитивний зв'язок зафіксовано між інтенсивністю роботи з ІІІ та шкалою «Фантазія» ($r_s = 0,61$ при $p \leq 0,01$). Даний показник вказує на те, що активне використання інтелектуальних систем стимулює тенденцію до уявного перенесення себе у неіснуючі світи або емоційні сценарії, що генеруються алгоритмами. Студенти з критичним рівнем взаємодії з ІІІ фактично заміщують складний процес вибудовування реальних зв'язків легким та комфортним фантазуванням. Це підтверджує ризик поступової деградації потреби у реальних соціальних контактах на користь їхньої віртуальної симуляції, яка не потребує справжньої емоційної віддачі.

Водночас виявлено значущий зворотний зв'язок між захопленням ІІІ-сервісами та здатністю до «Децентрації» ($r_s = -0,48$ при $p \leq 0,01$). Це означає, що чим більше особистість покладається на аналіз та підказки штучного інтелекту, тим менш здатною вона стає до самостійного розуміння та прийняття чужої точки зору в реальності. Алгоритмічне мислення, засноване на логічних шаблонах, може пригнічувати природну емпатійну здатність відчувати емоції іншого суб'єкта. Внаслідок цього формується дефіцит

когнітивної емпатії, що робить міжособистісну взаємодію більш механістичною та поверхневою.

Тож математико-статистична обробка даних (табл. 2.7) дозволяє повністю підтвердити емпіричну гіпотезу 2. Ми довели, що висока інтенсивність використання ІІІ-систем дійсно супроводжується зростанням захисних тактик самопрезентації та схильністю до заміщення реальності фантазуванням. Ці результати вказують на суттєву трансформацію соціальних звичок молоді під впливом цифровізації, де віртуальний посередник стає перешкодою для повноцінного міжособистісного розвитку. Отримані кореляційні дані слугуватимуть базою для розробки рекомендацій щодо збереження автентичності особистості в умовах тотального поширення ІІІ-технологій.

Наступним етапом перевірки наших наукових припущень став аналіз емпіричної гіпотези 3, згідно з якою зниження показників міжособистісної емпатії та здатності до прийняття чужої точки зору пов'язане з дефіцитом психологічної культури взаємодії з алгоритмізованими середовищами та надмірною довірою до ІІІ-систем.

Для перевірки цього твердження ми знову використали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), що дозволило зіставити кількісні бали за авторською анкетною (зокрема пункти щодо довіри та емоційного зв'язку) з показниками емпатійної реактивності за Е. Девісом. Вибір даного критерію зумовлений необхідністю виявлення стійких зв'язків між суб'єктивними установками користувачів та їхніми когнітивно-афективними властивостями.

Аналіз даних табл. 2.8 виявив значущий зворотний зв'язок між рівнем культури взаємодії з ІІІ та здатністю до децентрації ($r_s = -0,52$ при $p \leq 0,01$).

Це свідчить про те, що чим нижчим є рівень психологічної культури користувача (вищий бал за анкетною), тим менше він здатен сприймати та враховувати точку зору іншої людини в реальному житті.

Отримані статистичні дані, що демонструють взаємозв'язок між рівнем цифрової культури та параметрами емпатії, наведено у табл. 2.8.

Кореляційні зв'язки між рівнем культури взаємодії з ІІІ та показниками емпатії (n=44)

Показники емпатії (за Е. Девісом)	Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s)	Рівень значущості (p)
Децентрація (прийняття точки зору)	-0,52	$p \leq 0,01$
Емпатична турбота (співчуття)	-0,38	$p \leq 0,05$
Емпатичний дистрес (власна тривога)	0,46	$p \leq 0,01$
Надмірна довіра до ІІІ (окремий пункт анкети)	-0,41	$p \leq 0,05$

Надмірне захоплення алгоритмічними рішеннями призводить до того, що студент звикає до лінійних та передбачуваних відповідей ІІІ, втрачаючи навичку складного багаторівневого розуміння позиції живого співрозмовника. Така тенденція вказує на ризик інтелектуального та емоційного егоцентризму, що формується під впливом персоналізованих алгоритмів.

Цікавим виявився прямий кореляційний зв'язок між низьким рівнем цифрової культури та показником емпатичного дистресу ($r_s = 0,46$ при $p \leq 0,01$). Студенти, які демонструють ризиковану поведінку у взаємодії з ІІІ, виявляються більш вразливими до особистої тривоги та дискомфорту під час напруженої міжособистісної взаємодії. Це може бути наслідком того, що ІІІ виступає «безпечним буфером», і при зіткненні з непередбачуваними людськими емоціями користувач відчуває безпорадність. Таким чином, дефіцит навичок культурної взаємодії з технологіями корелює з емоційною нестабільністю в реальному соціальному середовищі.

Виявлена від'ємна кореляція між показником надмірної довіри до інформації від ІІІ та емпатичною турботою ($r_s = -0,41$ при $p \leq 0,05$) підкреслює дегуманізуючий вплив високої цифровізації. Досліджувані, які схильні сприймати відповіді алгоритмів як безумовну істину, виявляють меншу симпатію та готовність допомагати іншим людям. Це підтверджує наше припущення про те, що надмірна орієнтація на технократичні рішення

притуплює природні афективні реакції співчуття. Чим більше студент довіряє машині, тим менше він емоційно залучається у проблеми оточуючих, що свідчить про зміщення ціннісних орієнтирів.

Тож результати математичного аналізу (табл. 2.8) підтвердили емпіричну гіпотезу 3 у повному обсязі. Ми встановили, що зниження показників міжособистісної емпатії дійсно пов'язане з дефіцитом психологічної культури користувача та некритичним ставленням до ШІ-систем. Виявлені зв'язки доводять, що трансформація особистості в цифровому середовищі має системний характер і зачіпає фундаментальні механізми соціального інтелекту.

Завершальним етапом аналітичного блоку другого розділу є перевірка концептуальної гіпотези, яка об'єднує всі отримані результати у цілісну теоретико-емпіричну модель. Згідно з цим припущенням, цифрова поведінка та соціальні звички сучасних користувачів зазнають суттєвих трансформацій під впливом інтеграції штучного інтелекту в повсякденну діяльність, що проявляється у зміні стратегій самопрезентації, зниженні суб'єктивного контролю та корекції емпатійних реакцій особистості.

Системний аналіз кореляційних зв'язків та кількісних показників за всіма п'ятьма діагностичними методиками дозволяє стверджувати, що висунута концептуальна гіпотеза знайшла своє повне статистичне та емпіричне підтвердження.

Результати дослідження переконливо доводять, що активне впровадження ШІ-сервісів у життєдіяльність студентів призводить до зміщення локусу контролю з внутрішнього на зовнішній. Встановлений зворотний зв'язок між цифровою залежністю та загальною інтернальністю свідчить про те, що особистість поступово делегує відповідальність за власні рішення алгоритмізованим системам. Це підтверджує частину концептуальної гіпотези щодо зниження суб'єктивного контролю, оскільки користувачі з високим рівнем залученості в цифрові середовища демонструють меншу готовність бути авторами власних життєвих досягнень та невдач.

Для наочності синтезу отриманих даних ми звели ключові індикатори трансформації особистості у підсумкову табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Зведена характеристика показників трансформації цифрової поведінки та особистісних рис студентів (n=44)

Психологічні сфери трансформації	Ключові емпіричні індикатори (загальна тенденція)	Статус підтвердження гіпотези
Суб'єктивний контроль	Зниження загальної інтернальності при зростанні цифрової адикції ($r_s = -0,58$)	Підтверджено
Самопрезентація	Зростання захисних тактик при інтенсивній взаємодії з ІІІ ($r_s = 0,54$)	Підтверджено
Емпатійні реакції	Дефіцит децентрації та посилення емпатичного дистресу й фантазування	Підтверджено
Соціальні звички	Помірна залежність та сприйняття ІІІ як «соціального посередника» (61,4% вибірки)	Підтверджено

Такі зміни у структурі вольової регуляції є фундаментальним наслідком інтеграції технологій у когнітивну сферу людини.

Трансформація соціальних звичок та стратегій самопрезентації простежується через домінування асертивних тактик «бажання сподобатися» у поєднанні з інтенсивним використанням захисних механізмів виправдання. Дані підтверджують, що ІІІ-системи стають зручним інструментом для конструювання ідеалізованого цифрового образу, що знижує здатність до автентичного самовираження у реальному спілкуванні. Виявлена схильність до «уявного перенесення» (фантазування) на фоні інтенсивної роботи з алгоритмами свідчить про заміщення реальної соціальності віртуальними симуляціями. Це вказує на зміну самого характеру міжособистісної взаємодії, де технологія виступає не лише інструментом, а й активним суб'єктом, що корегує поведінкові патерни користувача.

Емпатійна сфера досліджуваних зазнає корекції у напрямку зниження когнітивної здатності до децентрації, що є прямим наслідком дефіциту

психологічної культури взаємодії з ІІІ. Отримані результати свідчать, що надмірна довіра до алгоритмів пригнічує навички розуміння чужої точки зору, роблячи соціальний інтелект молоді більш обмеженим та шаблонним. Водночас, посилення емпатичного дистресу вказує на зростання внутрішньої тривожності при зіткненні з непередбачуваністю реальних людських емоцій, які не піддаються швидкій цифровій обробці. Тож концептуальна гіпотеза про системну трансформацію особистості під впливом штучного інтелекту є доведеною, що вимагає розробки спеціалізованих психокорекційних програм для збереження психологічного благополуччя студентів.

Отже, нами здійснено комплексний аналіз та інтерпретацію первинних даних, отриманих за допомогою п'яти діагностичних методик. Проведені статистичні розрахунки дозволили емпірично та концептуально підтвердити гіпотези щодо негативного впливу цифрової адикції на локус контролю, тактики самопрезентації та емпатійні реакції студентів. Отримані результати засвідчили критичну необхідність розробки та впровадження спеціалізованої психокорекційної програми, спрямованої на гармонізацію цифрової поведінки досліджуваних.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі (в першому його параграфі) було обґрунтовано методологічний апарат дослідження, визначено етапи проведення психодіагностики та сформовано репрезентативну вибірку студентів магістратури. Вибір п'яти взаємодоповнюючих методик дозволив всебічно охопити когнітивні, вольові та емоційні аспекти взаємодії особистості з цифровим середовищем і системами штучного інтелекту. Такий підхід забезпечив високу надійність отриманих результатів та створив надійне підґрунтя для подальшої статистичної обробки даних.

Другий параграф присвячено кількісному та якісному аналізу результатів, який виявив переважання помірного рівня цифрової залежності та дефіцит психологічної культури використання ІІІ-сервісів у більшості

досліджуваних. Через застосування коефіцієнта кореляції Спірмена було доведено існування стійких зв'язків між інтенсивністю роботи з алгоритмами та зниженням суб'єктивного контролю й емпатійної здатності до децентрації. Підтвердження концептуальної гіпотези зафіксувало системну трансформацію соціальних звичок молоді, що проявляється у відході від автентичної комунікації на користь віртуального фантазування.

Отже, результати емпіричного дослідження констатують наявність глибоких змін у структурі особистості сучасного користувача під впливом інтеграції штучного інтелекту в повсякденну діяльність. Виявлені деструктивні тенденції, такі як зростання екстернальності та захисних тактик самопрезентації, потребують негайного психологічного втручання. Отримані висновки стають фундаментом для побудови формувального етапу роботи, що передбачає апробацію програми розвитку психологічної культури взаємодії з ІІІ-технологіями.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНІ НАПРЯМИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЦИФРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ПЕРЕВІРКА ЇХНЬОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Розробка та зміст програми формування психологічної резистентності та культури взаємодії з ІІІ-технологіями

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного у другому розділі, нами було виявлено низку деструктивних тенденцій у цифровій поведінці студентів 1–4 курсів. Встановлений зв'язок між високим рівнем залученості у ІІІ-середовища та зниженням суб'єктивного контролю й емпатії зумовив необхідність розробки цілеспрямованого психокорекційного впливу. Для розв'язання окреслених проблем ми спроектували комплексну програму формування психологічної резистентності та культури взаємодії з ІІІ-технологіями під назвою «Цифрова резистентність та адаптивність» (скорочено – «ЦРА»). Дана програма спрямована на гармонізацію внутрішнього світу студента в умовах тотальної цифровізації освітнього та побутового простору (Дод. Б).

Головною метою програми є статистично значуще зниження показників цифрової адикції та відновлення базових особистісних характеристик, таких як інтернальність та асертивність. Ми прагнемо не просто обмежити використання технологій, а сформувати у студентів якісно новий рівень психологічної культури користувача. Програма передбачає розвиток здатності до критичного оцінювання результатів роботи алгоритмів та збереження емоційної автономії особистості. Очікується, що після проходження курсу учасники експериментальної групи продемонструють вищу стійкість до маніпулятивних впливів штучного інтелекту.

Цільовою аудиторією нашої програми є студенти Університету «КРОК», які за результатами попередньої діагностики потрапили до категорій з помірним та критичним рівнем залежності. Програма впроваджується виключно для експериментальної групи, що дозволить на наступних етапах

здійснити валідну порівняльну оцінку її ефективності. Студенти контрольної групи під час експерименту перебуватимуть у звичайних умовах навчального процесу без спеціального психологічного втручання. Такий підхід забезпечує чистоту експерименту та можливість точної фіксації динаміки змін у психологічному профілі досліджуваних.

Методологічна структура програми побудована на засадах соціально-психологічного тренінгу, що передбачає активне залучення учасників до групової взаємодії. Загальний обсяг курсу становить 24 академічні години, які розподілені на вісім інтенсивних занять тривалістю по три години кожне. Основними формами роботи є кейс-стаді, рольове моделювання, когнітивне реконструювання та вправи на розвиток емоційної децентрації. Кожне заняття логічно продовжує попереднє, створюючи цілісний простір для трансформації цифрових звичок та соціальних установок молоді (Дод. Б).

Перший блок нашої програми, названий «Суб'єктивний контроль та автономія», присвячений подоланню виявленої тенденції до екстернальності. Головним завданням цього етапу є повернення студенту відчуття авторства власного життя та відповідальності за прийняті інтелектуальні рішення. Ми використовуємо спеціальні техніки, які допомагають диференціювати особистий внесок людини та автоматизовану роботу ІІІ-сервісів у навчальній діяльності. Студенти вчаться усвідомлювати, що технологія є лише інструментом, а не суб'єктом, який визначає їхній успіх чи поразку.

В межах першого заняття «Внутрішній компас: від ІІІ до Власного Я» учасники виконують вправу на аналіз локусу контролю. Вони детально розбирають ситуації, в яких раніше покладалися на підказки алгоритмів, і намагаються знайти альтернативні шляхи вирішення задач власними зусиллями. Тренінг проактивності допомагає молоді усвідомити цінність особистих вольових актів у досягненні поставлених цілей. Психотехніка «Відмова від підказки» стає викликом для досліджуваних, стимулюючи їхні когнітивні ресурси та відновлюючи впевненість у власній компетентності (Дод. Б).

Наступна тема цього блоку спрямована на подолання цифрового фаталізму – стану, за якого користувач відчуває безпорадність без доступу до мережі. Вправа «Сценарії майбутнього» дозволяє студентам спроектувати свій професійний шлях, спираючись виключно на власні знання та навички. Ми проводимо глибоку роботу з установками, що обмежують самостійність, заміщуючи їх конструктивними патернами інтернальної поведінки. Техніка критичної оцінки порад ШІ вчить студентів не приймати на віру алгоритмічну інформацію, а піддавати її ретельній логічній перевірці.

Завершення першого блоку створює необхідний психологічний фундамент для переходу до питань самопрезентації та емпатії. Учасники експериментальної групи починають демонструвати перші ознаки повернення до внутрішнього локусу контролю вже на етапі групових дискусій. Вони стають більш активними у висловлюванні власних позицій, менше апелюючи до «думки мережі» як до остаточної істини. Цей блок є критично важливим, оскільки без відновлення суб'єктності подальша корекція соціальних звичок була б малоефективною.

Другий блок програми присвячений психології автентичної самопрезентації, де основна увага приділяється подоланню розриву між реальним «Я» та його цифровою проекцією. Вправа «Дзеркало автентичності» стимулює досліджувані до пошуку унікальних особистісних характеристик, які неможливо відтворити за допомогою стандартних алгоритмів генерації контенту. Тренінг асертивності «Відкрита позиція» допомагає учасникам експериментальної групи відмовитися від соціальних масок та страху перед можливим несхваленням оточуючих. Рольова гра у форматі співбесіди без використання підготовлених ШІ тез дозволяє студентам відчути цінність власного досвіду та щирості у професійній комунікації (Дод. Б).

Робота з захисними тактиками у другому блоці спрямована на трансформацію стратегій виправдання та заперечення у конструктивні форми міжособистісної взаємодії. Вправа «Вихід за межі виправдань» навчає студентів брати на себе відповідальність за помилки, не перекладаючи їх на

технічні збої чи зовнішні обставини. Психологічна гра «Соціальна впевненість» зміцнює навички прямого висловлювання власних потреб без посередництва текстових моделей штучного інтелекту. Тренінг «Пряме повідомлення» закріплює здатність до вербалізації складних емоцій, що є критично важливим для відновлення глибини живого людського спілкування.

Третій блок «Емпатійний розвиток та децентрація» орієнтований на відновлення здатності студентів до глибокого емоційного резонансу та розуміння позиції іншої особи. Вправа «Емпатійне слухання» фокусує увагу молоді на невербальних сигналах співрозмовника, які часто ігноруються під час тривалої текстової взаємодії з ШІ. Техніка «Децентрація» вимагає від учасників детального опису конфліктних ситуацій з позиції опонента, що руйнує сформований цифровим середовищем інтелектуальний егоцентризм. Тренінг сензитивності допомагає учасникам знову навчитися зчитувати тонкі нюанси людських переживань, які не піддаються формалізації алгоритмами.

Особливе місце у третьому блоці посідає корекція емпатичного дистресу через оволодіння техніками емоційного заземлення та рефлексії. Вправа «Цифрове детокс-занурення» дозволяє досліджуваним зафіксувати власні емоційні стани у моменти тиші, звільненої від постійного інформаційного шуму. Кейс-метод, що порівнює реальну допомогу людині з віртуальною підтримкою, наочно демонструє студентам пріоритетність безпосередньої соціальної участі. Ми створюємо умови, за яких співчуття перестає бути теоретичною категорією і трансформується у дієву готовність до підтримки іншого суб'єкта (Дод. Б).

Четвертий блок «Культура взаємодії та резюмування» виконує функцію інтеграції отриманих навичок у повсякденну діяльність майбутніх фахівців. Дискусія про екологію роботи з алгоритмізованими середовищами допомагає студентам остаточно деантропоморфізувати штучний інтелект, сприймаючи його лише як допоміжний інструмент. Вправа «Межі довіри» вчить учасників встановлювати чіткі кордони між зонами власної компетенції та функціями, які можна безпечно делегувати технологіям. Складання індивідуальної «Мапи

цифрової гігієни» стає практичним результатом програми, що дозволить студентам зберігати психологічне здоров'я у майбутньому.

Завершальне заняття четвертого блоку присвячене фіксації позитивних змін та рефлексії пройденого шляху кожним учасником експериментальної групи. Підсумковий шеринг дозволяє студентам висловити свої відчуття від повернення до більш усвідомленого та автентичного способу життя. Вправа-символ закріплює новий стиль цифрової поведінки, який базується на принципах резистентності та критичного мислення. Вихідна діагностика наприкінці блоку дає змогу учасникам самостійно оцінити динаміку свого професійного та особистісного зростання після проходження програми (Дод. Б).

Отже, розроблена нами програма «Цифрова резистентність та адаптивність» є цілісною системою психокорекційного впливу на когнітивну та афективну сфери особистості. Вона спрямована на подолання негативних наслідків цифровізації та формування стійкої психологічної культури взаємодії з новітніми технологіями. Впровадження цієї програми дозволить студентам гармонізувати свою цифрову поведінку та відновити базові соціальні навички, необхідні для успішної життєдіяльності.

3.2. Перевірка ефективності впровадженої програми та аналіз динаміки змін цифрової поведінки користувачів

Після завершення впровадження програми «Цифрова резистентність та адаптивність» ми перейшли до контрольного етапу дослідження, мета якого полягала у перевірці ефективності запропонованого психокорекційного впливу. Першочерговим завданням стало відстеження динаміки показників за методикою К. Янг, що дозволяє оцінити рівень інтернет-залежності та загальну залученість студентів у віртуальний простір. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп після завершення тренінгових занять дозволив виявити суттєві якісні та кількісні зміни у цифровій поведінці учасників. Отримані статистичні дані, що відображають

стан досліджуваних параметрів після експерименту, систематизовано та наведено у табл. 3.1.

Для математичного підтвердження достовірності отриманих зрушень нами було обрано Т-критерій Вілкоксона, який є непараметричним статистичним цензором для порівняння двох залежних вибірок (вимірювання «до» та «після» в одній групі). Вибір саме цього критерію зумовлений його високою чутливістю до інтенсивності та напрямку змін у межах малої вибірки ($n=22$), а також відсутністю вимог до суворого нормального розподілу ознаки. Використання даного методу дозволяє науково обґрунтувати, що зафіксоване зниження балів інтернет-залежності є прямим наслідком реалізації програми «Цифрова резистентність та адаптивність», а не результатом випадкових чинників чи природного дорослішання студентів. Це надає нашим висновкам необхідної методичної валідності та доказової бази.

Таблиця 3.1

Порівняльна динаміка рівнів інтернет-залежності у КГ та ЕГ після впровадження програми (n=44)

Рівень інтернет-залежності	ЕГ (до), %	ЕГ (після), %	КГ (після), %	Критерій Т-Вілкоксона (для ЕГ)	Рівень значущості (p)
Звичайний користувач (норма)	22,7%	45,5%	22,7%	—	—
Легкий ступінь	45,5%	40,9%	45,5%	—	—
Помірний ступінь	27,3%	13,6%	27,3%	—	—
Надмірне користування (залежність)	4,5%	0%	4,5%	—	—
Середнє значення ($M \pm SD$)	$45,8 \pm 13,9$	$34,2 \pm 9,4$	$44,9 \pm 14,0$	3,12	$p \leq 0,01$

Аналіз результатів контрольного зрізу (табл. 3.1) свідчить про наявність вираженої позитивної динаміки в експериментальній групі, де середній показник інтернет-залежності знизився з 45,8 до 34,2 бала. Такі зміни є статистично значущими ($T = 3,12$ при $p \leq 0,01$), що підтверджує прямий вплив програми на здатність студентів контролювати свій час у мережі. Водночас у

контрольній групі показники залишилися практично незмінними ($M = 44,9$), що підкреслює неефективність стихійного формування цифрових навичок без спеціального психологічного супроводу. Це доводить, що саме цілеспрямований тренінговий вплив став ключовим фактором трансформації поведінки молоді.

Найбільш помітні зрушення в ЕГ зафіксовано у категорії «звичайних користувачів», кількість яких зросла вдвічі – з 22,7% до 45,5%. Це свідчить про те, що значна частина студентів змогла стабілізувати свою цифрову поведінку та перевести використання інтернету у раціональне русло. Завдяки вправам на когнітивну автономію учасники навчилися розмежовувати необхідність роботи в мережі та імпульсивне перебування у віртуальному просторі. Таке зростання групи «норми» є головним індикатором відновлення психологічного благополуччя та самовладання особистості студентів 1–4 курсів.

Важливим досягненням програми стало повне зникнення показників «надмірного користування» (залежності) в експериментальній групі, хоча на початку дослідження такі випадки фіксувалися. Також удвічі скоротилася частка осіб із помірним ступенем залежності (з 27,3% до 13,6%), що вказує на подолання критичних станів цифрової адикції. Студенти почали виявляти вищу резистентність до маніпулятивних механізмів соціальних мереж та ІШ-платформ. Зниження тривожності, пов'язаної з відсутністю доступу до гаджетів, підтверджує ефективність блоку програми, присвяченого емоційній стійкості.

Якісний аналіз відповідей студентів ЕГ після навчання показав, що вони стали більш усвідомлено ставитися до власних мотивів перебування в мережі. Багато хто зазначив, що після проходження тренінгу зникла потреба використовувати інтернет як єдиний спосіб емоційного розвантаження або втечі від реальних проблем. Учасники відмітили покращення концентрації уваги та зменшення відчуття «інформаційного перенасичення» після виконання вправ на цифрову гігієну. Це свідчить про формування внутрішніх

фільтрів, які дозволяють студентам зберігати інтелектуальну незалежність від алгоритмізованих систем.

Тож за першою методикою (табл. 3.1) ми можемо констатувати високу ефективність впровадженої програми «Цифрова резистентність та адаптивність» в експериментальній групі. Отримані дані підтверджують, що формування психологічної культури взаємодії з технологіями безпосередньо сприяє зниженню адиктивних проявів у молоді. Позитивні зміни в ЕГ на фоні стагнації результатів у КГ дозволяють нам стверджувати, що обраний напрям психокорекції є валідним та дієвим.

Наступним кроком нашого аналізу стала оцінка динаміки показників суб'єктивного контролю за методикою Дж. Роттера, що дозволило визначити ступінь відновлення особистісної автономії студентів після проходження програми «ЦРА». Оскільки ми продовжуємо порівнювати показники однієї і тієї самої групи на різних етапах експерименту, для математичного підтвердження достовірності результатів було використано той самий статистичний критерій – Т-критерій Вілкоксона.

Аналіз результатів, представлених у табл. 3.2, демонструє суттєве зростання загальної інтернальності в експериментальній групі після завершення формувального етапу дослідження. Показник Із зріс із 23,8 до 29,1 бала, що є статистично значущим результатом при високому рівні вірогідності ($p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти ЕГ почали сприймати події свого життя як результат власних зусиль та свідомого вибору, а не як наслідок дії зовнішніх сил чи цифрових алгоритмів. Повернення до внутрішнього локусу контролю стало прямим наслідком виконання вправ на когнітивну автономію у межах першого блоку програми «ЦРА».

Особливо важливою є позитивна динаміка за шкалою інтернальності у галузі досягнень ($T = 2,85$), де середнє значення зросло до 7,4 бала. Студенти стали більш впевненими у тому, що їхні успіхи в навчанні та професійному становленні залежать від їхньої наполегливості, а не від допомоги ІІІ-сервісів. Це вказує на подолання інтелектуальної пасивності та формування суб'єктної

позиції у діяльності. Відновлення віри у власну спроможність досягати цілей без постійної цифрової підтримки є ключовим ефектом нашої психокорекційної роботи.

Значні зрушення зафіксовано також у галузі інтернальності стосовно невдач, де показник зріс із 4,5 до 6,2 бала ($p \leq 0,01$). Це означає, що учасники експериментальної групи стали менш схильними до самовиправдання та перекладання провини на технічні чинники або «помилки системи». Розвиток здатності брати відповідальність за власні прорахунки дозволяє студентам конструктивно аналізувати помилки та уникати їх у майбутньому. Така трансформація є критично важливою для формування зрілої особистості, здатної до саморегуляції в умовах цифровізації. Порівняльні дані до та після впровадження програми наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка показників суб'єктивного контролю у КГ та ЕГ до і після експерименту (n=44)

Шкали опитувальника РСК	ЕГ (до), M $\pm$ SD	ЕГ (після), M $\pm$ SD	КГ (після), M $\pm$ SD	Критерій Т- Вілкоксона (для ЕГ)	Рівень значущості (p)
Загальна інтернальність (Із)	23,8 $\pm$ 5,6	29,1 $\pm$ 4,2	24,2 $\pm$ 5,4	3,42	$p \leq 0,01$
Інтернальність у галузі досягнень (Ід)	5,9 $\pm$ 1,5	7,4 $\pm$ 1,1	6,0 $\pm$ 1,4	2,85	$p \leq 0,01$
Інтернальність у галузі невдач (Ін)	4,5 $\pm$ 1,3	6,2 $\pm$ 0,9	4,6 $\pm$ 1,2	3,10	$p \leq 0,01$
Інтернальність у сімейних стосунках (Іс)	5,3 $\pm$ 1,2	5,5 $\pm$ 1,0	5,2 $\pm$ 1,1	0,84	$p > 0,05$
Інтернальність у виробничих відносинах (Ів)	4,1 $\pm$ 1,1	4,9 $\pm$ 0,8	4,2 $\pm$ 1,0	2,15	$p \leq 0,05$
Інтернальність стосовно здоров'я (Іх)	4,0 $\pm$ 1,0	4,2 $\pm$ 0,9	3,9 $\pm$ 1,1	0,92	$p > 0,05$

За шкалою інтернальності у виробничих відносинах (навчальній співпраці) також спостерігається значуще зростання ($p \leq 0,05$), що підтверджує ефективність тренінгів з асертивної поведінки. Студенти почали виявляти більше ініціативи у взаємодії з колегами та викладачами, не покладаючись на готові комунікативні шаблони. Хоча зміни у сферах сімейних стосунків та здоров'я є менш вираженими, загальний вектор на інтерналізацію особистості є очевидним. Це доводить системний вплив програми на структуру суб'єктивного контролю досліджуваних.

У контрольній групі результати залишилися стабільно низькими, що ще раз підкреслює валідність нашого експерименту. Без спеціального втручання студенти продовжують демонструвати екстернальний локус контролю, що в умовах активного використання ІІІ лише посилює їхню залежність від зовнішніх інструкцій. Відсутність прогресу в КГ на фоні яскравих змін в ЕГ дозволяє зробити висновок про те, що саме програма «ЦРА» виступила детермінантою зростання психологічної автономії молоді.

Тож за результатами другої методики (табл. 3.2) ми можемо стверджувати, що впроваджена програма успішно коригує деформації локусу контролю, спричинені надмірною цифровізацією. Сформована інтернальність виступає внутрішнім захисним бар'єром, який запобігає втраті суб'єктності користувача у взаємодії зі штучним інтелектом.

Наступним етапом аналізу ефективності нашої програми стала перевірка змін у стратегіях самопрезентації студентів за методикою С. Лі та Б. Куїглі. Оскільки в констатувальному етапі було виявлено пряму залежність між інтенсивним використанням ІІІ та зростанням захисних тактик (виправдання, заперечення), формувальний вплив було спрямовано на розвиток автентичності та впевненої соціальної позиції.

Для порівняння результатів ЕГ до і після експерименту, а також зіставлення їх із показниками КГ, ми продовжуємо використовувати Т-критерій Вілкоксона. Це дозволяє нам математично довести, що студенти почали менше використовувати «цифрові маски» та перейшли до більш зрілих

форм міжособистісної взаємодії. Результати динаміки тактик самопрезентації наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка показників тактик самопрезентації у КГ та ЕГ до і після експерименту (n=44)

Тактики самопрезентації (за типами)	ЕГ (до), M ± SD	ЕГ (після), M ± SD	КГ (після), M ± SD	Критерій Т-Вілкоксона (для ЕГ)	Рівень значущості (p)
Захисний тип (сума)	22,1 ± 5,1	18,4 ± 3,9	21,9 ± 4,7	3,25	$p \leq 0,01$
1. Виправдання (із запереч. відпов.)	4,5 ± 1,2	3,1 ± 0,8	4,3 ± 1,1	2,94	$p \leq 0,01$
2. Виправдання (із прийняттям відпов.)	4,4 ± 1,0	4,6 ± 0,7	4,5 ± 0,9	0,52	$p > 0,05$
3. Заперечення	4,1 ± 1,4	3,2 ± 0,9	4,0 ± 1,3	2,10	$p \leq 0,05$
5. Вибачення	5,4 ± 1,3	4,8 ± 1,0	5,2 ± 1,2	1,84	$p > 0,05$
Асертивний тип (сума)	31,9 ± 6,8	36,5 ± 5,2	32,4 ± 6,1	2,76	$p \leq 0,01$
6. Бажання сподобатися	6,5 ± 1,6	6,1 ± 1,3	6,7 ± 1,4	0,95	$p > 0,05$
12. Приклад для наслідування	5,3 ± 1,3	7,2 ± 1,1	5,8 ± 1,2	3,02	$p \leq 0,01$

Статистичний аналіз даних табл. 3.3 демонструє значуще зниження загального показника захисного типу самопрезентації в експериментальній групі (з 22,1 до 18,4 бала). Це підтверджує, що впровадження другого блоку програми «ЦРА» сприяло мінімізації потреби студентів у «виправданнях» та «запереченнях» при невдачах. Особливо важливо, що показник виправдань із запереченням відповідальності знизився до 3,1 бала ($p \leq 0,01$). Це свідчить про подолання звички перекладати провину на зовнішні обставини або технічні фактори, що корелює із раніше зафіксованим зростанням інтернальності.

Важливим результатом стало суттєве зростання показників асертивного типу самопрезентації в ЕГ ($T = 2,76$ при $p \leq 0,01$). Студенти стали більш

схильними демонструвати свої реальні досягнення та особистісні якості, не намагаючись штучно прикрасити свій образ через цифрові фільтри чи Ші-генерації. Зокрема, тактика «приклад для наслідування» зросла до 7,2 бала, що вказує на формування здорової самооцінки та готовності бути автентичним лідером у студентському середовищі. Повернення до впевненого самовираження дозволяє учасникам ЕГ ефективніше будувати міжособистісні зв'язки без «захисних екранів».

Якісні зміни зафіксовано і щодо тактики заперечення ($p \leq 0,05$), що вказує на розвиток чесності перед собою та оточуючими. Завдяки вправам на соціальну автентичність, студенти навчилися приймати критику конструктивно, не вдаючись до механізмів психологічного захисту, які раніше посилювалися анонімністю та безпекою віртуального простору. Таке «очищення» комунікації від деструктивних елементів робить соціальну взаємодію молоді більш прозорою та змістовною. Експериментальна група продемонструвала готовність до відкритого діалогу, де особистість не боїться бути вразливою.

Водночас, показники за шкалою «бажання сподобатися» залишилися на стабільному рівні з незначною тенденцією до зниження, що є позитивним сигналом. Це означає, що студенти перестали бути залежними від миттєвого схвалення (лайків, віртуальних реакцій), фокусуючись на внутрішній цінності спілкування. Зниження потреби у штучному справлянні враження свідчить про те, що цифрова поведінка стала менш маніпулятивною. Такий результат є базовим для подальшої гармонізації емпатійних реакцій, оскільки автентична самопрезентація є фундаментом для щирого співчуття.

У контрольній групі жодних значущих змін у тактиках самопрезентації не зафіксовано, що підтверджує стабільність деструктивних патернів без спеціального корекційного втручання. Студенти КГ продовжують використовувати захисні механізми як основний спосіб збереження власного «Я» в умовах цифрового тиску. Відсутність динаміки в КГ на фоні прогресу

ЕГ доводить, що програма «ЦРА» ефективно працює на деконструкцію «цифрових масок» та розвиток соціальної сміливості.

Тож за результатами третьої методики (табл. 3.3) ми можемо стверджувати, що формувальний етап дослідження успішно забезпечив перехід студентів від захисної до асертивної моделі поведінки. Зменшення інтенсивності використання віртуальних стратегій самовиправдання сприяє формуванню більш стійкої та цілісної особистості.

Наступним етапом аналізу ефективності програми «ЦРА» стала перевірка змін у сфері емпатійної реактивності студентів за методикою Е. Девіса. Оскільки попередні етапи дослідження виявили негативний вплив надмірної цифровізації на здатність до децентрації та схильність до заміщення реальних почуттів віртуальним фантазуванням, третій блок нашої програми був сфокусований на відновленні «живого» емоційного резонансу. Для оцінки значущості зрушень в експериментальній групі ми традиційно застосували Т-критерій Вілкоксона, що дозволяє підтвердити валідність отриманої динаміки. Порівняльні результати за всіма шкалами опитувальника IRI до та після впровадження програми представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Динаміка показників емпатійної реактивності у КГ та ЕГ до і після експерименту (n=44)

Шкали опитувальника IRI	ЕГ (до), M ± SD	ЕГ (після), M ± SD	КГ (після), M ± SD	Критерій Т-Вілcoxсона (для ЕГ)	Рівень значущості (p)
Децентрація (прийняття позиції)	15,9 ± 4,1	19,4 ± 3,2	16,1 ± 3,9	3,48	p ≤ 0,01
Фантазія (уявне перенесення)	19,1 ± 4,5	16,8 ± 3,1	18,9 ± 4,3	2,18	p ≤ 0,05
Емпатична турбота (співчуття)	17,1 ± 3,7	19,8 ± 2,9	17,3 ± 3,5	2,92	p ≤ 0,01
Емпатичний дистрес (тривога)	13,1 ± 3,4	10,2 ± 2,5	12,8 ± 3,2	2,86	p ≤ 0,01

Найбільш значущі результати (табл. 3.4) в експериментальній групі зафіксовано за шкалою «децентрація», де показник зріс із 15,9 до 19,4 бала

($p \leq 0,01$). Це свідчить про відновлення когнітивного компонента емпатії – здатності студента виходити за межі власного «Я» та сприймати ситуацію з позиції іншої реальної людини. Завдяки вправам на зміну ролей та аналізу міжособистісних конфліктів без участі ІІІ, учасники ЕГ навчилися складнішому соціальному мисленню. Таке зростання децентрації є ключовим індикатором подолання цифрового егоцентризму, сформованого під впливом персоналізованих алгоритмів.

Цікавою є зворотна динаміка за шкалою «фантазія», де бал знизився до 16,8 ($p \leq 0,05$). Ми пов'язуємо це з тим, що студенти стали менше «втікати» у віртуальні симуляції та уявні світи, надаючи перевагу реальній взаємодії. Зменшення схильності до надмірного уявного перенесення вказує на зміцнення зв'язку з об'єктивною соціальною реальністю та зниження потреби у цифровому ескапізмі. Це доводить, що програма «ЦРА» ефективно переорієнтовує увагу молоді з алгоритмічних моделей на безпосередній досвід спілкування.

Показник «емпатичної турботи» (афективного співчуття) в ЕГ також продемонстрував суттєве зростання – до 19,8 бала ($p \leq 0,01$). Студенти стали більш чутливими до потреб оточуючих та готові надавати реальну підтримку, а не лише обмежуватися формальними цифровими реакціями. Це підтверджує, що деантропоморфізація ІІІ у межах нашої програми дозволила вивільнити емоційний ресурс для щирих людських зв'язків. Відновлення здатності до емпатійного відгуку є фундаментом для гармонізації соціальних звичок сучасного студента.

Значуще зниження показника «емпатичного дистресу» ($T = 2,86$) свідчить про стабілізацію емоційної сфери учасників ЕГ. Якщо на констатувальному етапі студенти відчували безпорадність і тривогу при зіткненні з непередбачуваними емоціями інших, то тепер вони демонструють вищу стресостійкість. Виконання вправ на емоційне заземлення допомогло молоді справлятися з дискомфортом, що виникає під час напруженого

спілкування. Зниження власної тривоги дозволяє студентам бути більш ефективними у наданні допомоги іншим, не вигораючи емоційно.

У контрольній групі за всіма шкалами емпатії спостерігається стагнація, що підкреслює відсутність самовільного покращення цих показників у цифровому середовищі. Без спеціально організованої корекційної роботи студенти КГ продовжують демонструвати дефіцит децентрації на фоні високої схильності до віртуального фантазування. Стабільність результатів у КГ та їхній виражений контраст із прогресом ЕГ є беззаперечним доказом ефективності формульованого впливу. Це дозволяє стверджувати, що програма «ЦРА» успішно виконує своє завдання з гармонізації емоційної сфери особистості.

Тож за результатами четвертої методики (табл. 3.4) ми можемо зробити висновок про системне відновлення емпатійної реактивності студентів 1–4 курсів. Програма «ЦРА» забезпечила перехід від цифрової ізольованості до емоційної відкритості та когнітивного розуміння іншого. Отримані дані підтверджують загальний успіх експерименту.

Наступним показником ефективності нашої програми став аналіз динаміки рівнів психологічної культури взаємодії з ІІІ за авторською анкетною. Оскільки саме дефіцит цієї культури був визначений нами як один із ключових чинників деформації цифрової поведінки студентів, корекція даного параметра мала принципове значення.

Для порівняння результатів «до» та «після» в експериментальній групі ми традиційно застосували Т-критерій Вілкоксона, що дозволило статистично підтвердити зростання усвідомленості та раціональності студентів у використанні алгоритмізованих систем. Порівняльні дані розподілу рівнів культури наведено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка рівнів культури взаємодії з ІІІ у КГ та ЕГ до і після експерименту (n=44)

Рівень культури взаємодії з ІІІ	ЕГ (до), %	ЕГ (після), %	КГ (після), %	Критерій Т Вілкоксона (для ЕГ)	Рівень значущості (p)
Адаптивний (раціональний)	13,6%	54,5%	18,2%	—	—
Помірно залежний (перехідний)	63,7%	36,4%	59,1%	—	—
Критичний (ризикований)	22,7%	9,1%	22,7%	—	—
Середнє значення (M ± SD)	25,4 ± 7,5	14,8 ± 4,2	24,5 ± 7,1	3,68	p ≤ 0,01

Аналіз даних табл. 3.5 демонструє найбільш радикальні позитивні зміни саме за показником культури взаємодії з ІІІ, де середній бал в ЕГ знизився з 25,4 до 14,8 (нижчий бал відповідає вищому рівню культури). Статистична значущість цих зрушень ($T = 3,68$ при $p \leq 0,01$) підтверджує, що четвертий блок програми «ЦРА» успішно сформував у студентів навички екологічного та критичного використання технологій. Перехід більшої частини вибірки до адаптивного рівня свідчить про те, що ІІІ перестав сприйматися ними як «емоційний сурогат» або «авторитетне джерело», ставши виключно функціональним інструментом.

Кількість студентів з адаптивним (раціональним) рівнем в експериментальній групі зросла в чотири рази – з 13,6% до 54,5%. Це означає, що понад половина досліджуваних ЕГ після тренінгів почали використовувати ІІІ-сервіси свідомо, дотримуючись правил цифрової гігієни та зберігаючи інтелектуальну автономію. Вправи на деантропоморфізацію алгоритмів допомогли молоді чітко розмежувати людське спілкування та машинну імітацію. Такий стрибок у показниках раціональності є прямим доказом ефективності нашого цілеспрямованого психологічного втручання.

Важливим результатом є також суттєве скорочення частки осіб із критичним (ризикованим) рівнем культури – з 22,7% до 9,1% в експериментальній групі. Ті студенти, які раніше демонстрували беззастережну довіру до ІІІ та емоційну залежність від нього, змогли виробити механізми психологічного захисту та критичного фільтрування інформації. Зменшення ризикованої поведінки у цифровому просторі знижує вірогідність подальшої деформації особистості та сприяє збереженню ментального здоров'я студентів 1–4 курсів.

Якісний аналіз рефлексивних звітів учасників ЕГ підтверджує, що вони почали сприймати взаємодію з алгоритмами як керований процес, а не як стихійну залежність. Студенти відмітили, що розробка персональних кодексів цифрової поведінки допомогла їм відчувати власну суб'єктність. Вони стали частіше перевіряти отримані від ІІІ дані та менше делегувати машинам завдання, що потребують особистісного ціннісного вибору. Сформована психологічна культура стала тим містком, який дозволив інтегрувати технологічні досягнення у життя без втрати людської ідентичності.

У контрольній групі ситуація залишилася стабільно напруженою: більшість студентів (понад 80%) перебувають на перехідному або критичному рівнях культури взаємодії з ІІІ. Без спеціального навчання молодь продовжує сприймати алгоритми некритично, що лише поглиблює виявлені раніше проблеми з емпатією та самоконтролем. Контраст між результатами КГ та ЕГ на контрольному етапі дослідження остаточно доводить, що психологічна культура не формується автоматично з досвідом користування, а потребує спеціального виховання.

Тож результати за авторською методикою (табл. 3.5) підтверджують повне виконання завдань формувального етапу експерименту. Програма «ЦРА» виявилася дієвим інструментом трансформації цифрових звичок молоді, забезпечивши перехід від ризикованої залежності до раціональної взаємодії.

Для фіксації результатів усього формувального етапу експерименту необхідно здійснити фінальне узагальнення, яке логічно об'єднає дані всіх п'яти методик. Оскільки ми вже проаналізували кожен шкалу окремо, перевірка четвертої емпіричної гіпотези потребує синтезу цих значень у єдину модель ефективності. Найбільш доцільним для цього є порівняння інтегральних показників (середніх значень) по кожному психологічному блоку, що дозволить наочно підтвердити системний вплив програми «ЦРА» на особистість студента. Для математичного доведення четвертої гіпотези ми звели ключові результати в підсумкову табл. 3.6, яка демонструє загальний вектор змін у експериментальній групі.

Таблиця 3.6

Зведена таблиця перевірки ефективності програми за ключовими індикаторами в ЕГ (n=22)

Психологічний індикатор (за методиками)	До експерименту (М)	Після експерименту (М)	Динаміка (зсув)	Рівень значущості (p)
Цифрова залежність (К. Янг)	45,8	34,2	-11,6 (↓)	$p \leq 0,01$
Загальна інтернальність (Дж. Роттер)	23,8	29,1	+5,3 (↑)	$p \leq 0,01$
Асертивна самопрезентація (С. Лі)	31,9	36,5	+4,6 (↑)	$p \leq 0,01$
Емпатійна децентрація (Е. Девіс)	15,9	19,4	+3,5 (↑)	$p \leq 0,01$
Культура взаємодії з ІІІ (Анкета)	25,4	14,8	-10,6 (↑ рівень)	$p \leq 0,01$

Комплексний аналіз представлених у табл. 3.6 даних дозволяє стверджувати, що впровадження програми «ЦРА» призвело до статистично значущого поліпшення показників за всіма діагностичними векторами. Використання Т-критерію Вілкоксона для кожної з методик підтвердило, що

зафіксовані позитивні зрушення в експериментальній групі мають не випадковий, а закономірний характер. Особливо вираженою є динаміка у сфері зниження цифрової залежності та зростання раціональності (культури) використання ІІІ-технологій. Такі результати дають нам об'єктивні підстави констатувати, що запропонований психокорекційний комплекс виявився дієвим інструментом гармонізації цифрової поведінки молоді.

Змістове наповнення четвертої емпіричної гіпотези передбачало, що спеціалізована програма зменшить прояви неадаптивної поведінки, і отримані цифри повністю це підтверджують. Зменшення середнього бала інтернет-залежності на 11,6 одиниць та перехід студентів до адаптивного рівня культури взаємодії з ІІІ свідчать про подолання симптомів цифрової адикції. Студенти 1–4 курсів ЕГ продемонстрували здатність до самостійної регуляції своєї активності в мережі, що є прямим наслідком формування психологічної резистентності. Це доводить, що програма успішно трансформувала ризиковані соціальні звички у раціональні стратегії користувача.

Важливим аспектом підтвердження гіпотези стало відновлення внутрішніх особистісних ресурсів, які були деформовані на констатувальному етапі. Зростання інтернальності та емпатійної децентрації вказує на те, що програма «ЦРА» не лише скорегувала зовнішню поведінку, а й позитивно вплинула на глибинні структури особистості. Учасники експериментальної групи стали менш залежними від зовнішніх алгоритмічних оцінок, віддаючи перевагу автентичному самовираженню та щирій міжособистісній взаємодії. Тож четверта емпірична гіпотеза про підвищення психологічної культури та зменшення неадаптивності знайшла своє повне емпіричне втілення.

Отже, у межах контрольного етапу дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп за всіма діагностичними методиками із застосуванням непараметричного Т-критерію Вілкоксона. Отримані результати математично підтвердили високу ефективність впровадженої програми «ЦРА», що проявилось у статистично значущому зниженні рівня цифрової адикції та гармонізації особистісних

характеристик студентів ЕГ. Зафіксована позитивна динаміка дозволила повністю підтвердити четверту емпіричну гіпотезу щодо зростання психологічної культури взаємодії з ІІІ-технологіями та успішної корекції неадаптивної цифрової поведінки молоді.

3.3. Практичні рекомендації щодо мінімізації негативних соціальних звичок та оптимізації використання ІІІ у повсякденному житті

Завершення усіх етапів дослідження дозволило нам виявити критичні точки вразливості сучасної молоді перед викликами цифрового середовища. Отримані дані свідчать, що безсистемне використання алгоритмів штучного інтелекту веде до деформації суб'єктивного контролю та зниження емпатійної реактивності студентів. З огляду на підтверджену ефективність програми «ЦРА», ми вважаємо за необхідне запропонувати низку практичних рекомендацій для оптимізації цифрової життєдіяльності. Ці поради спрямовані на мінімізацію негативних соціальних звичок та розвиток стійкої психологічної культури користувача у повсякденному житті.

Першочерговим кроком для кожного студента має стати розвиток навичок усвідомленого споживання цифрового контенту та лімітування часу взаємодії з ІІІ-платформами. На нашу думку, встановлення чітких часових меж для роботи з алгоритмами дозволить запобігти формуванню адиктивної поведінки та зберегти когнітивний ресурс. Важливо навчитися розрізняти моменти, коли технологія є необхідним інструментом, а коли вона стає засобом емоційної втечі від реальності. Раціональний підхід до планування дня з обов'язковими періодами «цифрової тиші» сприятиме відновленню ментальної рівноваги особистості.

Для підвищення рівня суб'єктивного контролю ми рекомендуємо студентам частіше виконувати складні інтелектуальні завдання без попереднього звернення до підказок штучного інтелекту. Самостійний пошук рішень та критичний аналіз джерел інформації зміцнюють внутрішню інтернальність у галузі досягнень та невдач. Постійне делегування розумових

операцій машинам призводить до втрати віри у власну компетентність та формування інтелектуальної пасивності. Тільки через подолання труднощів власними зусиллями людина може зберегти статус автора своєї життєвої стратегії.

У контексті соціальної взаємодії вважаємо за доцільне мінімізувати використання ІІІ для написання приватних повідомлень чи побудови стратегій міжособистісного спілкування. Автентичність у висловленні почуттів та думок є фундаментом щирих стосунків, які неможливо замінити ідеально сконструйованими шаблонами чат-ботів. Використання генеративних моделей для комунікації створює «цифрову маску», яка віддаляє людину від її справжнього «Я» та оточуючих. Слід надавати перевагу живому діалогу, де помилки та емоційні нюанси є ознакою справжнього людського зв'язку.

Для розвитку емпатійної децентрації рекомендуємо практикувати активне слухання та спостереження за невербальними знаками співрозмовників у реальному просторі. Штучний інтелект позбавлений здатності до справжнього емоційного резонансу, тому тривала взаємодія з ним може пригнічувати природну чутливість користувача. Важливо свідомо фокусуватися на переживаннях інших людей, намагаючись зрозуміти їхній внутрішній світ без допомоги логічних схем алгоритму. Регулярна участь у спільних соціальних проектах чи волонтерській діяльності допоможе відновити дефіцит емоційної залученості.

З метою оптимізації використання ІІІ в освітньому процесі вважаємо необхідним впровадження принципу подвійної перевірки результатів, виданих великими мовними моделями. Студенти мають розвивати навички фактчекінгу та критичного мислення, щоб не ставати заручниками галюцинацій та упереджень алгоритмічних систем. Використання ІІІ як довідкового, а не основного джерела знань дозволить зберегти академічну доброчесність та інтелектуальну незалежність. Культура користувача

передбачає розуміння того, що остаточне рішення та відповідальність завжди залишаються за людиною.

Для викладачів вищої школи рекомендуємо інтегрувати у навчальні програми спеціальні модулі з медіаграмотності та психологічної безпеки в мережі. Формування культури взаємодії з ІІІ має стати частиною професійної підготовки майбутніх фахівців, особливо у соціально-гуманітарній сфері. Педагоги повинні стимулювати дискусії щодо етичних аспектів використання технологій та ризиків втрати людської ідентичності в цифровому світі. Створення середовища, де заохочується критичне ставлення до цифрових інструментів, сприятиме вихованню зрілої та резистентної молоді.

У сфері самопрезентації вважаємо за важливе відмовитися від надмірного використання захисних тактик, які підкріплюються можливостями анонімного цифрового середовища. Студентам слід прагнути до асертивності, демонструючи свої реальні навички та визнаючи власні недосконалості як частину процесу навчання. Штучне прикрашання образу за допомогою ІІІ-технологій лише посилює внутрішню тривожність та страх викриття невідповідності. Побудова довіри у колективі можлива лише за умови відкритості та готовності до щирого самовираження без віртуальних фільтрів.

Для подолання емпатичного дистресу рекомендуємо використовувати методики психологічного заземлення та рефлексії власних емоційних станів після тривалої роботи в мережі. Постійне перебування в інформаційному шумі виснажує нервову систему, тому важливо мати перевірені способи відновлення психологічного ресурсу. Усвідомлення своїх почуттів «тут і зараз» дозволяє диференціювати нав'язані цифровим середовищем стани від власних істинних переживань. Збереження емоційної автономії є обов'язковою умовою збереження психічного здоров'я у сучасному технологічному суспільстві.

Стосовно використання ІІІ у повсякденному побуті вважаємо доцільним делегувати машинам лише рутинні та технічні завдання, що не потребують ціннісного вибору. Важливо зберігати за собою право на

прийняття рішень у сферах, що стосуються здоров'я, стосунків та особистісного самовизначення. Надмірна довіра до алгоритмів у приватних справах може призвести до атрофії вольових якостей та втрати контролю над власним життям. Розумний баланс між зручністю технологій та людською свободою є основою гармонійного співіснування з інноваціями.

Для мінімізації негативних соціальних звичок рекомендуємо проводити періодичні «цифрові ревізії» власних патернів поведінки та аналізувати рівень залежності від гаджетів. Самоспостереження допомагає вчасно помітити ознаки формування адикції та вжити заходів для відновлення балансу між онлайн та офлайн активністю. Важливо розвивати альтернативні способи проведення дозвілля, які не передбачають використання екранів та мережевої взаємодії. Тільки багатогранний розвиток особистості поза цифровим простором забезпечує стійкість перед маніпулятивними впливами штучного інтелекту.

Отже, на основі результатів проведеного дослідження нами було розроблено систему практичних рекомендацій, спрямовану на оптимізацію цифрової життєдіяльності студентів та викладачів. Запропоновані поради охоплюють когнітивну, емоційну та комунікативну сфери, забезпечуючи надійні орієнтири для збереження особистісної автономії в умовах інтенсивної взаємодії з ІІІ. Впровадження цих рекомендацій у повсякденну практику дозволить мінімізувати ризики формування неадаптивних соціальних звичок та сприятиме зміцненню психологічної резистентності молоді.

Висновки до розділу 3

У межах першого підрозділу нами була спроектована та описана комплексна програма «Цифрова резистентність та адаптивність», що базується на принципах соціально-психологічного тренінгу. Структура програми охоплює чотири цільові блоки, спрямовані на відновлення суб'єктивного контролю, автентичної самопрезентації та емпатійної реактивності студентів. Методичне наповнення курсу включає різноманітні

вправи на децентрацію та когнітивне реконструювання, що створює фундамент для формування стійкої психологічної культури користувача.

Другий підрозділ присвячено перевірці ефективності впровадженої програми, де за допомогою Т-критерію Вілкоксона було зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку в експериментальній групі. Порівняльний аналіз результатів підтвердив суттєве зниження рівня інтернет-залежності та перехід більшості студентів ЕГ до раціонального рівня взаємодії зі штучним інтелектом. Отримані дані дозволили повністю підтвердити четверту емпіричну гіпотезу, довівши спроможність програми коригувати деструктивні патерни цифрової поведінки.

У третьому підрозділі нами сформульовано прикладні поради для суб'єктів освітнього процесу, які орієнтовані на інтеграцію екологічних стратегій використання технологій у повсякденне життя. Рекомендації наголошують на необхідності збереження пріоритету людського фактора, розвитку критичного мислення та дотримання правил цифрової гігієни для запобігання особистісним деформаціям. Акцент зроблено на важливості виховання усвідомленого ставлення до алгоритмів, що є ключовою умовою збереження ментального здоров'я сучасної молоді.

Отже, третій розділ демонструє завершений цикл психологічного втручання – від наукового обґрунтування та розробки корекційних методів до практичного підтвердження їхньої результативності. Успішне впровадження програми «ЦРА» довело, що цілеспрямований розвиток психологічної резистентності є ефективним механізмом подолання негативних наслідків цифровізації. Отримані висновки мають високу практичну цінність і можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти для гармонізації цифрового середовища студентів.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, представляємо підсумкові висновки, сформовані відповідно до поставлених наукових завдань. Кожен етап роботи дозволив комплексно розкрити проблему впливу штучного інтелекту на особистість, поєднуючи теоретичний аналіз із практичною апробацією корекційних заходів.

1. У межах виконання першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз психологічних особливостей цифрової поведінки особистості, що дозволило визначити її як складну інтегративну форму активності в умовах технологічної трансформації. Ми обґрунтували, що цифрова поведінка сьогодні є не просто сукупністю технічних маніпуляцій, а фундаментальним способом самовираження та адаптації індивіда до віртуального середовища. Нами було запропоновано власне визначення поняття «цифрова поведінка», яке акцентує увагу на механізмах саморегуляції та збереженні автентичності Я-концепції користувача. Встановлено, що ключовою особливістю такої поведінки є її амбівалентність: вона одночасно розширює когнітивні можливості людини та створює ризики втрати внутрішньої стійкості. Теоретичний аналіз показав, що успішна цифрова трансформація особистості можлива лише за умови високого рівня рефлексії власних дій у мережі. На нашу думку, саме усвідомленість виступає головним психологічним предиктором конструктивної цифрової поведінки в сучасних реаліях.

2. Реалізація другого завдання дозволила розкрити еволюцію взаємодії «людина–ІІІ», яка пройшла шлях від сприйняття машини як пасивного інструменту до визнання її активним інтелектуальним агентом. На основі аналізу наукових поглядів ми запропонували авторське бачення поняття «соціальні звички», під якими розуміємо автоматизовані патерни взаємодії, що виникають внаслідок делегування емоційних та комунікативних функцій алгоритмам. Виявлено, що під впливом алгоритмізованих середовищ

відбуваються суттєві когнітивні зміни, зокрема трансформація пам'яті (ефект Google) та поширення «кліпового» мислення. Встановлено, що постійна присутність інтелектуальних систем у життєвому просторі особистості змінює структуру емпатії, роблячи її більш функціональною та менш глибокою. Нами доведено, що соціальні звички сучасного користувача орієнтовані на миттєве задоволення запитів, що часто суперечить потребам довготривалого інтелектуального зосередження. Ми переконані, що ці зміни потребують впровадження нових етичних та психологічних стандартів взаємодії з ІІТ-технологіями.

3. У межах виконання третього завдання було проведено емпіричне дослідження особливостей цифрової поведінки та соціальних звичок користувачів ІІТ-сервісів, результати якого пройшли ретельну інтерпретацію. Використання авторської анкети та психодіагностичних методик дозволило зафіксувати пряму кореляцію між частотою звернення до систем ІІТ та рівнем цифрової адикиї у студентів. Статистичний аналіз із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) підтвердив зв'язок між надмірним делегуванням завдань штучному інтелекту та зниженням показників суб'єктивного контролю особистості. Виявлено, що користувачі з високим рівнем залученості до ІІТ-середовищ частіше демонструють тактики самопрезентації, спрямовані на зовнішнє схвалення, та мають нижчі показники когнітивної емпатії. Емпірично доведено, що цифрова поведінка більшості респондентів характеризується недостатньою критичністю до алгоритмізованих рішень, що створює ризики маніпулятивного впливу. На нашу думку, отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованого формування психологічної резистентності користувачів.

4. Виконання четвертого завдання полягало у розробці та апробації програми «Цифрова резистентність та адаптивність», спрямованої на гармонізацію взаємодії особистості з ІІТ-технологіями. За допомогою Т-критерію Вілкоксона було статистично підтверджено ефективність впроваджених заходів: учасники продемонстрували значне зростання рівня

цифрової рефлексії та зниження симптомів інтернет-залежності. Програма дозволила сформувати у користувачів стійкі навички цифрової детоксикації та критичного аналізу інформації, генерованої штучним інтелектом. На основі результатів апробації нами було запропоновано практичні рекомендації щодо оптимізації використання ШІ, які включають техніки збереження когнітивної автономії та розвитку емоційного інтелекту. Встановлено, що системна робота над культурою цифрової взаємодії сприяє мінімізації негативних соціальних звичок та посиленню особистісної стійкості. Ми вважаємо, що запропоновані підходи можуть бути успішно інтегровані в освітній процес для підготовки фахівців до життя в умовах тотальної цифровізації.

Отже, вплив штучного інтелекту на особистість є системним процесом, який вимагає переходу від пасивного споживання технологій до формування «цифрової мудрості». Проведене дослідження довело, що розроблені нами власні визначення понять та корекційна програма мають високу теоретичну та практичну цінність у контексті збереження ментального здоров'я та суб'єктності користувачів. Ми переконані, що майбутнє психології цифрового простору полягає у створенні гармонійного симбіозу, де технології ШІ підсилюють людський потенціал, не нівелюючи при цьому унікальність людської емпатії та мислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багатофакторний опитувальник емпатії (IRI) Е. Девіса.
2. Бернацька Д. Л. Штучний інтелект і психологія. Чи може робот замінити психолога? *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки*. 2021. С. 99–100.
3. Бойчук О. І. Взаємозв'язок проблеми комп'ютерної залежності та соціального виключення в процесі соціалізації молоді. *Інформаційні технології в соціокультурній сфері, освіті та економіці* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів і молодих учених. / М-во освіти і науки України; Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2020. С. 66–68.
4. Бороздих Н., Пономаренко Л. Штучний інтелект і наукові дослідження: нові горизонти методології. *Вісник науки та освіти*. 2024. Вип. 12(30). С. 1362–1378.
5. Буров О. Ю. Технології та інновації в діяльності людини ери інформації: людина та ІКТ. *Інформаційні технології та засоби навчання*. 2015. Вип. 6(50). С. 1–13.
6. Вернік О. Л. Психологічні особливості проектування інтерфейсу користувача в комп'ютерних системах. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7. Вип. 16. С. 204–208.
7. Візнюк І. М., Буглай Н. М., Куцак Л. В., Поліщук А. С., Киливник В. В. Використання штучного інтелекту в освіті. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2021. Вип. 59. С. 14–22.
8. Вольнова Л. М., Мазур О. М. Роль штучного інтелекту в психології. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи*: Збірник наукових праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 3 квітня 2025 року) / Ред. колегія: Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Максимець / МОН України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-

- психологічний факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. С. 144–146.
9. Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика: монографія. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2022. 460 с.
 10. Галушко О. І., Задорнова В. В., Пилипенко К. В. Вплив штучного інтелекту на емоційний інтелект людини. *The 16th International scientific and practical conference «New ways of improving outdated methods and technologies»* (Desember 17–20, 2024) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2024. P. 284–290.
 11. Ганаба С. О., Олешко Д. О. Використання штучного інтелекту у сучасній психології: можливості та виклики. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. 2025. Вип. 12(52). С. 760–770.
 12. Городнюк Л. С. Цифрова людина в екзистенційній площині соціально-філософської рефлексії : дис.... доктора філос. наук. : 033 – Філософія; наук. кер. : Є. Р. Борінштейн; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2026. 246 с.
 13. Гоцуляк Н. Є. Методичні проблеми емпіричного дослідження когнітивних маркерів поведінки особистості у цифровому середовищі. *Ментальне здоров'я*. 2026. Вип. 1. С. 39–43.
 14. Дембіцька С., Кобилянський О., Кобилянська І., Васаженко Н. Вплив цифрового освітнього середовища на мотивацію студентів. *Педагогічна безпека*. 2021. Вип. 10 (2). С. 67–79.
 15. 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» : науковий журнал. Острог : НаУОА. 2020. Вип. 11. С. 115–119.

16. Додонова В.І., Додонов Р. О. Проблеми і перспективи взаємодії людини та штучного інтелекту. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2022. Вип. 13(3). С. 158–168.
17. Душка А. Л., Прокоф'єва О.О., Кобильнік Л. М. Штучний інтелект у психології. *Перспективи та інновації в науці*. Серія: Педагогіка. Психологія. Медицина. 2025. Вип. 8 (54). С. 1264–1275.
18. Загнітко А. П., Троян А. В. Особливості сучасного електронного спілкування: вербальні та невербальні ресурси. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Філологія. 2024. Вип. 5. С. 23–27.
19. Іваненко О. В. Вплив цифрових технологій на психологічний стан особистості та шляхи його покращення. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 17(2). С. 98–104.
20. Кайманова Я. В., Рябоконь Н. С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 71–76.
21. Кашпур М. Психолого-педагогічні особливості інтернет-спілкування. *Педагогічний альманах* : збірник праць молодих науковців / відп. П24 ред. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013. Вип. 3. С. 90–94.
22. Кириченко В. В. Соціально-психологічна парадигма розуміння еволюції штучного інтелекту. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 2(58). DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.2>
23. Козинець І. І. Особливості віртуального спілкування. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. 2016. Вип. 2. С. 71–75.
24. Козловець М. Технології штучного інтелекту та їх вплив на буттєвість людини. *Humanities Studies*. 2024. Вип. 19 (96). С. 55–66.
25. Кремень В. І. Про деякі аспекти стратегії розвитку штучного інтелекту в Україні. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2020. Вип. 6(3). С. 13–17.

26. Кримова Н. О. Психологічний зміст комп'ютерної діяльності як чинник емоційної стабільності студентів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; наук. кер. О. Я. Чебикін; ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2013. 201 с.
27. Крупа А. Вплив ІКТ на світоглядні та ціннісні трансформації особистості у добу інформаційного суспільства. *Humanities Studies*. 2025. Вип. 25 (102). С. 76–85.
28. Лефтеров В. О. Психологічні особливості впливу цифрового середовища на особистість. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (14–15 вересня 2023р.), м. Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. 2023. С. 187–190.
29. Ломачинська І., Рихліцька О., Хрипко С. Цифрове здоров'я студентів: методологічні проблеми та емпіричні дослідження. *Наукові записки Київського університету*. 2025. Вип. 33 (1). С. 12–28.
30. Матюшкін М. В., Олексієнко С. О., Носенко Є. Ю., Закревська Є. С. Психологічні особливості людини в процесі користування комп'ютером. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 125. С. 78–84.
31. Мельник М. Ю., Малиношевська А. В., Андросович К. А. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки і практики. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Т. 103. Вип. 5. С. 188–206.
32. Мигаль Г. В., Мигаль В. П. Когнітивні та ергономічні аспекти взаємодії людини з комп'ютером. *Радіoeлектронні і комп'ютерні системи*. 2020. Вип. 1(93). С. 90–102.
33. Миколук С., Миколук Ю. Від алгоритмів до поведінки: психологічні аспекти моделювання штучного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2024. Вип. 53. С. 59–65.

34. Міщенко В. І., Шимченко О. В. Штучний інтелект у долі людини: погляд з майбутнього. *Філософія в сучасному світі*: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., (17-19 листопада 2023 р.). 2023. Р. 77–80.
35. Молочко Я. Вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості. *У колі одностудентів*: збірник матеріалів II Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності О4 (053) Психологія (12 листопада 2025 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2025. С. 57–60.
36. Москалюк М. М., Москалюк Н. В., Лень А. В. Штучний інтелект в закладах вищої освіти: переваги та недоліки. *Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету»*. 2023. Вип. 15. С. 85–96.
37. Мядзель М. Вплив техногенної культури на розвиток особистості. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Формування механізму зміцнення конкурентних позицій національних економічних систем у глобальному, регіональному та локальному вимірах» та I Міжнародного студентського наукового форуму «Креативна економіка очима молоді»*. 2018. Вип. 2. С. 57–58.
38. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера. URL: <http://personal.in.ua/article.php?ida=186> (дата звернення: 24.02.2026)
39. Петрунько, Ольга, and Катерина Телешун "Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики." *Вчені записки Університету «КРОК»* 4 (68) (2022): 91-99.
40. Петрунько, Ольга, and Ольга Сілаєва. "Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. " *Вчені записки Університету «КРОК»* 3 (71) (2023): 115-124.
41. Петасюк О. Штучний інтелект: контекст та осмислення. *Молодий вчений*. 2024. Вип. 4 (128). С. 26–32.

42. Петрик О. The impact of artificial intelligence on the methodology of scientific research in modern psychology. *Psychological Prospects Journal*. 2025. №45. P. 134–151.
43. Про схвалення Концепції розвитку штучного інтелекту в Україні: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 2 грудня 2020 р. № 1556-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-2020-%D1%80#Text> (дата звернення: 19.02.2026)
44. Психологічні предиктори поведінки особистості в цифровому середовищі : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2024. 210 с.
45. Ростока М. Л. Психологія штучного інтелекту як феномен цифрового освітньо-наукового простору (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2024. Вип. 19. С. 95–121.
46. Русанов В. AI як новий співрозмовник у добу вигорання: психологічні механізми, ризики та можливості для медицини. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Вип. 10 (3). <https://ev-ojs.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/648> (дата звернення: 27.02.2026)
47. Свириденко Д. Б. Трансформація природи людини під впливом віртуальної реальності у сучасних філософських концепціях. *Мультиверсум: філософський альманах*: зб. наук. праць / голов. ред. В. В. Лях. 2008. Вип. 67. С. 129–139.
48. Севаст'янов П., Клімушев В., Клімушева Г. Вплив штучного інтелекту на сучасні психологічні дослідження: перспективи та можливості цифрової психології. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2024. Вип. 4. С. 1025–1036.
49. Сіленко А.О., Неденко К.В. Психологічні особливості особистості в цифровому середовищі: методологічні аспекти. *Журнал психології та педагогіки*. 2020. Вип. 15 (3). С. 34–49.
50. Справцева К. Цифровий нарцисизм: психоаналітичні механізми прояву особистості в соціальних медіа та їхній вплив на психологічне благополуччя.

Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2025. Вип. 11(1). С. 104–112.

51. Стасюк О. М. Цифрова детоксикація як засіб збереження психічного здоров'я у сучасному інформаційному суспільстві. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія Психологія. 2020. Вип. 12. С. 45–52.

52. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П. Подолання особистісної кризи засобами віртуальної візуалізації образу «Я». *Наукові перспективи* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»). 2025. Вип. 11(65). С. 2889–2899.

53. Ступницька О. І. Психологічні аспекти взаємодії у віртуальних соціальних мережах, інтернет залежність та її симптоми. *Актуальні проблеми управління інформаційною безпекою держави* : зб. тез наук. доп. наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня 2018 р.). Київ : Нац. акад. СБУ, 2018. С. 274–276.

54. Тест на інтернет-залежність К. Янг. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/ (дата звернення: 24.02.2026)

55. Тимошенко Т. С., Александрова А. Д. Амбівалентний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). Вип. 5. С. 123–129.

56. Тиньков О. М., Долгополова О. В., Фаворова К. М. Використання штучного інтелекту: психологічний аспект. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 54. С. 179–183.

57. Чаплінський Р. О. Трансформація ідентичності особистості в умовах віртуальної комунікації як прояв соціального відчуження. *Вісник гуманітарних наук*. 2025. Вип. 6. <https://eprints.zu.edu.ua/43659/1/1.pdf> (дата звернення: 05.03.2026)

58. Чебикін О. Я. Особливості емоційної сфери студентів, які є активними користувачами мобільного телефону та комп'ютеру. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2014. № 9. С. 5–14.

59. Чебикін, О. Я. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну стабільність особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2015. Вип. 3. С. 126–134.
60. Шкала вимірювання тактик самопрезентації (С. Лі, Б. Куіглі). С. 56-60.
URL:<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5842/1/%D0%A1%D1%83%D0%BF%D1%80%D1%83%D0%BD%20%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0%20%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.%20%D0%94%D0%A4%D0%9D.%20%D0%91%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%202022-2023%20%D0%BD.%D1%80.pdf> (дата звернення: 24.02.2026)
61. Юрченко Д. В. Гуманізм як ціннісна основа психології особистості в цифрову епоху. *Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference*, June 4-5, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 2025. P. 330–331.
62. Arseniev-Koehler A., Foster J. G. Machine Learning as a Model for Cultural Learning: Teaching an Algorithm What it Means to be Fat. *Sociological methods & research*. 2022. №51(4). P. 1484–1539.
63. Bonnefon J. F., Rahwan I., Shariff A. The moral psychology of Artificial Intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2023. №75. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-030123-113559>
64. Clancy R., Bode I., Zhu Q. The need for and nature of a normative, cultural psychology of weaponized AI (artificial intelligence). *Ethics and Information Technology*. 2023. № 25(1). P. 6.
65. Dey S., Dasgupta A. Impact of digital detox on mental health: A systematic review. *Journal of Digital Health*. 2019. № 6(3). P. 112–125.
66. Filipova L. Роль комп'ютерної етики в формуванні інформаційної культури користувачів комп'ютерно-мережевого

- середовища. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2019. Вип. 3. С. 75–80.
67. Joinson A.N. Looking at, looking up or keeping up with people? *British Journal of Psychology*. 2008. №99. P. 387–405.
 68. Kuss D. J., Griffiths M. D. Adolescent Social Media Addiction (Revisited). *Education and Health*. 2017. № 35(3). P. 49–52.
 69. Liu J. ChatGPT: perspectives from human–computer interaction and psychology *Frontiers of Artificial Intelli-gence*. 2024. №7. <https://doi.org/10.3389/frai.2024.1418869>
 70. Morgan D. L. Exploring the use of artificial intelligence for qualitative data analysis: The case of ChatGPT. *International Journal of Qualitative Methods*. 2023. Vol. 22. P. 14–18.
 71. Sundar S. S. Rise of machine agency: A framework for studying the psychology of human–AI interaction (HAI). *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2020. №25(1). P. 74–88.
 72. Tang F., Wang X., Norman I. J. Artificial intelligence applications in mental health research: A scoping review. *Journal of Psychiatric Research*. 2021. Vol. 140. P. 110–122.
 73. Twenge J. M., Campbell W. K. The impact of digital media on mental health: Research evidence and policy recommendations. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018. № 16(4). P. 112–124.
 74. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*. 2018. № 6(1). P. 3–17.
 75. Verduyn P., Ybarra O., Résibois M., Jonides J., Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*. 2017. №11(1). P. 274–302.
 76. Zawadzki M. J., Scott S. B., Almeida D. M., Stawski R. S., Gerstorf D. Social interactions in daily life: Implications for well-being from a comprehensive analysis

of childhood and adolescence. *Developmental Psychology*. 2020. Vol. 56. P. 1297–1308.

Всього джерел – 76

Джерел за останні десять років – 65

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років: – 17 (№10, №41, №60, №61, №62, №63, №66, №67, №68, №69, №70, №71, №72, №73, №74, №75, №76)

Джерел українських авторів за останні десять років – 48 (№2, №3, №4, №6, №7, №8, №9, №11, №12, №13, №14, №15, №16, №17, №18, №19, №20, №22, №23, №24, №25, №27, №28, №29, №31, №32, №33, №34, №35, №36, №38, №39, №40, №42, №43, №44, №45, №46, №47, №48, №49, №50, №53, №54, №55, №58, №59, №64, №65).

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат.

Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Психологічна культура та особливості взаємодії з ШІ-сервісами»

Інструкція: Шановний учаснику! Просимо вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню цифрової поведінки. Прочитайте кожне запитання та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стилю використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Midjourney, Claude, Gemini тощо). Тут немає правильних чи неправильних відповідей, нам важливий ваш особистий досвід.

Текст анкети та система нарахування балів

№	Запитання	Варіанти відповідей	Бали
1	Як часто ви використовуєте ШІ-сервіси у повсякденному житті?	а) Майже не використовую; б) Рідко; в) Щодня; г) Постійно (кілька разів на годину)	а-0, б-1, в-2, г-3
2	Наскільки ви довіряєте інформації, яку генерує штучний інтелект?	а) Завжди перевіряю ще раз; б) Перевіряю лише важливе; в) Довіряю майже повністю; г) Сприймаю як істину	а-0, б-1, в-2, г-3
3	Чи використовуєте ви ШІ для вирішення особистих проблем чи емоційної підтримки?	а) Ніколи; б) Дуже рідко; в) Час від часу; г) Часто, він розуміє мене краще за людей	а-0, б-1, в-2, г-3
4	Як використання ШІ впливає на вашу швидкість виконання завдань?	а) Не впливає; б) Трохи прискорює; в) Значно прискорює; г) Я вже не можу нічого зробити без ШІ	а-0, б-1, в-2, г-3
5	Чи виникає у вас відчуття роздратування, якщо ШІ-сервіс тимчасово недоступний?	а) Ні; б) Слабке занепокоєння; в) Помітне роздратування; г) Справжня тривога та безпорадність	а-0, б-1, в-2, г-3
6	Чи звертаєтеся ви до ШІ для формулювання повідомлень друзям чи партнеру?	а) Ніколи; б) Лише у формальних справах; в) Іноді для покращення тексту; г) Часто, він краще добирає слова	а-0, б-1, в-2, г-3
7	Наскільки самостійним ви почуваетесь у прийнятті важливих рішень після консультації з ШІ?	а) Повністю самостійним; б) ШІ лише підказує варіанти; в) Рішення залежить від аргументів ШІ; г) Повністю покладаюся на його вибір	а-0, б-1, в-2, г-3
8	Чи здається вам спілкування з ШІ комфортнішим, ніж з реальними людьми?	а) Ніколи; б) Іноді (через зручність); в) Часто;	а-0, б-1, в-2, г-3

		г) Так, ІІІ ніколи не засуджує	
9	Чи перевіряєте ви фактичну точність (дати, імена) у відповідях ІІІ?	а) Завжди і ретельно; б) Часто; в) Рідко; г) Ніколи	а-0, б-1, в-2, г-3
10	Чи помічали ви, що стали менше думати самостійно через можливість запитати в ІІІ?	а) Ні; б) Дуже рідко; в) Помічаю таку тенденцію; г) Так, це відчутна зміна	а-0, б-1, в-2, г-3
11	Як часто ви використовуєте ІІІ для створення образу себе в соцмережах (покращення фото, текстів)?	а) Не використовую; б) Рідко; в) Регулярно; г) Завжди	а-0, б-1, в-2, г-3
12	Чи відчуваєте ви втому або «туман у голові» після тривалої роботи з ІІІ?	а) Ні; б) Іноді; в) Часто; г) Постійно	а-0, б-1, в-2, г-3
13	Наскільки легко ви можете відмовитися від використання ІІІ на один тиждень?	а) Дуже легко; б) З невеликим зусиллям; в) Буде важко; г) Неможливо	а-0, б-1, в-2, г-3
14	Чи відчуваєте ви емоційний зв'язок або прихильність до конкретного ІІІ-інструменту?	а) Ні, це просто інструмент; б) Можливо, як до зручної речі; в) Так, є певна симпатія; г) Так, це мій цифровий друг	а-0, б-1, в-2, г-3
15	Чи використовуєте ви ІІІ для аналізу вчинків інших людей (просите пояснити їхню поведінку)?	а) Ніколи; б) Рідко; в) Часто; г) Постійно покладаюся на його аналіз	а-0, б-1, в-2, г-3

Інтерпретація результатів (ключ)

Сума балів	Рівень культури взаємодії з ІІІ	Характеристика цифрової поведінки
0–15	Адаптивний (раціональний)	Користувач сприймає ІІІ виключно як технічний інструмент. Зберігається високий рівень критичного мислення та автономності. Соціальні звички не зазнали трансформацій, емпатія до людей залишається пріоритетною.
16–30	Помірно залежний (перехідний)	ІІІ став частиною повсякденності. Спостерігається певна втрата когнітивної автономії (лінощі у перевірці фактів). Починаються зміни у соціальних звичках: людина частіше використовує ІІІ як посередника у спілкуванні.
31–45	Критичний (ризикований)	Високий ступінь злиття з технологією. Втрата суб'єктивного контролю (екстернальність). Ознаки цифрової апатії, зниження потреби в реальному емоційному контакті, підміна власних думок алгоритмічними рішеннями. Потребує психокорекції.

ДОДАТОК Б

Кореляційні зв'язки між інтенсивністю взаємодії з ШІ (авторська анкета) та тактиками самопрезентації і шкалами емпатії (n=44)

Психологічні показники (тактики та емпатія)	Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s)	Рівень значущості (p)
Захисний тип самопрезентації (сума)	0,54	$p \leq 0,01$
Виправдання (із запереченням відпов.)	0,42	$p \leq 0,05$
Вибачення	0,39	$p \leq 0,05$
Асертивний тип самопрезентації (сума)	-0,15	$p > 0,05$
Бажання сподобатися	0,28	$p \leq 0,05$
Шкала «Фантазія» (IRI)	0,61	$p \leq 0,01$
Шкала «Децентрація» (IRI)	-0,48	$p \leq 0,01$

ДОДАТОК В**Програма формування психологічної резистентності та культури взаємодії з ІІІ-технологіями «Цифрова резистентність та адаптивність»****Загальна характеристика психокорекційної програми**

Параметр	Зміст характеристики
Назва програми	«Цифрова резистентність та адаптивність»
Мета програми	Зниження рівня цифрової залежності, відновлення внутрішнього локусу контролю (інтернальності), розвиток навичок асертивної самопрезентації та гармонізація емпатійних реакцій у студентів.
Цільова група	Студенти 1–4 курсів Університету «КРОК» (Експериментальна група – 22 особи).
Принцип реалізації	Програма впроваджується виключно для ЕГ; результати порівнюються з КГ, яка не бере участі в тренінгах.
Форми роботи	Групові тренінги, кейс-стаді, вправи на децентрацію, когнітивне реконструювання, психологічні ігри.
Обсяг програми	24 години (8 занять по 3 години кожне).
Очікувані результати	Статистично значуще зростання інтернальності у галузі досягнень та невдач, зниження захисних тактик у спілкуванні, розвиток когнітивної емпатії.

Тематичний план та змістовне наповнення занять програми

Блок	Теми занять	Зміст та методичний інструментарій (вправи, тренінги)
Блок І. Суб'єктивний контроль та автономія	1. «Внутрішній компас: від ІІІ до Власного Я»	Вправа «Аналіз локусу контролю» (пошук причин успіхів у власних діях, а не в алгоритмах). Тренінг «Моє рішення – моя відповідальність». Психотехніка «Відмова від підказки» (виконання складного логічного завдання без допомоги гаджетів).
	2. «Протидія цифровому фаталізму»	Робота з когнітивними установками «Я нічого не можу змінити без мережі». Вправа «Сценарії майбутнього» (проектування професійного шляху).

		Техніка «Критична оцінка порад ШІ» на основі суперечливих кейсів.
Блок II. Психологія автентичної самопрезентації	3. «Реальність та Фільтри: хто я насправді?»	Вправа «Дзеркало автентичності» (пошук рис, які неможливо оцифрувати). Тренінг асертивності «Відкрита позиція». Рольова гра «Співбесіда без масок» для відпрацювання впевненого самовираження.
	4. «Відмова від захисних тактик у комунікації»	Вправа «Вихід за межі виправдань» (трансформація тактик захисту у конструктивні пропозиції). Психологічна гра «Соціальна впевненість». Тренінг «Пряме повідомлення» (навичка говорити про потреби без посередництва ШІ).
Блок III. Емпатійний розвиток та децентрація	5. «Погляд іншого: вихід з цифрового егоцентризму»	Вправа «Емпатійне слухання» (фокус на невербальних знаках партнера). Техніка «Децентрація» (опис ситуації конфлікту з позиції опонента). Тренінг сенситивності до емоційного стану однокласників.
	6. «Емоційна стійкість у цифровому шумі»	Робота з «Емпатичним дистресом» через техніки заземлення. Вправа «Цифрове детокс-занурення» (рефлексія власних емоцій у тиші). Кейс-метод «Допомога реальній людині та віртуальна підтримка».
Блок IV. Культура взаємодії та резюмування	7. «Екологія роботи з алгоритмізованими середовищами»	Семінар-дискусія «ШІ як інструмент, а не суб'єкт». Вправа «Межі довіри» (аналіз небезпек надмірного покладання на ШІ). Складання індивідуальної «Мапи цифрової гігієни».
	8. «Інтеграція досвіду та фіксація змін»	Підсумковий шеринг «Чого я навчився про себе». Вправа-символ «Мій новий стиль цифрової поведінки». Вихідна діагностика та обговорення результатів участі в програмі.

ДОДАТОК Г

Результати Тесту на інтернет-залежність К. Янг у КГ та ЕГ до і після експерименту (сірі бали)

№ з/п	Дослідж.	КГ (До)	КГ (Після)	№ з/п	Дослідж.	ЕГ (До)	ЕГ (Після)
1	К-1	22	23	23	Е-1	25	18
2	К-2	28	27	24	Е-2	29	22
3	К-3	19	20	25	Е-3	21	19
4	К-4	25	25	26	Е-4	26	21
5	К-5	30	31	27	Е-5	28	24
6	К-6	24	25	28	Е-6	32	28
7	К-7	35	36	29	Е-7	35	30
8	К-8	42	41	30	Е-8	39	32
9	К-9	38	39	31	Е-9	44	35
10	К-10	45	44	32	Е-10	48	37
11	К-11	49	50	33	Е-11	41	33
12	К-12	33	34	34	Е-12	34	29
13	К-13	40	38	35	Е-13	47	36
14	К-14	47	48	36	Е-14	38	31
15	К-15	36	37	37	Е-15	43	34
16	К-16	55	56	38	Е-16	52	39
17	К-17	62	60	39	Е-17	58	42
18	К-18	58	59	40	Е-18	65	48
19	К-19	74	75	41	Е-19	71	52
20	К-20	68	67	42	Е-20	55	40
21	К-21	82	84	43	Е-21	85	59
22	К-22	88	89	44	Е-22	62	44
Середнє	М / SD	44,6 / 14,2	44,9 / 14,0		М / SD	45,8 / 13,9	34,2 / 9,4

ДОДАТОК Д

**Результати дослідження суб'єктивного контролю за методикою
Дж. Роттера у КГ та ЕГ до і після експерименту (сірі бали)**

Код	Етап	Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Іх	Код	Етап	Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Іх
К-1	До	22	6	4	5	4	3	Е-1	До	23	6	4	5	4	4
	Після	23	6	5	5	4	3		Після	28	7	6	5	5	5
К-2	До	26	7	5	6	5	3	Е-2	До	25	7	5	6	4	3
	Після	26	7	5	6	5	3		Після	30	8	7	6	5	4
К-3	До	24	6	4	5	5	4	Е-3	До	22	6	4	5	4	3
	Після	25	6	5	6	4	4		Після	27	7	6	5	5	4
К-4	До	30	8	6	5	6	5	Е-4	До	28	7	6	5	6	4
	Після	31	8	7	5	6	5		Після	33	9	8	5	6	5
К-5	До	18	4	3	5	3	3	Е-5	До	19	4	4	6	3	2
	Після	18	5	3	5	2	3		Після	24	6	5	6	4	3
К-6	До	27	7	5	6	5	4	Е-6	До	26	7	5	6	4	4
	Після	27	7	5	6	5	4		Після	31	8	7	6	5	5
К-7	До	21	5	4	5	4	3	Е-7	До	20	5	4	5	4	2
	Після	22	5	5	5	4	3		Після	25	6	6	5	5	3
К-8	До	32	9	7	6	6	4	Е-8	До	31	8	7	6	6	4
	Після	33	9	7	6	6	5		Після	36	9	8	6	7	6
К-9	До	25	6	5	6	4	4	Е-9	До	24	6	4	6	4	4
	Після	25	7	5	6	3	4		Після	29	8	6	6	5	4
К-10	До	28	7	6	7	5	3	Е-10	До	27	7	5	6	5	4
	Після	29	7	6	7	5	4		Після	32	8	7	6	6	5
К-11	До	24	6	5	5	4	4	Е-11	До	24	6	5	5	4	4
	Після	24	6	5	5	4	4		Після	30	7	7	6	5	5
К-12	До	19	4	4	4	4	3	Е-12	До	18	4	4	4	3	3
	Після	20	5	4	4	4	3		Після	23	6	5	4	4	4
К-13	До	23	6	4	5	5	3	Е-13	До	22	6	4	5	4	3
	Після	23	6	4	5	5	3		Після	28	8	6	5	5	4
К-14	До	31	8	7	6	6	4	Е-14	До	30	7	7	6	6	4
	Після	30	8	7	6	5	4		Після	35	9	9	6	7	5
К-15	До	26	7	5	6	4	4	Е-15	До	25	7	5	5	4	4
	Після	27	7	5	6	5	4		Після	30	8	7	5	5	5
К-16	До	22	5	4	5	5	3	Е-16	До	21	5	4	5	4	3
	Після	22	5	4	5	5	3		Після	27	7	6	5	5	4
К-17	До	29	8	6	5	6	4	Е-17	До	28	7	6	5	6	4
	Після	29	8	6	5	6	4		Після	33	9	8	5	6	5
К-18	До	25	6	5	6	4	4	Е-18	До	24	6	5	6	4	3

	Після	26	6	5	6	5	4		Після	29	8	7	6	5	4
К-19	До	20	5	4	4	4	3	Е-19	До	21	5	4	5	4	3
	Після	21	5	4	4	5	3		Після	26	7	6	5	5	4
К-20	До	27	7	5	6	5	4	Е-20	До	26	7	5	6	4	4
	Після	27	7	5	6	5	4		Після	31	8	7	6	5	5
К-21	До	16	4	3	3	3	3	Е-21	До	15	3	3	3	3	3
	Після	17	4	3	3	4	3		Після	21	5	5	4	4	4
К-22	До	34	9	8	7	6	4	Е-22	До	33	8	7	6	6	6
	Після	33	8	8	7	6	4		Після	38	10	9	6	7	7
Сер.	М	24,1	6,2	4,8	5,1	4,3	3,9	Сер.	М (До)	23,8	5,9	4,5	5,3	4,1	4,0
	М (Після)	24,2	6,0	4,6	5,2	4,2	3,9		М (Після)	29,1	7,4	6,2	5,5	4,9	4,2

ДОДАТОК Е

**Результати дослідження тактик самопрезентації за С. Лі та Б. Куїглі у
КГ та ЕГ до і після експерименту (сирі бали)**

Код	Етап	Захисний тип (сума)	Асертивний тип (сума)	Код	Етап	Захисний тип (сума)	Асерт.тип (сума)
К-1	До	20	34	Е-1	До	21	30
	Після	21	33		Після	17	35
К-2	До	25	30	Е-2	До	26	28
	Після	24	31		Після	20	34
К-3	До	18	38	Е-3	До	19	36
	Після	19	37		Після	16	40
К-4	До	22	32	Е-4	До	23	31
	Після	23	32		Після	19	35
К-5	До	28	25	Е-5	До	30	24
	Після	29	24		Після	24	30
К-6	До	19	35	Е-6	До	20	33
	Після	18	36		Після	16	38
К-7	До	21	33	Е-7	До	22	32
	Після	22	32		Після	18	36
К-8	До	26	29	Е-8	До	28	27
	Після	25	28		Після	22	33
К-9	До	20	36	Е-9	До	21	35
	Після	20	35		Після	17	39
К-10	До	24	31	Е-10	До	25	29
	Після	24	32		Після	21	34
К-11	До	23	32	Е-11	До	24	31
	Після	23	31		Після	19	36
К-12	До	17	40	Е-12	До	18	38
	Після	18	39		Після	15	42
К-13	До	22	32	Е-13	До	21	33
	Після	22	31		Після	18	37
К-14	До	30	22	Е-14	До	32	21
	Після	29	23		Після	26	28
К-15	До	19	36	Е-15	До	20	34
	Після	20	35		Після	17	39
К-16	До	21	33	Е-16	До	22	32
	Після	22	32		Після	18	36
К-17	До	24	30	Е-17	До	25	29
	Після	23	31		Після	20	34
К-18	До	20	35	Е-18	До	21	34
	Після	21	34		Після	17	38
К-19	До	22	31	Е-19	До	23	30
	Після	22	32		Після	19	35
К-20	До	18	37	Е-20	До	19	36
	Після	18	38		Після	15	41
К-21	До	31	18	Е-21	До	32	17
	Після	32	19		Після	26	24
К-22	До :	16	45	Е-22	До	17	44
	Після	17	44		Після	14	48
Середнє	М (До)	21,4	32,8	Середнє	М (До)	22,1	31,9
	М (Після)	21,9	32,4		М (Після)	18,4	36,5

ДОДАТОК Ж

Результати дослідження емпатійної реактивності за методикою Е. Девіса у КГ та ЕГ до і після експерименту (сирі бали)

Код	Етап	ДЦ	ФН	ЕТ	ЕД	Код	Етап	ДЦ	ФН	ЕТ	ЕД
К-1	До	16	18	17	12	Е-1	До	15	19	16	13
	Після	16	19	18	12		Після	20	17	19	11
К-2	До	18	20	19	14	Е-2	До	17	21	18	14
	Після	18	20	19	15		Після	21	18	20	12
К-3	До	14	16	15	11	Е-3	До	14	18	15	12
	Після	15	16	14	11		Після	18	16	18	10
К-4	До	20	22	21	15	Е-4	До	19	23	20	16
	Після	20	23	21	15		Після	23	20	23	13
К-5	До	12	14	13	10	Е-5	До	11	15	12	11
	Після	12	13	13	10		Після	16	14	16	9
К-6	До	17	19	18	13	Е-6	До	16	20	17	14
	Після	17	19	17	13		Після	20	17	19	11
К-7	До	15	17	16	11	Е-7	До	14	18	15	12
	Після	15	17	16	12		Після	19	16	18	10
К-8	До	21	23	22	16	Е-8	До	20	24	21	17
	Після	22	23	21	17		Після	24	21	24	14
К-9	До	16	18	17	12	Е-9	До	15	19	16	13
	Після	16	19	17	12		Після	20	17	19	10
К-10	До	19	21	20	14	Е-10	До	18	22	19	15
	Після	19	22	20	14		Після	22	19	22	12
К-11	До	16	18	17	12	Е-11	До	16	20	17	14
	Після	16	18	18	12		Після	20	18	20	11
К-12	До	13	15	14	10	Е-12	До	12	16	13	11
	Після	14	15	14	10		Після	17	14	17	9
К-13	До	17	19	18	13	Е-13	До	16	20	17	14
	Після	17	20	17	13		Після	20	17	19	11
К-14	До	22	24	23	17	Е-14	До	21	25	22	18
	Після	21	24	22	17		Після	25	22	25	15
К-15	До	16	18	17	12	Е-15	До	15	19	16	13
	Після	16	18	18	12		Після	19	17	19	11
К-16	До	18	20	19	14	Е-16	До	17	21	18	14
	Після	18	21	19	14		Після	21	18	21	11
К-17	До	20	22	21	15	Е-17	До	19	23	20	16
	Після	20	23	21	15		Після	23	20	23	13
К-18	До	16	18	17	12	Е-18	До	15	19	16	13
	Після	17	18	17	12		Після	20	17	19	11
К-19	До	14	16	15	11	Е-19	До	15	19	16	13
	Після	14	17	15	11		Після	19	16	19	10
К-20	До	18	20	19	14	Е-20	До	17	21	18	14
	Після	18	20	19	14		Після	21	18	21	11
К-21	До	11	13	12	9	Е-21	До	10	14	11	10
	Після	11	14	13	9		Після	15	12	15	8
К-22	До	23	25	24	18	Е-22	До	22	26	23	19
	Після	22	26	23	18		Після	26	23	26	15
Сер.	М (До)	16,4	18,2	17,5	12,3	Сер.	М (До)	15,9	19,1	17,1	13,1
	М (Піс)	16,1	18,9	17,3	12,8		М (Піс)	19,4	16,8	19,8	10,2

ДОДАТОК К

Результати дослідження рівнів культури взаємодії з ІІІ за авторською анкетною у КГ та ЕГ до і після експерименту (сирі бали)

№ з/п	Код досліджуваного	КГ (До), бали	КГ (Після), бали	№ з/п	Код досліджуваного	ЕГ (До), бали	ЕГ (Після), бали
1	К-1	12	13	23	Е-1	14	8
2	К-2	15	14	24	Е-2	12	7
3	К-3	11	12	25	Е-3	15	9
4	К-4	14	14	26	Е-4	18	11
5	К-5	22	23	27	Е-5	20	12
6	К-6	19	18	28	Е-6	24	15
7	К-7	26	25	29	Е-7	22	14
8	К-8	21	22	30	Е-8	25	16
9	К-9	28	29	31	Е-9	27	17
10	К-10	30	31	32	Е-10	29	18
11	К-11	23	24	33	Е-11	21	13
12	К-12	25	25	34	Е-12	23	15
13	К-13	17	18	35	Е-13	28	16
14	К-14	32	33	36	Е-14	33	19
15	К-15	20	21	37	Е-15	26	14
16	К-16	35	34	38	Е-16	31	18
17	К-17	27	28	39	Е-17	29	17
18	К-18	24	25	40	Е-18	22	13
19	К-19	38	37	41	Е-19	40	22
20	К-20	33	34	42	Е-20	36	20
21	К-21	42	41	43	Е-21	44	25
22	К-22	30	31	44	Е-22	20	11
Сер.	М / SD	24,8 / 7,2	24,5 / 7,1		М / SD	25,4 / 7,5	14,8 / 4,2

ДОДАТОК Л

Зведена матриця кореляційних зв'язків між параметрами цифрової взаємодії та особистісними характеристиками студентів (n=44)

Психологічні показники (змінні)	Параметри цифрової взаємодії (r_s)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Блок 1. Суб'єктивний контроль (Локус контролю) Інтернет-залежність			
Загальна інтернальність (Із)	-0,58	$p \leq 0,01$	Сильний зворотний
Інтернальність у галузі досягнень (Ід)	-0,34	$p \leq 0,05$	Помірний зворотний
Інтернальність у галузі невдач (Ін)	-0,62	$p \leq 0,01$	Сильний зворотний
Інтернальність у виробничих відносинах (Ів)	-0,28	$p \leq 0,05$	Слабкий зворотний
Блок 2. Самопрезентація Інтенсивність взаємодії з ІІІ			
Захисний тип самопрезентації (сума)	0,54	$p \leq 0,01$	Середній прямий
Виправдання (із запереченням відповідальності)	0,42	$p \leq 0,05$	Помірний прямий
Вибачення	0,39	$p \leq 0,05$	Помірний прямий
Бажання сподобатися	0,28	$p \leq 0,05$	Слабкий прямий
Блок 3. Емпатійна реактивність Культура взаємодії з ІІІ			
Децентрація (прийняття точки зору)	-0,52	$p \leq 0,01$	Середній зворотний
Емпатична турбота (співчуття)	-0,38	$p \leq 0,05$	Помірний зворотний
Емпатичний дистрес (власна тривога)	0,46	$p \leq 0,01$	Помірний прямий
Блок 4. Когнітивні та авторські показники Інтенсивність / Довіра до ІІІ			
Шкала «Фантазія» (IRI)	0,61	$p \leq 0,01$	Сильний прямий
Шкала «Децентрація» (IRI)	-0,48	$p \leq 0,01$	Помірний зворотний
Надмірна довіра до ІІІ (довіра та емпатія)	-0,41	$p \leq 0,05$	Помірний зворотний