

Психологічні аспекти спілкування молоді з штучним інтелектом

Ольга Дишкант

*студентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: DyshkantOS@krok.edu.ua*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

Інтеграція штучного інтелекту (ШІ) у повсякденне життя молоді трансформувала освітні та комунікаційні ландшафти, перетворивши ШІ з нішевої технології на фундаментальний інструмент. Актуальність цієї теми є безпрецедентною. Глобальне опитування студентів, проведене у 2024 році, засвідчило, що 86% студентів у всьому світі регулярно використовують ШІ у своєму навчанні. Така стрімка та глибока асиміляція технології вимагає негайного аналізу її психологічного та когнітивного впливу на молодих користувачів, які перебувають на етапі формування ключових навичок (Дишкант & Васильченко, 2024).

Попри очевидні переваги в ефективності, виникає обґрунтоване занепокоєння щодо впливу ШІ на розвиток когнітивних здібностей. Дослідження вказують на так званий «когнітивний парадокс»: хоча ШІ може підвищити продуктивність, надмірна залежність від нього корелює зі зниженням навичок критичного мислення (Jose et al., 2025). Цей феномен, відомий як «когнітивне розвантаження», полягає в тому, що студенти «делегують» розумові процеси (аналіз, синтез, оцінку) інструменту. Таке когнітивне «аутсорсинг» має психологічне підґрунтя: мозок, прагнучи до енергоефективності, обирає найменш затратний шлях. Коли ШІ пропонує миттєве рішення, він усуває необхідність у «глибокому опрацюванні» (deep processing) – когнітивному зусиллі, необхідному для справжнього навчання та формування довготривалих нейронних зв'язків. Як наслідок, виникає "ілюзія знання": студент плутає легкість доступу до інформації з власним розумінням. Емпіричні дані підтверджують, що часте використання ШІ може призводити до значущої негативної кореляції з показниками критичного мислення (Gerlich, 2025). Це створює ризик формування покоління, яке вправно генерує відповіді, але втрачає здатність до самостійного аналізу та вирішення складних проблем.

Не менш важливою є соціально-психологічна площина взаємодії. Постійне спілкування з ШІ-асистентами та чат-ботами може призводити до «атрофії соціальних навичок» та формування проблемного використання, або «ШІ-залежності» (Hu et al., 2024), що перегукується з раніше дослідженою соціально-психологічною природою Інтернет-залежності (Дишкант & Петрунько, 2023). Звикання до миттєвих, позбавлених емоційних труднощів відповідей від ШІ може знижувати толерантність молоді до складнощів реальної міжособистісної

комунікації. Проблема полягає в «асиметричності» та «безконфліктності» такої взаємодії. ШІ-асистент завжди доступний, не втомлюється, не має власних емоційних потреб і миттєво адаптується до користувача. Це формує нереалістичні очікування від живого спілкування, яке за своєю природою є непередбачуваним, вимагає зусиль та емоційної регуляції. Дослідження підтверджують, що надмірна опора на ШІ для вирішення соціальних чи емоційних завдань може послаблювати емоційний інтелект та навички емпатії. Зокрема, відбувається підміна афективної емпатії (здатності щиро відчувати емоції іншого) на когнітивну симуляцію (розуміння, яку відповідь очікує співрозмовник). Це в кінцевому підсумку призводить до посилення відчуття соціальної ізоляції (Klimova & Pikhart, 2025).

Таким чином, виклик для суспільства та системи освіти полягає не в тому, щоб заборонити ШІ, а в тому, щоб інтегрувати його відповідально. Реакційні заходи, такі як повна заборона інструментів у навчальних закладах, є контрпродуктивними та ігнорують реалії цифрового світу. Натомість, першочерговим завданням стає розробка та впровадження комплексних програм з «ШІ-грамотності». Ці програми мають виходити за межі технічних навичок і зосереджуватися на формуванні метакогнітивних стратегій: вчити студентів, коли використовувати ШІ, як критично оцінювати його результати та чому певні завдання (як-от розвиток міжособистісних стосунків) мають залишатися виключно людською прерогативою.

Висновок. Штучний інтелект є потужним інструментом, який вже докорінно змінив спосіб, у який молодь вчиться та взаємодіє. Замість того, щоб вбачати в ньому виключно загрозу, ми повинні використати цю технологічну зміну як привід для посилення уваги до фундаментальних людських навичок. Розуміння психології взаємодії з ШІ дозволить розробити освітні стратегії, які не виключають технології, а, навпаки, використовують їх для підкреслення цінності та необхідності живого, емпатійного міжособистісного спілкування.

Список використаних джерел

1. Дишкант, О. С., & Васильченко, О. М. (2024). Гендерні особливості спілкування підлітків у соціальних мережах. В *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Матеріали міжнародної конференції. Університет «КРОК»*. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2381>
2. Дишкант, О., & Петрунько, О. (2023). Соціально-психологічна природа Інтернет-залежності. В *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Матеріали міжнародної конференції (с. 571–572)*. Університет «КРОК». <https://scholar.archive.org/work/74rlonewizbn7bzip545kdsuzy/access/wayback/https://monograph.krok.edu.ua/index.php/books/catalog/download/36/60/383?inline=1#page=571>
3. Gerlich, M. (2025). AI tools in society: Impacts on cognitive offloading and the future of critical thinking. *Societies*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>
4. Hu, S., Lai, X., Ke, L., Li, Y., Wang, H., Zhao, X., Dai, X., & Wang, Y. (2024). AI technology panic—is AI dependence bad for mental health? A cross-lagged panel model and the mediating roles of motivations for AI use among adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1087–1102. <https://doi.org/10.2147/prbm.s440889>

5. Jose, B., Cherian, J., Verghis, A. M., Varghise, S. M., S, M., & Joseph, S. (2025). *The cognitive paradox of AI in education: between enhancement and erosion*. *Frontiers in Psychology, 16*, 1550621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1550621>
6. Klimova, B., & Pikhart, M. (2025). *Exploring the effects of artificial intelligence on student and academic well-being in higher education: a mini-review*. *Frontiers in Psychology, 16*, 1498132. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1498132>