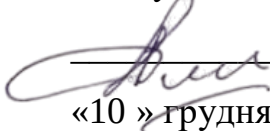


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

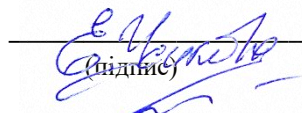
«10 » грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «магістра»

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО
ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ

Виконав: студент групи 6558мз

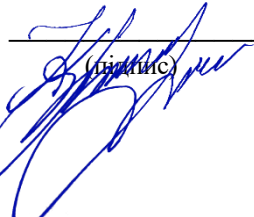
 Усикова О.В.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат політичних наук,

доцент кафедри соціально-
гуманітарних дисциплін і філософії

(посада, науковий ступень вчене звання)

 Кравчук О.Ю.
(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
_____Литвиненко І.С.
(підпис)
«05» вересня 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Усиковій Олені Володимирівні

1. Тема роботи: «Психологічні механізми впливу штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді»

Керівник роботи к. політ. н., доцент Кравчук Ольга Юріївна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

4.1. Теоретико-методологічні основи проблеми впливу штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді.

4.2. Емпіричне дослідження впливу штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді.

4.3. Практико-орієнтовані рекомендації та програми розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді в умовах впливу ІІІ.

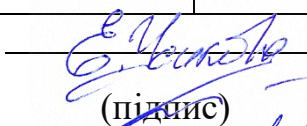
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

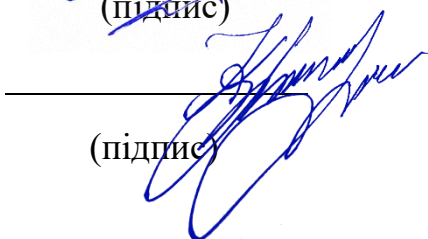
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 -31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульвальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 70 – 80 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент


 (підпис)

Усикова О.В.

Керівник роботи


 (підпис)

Кравчук О.Ю.

АНОТАЦІЯ

Усикова О.В. Психологічні механізми впливу штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 99 сторінок.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та комплексному аналізі психологічних чинників, що визначають особливості формування соціальної поведінки молоді в умовах активного впливу штучного інтелекту. У процесі опрацювання літературних джерел, присвячених проблематиці цифрової взаємодії та психологічних наслідків використання інтелектуальних технологій, до загальної бібліографічної бази було включено 53 наукових джерела. Для досягнення поставленої мети застосовано методи порівняльного теоретичного аналізу, систематизації, конкретизації й узагальнення сучасних емпіричних і теоретичних даних, представлених у наукових публікаціях, методичних матеріалах та відкритих ресурсах мережі Інтернет.

Проведений аналіз літератури показав, що вплив штучного інтелекту на психологічні процеси та соціальну поведінку молоді є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології, оскільки цифрове середовище активно трансформує когнітивні механізми, стиль мислення та стратегії міжособистісної взаємодії. Встановлено, що рівень взаємодії молоді з алгоритмічними системами значною мірою пов'язаний із саморегуляцією, емоційною стійкістю, здатністю до критичного осмислення інформації, а також зі сформованістю навичок цифрової етики.

Розглянуто психологічні чинники, що визначають сприйняття та використання ШІ, зокрема когнітивні установки, рівень рефлексивності, мотиваційні орієнтації, потребу в соціальній приналежності, рівень емпатії та самоусвідомлення. Окрему увагу приділено впливу цифрового середовища, онлайн-культури та соціальних мереж на формування моделей поведінки, стилів комунікації та на прийняття рішень молоддю в умовах інформаційного перенасичення.

Сформульовано основні принципи регуляції соціальної поведінки молоді в умовах використання ІІІ: принцип критичної взаємодії з алгоритмічними системами, принцип збереження психологічної автономії, принцип етичної цифрової відповідальності та принцип адаптивної саморегуляції в цифровому просторі.

У ході дослідження отримано такі результати: уточнено психологічний зміст поняття «вплив штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді»; визначено структуру ключових психологічних чинників, що модулюють соціальну активність, комунікативні стратегії та емоційну регуляцію в цифровому середовищі; обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем критичного мислення, самоусвідомленням та якістю соціальної взаємодії в умовах зростаючої цифровізації.

Результати дослідження можуть бути використані в освітній і психологічній практиці, у програмах розвитку цифрової та соціальної компетентностей, у тренінгах емоційної регуляції, а також у розробці профілактичних заходів щодо зниження ризиків дезадаптивної поведінки молоді в умовах цифрових трансформацій.

Ключові слова: штучний інтелект, соціальна поведінка молоді, психологічні чинники, емоційна стійкість, критичне мислення, цифрова взаємодія.

ABSTRACT

Usikova O.V. Psychological Mechanisms of the Influence of Artificial Intelligence on the Social Behavior of Youth. Qualification work on specialty 053 «Psychology», Educational Program «Psychology». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 99 pages.

The purpose of the study is to provide a scientific justification and a comprehensive analysis of the psychological factors that determine the characteristics of the formation of young people's social behavior under the active influence of artificial

intelligence. In the process of reviewing literary sources devoted to issues of digital interaction and the psychological consequences of using intelligent technologies, 53 scientific sources were included in the overall bibliographic base. To achieve the stated aim, methods of comparative theoretical analysis, systematization, specification, and generalization of contemporary empirical and theoretical data presented in scientific publications, methodological materials, and open Internet resources were applied.

The conducted literature analysis showed that the influence of artificial intelligence on psychological processes and the social behavior of young people is one of the most relevant problems of modern psychology, as the digital environment actively transforms cognitive mechanisms, thinking styles, and strategies of interpersonal interaction. It was established that the level of young people's interaction with algorithmic systems is largely associated with self-regulation, emotional stability, the ability to critically comprehend information, as well as the development of digital ethics skills.

Psychological factors that determine the perception and use of artificial intelligence were examined, including cognitive attitudes, the level of reflexivity, motivational orientations, the need for social belonging, the level of empathy, and self-awareness. Special attention was paid to the impact of the digital environment, online culture, and social networks on the formation of behavioral models, communication styles, and decision-making by young people in conditions of information overload.

If you need the translation adapted for an academic article, shortened for an abstract, or aligned with APA/Scopus requirements, let me know and I'll refine it.

Key words: artificial intelligence, social behavior of youth, psychological factors, emotional resilience, critical thinking, digital interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ.....	15
1.1. Психологічний аналіз досліджень ролі штучного інтелекту у формуванні соціальної поведінки молоді.....	15
1.2. Психологічні механізми трансформації соціальних взаємодій молоді під впливом технологій ШІ	24
Висновки до 1 розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ.....	37
2.1. Організація і методи дослідження впливу ШІ на соціальну поведінку молоді.....	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу ШІ на соціальні взаємодії, комунікаційні навички та поведінкові стратегії молоді.....	53
Висновки до 2 розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВПЛИВУ ШІ.....	57
3.1. Опис практико-орієнтованої програми розвитку соціальної компетентності та критичного мислення щодо використання ШІ.....	57
3.2. Перевірка ефективності програми розвитку психологічної стійкості та навичок безпечної взаємодії з ШІ.....	65
Висновки до 3 розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність. У цифрову епоху штучний інтелект (ШІ) дедалі активніше інтегрується у повсякденне життя молоді: від навчальних платформ та соціальних мереж до персоналізованих сервісів і помічників. Таке широкомасштабне впровадження створює нові умови для формування соціальної поведінки, цінностей, норм спілкування та самовідчуття підлітків та молодих дорослих. Відповідно до сучасних теорій розвитку особистості та соціальної психології, у підлітковий та юнацький період відбуваються кризи і трансформації ідентичності, автономії та міжособистісних зв'язків. ШІ, як соціотехнічний артефакт, впливає на ці процеси через механізми адаптивного навчання, моделювання соціальних контекстів, а також через медіаспоживання та інформаційну середу, в якій формується світогляд молоді.

Зміни в когнітивних процесах та увазі молоді під впливом алгоритмічних потоків контенту стають одним із ключових чинників трансформації сучасного мислення. Алгоритми соціальних мереж, пошукових систем та освітніх платформ формують персоналізоване інформаційне середовище, яке структурує способи сприйняття, обробки та інтерпретації даних.

Постійне перебування в умовах високої інформаційної насиченості призводить до розвитку фрагментарного стилю уваги, схильності до швидкого перемикання між завданнями, зниження здатності до тривалого зосередження та стратегічного планування. У таких умовах молодь формує нові когнітивні патерни, що визначають процеси прийняття рішень, зокрема орієнтацію на швидкі евристики, емоційні тригери, рейтингові індикатори або алгоритмічні рекомендації. Це спричиняє перегляд підходів до розвитку критичного та проблемного мислення, оскільки традиційні навчальні моделі часто не враховують динамічний вплив цифрових стимулів та алгоритмічних обмежень. Зміни в структурі уваги та інформаційній поведінці відображаються і на соціальних взаємодіях.

Штучний інтелект може не лише сприяти соціальній інтеграції, але й слугувати каталізатором формування кооперативних навичок через використання інтерактивних платформ, спільних онлайн-проектів, віртуальних навчальних середовищ та інструментів колективного розв'язання проблем. Проте водночас виникає і зворотний процес — посилення соціальної фрагментації. Різний доступ до високотехнологічних засобів, варіативність рівнів цифрової грамотності та нерівномірність економічних можливостей спричиняють появу нових форм цифрової нерівності.

Молодь, яка не має рівного доступу до якісного цифрового контенту, технологічної інфраструктури чи освітніх ресурсів, виявляється у менш вигідних умовах щодо розвитку когнітивного потенціалу та соціальної мобільності. У результаті алгоритмічні системи можуть не лише відтворювати, але й поглиблювати нерівність, закріплюючи соціально-економічні розбіжності між окремими групами.

Традиційні теоретичні моделі розвитку особистості, соціалізації та когнітивного становлення поступово втрачають здатність повною мірою пояснювати нові реалії, що формуються під впливом технологічного середовища. Концепції, створені до епохи інтенсивної цифровізації, не враховують таких чинників, як алгоритмічний відбір контенту, медіаекологічний тиск, інтерактивність інформаційного простору, гейміфікація комунікацій та наявність цифрових агентів, здатних імітувати людську взаємодію.

Відтак виникає потреба у створенні оновлених теоретичних рамок, що враховуватимуть ендогенні механізми дизайну ІІІ, принципи етичної взаємодії з ним та довгострокові наслідки алгоритмічної модифікації поведінки. Такі моделі повинні пояснювати не лише процеси навчання та соціалізації, але й можливі траєкторії ціннісних трансформацій, зміни у мотиваційній сфері, динаміку соціальної ідентичності та емоційного розвитку молоді у середовищі, де межі між людським і цифровим дедалі більше розмиваються.

Таким чином, вплив ІІІ на когнітивні, емоційні та соціальні процеси молоді потребує комплексного переосмислення існуючих освітніх і психологічних

підходів. Адаптація цих підходів має включати оновлення методів формування критичного мислення, розвиток медіаграмотності, інтеграцію навичок саморегуляції, а також створення інклюзивної цифрової інфраструктури, що забезпечить рівні можливості для всіх груп молоді. Лише за таких умов можливо забезпечити гармонійний розвиток особистості в умовах алгоритмічно керованого інформаційного середовища та мінімізувати ризики, пов'язані з формуванням нових форм когнітивної та соціальної нерівності.

Стратегічна значимість дослідження полягає в тому, що психологічні механізми впливу ІІІ можуть бути подвійного характеру: з одного боку, вони потенційно підтримують розвиток емпатії, критичного мислення, цифрової грамотності та соціальної інтеграції; з іншого — створюють ризики маніпуляцій, залежності від алгоритмічних рекомендацій, зниження якості оффлайн-діалогів та заглиблення у цифрові форми самореалізації, що може завдати шкоди соціальним навичкам та психічному здоров'ю.

Тому завдання майбутнього дослідження полягає у систематизації психологічних механізмів впливу ІІІ на соціальну поведінку молоді, визначенні контекстуальних факторів (освіта, сімейне середовище, культурний контекст, рівень цифрової грамотності) та оцінці їхніх наслідків для міжособистісної взаємодії, адаптації до соціальних ролей, формування цінностей і соціального благополуччя.

Об'єктом дослідження є соціальна поведінка молоді в умовах впливу ІІІ.

Предмет дослідження — психологічні механізми, які зумовлюють цей вплив.

Мета дослідження — виділити ключові психологічні механізми, через які ІІІ впливає на соціальну поведінку молоді.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі **завдання**:

1. огляд теоретичних підходів до впливу технологій на соціальну поведінку та цінності молоді;
2. ідентифікацію та класифікацію психологічних механізмів (наприклад, навчання через підкріплення, соціальне навчання, емоційно-афектний

вплив, формування соціальної ідентичності, когнітивні упередження та медіаграмотність);

3. аналіз контекстуальних факторів та варіацій впливу у різних середовищах (соціальні медіа, освіта, професійне середовище);
4. розробку рекомендацій для зменшення ризиків та посилення позитивних ефектів у сфері психосоціального благополуччя молоді.

Для виконання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури, систематизація концепцій, теоретичне узагальнення та концептуальні моделі.
- *емпіричні* – спостереження, експеримент, бесіда, методика «Шкала соціальної поведінки», «методика «Шкала довіри до технологій і штучного інтелекту», тест критичного мислення.
- *методи статистичної обробки результатів* дослідження – коефіцієнту кореляції Кендалла, відсотковий аналіз, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Експериментальна база дослідження: студенти Національного аграрного університету.

Вибірка дослідження включала 40 молодих людей(хлопці та дівчата порівну) віком від 18 до 25 років, які активно використовують у повсякденному житті засоби ШІ.

Наукова новизна дослідження полягає у всебічному теоретичному узагальненні та систематизації сучасних уявлень про ставлення до себе як ключового компонента процесу самопізнання та усвідомлення себе молодою людиною в умовах стрімкого розвитку й поширення технологій штучного інтелекту. У роботі вперше розглядається ставлення до себе не лише як індивідуально-психологічний конструкт, а як динамічний феномен, що

формується та змінюється під впливом цифрових інструментів, алгоритмізованих комунікацій і нових форматів соціальної взаємодії, які стають невід’ємною частиною життєвого простору сучасної молоді.

У рамках дослідження визначено конкретні взаємозв’язки між патернами ставлення до себе (самоприйняття, самокритичність, самоцінність, самопідтримка) та характеристиками соціальної поведінки молоді в умовах активної інтеграції ІІІ у навчання, професійну діяльність та повсякденне спілкування. Особлива увага приділена аналізу того, як взаємодія з розумними системами впливає на розвиток соціальних навичок, емоційну включеність, мотивацію, відчуття власної компетентності та здатність до рефлексії. Це дозволило описати психологічні механізми трансформації міжособистісних взаємодій, змін у самовідчутті та у груповій динаміці, що виникають у середовищі, насиченому цифровими технологіями та алгоритмами.

Крім того, у дослідженні виявлено та проаналізовано комплекс психологічних чинників, які можуть виступати як бар’єрами, так і ресурсами для підтримання позитивного уявлення молоді людини про себе. До таких чинників належать рівень цифрової грамотності, здатність до критичного мислення, емоційна стійкість, сформованість навичок саморегуляції, толерантність до невизначеності та якість соціальної підтримки. Показано, що технологічне середовище, у тому числі інтерфейси ІІІ, моделює нові соціокультурні норми, що впливають на самосприйняття, формування ідеалів та очікувань, а також визначають нові форми соціальної адаптації в цифровому просторі.

Додатковою складовою наукової новизни є акцент на специфіці українського соціокультурного контексту. Дослідження заповнює наявну прогалину в локальних емпіричних даних щодо психосоціальних наслідків взаємодії молоді з технологіями ІІІ у період глибоких суспільних трансформацій, цифровізації освіти та змін у форматах спілкування. Зокрема, продемонстровано, як соціальна напруженість, потреба в професійній мобільності, онлайн-навчання, віддалена комунікація та зростання інформаційного навантаження впливають на

самооцінку, самосприйняття, рівень самовпевненості та адаптивні процеси в молодіжному середовищі.

Таким чином, дослідження розширює наукове розуміння психологічних змін, що відбуваються під впливом штучного інтелекту, і відкриває перспективи для подальшої розробки інноваційних підходів до підтримки позитивного ставлення до себе, розвитку критичної та емоційної грамотності, а також формування здорових моделей соціальної поведінки молоді в цифрову епоху.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що воно дає комплексні та емпірично обґрунтовані уявлення про те, як ставлення до себе, самооцінка та пов'язані з ними психологічні механізми впливають на соціальну поведінку молоді в умовах стрімкої цифровізації та активного впровадження штучного інтелекту. У сучасному інформаційному середовищі, де алгоритмічні системи формують значну частину взаємодії, інформаційного вибору та соціального порівняння, молодь особливо чутлива до ризиків емоційної дестабілізації, формування заниженого самосприйняття або, навпаки, до розвитку надмірної залежності від цифрових стимулів. Дослідження дозволяє всебічно виявити, як саме внутрішні уявлення про Я, рівень самоповаги, саморегуляція та доступність соціальної підтримки визначають ефективність адаптації до цифрового середовища та взаємодії з технологіями ШІ.

Отримані результати мають прикладне значення для створення адаптивних навчальних програм, що враховують психологічні особливості молоді та їх реакції на використання ШІ в освіті, комунікаціях і повсякденній діяльності. На основі висновків дослідження можуть бути розроблені освітні інтервенції, тренінги та профілактичні заходи, спрямовані на підтримку здорового самовідчуття та збереження емоційного балансу. Це особливо важливо в умовах, коли технологічні інструменти стають не лише джерелом знань, а й простором соціалізації, а цифрове середовище активно впливає на самооцінку, мотивацію та рівень соціальної залученості молоді.

Практична цінність результатів також виявляється в можливості використання їх для формування програм підвищення цифрової грамотності та

розвитку кіберемоційної компетентності. Такі програми можуть допомогти молодим людям розуміти механізми алгоритмічного впливу, розпізнавати потенційно загрозливі інформаційні ситуації, керувати власними емоціями під час взаємодії з цифровими платформами та мінімізувати ризики інформаційного перенавантаження. Крім того, підсилення навичок саморегуляції, розвиток конструктивних копінг-стратегій та формування усвідомленого ставлення до використання ШІ сприяють підвищенню психологічної стійкості та зниженню імовірності появи соціальної тривожності, прокрастинації чи дезадаптивних способів поведінки.

Окреме значення мають рекомендації для практичних психологів, педагогів, кураторів академічних груп та фахівців з цифрової освіти. На основі результатів дослідження вони можуть ефективніше підтримувати студентів у процесі адаптації до нових цифрових форматів навчання, виявляти молодь із підвищеним ризиком дезадаптації та розробляти персоналізовані стратегії супроводу. Такі стратегії включають формування здорових моделей самосприйняття, розвиток стресостійкості, укріплення внутрішніх ресурсів та забезпечення доступу до соціальної підтримки — як оффлайн, так і онлайн.

Таким чином, практична значущість роботи полягає в її здатності забезпечити науково обґрунтовану основу для підвищення ефективності освітніх, психологічних та соціальних практик, що спрямовані на гармонійний розвиток молоді в умовах змінної цифрової реальності. Результати дослідження можуть слугувати базою для подальшого удосконалення державних та інституційних програм цифрової інтеграції й сприяти формуванню стійкої, ментально здорової та соціально активної молоді, здатної адаптуватися до викликів епохи штучного інтелекту.

Результати також мають практичне значення для освітніх установ: вони дозволяють модернізувати навчальні стратегії з урахуванням впливу ШІ на самооцінку та міжособистісні взаємодії студентів, а також для психотерапевтів та фахівців з підліткової та молодіжної психології — у розробці профілів ризику та превентивних програм, орієнтованих на зміцнення позитивного уявлення про себе

в контексті технологічного середовища та соціальних викликів. Нарешті, дані дослідження можуть слугувати основою для формування політик у галузі освіти та охорони психічного здоров'я, що стимулюють безпечне та відповідальне використання ШІ серед молоді й забезпечують більш інклюзивні та чутливі до контексту підходи до дизайну технологій.

Апробація: Усикова О., Кравчук О. Нові форми соціалізації: роль ШІ-технологій у груповій динаміці молоді. *XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Миколаївщина і Північне Причорномор'я: історія і сучасність. 17.10.2025р.*

Усикова О., Кравчук О. Моніторинг розвитку соціальних навичок за допомогою ШІ: приватність, етика та інтерпретація результатів. *Гуманітарний вісник НУК : збірник наукових праць.- Випуск 18.-Миколаїв:Іліон, 2025.-122с.*

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 53 найменування), додатків. Обсяг основного змісту роботи складає 71 сторінку. Робота містить 12 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ

1.1. Психологічний аналіз досліджень ролі штучного інтелекту у формуванні соціальної поведінки молоді.

Штучний інтелект (ШІ) визначається як система, здатна виконувати завдання, які вимагають інтелектуальних зусиль від людини. Ці завдання включають, але не обмежуються, розпізнаванням мови, образів, прийняттям рішень, навчанням та адаптацією до нових умов. Основою для розвитку ШІ є алгоритми машинного навчання, нейронні мережі та великі дані, які дозволяють системам аналізувати великі обсяги інформації, виводити закономірності та покращувати свої результати з часом. У сучасному суспільстві роль ШІ стає все більш значущою, трансформуючи різні сфери життя, зокрема економіку, освіту, медицину та соціальну взаємодію.

Штучний інтелект активно використовується в економіці для автоматизації виробництва, оптимізації управлінських процесів і прогнозування ринкових трендів. Завдяки аналітиці даних, компанії можуть краще розуміти потреби споживачів, адаптувати свої продукти і послуги, що суттєво підвищує їх ефективність. У сфері освіти ШІ застосовується для створення персоналізованих навчальних програм, які враховують індивідуальні особливості студентів, їхні навички та прогалини в знаннях. Індивідуальні освітні технології, такі як адаптивне навчання, дозволяють значно покращити якість навчання та зацікавленість учнів.[4,7]

У медицині ШІ знаходить застосування в діагностиці, моніторингу пацієнтів і розробці персоналізованих планів лікування. Наприклад, алгоритми можуть аналізувати медичні знімки, ідентифікувати захворювання на ранніх стадіях і пропонувати найефективніші лікувальні стратегії. Це не лише економить час і ресурси, але й підвищує загальну якість медичних послуг.

Сфера соціальної взаємодії зазнала великих змін завдяки впровадженню ШІ. Соціальні мережі використовують алгоритми для аналізу інтересів користувачів

та пропонування контенту, що цікавить, що впливає на їхню поведінку, комунікацію та формування громадської думки. Однак, існують і негативні наслідки, такі як формування інформаційних «пузирів», коли користувачі отримують обмежений обсяг інформації, що може призвести до поляризації думок і конфліктів.

Отже, ІІІ впливає на всі аспекти сучасного життя, трансформуючи економічні моделі, освітні стратегії та соціальні відносини. Це технологічне явище не лише відкриває нові можливості, але і приносить виклики, які потребують уваги суспільства, власників бізнесу та державних структур. Важливо знайти баланс між використанням технологій для підвищення ефективності і забезпечення етичних та соціальних норм у їхньому застосуванні, щоб максимізувати вигоди від ІІІ для суспільства, зберігаючи при цьому соціальну відповідальність.[12]

Вплив штучного інтелекту (ІІІ) на соціальну поведінку молоді є багатограним, динамічним і складним за своєю структурою. Одним із найзначніших аспектів цього впливу виступає трансформація комунікаційних традицій, які протягом останнього десятиліття зазнали суттєвих змін. Штучний інтелект стає посередником між людьми, формує нові канали та правила соціальної взаємодії, а також визначає характер міжособистісних зв'язків у цифрову епоху. Якщо раніше комунікація ґрунтувалася переважно на безпосередньому контакті, жестах, інтонаціях і фізичній присутності, то сьогодні все більше молодих людей переорієнтовується на цифрові способи спілкування, де вагому роль відіграють алгоритми, інтерактивні системи та віртуальні середовища. [2]

ІІІ активно інтегрується у популярні соціальні платформи, месенджери, ігрові сервіси та освітні ресурси, що створює нові формати комунікації, відмінні від традиційних. Соціальні мережі, чат-боти, мобільні додатки, форуми та онлайн-ігри стають багатовимірним простором для спілкування, у якому алгоритми персоналізації визначають, з ким людина частіше взаємодіє, які повідомлення отримує, які теми стають для неї домінантними та яким чином формується її

соціальне коло. Молодь дедалі частіше обирає текстові повідомлення, відеодзвінки, короткі голосові записи або участь у групових голосових чат-сесіях замість особистих зустрічей, оскільки такі формати дозволяють економити час, залишатися мобільними й водночас відчувати присутність інших.

Сучасні технології забезпечують можливість підтримувати зв'язок з друзями, родиною та навчальним або професійним середовищем у будь-який час і будь-де, що значною мірою спрощує та оптимізує комунікаційний процес. Платформи, такі як Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook, Discord та інші, використовують складні алгоритми машинного навчання, які аналізують інтереси, історію переглядів, стиль спілкування та поведінкові дані користувачів. [9]

На основі цього ШІ формує персоналізовані стрічки, пропонує релевантних співрозмовників і теми для обговорень, а також генерує рекомендації, що спрямовують соціальну активність молоді. Таким чином, молоді люди все частіше взаємодіють не лише одне з одним, а й із цифровими образами, контентом та алгоритмічно модифікованими інформаційними потоками, які суттєво впливають на їхні емоційні реакції, думки та пріоритети.

Утім, поряд із позитивними змінами у вигляді легшої доступності соціального спілкування, розширення кола знайомств та можливості для самовираження, виникають і певні ризики. Зростання часу, проведеного в онлайн-середовищі, нерідко супроводжується зниженням якості реальних міжособистісних контактів.

Молодь, яка переважно взаємодіє у віртуальних просторах, може відчувати труднощі у налагодженні комунікації оффлайн: зменшується кількість ситуацій, у яких тренуються навички невербальної взаємодії, емпатійного слухання, миттєвої реакції на емоційні сигнали співрозмовника. Деякі молоді люди, звикнувши до можливості редагувати свої повідомлення, контролювати зовнішність через фільтри або підбирати «ідеальний» момент для відповіді, починають уникати живого спілкування через страх виглядати невпевнено або недостатньо компетентно. [1,6]

Алгоритмічна персоналізація також може призводити до інформаційної ізоляції, коли молодь опиняється в межах власного «цифрового кокона», де

домінують знайомі теми, схожі погляди та передбачувані контакти. У результаті зменшується можливість зіткнення з альтернативними думками, знижується здатність до соціальної толерантності, критичного осмислення інформації та розуміння різноманітності соціальних контекстів. Крім того, постійна доступність онлайн-комунікації інколи спричиняє емоційне виснаження, залежність від цифрової присутності та формування нереалістичних очікувань щодо соціальної взаємодії.

Таким чином, вплив ІІІ на комунікаційні практики молоді є амбівалентним: з одного боку, він відкриває нові можливості для зв'язку, творчості й соціальної активності, а з іншого — формує нові форми залежності, ускладнює реальну комунікацію і змінює структуру міжособистісних відносин. Усвідомлення цієї подвійності є важливою передумовою для подальшого розуміння того, як саме цифрові технології трансформують соціальну поведінку молодих людей і які стратегії можуть сприяти гармонійному розвитку комунікативних навичок у сучасному технологічному середовищі.

Зменшення особистих зустрічей може також вплинути на розвиток соціальних навичок. Наприклад, навички невербальної комунікації, такі як вміння читати емоції, тон голосу, мову тіла, можуть залишатися недорозвиненими через переважання електронної комунікації. Утворення «цифрових підлітків», які можуть бути менш впевненими у соціальних ситуаціях, де потрібна пряма взаємодія з іншими людьми, є серйозним викликом для суспільства. [3]

Крім того, серед молоді популярні шумові ігри, які часто містять елементи командної роботи, навчань та стратегічного мислення. Хоча такі ігри можуть сприяти розвитку певних навичок, таких як командна робота та комунікація в умовах конкуренції, вони також можуть створювати ілюзію соціальної активності, замінюючи реальні відносини в оффлайн-середовищі. Таким чином, розвитку соціальних зв'язків, які потребують глибших емоційних зобов'язань, втрачає пріоритет.

Отже, хоча ІІІ і цифрові технології значно спростили та прискорили способи комунікації, важливо усвідомлювати, що вони можуть зменшити виразність

особистих стосунків та соціальних навичок молоді. Виникає необхідність свідомого використання технологій, щоб уникнути підміни традиційних форм комунікації новими, які не завжди сприяють глибоким та багатограним соціальним взаємодіям.

Вплив штучного інтелекту (ШІ) на молодь не обмежується лише зміною способів комунікації — він глибоко проникає в формування особистісної ідентичності та самооцінки. ШІ активно змінює те, як молодь споживає інформацію, формуючи таким чином їхнє сприйняття світу і самих себе. Алгоритми, що використовуються у соціальних мережах і медіа-платформах, аналізують минулі вподобання користувачів і на основі цього пропонують індивідуалізований контент. Це може бути як позитивним аспектом — забезпечуючи доступ до інформації, що відповідає інтересам, так і негативним, оскільки формуються «пузири» інформації, які обмежують світогляд молоді. [8]

Ці «пузири» інформації своєрідно фільтрують контент, постійно підносячи лише ті точки зору та ідеї, які вже сприймаються як прийнятні. Це може зменшити різноманітність думок та ідей, з якими стикається молодь, що, в свою чергу, перешкоджає розвитку критичного мислення. Замість того, щоб самостійно формувати власну думку на основі різносторонньої інформації, молодь ризикує опинитися у сіті однобоких поглядів, що обмежують їхнє сприйняття реальності.

Цей ефект особливо підсилюється, якщо врахувати, що у молодіжному віці формуються основи особистісної ідентичності. Як наслідок, молоді люди можуть мати труднощі з розумінням власної цінності у світі, що постійно змінюється. Наприклад, якщо індивід регулярно стикається з контентом, що ідеалізує певні фізичні характеристики, стилі життя або досягнення, це може призвести до стресу та непевності у власній рамках, адже молодь починає порівнювати себе з обробленими ідеалами. [44]

В результаті може виникати низька самооцінка і зневіра у своїй унікальності. Молоді люди можуть почуватися недостатньо хорошими через порівняння з тими, хто відображається у соціальних мережах. Це створює осмислену

самокритичність, бажання відповідати недосяжним стандартам, які насправді є штучно створеними. [5]

Більше того, алгоритми рекомендацій можуть також зміщувати фокус на негаразди та проблеми, стимулюючи підливання невпевненості, тривожності та депресії. Молоді люди, які вважають себе недостатньо популярними або невизнаними в умовах постійної доступності інформації, можуть відчувати все більший тиск, що може призвести до серйозних психоемоційних проблем.

Таким чином, формування особистісної ідентичності та процес самоусвідомлення молоді під впливом ІІІ стає не лише складним, але й ризикованим. Щоб оптимізувати вплив технологій на молоде покоління, важливо забезпечити освітні програми, які підвищують рівень критичного мислення, сприяють розумінню медійної грамотності та прищеплюють цінності самоприйняття, які не залежать від зовнішніх проявів успіху в соціальних мережах.

Вплив штучного інтелекту (ІІІ) на поведінку та цінності молоді є значущим аспектом сучасного медіапейзажу. Завдяки алгоритмам, які аналізують величезні обсяги даних про споживчі звички та інтереси, ІІІ має можливість формувати цінності молоді через рекламу та пропозиції. Ці технології не лише впливають на те, що молодь купує, але й на те, як вона сприймає певні стилі життя, соціальні норми та пріоритети. [11]

Алгоритми рекомендацій, які використовуються на платформах соціальних медіа та в інтернет-магазинах, часто презентують людям контент, що відповідає їхнім попереднім уподобанням. Це може призводити до формування специфічних цінностей, адже молодь може зазнавати постійного впливу певних ідеалів, які ілюструють успішні люди або бажані способи життя. Наприклад, реклама товарів або послуг, які часто асоціюються з популярними особами, може підштовхнути молодь до підтримки тих самих цінностей, які стоять за маркетинговою кампанією.

Спостерігаючи за тим, як інші молоді люди демонструють певний стиль життя через соціальні мережі, індивід може почати підсвідомо або свідомо

копіювати ці цінності, сприймаючи їх як норму. Це може включати споживання розкішних товарів, престижних брендів та певних звичок, які показують успіх і статус. В результаті утворюються нові соціальні норми, які приймаються молоддю як зразок для наслідування.

Проте такий вплив може мати і негативні наслідки. Наприклад, якщо молодь постійно піддається рекламі, що акцентує увагу на матеріальному успіху, це може призвести до зниження цінності нематеріальних аспектів буття, таких як дружба, любов, співчуття та громада. Дослідження показують, що молоді люди, яких оточує культ матеріалізму, вільніше ставляться до установлених соціальних зв'язків і стосунків, що може призводити до самотності і психологічного дискомфорту.

Крім того, цінності, які пропагуються через рекламу, можуть створювати тиск на молодь щодо відповідності певним стандартам. Молоді люди можуть відчувати необхідність постійно знаходитися на «піці» споживання, щоб не виглядати менш успішними в очах своїх однолітків. Це може підштовхувати їх до надмірних витрат, боргів або навіть виникнення споживчого наркоманії, коли людина не може контролювати своє бажання купувати. [10]

Отже, штучний інтелект і алгоритми рекомендацій грають важливу роль у формуванні цінностей та поведінки молоді, приводячи до змін у сприйнятті себе і навколишнього світу. Щоб мінімізувати негативний вплив, важливо, щоб молодь отримувала освіту з медійної грамотності, розуміла механізми реклами і навчалася критично оцінювати інформацію, з якою стикається. Створення реальних соціальних зв'язків на основі справжніх цінностей, які не обмежуються матеріальними аспектами, може допомогти молоді знайти баланс у цьому шаленому світі споживання у цифрову епоху.

Соціальна відповідальність та етика в контексті штучного інтелекту (ШІ) є критично важливими аспектами, оскільки технології, які активно впроваджуються у повсякденне життя, можуть суттєво впливати на молоде покоління. Молодь, що виросла в епоху цифрових технологій, стикається зі зростаючими викликами, пов'язаними з їхньою безпекою, конфіденційністю та збереженням особистої

інформації. Важливо не лише розпочати дискусію про етичні питання, але й зрозуміти, як їхня свідомість формується під впливом цифрової відповідальності.

Перш за все, молодь починає усвідомлювати масштаби небезпеки, яка походить від використання особистих даних великими технологічними компаніями. Алгоритми, що аналізують поведінку користувачів, можуть маніпулювати їхньою увагою, пропонуючи контент, який має на меті залучити їх до покупки продуктів або послуг. Такі маніпуляції можуть призводити до емоційних та фінансових наслідків, використовуючи споживчий інстинкт молоді без належної інформації про наслідки. Тобто, молодь може не усвідомлювати, що їхні дані продаються третім особам або використовуються для цілей, які суперечать їхнім інтересам. [4,6]

Друге важливе питання стосується захисту особистої інформації. У світі постійної цифрової взаємодії, де молодь активно використовує соціальні мережі та мобільні додатки, важливо розуміти, які дані можуть бути доступні іншим і як їх можна захистити. Нерідко молоді люди не мають достатньої інформації про налаштування конфіденційності та безпеки, що робить їх уразливими до шахрайства, кібербулінгу та інших негативних наслідків.

Крім того, важливо підніматиме питання відповідальності поведінки молоді в онлайн-середовищі. Цифрова етика включає не лише захист своїх даних, а й розуміння, як їхні дії можуть впливати на інших. Наприклад, публікація неправдивої або оманливої інформації може завдати шкоди не лише конкретній людині, але й ширшому суспільству, формуючи дезінформаційні потоки, що впливають на громадську думку і соціальні відносини.

Етичні питання також стосуються використання ІІІ у навчальних закладах і майбутніх професіях. Молодь повинна розуміти, як ці технології впливають на їхню освіту й кар'єру, а також на соціальні та економічні системи загалом. Дискусії про етичні принципи розробки і використання ІІІ можуть допомогти молодим людям сформувати більш критичне ставлення до технологій, які їх оточують.

Отже, на сучасному етапі цифрової революції, питання соціальної відповідальності та етики вживають особливу актуальність. Молоді важливо не лише стати активними споживачами новітніх технологій, а й усвідомлювати свою роль у формуванні етичних норм у цифровому середовищі. Розвиток навичок критичного мислення, участь у дебатах щодо етичності технологій і навчання відповідальності за свою поведінку в онлайн форматі може суттєво вплинути на формування більш етичного суспільства, де технології служать на благо, а не зашкоджують. [5,12]

Штучний інтелект (ШІ) стає невід'ємною частиною сучасного суспільства, революціонізуючи не лише економічні моделі, а й соціальну поведінку молоді. Це технологічне явище значним чином впливає на всі аспекти життя, формуючи нові способи комунікації, споживання інформації та взаємодії між людьми. Такі зміни вимагають уважного та відповідального підходу як з боку розробників технологій, так і з боку суспільства, яке перебуває в постійному процесі адаптації до нових реалій.

Одним з найважливіших аспектів цього впливу є зміна комунікаційних традицій. Молодь, що виросла з цифровими технологіями, все частіше обирає електронні платформи для спілкування, що може призводити до зменшення навичок оффлайн-комунікацій. Ця трансформація вимагає нового підходу до розвитку соціальних взаємодій, оскільки навички особистісного сприйняття, емпатії та соціальної відповідальності стають ключовими в умовах все більшої цифровізації.

Крім того, ШІ має значний вплив на формування особистості молоді та її ціннісних орієнтацій. Завдяки алгоритмам рекомендацій, які персоналізують контент на основі поведінки користувачів, молоді люди можуть опинитися в інформаційних «пузирях», що обмежують їхній світогляд. Цей феномен потребує дослідження, щоб зарадити негативним наслідкам зміни цінностей та соціальних установок. [13]

Важливим аспектом є також питання етики та соціальної відповідальності. Молодь, яка зростає в умовах технологій, повинна розуміти й усвідомлювати свої

права на захист особистої інформації та даних, а також пропускати етичні дилеми, пов'язані зі споживанням контенту та взаємодією в цифровому світі. Успішне вирішення цих питань залежить від формування відповідних навчальних програм та ініціатив, які сприятимуть розвитку медійної грамотності серед молоді.

Таким чином, усвідомлення цих змін та викликів, перед якими постають молоді люди, наочно свідчить про необхідність глибшого дослідження ролі ШІ у формуванні соціальної поведінки молоді. Це потребує комплексного підходу на всіх рівнях — від освітніх установ до державних структур і бізнесу. Лише об'єднаними зусиллями можна знайти оптимальні рішення, які забезпечать позитивний вплив технологій на суспільство та збережуть базові цінності, що стоять на основі людських взаємин. ШІ може бути не лише інструментом для вдосконалення життя, але й випробуванням для моральних і соціальних норм, що характеризують сучасне суспільство. У цьому контексті важливо підтримувати відкриту дискусію, де будуть представлені різні точки зору та ідеї, що сприятиме розвитку здорового, етичного і соціально відповідального суспільства.

1.2. Психологічні механізми трансформації соціальних взаємодій молоді під впливом технологій ШІ.

Штучний інтелект (ШІ) за останні роки все активніше інтегрується у різні сфери суспільного життя, що змінює характер і динаміку соціальних взаємодій у дорослих та молоді. Відповідно до сучасних теоретичних підходів, вплив ШІ на міжособистісні процеси опосередковується через кілька взаємопов'язаних механізмів: когнітивні, емоційні та поведінкові. Розглянемо кожен із них детальніше та ілюструємо прикладами з актуальних досліджень та реалій повсякденного життя.

Когнітивні механізми пов'язані з процесами сприймання, обробки, збереження та інтерпретації інформації, які визначають, як людина осмислює навколишній світ. Вони охоплюють увагу, пам'ять, мислення, уяву, прийняття рішень і формування індивідуальних моделей соціальної реальності. Саме завдяки

цим механізмам люди створюють власні когнітивні карти світу — уявлення про себе, інших і соціальні процеси.

Штучний інтелект, зокрема системи персоналізованих рекомендацій, соціальні мережі, пошукові алгоритми та чат-боти, активно впливають на ці процеси, змінюючи способи сприйняття та інтерпретації інформації. Через алгоритмічне підлаштування під інтереси користувача такі системи створюють «інформаційні бульбашки», у межах яких людина отримує лише ті дані, що відповідають її минулому досвіду, уподобанням або світогляду. [15,19]

Цей процес формує феномен «елементів фокусування» — схильність концентрувати увагу на знайомих чи емоційно значущих аспектах інформації, водночас ігноруючи нові або суперечливі відомості. Таким чином, користувач опиняється у своєрідному когнітивному просторі підтвердження власних переконань, що знижує здатність до критичного мислення, емпатії та прийняття альтернативних точок зору.

Крім того, постійна взаємодія з алгоритмами, які імітують людське спілкування, може змінювати моделі соціальної взаємодії — користувачі поступово засвоюють певні шаблони поведінки, стилі комунікації або реакції, запропоновані системою. У результаті когнітивна діяльність людини частково починає орієнтуватися на алгоритмічну логіку, що може як підвищувати ефективність мислення, так і обмежувати його гнучкість та самостійність.

Внаслідок цього зменшується різноманітність соціальних стимулів, що може знижувати гнучкість соціальних стратегій і підвищувати ризик когнітивного тунельного мислення у спілкуванні з реальними людьми. Такі механізми можуть пояснити, чому деякі користувачі при активному використанні чат-ботів для підтримки навчання або емоційного регулювання знижують потребу у вербальному спілкуванні з близькими, що поступово може призвести до ізоляції або зниження якості міжособистісних контактів.[33]

В свою чергу емоційні механізми, пов'язані з емпатією, довірою та емоційним регулюванням, також зазнають трансформацій під впливом ШІ. Існують різні моделі: від «емпатійно-налаштованих» інтеракцій з чатовими

агентами, які можуть імітувати емоційну чутливість, до використання ШІ як інструмента для зниження рівня тривоги під час соціальних взаємодій. Феномен «соціального підкидання» може проявлятися, коли користувачі схильються до відповідей, що відповідають очікуванням ШІ або зручні для алгоритмічно заданих сценаріїв взаємодії, а не реальних потреб іншої людини. Такі зміни емоційних патернів мають подвійний характер: з одного боку, штучні помічники можуть знижувати страждання та тривогу під час ізоляційних періодів через постійну «підтримку»; з іншого боку, вони можуть зменшувати реальне емоційне навчання, яке людина отримує під час живої взаємодії з іншою людиною, що зменшує здатність до глибокої емпатії та розпізнавання емоційних нюансів у реальних співрозмовниках. [16]

Як доводять сучасні наукові дослідження, поведінкові механізми у взаємодії людини з технологіями тісно пов'язані з індивідуальними копінг-стилями, мотивацією до соціальної активності, рівнем саморегуляції та особливостями соціальних патернів. В основі цих механізмів лежить прагнення людини підтримувати психологічну рівновагу, зберігати соціальні зв'язки та отримувати позитивне підкріплення у процесі взаємодії з іншими. У цифровому середовищі, де значна частина комунікацій здійснюється через алгоритмічні платформи, ці поведінкові механізми набувають нових форм. Штучний інтелект (ШІ) виступає не лише як інструмент оптимізації комунікацій, а й як чинник, що може змінювати структуру соціальної поведінки та формувати нові стандарти взаємодії.

З одного боку, використання ШІ забезпечує значні переваги. Завдяки швидкому отриманню зворотного зв'язку, персоналізованим підказкам щодо стилю мовлення, тону чи навіть невербальних сигналів у віртуальній комунікації, користувач отримує можливість підвищити ефективність своїх комунікативних стратегій. Алгоритмічні інструменти, які аналізують мову, поведінку або реакції співрозмовників, сприяють розвитку соціальної компетентності, покращують навички самопрезентації та адаптації до різних типів співрозмовників. Як зазначають Turel і Qahri-Saremi (2023), миттєве підкріплення у вигляді реакцій, лайків або коментарів виконує роль «соціального підкріплювача», стимулюючи

активність користувачів та формуючи позитивний зворотний цикл, що підтримує мотивацію до участі у спільнотах і саморозвитку.[48]

З іншого боку, надмірна залежність від алгоритмічних підказок і цифрових форм соціального підтвердження може призвести до деформації природних поведінкових патернів. У ситуаціях, коли користувач орієнтується переважно на зовнішні показники успіху — кількість лайків, рейтинг, кількість підписників або позитивні відповіді від ШІ-асистентів, — зростає ризик формування поведінки, орієнтованої на демонстративність і зовнішнє визнання, а не на автентичну взаємодію. Така поведінка поступово підкріплює тенденцію до адаптації під алгоритм, коли людина намагається відповідати очікуванням системи, а не власним емоційним чи моральним орієнтирам. Як доводить сучасні дослідження[5], алгоритмічно керовані соціальні платформи посилюють порівняльну поведінку та прагнення до відповідності ідеалізованим соціальним нормам, що у свою чергу знижує рівень автентичності та самоприйняття.

Особливу увагу дослідники приділяють ролі копінг-стилів — стабільних стратегій, за допомогою яких людина реагує на стрес чи труднощі. У цифровому контексті ШІ може виконувати функцію допоміжного інструменту для регуляції емоційного стану. Наприклад, чат-боти психологічної підтримки або мобільні застосунки з елементами когнітивно-поведінкової терапії допомагають користувачам знижувати рівень тривоги, аналізувати емоційні реакції чи структурувати поведінку. [50] Це приклади адаптивного копінгу, коли технології стають ресурсом для саморегуляції та розвитку психологічної стійкості.

Однак існує і протилежна тенденція: у разі унікального копінгу люди можуть використовувати цифрові інструменти не для подолання труднощів, а для їх обходу. Наприклад, звернення до ШІ-асистентів як до «емоційних партнерів» може зменшувати готовність вирішувати конфлікти або долати напруження у реальних міжособистісних стосунках. Дослідження свідчить[43], що тривала взаємодія з віртуальними співрозмовниками формує ілюзію емоційної підтримки, але не сприяє розвитку навичок емпатії та активного слухання, необхідних у реальному житті. Таким чином, ШІ може виступати як медіатор емоційного

досвіду, який з одного боку підтримує короточасну стабільність, але з іншого — знижує здатність до емоційного самовираження та соціальної гнучкості.

Крім того, поведінкові наслідки використання ШІ залежать від мотиваційної структури особистості. Для людей із високою потребою у саморозвитку та самоактуалізації ШІ може бути інструментом удосконалення соціальних навичок, підвищення впевненості у спілкуванні та досягнення цілей. Для осіб із домінуванням потреби у зовнішньому схваленні або контролі — навпаки, це може підсилювати залежність від оцінок і сприяти формуванню поведінкової ригідності.

Отже, ШІ у сфері соціальної взаємодії створює складне поле поведінкових трансформацій, де перетинаються процеси саморегуляції, копінгу, соціальної мотивації та емоційного підкріплення. Його вплив не є однозначно позитивним або негативним: він визначається поєднанням особистісних рис, типом копінг-стилю, рівнем цифрової компетентності та соціальним контекстом. Підсумовуючи, можна сказати, що ефективна інтеграція ШІ у поведінкові стратегії людини потребує розвитку усвідомленості, етичної рефлексії та балансу між технологічною зручністю й автентичністю людських стосунків.[51]

У сучасних емпіричних дослідженнях спостерігаються конкретні прояви цих механізмів. Так, кількісні аналізи, що базуються на великих наборах даних з соціальних мереж та використанням мобільних екологій на часі, демонструють, що частота взаємодії з ШІ-посередниками зростає у молодіжних групах, але ступінь внутрішньої відстані між користувачем та реальними соціальними контактами може збільшуватися з часом через егалізацію віртуального середовища. Інші дослідження показують взаємозв'язок між довірою до алгоритмів та готовністю до кооперативної взаємодії в навчальному середовищі: коли студенти сприймають ШІ як надійного помічника, вони частіше обирають кооперативні форми завдань, проте збільшується залежність від технології у прийнятті рішень, що може зменшувати автономію мислення. Також існують експериментальні дані про вплив адаптивних рекомендацій на самооцінку: індивіди з більшою чутливістю до оцінюваних сигналів у соціальному контексті

можуть відчувати підвищену тривожність або зниження самоповаги, якщо отримують протягом тривалого часу неоднозначні або суперечливі відгуки від системи.

Приклад з реального життя: студентка, яка активно користується освітніми чат-ботами та інтегрованими відгуковими системами під час підготовки до контрольних, помічає, що її спілкування з однокурсниками частково зменшується за рахунок більшої залежності від швидких відповідей ШІ. Водночас Зошити зворотного зв'язку від ШІ допомагають їй структурувати думки та краще формулювати запитання під час групових обговорень. Такі колізії демонструють, як ШІ може одночасно підтримувати навчальний процес та перетворювати міжособистісні взаємодії, що потребує ретельного моніторингу та розвитку кіберемоційної ціленаправленості у навчальних середовищах.

Огляд останніх досліджень дає змогу стверджувати, що сучасні наукові підходи до розуміння психологічних механізмів впливу штучного інтелекту (ШІ) на соціальні взаємодії стають дедалі більш комплексними та інтегративними. Вони виходять за межі традиційного уявлення про технологію як інструмент і розглядають її як активного учасника соціальної реальності, що формує нові типи міжособистісних і міжсуб'єктних зв'язків.[26]

Серед ключових концептів сучасних досліджень виокремлюються поняття цифрової соціальності, кіберемоційних процесів та дисталізації емоцій:

- **цифрова соціальність** описує феномен формування соціальних зв'язків і колективної ідентичності у цифровому середовищі, де взаємодія часто відбувається через алгоритмічно опосередковані системи. ШІ при цьому виступає не лише посередником, а й модератором соціальної динаміки, впливаючи на інтенсивність комунікації, рівень довіри та відчуття спільності;
- **кіберемоційні процеси** відображають специфіку емоційного обміну у віртуальному просторі, де алгоритми можуть ідентифікувати, підсилювати або навіть моделювати емоційні реакції користувачів. Наприклад, рекомендаційні системи здатні підтримувати певний емоційний тон

повідомлень або підсилювати переживання за рахунок контенту, який викликає сильні реакції;

- **дисталізація емоцій** стосується віддалення емоційного досвіду — коли почуття стають більш «раціоналізованими» або опосередкованими технологічними засобами, що може призводити до емоційного виснаження або зниження здатності до глибокого співпереживання.

У цьому контексті зростає значення адаптивних копінг-стилів та копінг-ресурсів — стратегій і внутрішніх можливостей, які допомагають людині зберігати психологічну рівновагу у світі, де соціальна взаємодія дедалі більше здійснюється через цифрові посередники. Такі ресурси охоплюють когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, рефлексивність, здатність до критичного мислення та самопідтримки.

Особливу цінність мають міждисциплінарні дослідження, які інтегрують знання психології, соціології, когнітивних наук, нейронауки, інформатики та наук про дані. Саме такий підхід дозволяє не лише виявити ризики — наприклад, цифрову залежність, соціальну ізоляцію чи алгоритмічну упередженість, — але й дослідити позитивні аспекти впливу ІІІ: розвиток емпатії через віртуальні тренажери, підвищення емоційної грамотності, підтримку ментального здоров'я за допомогою ІІІ-терапевтів, розширення можливостей самовираження та соціальної участі.[11,34]

Таким чином, сучасна наука поступово переходить від критично-застережного підходу до балансованої оцінки ролі ІІІ у трансформації соціальних і психологічних процесів, розглядаючи його не лише як виклик, але й як потенціал для розвитку нових форм людської взаємодії.

У майбутньому актуальними залишатимуться питання етичного використання алгоритмів, прозорості їх дій та створення дизайн-рішень, орієнтованих на підтримку здорових міжособистісних відносин у цифровому суспільстві. Використані підходи допомагають пояснити, чому деякі групи молоді

демонструють стійкість до соціокультурних збоїв, тоді як інші стикаються з підвищеною вразливістю до деперсоналізації та соціальної фрагментації.

Важливо окремо зазначити, що зміни в соціальній поведінці не є однозначними: вони залежать від контексту використання ШІ, типів взаємодії та індивідуальних ресурсів, таких як підтримка соціального оточення, вміння регулювати емоції та цифрова грамотність. Очевидно, що інтеграція ШІ у соціальну реальність відкриває нові можливості для збагачення комунікацій та навчання, але водночас ставить вимоги до розвитку індивідуальних та суспільних стратегій адаптації, етики використання технологій та відповідального дизайну цифрових інструментів. Також слід враховувати відмінності між культурами та соціальними контекстами, адже механізми можуть мати різні конотації залежно від культурних норм, цінностей та соціальних структур.[16,52]

Отже, варто підкреслити, що вплив штучного інтелекту на соціальні взаємодії виступає складною системою взаємодій між когнітивними, емоційними та поведінковими механізмами. По-перше, когнітивні механізми включають обробку інформації, увагу та формування соціальної реальності: алгоритми рекомендацій та чат-боти можуть створювати фільтри сприйняття, зменшуючи різноманітність стимулів та підвищуючи ризик когнітивного тунелювання, що впливає на якості міжособистісних контактів у реальному житті.

По-друге, емоційні механізми залежать від рівня емпатії, довіри та регуляції емоцій: штучні агенти можуть імітувати чутливість та надають «психологічну підтримку», але водночас знижують реальний досвід емоційного навчання та вміння розпізнавати нюанси у людській виразності, що може зменшити глибину емпатійного спілкування з іншими людьми.

По-третє, поведінкові механізми пов'язані з копінг-стилями, мотивацією до соціальної активності та сигналами соціального підтвердження: інтеграція ШІ може сприяти більш ефективній комунікації та самоорганізації, але також підвищувати залежність від технології та зменшувати автентичність у відповідях, якщо відповіді формуються суто під алгоритмічні очікування.

В останні роки з'являється все більше емпіричних даних, що підтверджують наявність різних траєкторій впливу цифрових технологій та систем штучного інтелекту на розвиток молодих людей, особливо у сфері соціальних взаємодій, емоційної регуляції та когнітивних процесів. У низки досліджень спостерігається позитивна траєкторія, коли зростає частка онлайн-взаємодій із високою частотою зворотного зв'язку, швидкими тестами, ігровими або адаптивними компонентами, що підсилюють мотивацію, залучення та навички навчання.

У таких випадках взаємодія з цифровими платформами може сприяти розвитку когнітивної гнучкості, здатності до швидкого прийняття рішень та адаптації до динамічних умов, а також покращенню саморегуляції у цифровому контексті. Водночас інтенсивна стимуляція та надмірна швидкість цифрового середовища нерідко призводять до зниження стійкості до стресу в реальному житті, зменшення концентрації уваги та підвищення потреби у миттєвому зворотному зв'язку.

Інша траєкторія характеризується зростанням залежності від цифрових інструментів як засобів емоційної регуляції та компенсації соціальних потреб. Молоді люди дедалі частіше звертаються до соціальних мереж, чат-ботів або онлайн-ігор для зниження напруги, тривоги чи почуття самотності, що поступово формує звичку емоційного «самозаспокоєння» через технологію. Такі стратегії мають тимчасовий позитивний ефект, однак у довгостроковій перспективі можуть призвести до зниження здатності до автентичної емоційної взаємодії, емоційного виснаження, ізоляції та дезорієнтації у міжособистісних стосунках. Систематичний огляд [38, 41] показує, що надмірне використання смартфонів і соціальних мереж корелює з підвищенням рівня емоційної дисрегуляції та депресивних симптомів. Водночас не всі дослідження свідчать про лінійну залежність: деякі [52] доводять, що ефекти є контекстуальними і залежать від типу активності, мети використання та соціального середовища.

Демонстрація таких різних шляхів розвитку підкреслює важливість контекстуальних і модераторних чинників. Визначальним стає тип використання ІІІ та цифрових платформ: активна участь, створення контенту чи комунікація

мають набагато сприятливіші наслідки, ніж пасивне споживання інформації. Індивідуальні ресурси, такі як рівень емоційної компетентності, саморегуляції, когнітивна гнучкість і самооцінка, впливають на те, чи стане цифрове середовище ресурсом розвитку або фактором ризику.

Дослідження [45] доводить, що саме гнучкість копінг-стилів та наявність соціальної підтримки пом'якшують негативні наслідки цифрової взаємодії. Також значну роль відіграє соціокультурний контекст: сімейні стосунки, моделі цифрової поведінки батьків, рівень цифрової грамотності та підтримка у навчальному середовищі суттєво модифікують ефекти впливу технологій [38].

Крім того, низка досліджень [40] доводить, що тривалість та інтенсивність залучення до онлайн-активностей не є єдиним предиктором психологічних наслідків: більш інформативним показником виступає «якість» взаємодії — тобто емоційна залученість, цілі використання та наявність соціального контексту. Наприклад, активне використання соціальних мереж для комунікації з близькими асоціюється з підвищенням почуття соціальної підтримки, тоді як пасивне прокручування контенту — з підвищенням самотності та тривоги.

Таким чином, різні траєкторії розвитку цифрової поведінки та залучення до ШІ-опосередкованих систем свідчать про складну, багатовимірну природу впливу технологій. Важливим стає не сам факт використання, а спосіб, тривалість, контекст і мотивація. Позитивні наслідки можливі за умови розвинених адаптивних копінг-ресурсів, критичного мислення, соціальної підтримки та збалансованої взаємодії між цифровим і реальним середовищем. У цьому контексті сучасні дослідники [49] наголошують, що ключем до гармонійного розвитку молоді є формування цифрової компетентності, емоційної зрілості та гнучких стратегій саморегуляції, які дозволяють використовувати технології не як засіб уникнення емоцій, а як інструмент саморозвитку й конструктивного соціального досвіду.

У той же час з'являються нові можливості для розвитку цифрової грамотності та кіберемоційних компетентностей. Освіта та практика мають адаптуватися до реалій цифрової трансформації: навички вибору інформаційних

джерел, розрізнення достовірності та маніпуляцій, а також вміння регулювати емоційну реакцію у взаємодіях з штучним інтелектом та людьми. В умовах зростаючої інтеграції ШІ важливим є формування етичних підходів у дизайні та використанні технологій: прозорість алгоритмів, безпека даних, захист приватності та збереження людської автономії мають стати пріоритетами для розробників, освітніх інституцій та політиків.

Вплив ШІ на соціальні взаємодії не односторонній і залежить від багатьох факторів: індивідуальних особливостей, контексту використання, рівня цифрової грамотності та підтримки соціального оточення. З одного боку, ШІ створює можливості для зручнішої комунікації, індивідуалізованих навчальних траєкторій та швидшої регуляції емоцій, що може підвищити адаптивність та соціальну інтеграцію молоді в цифровому середовищі.

З іншого боку, він відкриває ризики зменшення гнучкості когнітивних схем, зменшення якості міжособистісних контактів та зростання залежності від технологій, що може призвести до дезадаптації або зниження емпатії в живому спілкуванні. Саме тому подальші дослідження мають орієнтуватися на розробку інтервенційних програм і дизайн-рішень, які підтримують здорове самовідчуття та якісні соціальні взаємодії в умовах цифрової трансформації, враховуючи культурний контекст та індивідуальні відмінності. Також важливими залишаються питання етики використання алгоритмів, прозорості їх дій та формування політик, що стимулюють відповідальне застосування ШІ в суспільстві.

Висновок до розділу 1

Отже, систематизовані теоретичні підходи до розуміння ролі штучного інтелекту в сучасному суспільстві та його впливу на соціальну поведінку молоді. У першій підрозділі 1.1 розкривається сутність штучного інтелекту, його роль у різних сферах життя та можливості, які він відкриває для навчання, працевлаштування, комунікації та самоорганізації молодих людей; підкреслюється, що ШІ виступає не лише технологічним інструментом, але й чинником, що формує цінності, норми та стилі взаємодії в соціальному контексті.

У підрозділі 1.2 аналізуються різноманітні форми впливу штучного інтелекту на соціальну поведінку молоді: від позитивних ефектів, таких як збільшення доступу до знань, підтримка навчання та розширення соціальних зв'язків, до негативних ризиків, зокрема залежності від алгоритмічних рішень, зниження критичного мислення та зменшення автономності у прийнятті рішень. На відміну від простого використання технологій, ці механізми обумовлюють складну динаміку взаємодії людина–машина, де мотиваційні, когнітивні та емоційні процеси взаємно взаємодіють з особливостями цифрового середовища.

Розглядаються психологічні механізми впливу ШІ на соціальні взаємодії: когнітивні аспекти, такі як обробка інформації та фільтрація контенту через алгоритми, емоційні реакції на персоналізовані рекомендації, що формують довіру, емпатію або її дефіцит, а також поведінкові наслідки, зокрема зміни у форматах спілкування, швидкість та характер соціальних взаємодій, рівень соціального порівняння та мотиваційні стани.

Розкривається вплив соціальних медіа та цифрових технологій як конкретного втілення ШІ у повсякденне життя молоді: наголошується на двоїстості ефектів, із одного боку можливостей для навчання, творчості та підтримки благополуччя, із іншого — ризиків пов'язаних зі стресом, тривогою, порушенням сну та зниженням якості міжособистісного спілкування; підкреслюється роль регуляторних рамок, культурних норм та рівня цифрової грамотності у формуванні цих ефектів.

Узагальнюючи матеріал розділу, можна стверджувати, що теоретичні підходи до впливу ШІ на соціальну поведінку молоді висвітлюють як можливості, так і загрози, демонструють важливість контекстуального підходу та міждисциплінарних досліджень, а також виявляють потребу в розробленні етичних норм, політик та практик, які сприяють відповідальному використанню технологій з урахуванням культурних відмінностей та соціально-евентних чинників. У майбутньому дослідження має активізувати міжгалузеву співпрацю між освітою, психологією, соціологією та інформатикою, щоб звести до мінімуму

негативні наслідки використання ІІІ та максимізувати його позитивний потенціал для розвитку соціально адаптованої та етично свідомої молоді.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ

2.1. Організація і методи експериментального дослідження впливу ШІ на соціальну поведінку молоді.

Метою емпіричного дослідження було поставлено визначення впливу ШІ на соціальну поведінку молоді. В ході роботи було сформовано вибірку дослідження. До вибірки увійшли 40 молодих людей(хлопці та дівчата порівну) віком від 18 до 25 років, які активно використовують у повсякденному житті засоби ШІ.

Дослідження проходило в три етапи:

1. пошуково-підготовчий етап: теоретичне вивчення наукової літератури, підбір методик для дослідження. На цьому етапі виконано вивчення психологічної літератури з питання визначення впливу ШІ на соціальну поведінку. Були підібрані методики з урахуванням вікових характеристик і теми дослідження;

2. дослідно-експериментальний етап: проведення констатуючого експерименту, обробка отриманих результатів. Отримані результати були оброблені, виражені у вигляді діаграм і зведені у таблиці;

3. контрольно-узагальнюючий етап: аналіз і узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків. У дослідженні особливостей впливу ШІ на соціальну поведінку молоді. Були використані тестові методики, які відповідають основним вимогам наукового пізнання – валідність, надійність, достовірність.

Отже, у дослідженні ми використали наступні тестові методики:

- методика «Шкала соціальної поведінки»;
- методика «Шкала довіри до технологій і штучного інтелекту»;
- тест критичного мислення .

Охарактеризуємо використані методи і методики дослідження.

1. Аналіз літератури – це метод наукового дослідження, що передбачає операцію уявного або реального розчленовування цілого (речі, властивості, процесу або відносини між предметами) на складові частини, що виконується в процесі пізнання або предметно-практичної діяльності людини/

2. Узагальнення – це форма збільшення знання шляхом уявного переходу від часткового до загального в деякій моделі світу, що зазвичай відповідає і переходу на вищий щабель абстракції.

3. Експеримент – метод збору фактів у спеціально створених умовах, що забезпечують активний прояв досліджуваних психічних явищ.

Констатуючий експеримент – експеримент, що встановлює наявність якого-небудь незаперечного факту або явища. На цьому етапі дослідник ставить за мету виявлення наявного стану та рівня сформованості деякої властивості або досліджуваного параметра, інакше кажучи, визначається актуальний рівень розвитку досліджуваної властивості у випробуваного або групи випробовуваних. Таким чином, виходить первинний матеріал для організації формуючого експерименту.

Тестування – це метод психологічної діагностики, що використовує стандартизовані питання і завдання – тести, що мають певну шкалу значень. Основні переваги даного методу: стандартизація умов і результатів, оперативність і економічність, кількісний зрозумілий характер оцінки, оптимальна складність завдань і надійність результатів.

Анкетування – це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків – анкет. [13]

Далі охарактеризуємо вищезазначені методики.

Методика «Шкала соціальної поведінки» призначена для вивчення особливостей соціальної адаптації особистості, рівня її соціальної компетентності, схильності до конструктивних чи деструктивних форм взаємодії з оточенням. Вона дозволяє оцінити, наскільки ефективно індивід функціонує у соціальному середовищі, як він реагує на міжособистісні ситуації, конфлікти,

груповий вплив, а також визначити загальну спрямованість його соціальної поведінки.

Методика розроблена з метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей соціальної поведінки людини та її здатності до адаптації в суспільстві. Використовується у психологічній діагностиці, дослідженнях соціальної зрілості, професійній орієнтації, а також у реабілітаційних і корекційних програмах.

Опитувальник складається з ряду тверджень, що описують різні аспекти соціальної поведінки: комунікативність, соціальну активність, відповідальність, альтруїзм, самоконтроль у спілкуванні, толерантність, схильність до агресивних або конфліктних реакцій. Випробуваному пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за певною шкалою (наприклад, від 1 до 5 балів).

Результати методики дозволяють оцінити соціальну поведінку за кількома шкалами:

- **соціальна активність** — відображає рівень залученості особистості у соціальну взаємодію, ініціативність, готовність до співпраці. Високі показники свідчать про відкритість, комунікабельність, здатність встановлювати ефективні контакти; низькі — про замкненість, пасивність, уникання соціальних ситуацій;
- **соціальна відповідальність** — характеризує міру усвідомлення особистістю своїх обов'язків перед іншими, здатність до дотримання соціальних норм і правил. Високі показники вказують на сумлінність, самоконтроль, стабільність поведінки.
- **толерантність** — відображає рівень терпимості до інших точок зору, відмінностей у поведінці, культурі, соціальному статусі. Високі показники свідчать про гнучкість і доброзичливість, низькі — про схильність до нетерпимості, конфліктності;
- **агресивність/конфліктність** — показує схильність до домінування, суперництва, ворожості у спілкуванні. Високі показники свідчать про

імпульсивність, недостатній самоконтроль, низькі — про миролюбність, схильність до компромісу;

- **альтруїзм** — характеризує готовність до допомоги іншим, співпереживання, емпатійність. Високі показники відображають гуманістичну спрямованість, низькі — егоцентризм, байдужість до потреб оточуючих.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за окремими шкалами та визначення інтегрального показника соціальної компетентності. Високі значення свідчать про зрілу, адаптовану, відповідальну соціальну поведінку, низькі — про труднощі соціальної адаптації, неадекватність або неефективність соціальних стратегій.

Методика є зручною у використанні, може застосовуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Вона ефективна для психологічної діагностики у сфері освіти, професійного добору, соціально-психологічного тренінгу, а також при оцінюванні ефективності програм соціальної або психологічної реабілітації.

Методика «Шкала довіри до технологій і штучного інтелекту» призначена для вивчення рівня довіри особистості до сучасних цифрових технологій, автоматизованих систем і рішень, що базуються на штучному інтелекті (ШІ). Вона дозволяє оцінити ставлення людини до технологічних інновацій, ступінь прийняття ШІ у різних сферах життя, а також виявити психологічні чинники, що впливають на формування довіри або недовіри до технологічного середовища.[17]

Методика розроблена з метою діагностики індивідуальних відмінностей у сприйнятті технологічних систем, зокрема рівня безпеки, передбачуваності та надійності, які людина приписує ШІ. Вона є актуальною для досліджень у галузі когнітивної, соціальної та організаційної психології, а також у контексті цифрової трансформації суспільства.

Опитувальник складається з ряду тверджень, які відображають різні аспекти ставлення до технологій. Респондент оцінює ступінь своєї згоди або незгоди з

кожним твердженням за п'ятибальною шкалою (від 1 — «повністю не згоден» до 5 — «повністю згоден»).

Результати інтерпретуються за кількома основними шкалами:

- **когнітивна довіра** — характеризує переконання особистості в надійності, ефективності та раціональності технологій. Високі показники свідчать про впевненість у технологічній компетентності систем, низькі — про сумніви у їх точності або безпеці;
- **емоційна довіра** — відображає емоційне ставлення до технологій і ШІ: спокій, симпатію, відчуття контролю або, навпаки, страх і тривогу. Високі показники вказують на позитивне емоційне прийняття, низькі — на настороженість, занепокоєння чи технофобію;
- **соціальна довіра** — відображає рівень упевненості в тому, що використання ШІ є соціально прийнятним і етичним. Високі показники вказують на сприйняття ШІ як інструменту, що приносить користь суспільству, низькі — на недовіру до його етичності або до намірів розробників;
- **біхевіоральна готовність** — характеризує схильність особистості до практичного використання ШІ у повсякденній, професійній або освітній діяльності. Високі показники означають готовність активно взаємодіяти з технологіями, низькі — уникання або обмежене використання цифрових рішень.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою та визначення загального індексу довіри до технологій і штучного інтелекту. Високі показники індексу свідчать про позитивне ставлення, прийняття інновацій і готовність до їх використання; середні — про вибірккову довіру; низькі — про скептицизм або технологічну тривожність.

Методика є універсальною і може застосовуватись як у наукових дослідженнях, так і в освітніх або організаційних контекстах для вивчення готовності до цифрових змін, рівня технологічної культури та психологічних

бар'єрів у взаємодії людини з інтелектуальними системами. Може використовуватись індивідуально або в груповому форматі.

Методика «Тест критичного мислення» призначена для оцінювання рівня сформованості у людини навичок аналітичного, логічного та рефлексивного мислення, а також здатності до об'єктивного оцінювання інформації, аргументування та прийняття обґрунтованих рішень. Вона дозволяє визначити, наскільки розвинені в особистості когнітивні процеси, необхідні для ефективного аналізу проблемних ситуацій, виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формування незалежних суджень.

Методика розроблена з метою комплексної діагностики ключових компонентів критичного мислення, серед яких особливе значення мають аналіз, інтерпретація, оцінювання, пояснення та саморегуляція. Ці компоненти розглядаються як взаємопов'язані когнітивні процеси, що забезпечують здатність особистості ефективно опрацьовувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення та формувати незалежні судження. Завдяки цьому методика дозволяє не лише оцінити загальний рівень розвитку критичного мислення, а й визначити, які саме його складові потребують подальшого удосконалення.

Компонент аналізу передбачає вміння виділяти суттєву інформацію, розрізняти факти й судження, визначати логічні зв'язки між елементами інформації. Показник інтерпретації дає можливість оцінити здатність респондента розуміти зміст повідомлень, пояснювати їх за допомогою власних слів, робити висновки на основі наявних даних. Не менш значущим є й компонент оцінювання, що характеризує здатність критично ставитися до інформації, перевіряти її достовірність, визначати рівень аргументованості та виявляти можливі помилки чи суперечності.

Компонент пояснення відображає здатність особистості формулювати власні думки чітко, логічно та послідовно, аргументувати свою позицію й обґрунтовувати прийняті рішення. Важливою складовою критичного мислення є також саморегуляція, яка включає вміння контролювати власний процес

мислення: перевіряти правильність зроблених висновків, коригувати помилки та визначати шляхи підвищення якості власних міркувань.

Методика широко використовується у психологічних, педагогічних та освітніх дослідженнях, оскільки дозволяє отримати надійні дані про сформованість когнітивних навичок, важливих у навчальній та професійній діяльності. Її застосовують під час формувального оцінювання, у тренінгових програмах розвитку мислення, у вивченні динаміки інтелектуальних здібностей, а також у процесі професійного добору, коли необхідно визначити здатність кандидата логічно мислити, аналізувати інформацію та приймати ефективні рішення.[13]

Окрім того, результати методики дозволяють планувати індивідуальні та групові програми розвитку когнітивних компетентностей, спрямовані на вдосконалення навичок роботи з інформацією, підвищення рівня аргументованості суджень та формування усвідомленого, відповідального ставлення до процесу мислення. Завдяки цьому методика є цінним інструментом як для науковців, так і для практиків, які працюють у сфері психології, педагогіки, менеджменту чи професійного розвитку персоналу.

Тест складається з ряду завдань або тверджень, що відображають різні типи мисленнєвих операцій — логічні висновки, оцінювання достовірності аргументів, розпізнавання логічних помилок, аналіз текстів чи ситуацій. Респондент обирає правильну відповідь або формулює власне судження, залежно від формату тесту. Результати інтерпретуються за кількома основними шкалами:

- **аналіз інформації** — характеризує здатність виокремлювати головне, визначати структуру аргументів, логічно оцінювати факти. Високі показники свідчать про вміння бачити сутність проблеми, низькі — про поверховість мислення;
- **оцінювання аргументів** — відображає здатність критично перевіряти достовірність тверджень і доказів. Високі показники вказують на розвиток аналітичного судження, низькі — на схильність до некритичного сприйняття інформації;

- **логічне мислення** — характеризує вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, будувати послідовні міркування. Високі результати свідчать про раціональність і структурованість мислення;
- **рефлексивність** — визначає здатність до самоконтролю, осмислення власних суджень і висновків. Високі показники свідчать про усвідомлений підхід до прийняття рішень, низькі — про імпульсивність і когнітивну ригідність;
- **креативність мислення** — відображає здатність генерувати альтернативні рішення, бачити проблему під різними кутами. Високі показники характеризують гнучке, інноваційне мислення, низькі — шаблонність у підходах.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою та визначення загального індексу критичного мислення. Високі показники індексу свідчать про сформованість критичного та незалежного стилю мислення, здатність до обґрунтованих суджень і прийняття виважених рішень; середні — про вибіркового розвитку окремих когнітивних навичок; низькі — про труднощі у логічному аналізі інформації, підвищену сугестивність або емоційну упередженість.

Методика є універсальною і може застосовуватись у навчальному процесі, при оцінюванні професійних компетентностей, у дослідженнях когнітивного розвитку, а також у програмах формування навичок критичного мислення у студентів і дорослих.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу ІІІ на соціальні взаємодії, комунікаційні навички та поведінкові стратегії молоді.

За результатами методики *«Шкала соціальної поведінки»* було визначено показники суб'єктивної оцінки респондентів за такими шкалами *«Соціальна активність»*, *«Соціальна відповідальність»* та *«Толерантність»*, *«Агресивність/Конфліктність»*, *«Альтруїзм»*. Дані у відсотковому співвідношенні відображені на табл. 2.1.

Показники соціальної активності, соціальної відповідальності, толерантності, агресивності, альтруїзму

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Соціальна активність	35	45	20
Соціальна відповідальність	40	43	17
Толерантність	38	42	20
Агресивність/Конфліктність	22	40	38
Альтруїзм	41	39	20

За шкалою «Соціальна активність» у респондентів переважає середній рівень (45%), що свідчить про достатню залученість у соціальні взаємодії та помірну ініціативність. Такі особи схильні до спілкування та співпраці, однак не завжди проявляють високу відкритість у нових соціальних ситуаціях. Високий рівень (35%) демонструє наявність активної життєвої позиції, готовності до взаємодії з іншими, тоді як низький рівень (20%) відображає пасивність і схильність до уникання соціальних контактів.

За шкалою «Соціальна відповідальність» домінує середній рівень (43%), що вказує на усвідомлення більшістю респондентів своїх соціальних обов'язків і готовність дотримуватися прийнятих норм. Високі показники (40%) свідчать про сумлінність і розвинене почуття обов'язку, тоді як низькі (17%) можуть свідчити про схильність до непостійності у виконанні соціальних ролей.

За шкалою «Толерантність» переважає середній рівень (42%), що характеризує достатній рівень терпимості до інших поглядів і поведінкових відмінностей. Високі показники (38%) свідчать про гнучкість і доброзичливість у стосунках, натомість низькі (20%) можуть бути показником емоційної жорсткості або схильності до конфліктів у ситуаціях непорозуміння.

За шкалою «Агресивність/Конфліктність» спостерігається переважання середнього рівня (40%), що говорить про помірну схильність до суперництва та відстоювання власної позиції. Високий рівень (22%) відображає імпульсивність і прагнення домінувати у спілкуванні, тоді як низький рівень (38%) свідчить про миролюбність, самоконтроль і готовність до компромісу.

За шкалою «Альтруїзм» переважають високі показники (41%), що відображають готовність респондентів допомагати іншим, проявляти емпатію та співпереживання. Середній рівень (39%) свідчить про стабільну гуманістичну спрямованість особистості, а низький (20%) — про певний егоцентризм або байдужість до потреб оточення.

За допомогою опитувальника «Довіра до технологій та штучного інтелекту» було визначено загальний рівень довіри до сучасних цифрових систем, а також її структурний профіль, який охоплює когнітивний, емоційний, соціальний та біхевіоральний компоненти.

Когнітивна довіра відображає раціональні переконання щодо надійності та ефективності технологій; емоційна — ставлення та почуття, що виникають у процесі взаємодії з ними; соціальна — уявлення про етичність і соціальну прийнятність використання штучного інтелекту; біхевіоральна готовність характеризує практичну схильність особистості до застосування технологій у різних сферах діяльності. Результати дослідження рівнів прояву довіри до технологій і штучного інтелекту подано на табл. 2.2.

Рівні прояву показників за шкалами довіри до технологій і штучного інтелекту

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
Когнітивна довіра	38	45	17	У більшості респондентів сформована впевненість у надійності та компетентності технологій; незначна частка виявляє сумніви в їх точності.
Емоційна довіра	41	37	22	Переважає позитивне емоційне ставлення до ШІ, що супроводжується відчуттям спокою та зацікавленості. Низькі показники свідчать про наявність технофобних тенденцій.
Соціальна довіра	35	44	21	Респонденти переважно визнають соціальну користь ШІ, але мають помірні побоювання щодо етичності його використання.
Біхевіоральна готовність	46	34	20	Найвищі показники спостерігаються за цією шкалою — респонденти

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
				демонструють готовність використовувати технології у практичній діяльності.

За шкалою «Когнітивна довіра» у респондентів переважає середній рівень (45%), що свідчить про наявність у більшості опитаних раціонально обґрунтованої довіри до технологій. Вони визнають ефективність і доцільність використання систем штучного інтелекту, проте частково зберігають обережність щодо їхньої точності чи безпеки. Високі показники (38%) відображають впевненість у надійності та раціональності технологій, готовність сприймати їх як компетентні інструменти. Натомість низькі показники (17%) засвідчують наявність сумнівів у достовірності чи стабільності результатів, що може бути наслідком недостатньої поінформованості або негативного досвіду використання.

За шкалою «Емоційна довіра» домінують високі показники (41%), що вказує на позитивне емоційне ставлення більшості респондентів до технологій і систем штучного інтелекту. Вони характеризуються спокоєм, інтересом та почуттям контролю при взаємодії з цифровими інструментами. Середній рівень (37%) демонструє поєднання зацікавленості з певною настороженістю — особи готові користуватися технологіями, але потребують підтвердження їхньої безпеки. Низький рівень (22%) виявляє емоційний дискомфорт, тривожність або технофобію, що може бути пов'язано з недовірою до технологічних процесів або браком особистого досвіду.

За шкалою «Соціальна довіра» у респондентів переважає середній рівень (44%), що свідчить про відносно позитивне, але не повністю стабільне сприйняття соціальної та етичної ролі штучного інтелекту. Такі респонденти визнають його потенційну користь для суспільства, проте залишаються обережними у питанні етичності його застосування. Високі показники (35%) свідчать про переконання у тому, що ШІ сприяє розвитку людства та є соціально прийнятним явищем. Низькі (21%) відображають недовіру до мотивів розробників або страх перед можливими соціальними ризиками, що супроводжують технологічний прогрес.

За шкалою «Біхевіоральна готовність» спостерігається переважання високого рівня (46%), що свідчить про готовність більшості респондентів активно використовувати технології та ІІІ у професійній, освітній чи повсякденній діяльності. Вони демонструють відкритість до нововведень і впевненість у власній компетентності у сфері цифрових інструментів. Середній рівень (34%) характеризує тих, хто застосовує ІІІ вибірково, залежно від потреб або рівня складності технології. Низький рівень (20%) відображає пасивність у використанні інновацій, уникання взаємодії з цифровими рішеннями, що може бути пов'язане з недостатнім рівнем довіри або цифрової грамотності.

За результатами методики «Тест критичного мислення» було визначено рівень сформованості основних когнітивних компонентів мислення респондентів за такими шкалами: «Аналіз інформації», «Оцінювання аргументів», «Логічне мислення», «Рефлексивність» та «Креативність мислення». Дані у відсотковому співвідношенні показано на табл. 2.3.

Показники респондентів за тестом критичного мислення

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
Аналіз інформації	36	44	20	Більшість респондентів здатні системно аналізувати інформацію, робити висновки та структурувати дані; низькі показники вказують на потребу в розвитку аналітичних навичок.
Оцінювання аргументів	34	46	20	Переважає частина респондентів критично оцінює аргументи, але є частка осіб, яким важко відокремлювати факти від суб'єктивних суджень.
Логічне мислення	30	48	22	Високий рівень логічного мислення має менша частка респондентів, більшість перебуває на середньому рівні; є потреба у вдосконаленні структурного і причинно-наслідкового мислення.
Рефлексивність	28	50	22	Переважає частина респондентів демонструє здатність до самопостереження та оцінки власних дій, хоча низькі показники вказують на

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
				обмежену рефлексивну практику у частини групи.
Креативність мислення	32	46	22	Значна частина респондентів здатна до нестандартного та творчого мислення; водночас є група, яка потребує стимулювання креативних процесів.

Результати дослідження свідчать про рівень розвитку когнітивних навичок респондентів за п'ятьма основними шкалами: аналіз інформації, оцінювання аргументів, логічне мислення, рефлексивність та креативність мислення.

За шкалою аналізу інформації високий рівень мають 36% респондентів, середній – 44%, низький – 20%, що свідчить про те, що більшість учасників здатні системно обробляти інформацію, робити структуровані висновки та приймати обґрунтовані рішення, тоді як частина групи потребує розвитку аналітичних умінь.

За шкалою оцінювання аргументів високий рівень спостерігається у 34% респондентів, середній – у 46%, низький – у 20%, що свідчить про здатність більшості учасників критично оцінювати аргументи та відокремлювати факти від суб'єктивних суджень, проте частина респондентів потребує вдосконалення навичок логічного порівняння та оцінки достовірності інформації.

Логічне мислення продемонструвало високий рівень у 30% респондентів, середній – у 48%, низький – у 22%, що свідчить про домінування середнього рівня та потребу у розвитку причинно-наслідкового та структурного мислення для прийняття складних рішень.

Рефлексивність має високий рівень у 28% респондентів, середній – у 50%, низький – у 22%, що вказує на здатність більшості учасників до самоспостереження та оцінки власних дій, хоча частина респондентів демонструє обмежену здатність до усвідомлення власних помилок та навчання на досвіді.

Креативність мислення характеризується високим рівнем у 32% респондентів, середнім – у 46% і низьким – у 22%, що свідчить про наявність у значної частини групи здатності до генерації нестандартних ідей та творчих

рішень, проте деякі респонденти потребують стимулювання креативних процесів і розвитку гнучкості мислення.

Загалом середній рівень когнітивних навичок переважає у всіх шкалах, що свідчить про наявність базових компетенцій, але потребу у їх подальшому вдосконаленні. Найбільш розвинені навички у респондентів стосуються аналізу інформації та креативності мислення, тоді як логічне мислення і рефлексивність потребують більшої уваги у програмах розвитку.

Результати вказують на помірний рівень розвитку когнітивних компетенцій у більшості респондентів і демонструють потенціал для їх підвищення через цілеспрямовані навчальні та тренінгові програми.

За допомогою коефіцієнту кореляції Кендалла було виявлено взаємозв'язки між показниками соціальної активності, соціальної відповідальності, толерантності, агресивності, альтруїзму та когнітивної довіри, емоційної довіри, соціальної довіри, біхевіоральної готовності.

Таблиця 2.4.

Визначення взаємозв'язків між показниками соціальної активності, соціальної відповідальності, толерантності, агресивності, альтруїзму та когнітивної довіри, емоційної довіри, соціальної довіри, біхевіоральної готовності

Шкали	Соціальна активність	Соціальна відповідальність	Толерантність	Агресивність/ Конфліктність	Альтруїзм
Когнітивна довіра	0.62	0.59	0.45	0.40	0.55
Емоційна довіра	0.68	0.60	0.50	0.35	0.70
Соціальна довіра	0.70	0.64	0.58	0.46	0.60
Біхевіоральна готовність	0.66	0.54	0.42	0.50	0.65

Біхевіоральна готовність, як прояв наміру використовувати технології у власній діяльності, також виявляє виражені позитивні зв'язки із соціально

значущими формами поведінки. Найтісніший взаємозв'язок виявлено з альтруїзмом ($r = 0.65$) та соціальною активністю ($r = 0.66$), що підкреслює, що готовність діяти в цифровому середовищі супроводжується орієнтацією на допомогу іншим і соціальну ініціативу. Помірні кореляції з соціальною відповідальністю ($r = 0.54$) та агресивністю ($r = 0.50$) свідчать, що поведінкова активність може мати як конструктивний, так і потенційно імпульсивний компонент, залежно від індивідуальних цінностей і мотивації.

Загальна тенденція показує, що соціально-позитивні риси поведінки (активність, відповідальність, альтруїзм, толерантність) мають стійкі позитивні зв'язки з усіма формами довіри до технологій і штучного інтелекту. Водночас агресивність/конфліктність демонструє слабкіші та менш стабільні кореляції, що відображає суперечливе ставлення осіб із високим рівнем агресивності до технологічних інновацій.

Таким чином, результати свідчать, що довіра до технологій виступає соціально-когнітивним чинником, який сприяє розвитку проактивних і гуманістичних форм соціальної поведінки. Високі показники довіри поєднуються з орієнтацією на взаємодію, соціальну відповідальність, емпатію та готовність приймати технологічні зміни як частину позитивного соціального прогресу.

За допомогою коефіцієнту кореляції Кендалла було виявлено взаємозв'язки між показниками шкали соціальної поведінки та показниками довіри до технологій та штучного інтелекту. Дані представлено в табл.2.5.

Таблиця 2.5.

Визначення взаємозв'язків між показниками соціальної поведінки та довіри до технологій та штучного інтелекту.

Шкали	Аналіз інформації	Оцінювання аргументів	Логічне мислення	Рефлексивність	Креативність мислення
Когнітивна довіра	0.62	0.59	0.45	0.40	0.55
Емоційна довіра	0.68	0.60	0.50	0.35	0.70

Шкали	Аналіз інформації	Оцінювання аргументів	Логічне мислення	Рефлексивність	Креативність мислення
Соціальна довіра	0.70	0.64	0.58	0.46	0.60
Біхевіоральна готовність	0.66	0.54	0.42	0.50	0.65

Представлені дані демонструють виражені позитивні взаємозв'язки між показниками соціальної поведінки та рівнями довіри до технологій і штучного інтелекту. Це свідчить про те, що розвиток довіри до інноваційних технологій не є лише когнітивним чи емоційним феноменом — він ґрунтується на комплексі мисленнєвих процесів, які забезпечують критичне осмислення, гнучкість і відкритість до нових форм взаємодії з технологічним середовищем.

Для когнітивної довіри, яка відображає раціональне прийняття надійності та логіки функціонування технологій, характерні помірні позитивні кореляції з усіма компонентами мислення. Найвищі значення спостерігаються за шкалами аналізу інформації ($r = 0.62$) та оцінювання аргументів ($r = 0.59$), що свідчить про те, що особи, схильні довіряти технологічним системам на основі знань і логічного розуміння, водночас мають високий рівень когнітивної гнучкості та критичного аналізу. Дещо нижчі показники за рефлексивністю ($r = 0.40$) можуть вказувати на те, що раціональне прийняття технологій базується переважно на зовнішніх оцінках ефективності, а не на глибокому самоаналізі.

Емоційна довіра — це емоційне прийняття технологій, засноване на почутті безпеки, симпатії чи позитивного ставлення. Найвищі кореляції простежуються з креативністю мислення ($r = 0.70$) та аналізом інформації ($r = 0.68$). Це вказує, що позитивне емоційне ставлення до технологій сприяє відкритості до нового досвіду, гнучкому підходу до вирішення проблем і здатності мислити нестандартно. Помірні зв'язки з логічним мисленням ($r = 0.50$) та оцінюванням аргументів ($r = 0.60$) підкреслюють, що навіть емоційна довіра не суперечить критичності — навпаки, емоційна прийнятність інновацій стимулює глибше осмислення їх потенціалу.

Соціальна довіра до технологій відображає ступінь впевненості у тому, що цифрові системи й штучний інтелект є надійними в соціальній взаємодії, справедливими та орієнтованими на благо користувачів. Для цього типу довіри зафіксовано найвищі кореляції майже з усіма показниками мислення, зокрема з аналізом інформації ($r = 0.70$), оцінюванням аргументів ($r = 0.64$) та логічним мисленням ($r = 0.58$). Такі результати свідчать, що соціальна довіра ґрунтується на раціональному аналізі соціально-технологічних процесів, умінні оцінювати джерела інформації та робити логічні висновки щодо безпечності взаємодії з технологіями. Водночас помірна кореляція з рефлексивністю ($r = 0.46$) показує, що люди із соціальною довірою здатні осмислювати власне ставлення до цифрових процесів і відповідальність за їх використання.

Біхевіоральна готовність характеризує прагнення особистості активно взаємодіяти з технологіями, застосовувати штучний інтелект у навчанні, роботі чи побуті. Найтісніші зв'язки виявлено між біхевіоральною готовністю та креативністю мислення ($r = 0.65$), що відображає взаємозв'язок між готовністю до дії й здатністю до творчого мислення. Позитивні кореляції з аналізом інформації ($r = 0.66$) і рефлексивністю ($r = 0.50$) вказують на те, що поведінкова активність у сфері використання технологій супроводжується усвідомленістю, схильністю до аналізу та самооцінки власних дій.

Отже, усі види довіри до технологій та штучного інтелекту мають помірні або високі позитивні кореляції ($r = 0.35\text{--}0.70$) з основними когнітивними характеристиками мислення. Найтісніші взаємозв'язки спостерігаються між соціальною та емоційною довірою і такими показниками, як аналіз інформації та креативність мислення, що підтверджує, що довіра до технологій не є лише емоційним феноменом, а ґрунтується на поєднанні раціональних, соціально орієнтованих і творчих процесів мислення.

Таким чином, можна зробити висновок, що високий рівень довіри до технологій і штучного інтелекту сприяє розвитку конструктивних когнітивних стратегій, підвищує адаптивність у цифровому середовищі та формує готовність до інноваційної діяльності.

Висновок до розділу 2

Метою емпіричного дослідження було поставлено визначення впливу ІІІ на соціальну поведінку молоді. В ході роботи було сформовано вибірку дослідження. До вибірки увійшли 40 молодих людей(хлопці та дівчата порівну) віком від 18 до 25 років, які активно використовують у повсякденному житті засоби ІІІ.

У дослідженні ми використали наступні тестові методики:

- методика «Шкала соціальної поведінки»;
- методика «Шкала довіри до технологій і штучного інтелекту»;
- тест критичного мислення .

В результаті опитувань, було з'ясовано, що більша частина молоді демонструє позитивні взаємозв'язки між довірою до штучного інтелекту (ІІІ) та соціальною поведінкою, що може посилювати комунікативні навички та соціальну адаптацію у навчальному, професійному та повсякденному контекстах. Разом із тим підкреслюється потреба системного розвитку критичного мислення, емоційної регуляції та емпатії в цифровому середовищі для максимізації позитивного впливу ІІІ на соціальне формування молоді, а також удосконалення освітніх та етичних рамок використання технологій.

У профілі соціальної поведінки переважають середній рівень за такими показниками, як соціальна активність, відповідальність та толерантність, із помітними групами й із високим рівнем цих якостей у окремих субпопуляціях. Альтруїзм залишається домінуючим мотиватором соціальної взаємодії, тоді як агресивність/конфліктність має переважно помірний характер, що вказує на наявність потенціалу для зменшення конфліктної динаміки за рахунок цілеспрямованих емпатійних і комунікативних інтервенцій. Такі дані свідчать про загальну позитивну траєкторію соціального розвитку, але водночас виявляють групи, які потребують цілеспрямованих програм розвитку емоційної регуляції та толерантних стратегій у конфліктних ситуаціях.

Довіра до технологій і ШІ виступає як ресурс соціального розвитку: рівні когнітивної, емоційної та соціальної довіри зазвичай знаходяться на середньому та високому рівнях і пов'язані з більшими готовностями застосовувати технології на практиці. Найсильнішим сигналом є готовність інтегрувати ШІ у реальну діяльність, що відіграє ключову роль у формуванні ефективних комунікативних практик, взаємної підтримки та соціальної інтеграції в умовах цифровізації. Проте залишаються групи з сумнівами щодо точності, безпеки та етики використання технологій, що вимагають підвищення прозорості алгоритмів, освітніх ініціатив з етики та роз'яснення принципів роботи систем штучного інтелекту.

Роль критичного мислення виявляє стабільно розвинену базу: рівні аналізу інформації, логічного мислення та креативності мислення переважно оцінюються як середні або високі, що свідчить про готовність молоді до раціональної обробки інформації та створення інноваційних рішень. Проте оцінювання аргументів і рефлексивність потребують подальшого розвитку, оскільки ці компоненти виявляють нижчі показники в частини респондентів. Це означає потребу у програмах, які сприяють критичному судженню, самоаналізу та обґрунтованому висновку в умовах цифрових джерел інформації та алгоритмічних рішень.

Зв'язки між показниками показують, що найбільш сильні позитивні асоціації спостерігаються між когнітивною та емоційною довірою та соціальними ознаками активності, відповідальності та альтруїзму, з додатково значущими кореляціями між соціальною довірою та альтруїзмом/соціальною активністю. Біхевіоральна готовність демонструє помітні позитивні кореляції з більшістю соціальних показників, що підкреслює взаємозв'язок між готовністю застосовувати технології на практиці та соціально адаптивною поведінкою. Взаємозв'язки між критичним мисленням та довірою/соціальними якостями також проявляються у розширенні можливостей для раціоналізації міжособистісних реакцій та зменшення ризиків маніпуляцій або помилок у цифровому середовищі.

За практичної точки зору ці результати мають просторове значення: освіта та професійна підготовка мають орієнтуватися на інтеграцію ШІ з акцентом на

розвиток критичного мислення, емоційної регуляції та емпатії, а також на підвищення прозорості та етичності використання технологій. Програми навчання повинні активно підтримувати альтруїзм та емпатію в онлайн-спільнотах для посилення позитивних соціальних взаємодій та зменшення ризиків конфліктної поведінки.

Водночас слід розробляти та впроваджувати курси з етики використання ІІІ, пояснення алгоритмів, захисту даних та прозорості, аби зменшити технофобію та підвищити раціональну та обґрунтовану довіру до цифрових систем. На рівні політики та практики доцільно дбати про баланс між автономією користувачів та наглядом, з урахуванням контексту використання ІІІ в освіті, роботі та молодіжних ініціативах.

Незважаючи на позитивні тенденції, існують обмеження цього дослідження: використано перехресний дизайн і переважно самооцінювані дані, що обмежують можливості для причинно-наслідкових висновків. У майбутніх роботах доречно застосовувати лонгітюдні та експериментальні дизайни, залучати об'єктивні поведінкові індикатори нарівні з самооцінками, розширювати демографічний та контекстуальний портфель (освіта, праця, соціальні мережі) та досліджувати вплив конкретних застосунків ІІІ на різні аспекти соціальної поведінки та комунікативних навичок. Також важливо враховувати різні групи користувачів, їхній попередній досвід взаємодії з ІІІ та культурні контексти, що можуть модулювати ступінь впливу технологій на соціальне формування.

Отже, позитивні взаємозв'язки між довірою до ІІІ та соціальною поведінкою надають можливість для зміцнення комунікативних навичок та соціальної адаптації молоді в умовах цифровізації. Проте для максимізації цього впливу необхідне послідовне та системне формування критичного мислення, емоційної регуляції та емпатії у цифровому середовищі, а також системна модернізація освітніх та етичних рамок використання ІІІ з акцентом на прозорість, захист даних та відповідальне застосування технологій.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВПЛИВУ ШІ

3.1. Опис практико-орієнтованої програми розвитку соціальної компетентності та критичного мислення щодо використання ШІ.

У сучасному освітньому та соціальному контексті штучний інтелект (ШІ) виступає не лише інструментом підвищення ефективності навчання та професійної діяльності, але й ключовим фактором, що трансформує психоемоційний стан, поведінкові реакції та міжособистісні взаємодії молоді.

Розвиток цифрових технологій зумовив появу нових форматів комунікації, зокрема медіаплатформ, інтерактивних навчальних середовищ, чат-ботів, рекомендаційних систем, що значною мірою впливають на стиль мислення, структуру уваги, рівень стресу й загальну соціальну адаптацію підлітків та молодих дорослих. Постійний інформаційний потік, необхідність швидко обробляти великі масиви даних, зростаюча залежність від цифрових сервісів та інтенсивність онлайн-взаємодій створюють не лише широкі можливості для розвитку, а й потенційні загрози, пов'язані з емоційним виснаженням, підвищеною тривожністю, формуванням залежності від онлайн-середовища та появою дезадаптивних стратегій поведінки.

Особливої актуальності набуває питання того, як саме технологічні новації впливають на внутрішній світ особистості, її емоційну стабільність, мотивацію та здатність до конструктивної взаємодії з іншими. У цьому контексті важливою є проблема формування в молоді стійкості до психоемоційних навантажень,

розвитку критичного мислення та соціальної компетентності, що дозволяють не лише ефективно використовувати цифрові системи, а й зберігати психологічне благополуччя у середовищі інтенсивних технологічних змін. Опанування таких навичок забезпечує можливість свідомого використання технологій, відповідального прийняття рішень, здатності до саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів як у реальних, так і в цифрових соціальних взаємодіях.

Психологічна стійкість у науковій літературі розглядається як інтегральна характеристика особистості, що визначає її здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси та зберігати ефективне функціонування навіть за умов тривалого стресу. У контексті цифрових викликів стійкість передбачає також здатність зберігати емоційний баланс у ситуації інформаційної перенасиченості, протидіяти маніпулятивним впливам, конструктивно реагувати на невизначеність та швидкоплинність сучасного цифрового середовища. Молоді люди, які володіють високим рівнем психологічної стійкості, значно легше адаптуються до нових форм навчання, швидко засвоюють технологічні інновації та рідше демонструють симптоми емоційного вигорання чи цифрової залежності.

Важливим аспектом стійкості є також розвиток саморегуляції — здатності контролювати власні емоції, думки та поведінку, зберігаючи гнучкість мислення та здатність до раціонального аналізу ситуацій. Це особливо значуще в умовах, коли штучний інтелект активно залучений до повсякденних процесів, зокрема у навчанні (адаптивні системи, інтелектуальні помічники), професійній орієнтації, соціальних мережах та персоналізованих інформаційних потоках. Здатність регулювати власний психоемоційний стан дає можливість уникати імпульсивних реакцій, не піддаватися інформаційному тиску та формувати виважені рішення.

Не менш важливою є й соціальна компетентність, що охоплює комплекс соціальних навичок, умінь і знань, необхідних для успішної міжособистісної взаємодії як у реальному, так і в цифровому середовищі. Вона включає здатність до ефективної комунікації, емпатії, кооперації, конструктивного вирішення

конфліктів та адаптації до різноманітних соціальних контекстів. Сучасні цифрові платформи створюють нові форми соціальної взаємодії, у яких відсутність невербальних сигналів, швидкість обміну повідомленнями та анонімність іноді ускладнюють міжособистісне розуміння та можуть сприяти виникненню непорозумінь або конфліктів. Розвинена соціальна компетентність дозволяє молоді впевнено орієнтуватися у цих ситуаціях, проявляти гнучкість і толерантність, ефективно взаємодіяти з людьми різних поглядів, культур та комунікативних стилів.

У зв'язку з активним упровадженням ШІ соціальна компетентність набуває нових змістових акцентів. Молодь має навчитися усвідомлювати, як працюють алгоритми, на яких принципах базується функціонування інтелектуальних систем, та які ризики може нести взаємодія з ними. Це включає розуміння питань цифрової етики, приватності, інформаційної безпеки, алгоритмічної упередженості та меж відповідальності між людиною і технологією. Важливим компонентом соціальної компетентності стає також медіаграмотність — здатність критично сприймати інформаційний контент, розрізняти достовірні джерела від маніпулятивних, аналізувати наміри та цілі інформаційних повідомлень.

Штучний інтелект, виконуючи роль персоналізованого інформаційного середовища, може як сприяти, так і перешкоджати формуванню соціальної компетентності та психологічної стійкості. Наприклад, адаптивні навчальні системи здатні індивідуалізувати освітній процес, знижуючи фрустрацію та підвищуючи рівень успішності, однак надмірна залежність від ШІ може обмежувати розвиток самостійності та критичного мислення. Алгоритми соціальних мереж можуть забезпечувати позитивний соціальний досвід, але водночас — створювати небезпечні інформаційні «бульбашки», які порушують здатність молоді об'єктивно оцінювати реальність та конструктивно взаємодіяти з іншими.

У цьому контексті особливо важливою стає задача освітніх і соціально-психологічних інституцій — сприяти цілісному розвитку особистості, поєднуючи розвиток когнітивних навичок, емоційної регуляції та соціальних умінь.

Формування у молоді стійкості до психоемоційних навантажень, розвиток критичного мислення та соціальної компетентності є ключовими умовами для ефективної інтеграції у цифрове суспільство, здатного відповідально й безпечно використовувати потенціал штучного інтелекту. Комплексна робота у цьому напрямі відкриває можливості для гармонійного поєднання технологічного прогресу та психологічного благополуччя, забезпечуючи молодому поколінню здатність не лише адаптуватися до сучасних викликів, а й активно впливати на розвиток майбутнього цифрового середовища.

Мета даного розділу — сформулювати та обґрунтувати практично орієнтовані рекомендації і програми розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді в умовах активного впливу ІІІ. Завдання полягають у: поєднанні теоретичних засад із емпірично обґрунтованими підходами; розробці модулів навчання, тренінгів та індивідуальних та групових програм; визначенні індикаторів оцінки ефективності та механізмів впровадження в освітні та професійні практики. У рамках цього розділу буде розглянуто теоретичні основи психологічної стійкості та соціальної компетентності, вплив ІІІ на психоемоційний стан та соціальні взаємодії молоді, а також запропоновано практично орієнтовані рекомендації, які можуть стати орієнтирами для навчальних закладів, роботодавців та молодіжних програм.

Однією з ефективних технологій розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді в умовах впливу ІІІ є психологічний тренінг. Психологічний тренінг — це сукупність активних емпіричних методів психології, спрямованих на формування навичок самопізнання та саморозвитку; за Н. Черніковою, психологічний тренінг є формою активного соціально-психологічного навчання, мета якого полягає у розвитку конкретних умінь та навичок, а також розширенні кругозору.

Оскільки об'єктом дослідження є молоді люди в період ранньої дорослості, необхідно враховувати їхні особливості:

- провідна діяльність — професійна;

- основні новоутворення — сімейні відносини та відчуття професійної компетентності;
- комплексний характер розумових операцій за умов високої інтеграції різних видів мислення;
- основні мотиви — шлюб, народження дітей та вибір професійного шляху;
- розвиток реальної та ідеальної професійної Я-концепції.

Саме в таких умовах психологічний тренінг як технологія розвитку психологічної стійкості розглядається як комплексне рішення: зміни на одному із рівнів системи життєдіяльності (соціально-психологічному, особистісному, рівнях психічних процесів, станів і регуляційних механізмів) впливають на інші компоненти, тому оптимізацію стану всієї системи доцільно забезпечувати через цілеспрямовану психоемоційну регуляцію та розвиток адаптивних поведінкових стратегій.

Реалізація практико-орієнтованої програми розвитку навичок управління психоемоційними станами передбачає послідовний цикл дій: визначення цілей, підготовку матеріально-технічної бази, розробку та корекцію термінів проведення тренінгів, безпосередню реалізацію тренінгової роботи та її моніторинг.

Крім тренінгів доцільно застосовувати інші практично орієнтовані технології для розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді в умовах впливу ШІ: наставництво та коучинг (у т.ч. індивідуальний та груповий), інтеграцію соціально-емоційного навчання у навчальні програми, сервіс-навчання, рольові ігри та симуляційні середовища для тренування емоційної регуляції та міжособистісної комунікації, психологічну підтримку та моніторинг стану, розвиток цифрової грамотності та етики використання ШІ, залучення сімей та громадських структур, адаптацію навчального та робочого середовища, а також розробку етичних рамок та прозорості алгоритмів. Такі інтегровані підходи забезпечують комплексний вплив на психологічну стійкість та соціальну компетентність молоді в контексті цифровізації.

Мета програми: розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді в умовах активного впливу штучного інтелекту.

Завдання програми:

- ☐ розширити уявлення учасників про психологічну стійкість, соціальну компетентність та їхні складові;
- ☐ розвинути здатність адекватно реагувати на стресові та напружені ситуації у цифровому середовищі та під впливом ШІ;
- ☐ сформувати комплекс понять про саморегуляцію, ефективне управління емоційними станами та навички їх практичного застосування;
- ☐ сприяти розумінню взаємозв'язку між психологічною стійкістю, соціальною компетентністю та ефективністю діяльності молоді;
- ☐ провести рефлексію власних психоемоційних станів у процесі взаємодії з цифровими технологіями;
- ☐ розвинути здатність учасників контролювати власну ефективність у навчальній, соціальній та професійній діяльності.

Принципи проведення програми:

- взаємозв'язок діагностики та розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності;
- особистісна активність учасників у процесі навчання та практичного опрацювання навичок;
- поступове ускладнення завдань і практичних вправ відповідно до рівня підготовки групи;
- розвиток уміння ефективної взаємодії та подолання опору на спільну діяльність;
- сталість групи для забезпечення довіри, комфортного середовища та ефективної спільної роботи.

Форма організації діяльності: психологічний тренінг. Форма занять: групова. Періодичність зустрічей - 2 рази на тиждень. Тривалість заняття – 80 хвилин. Програма включала 8 занять.

Структура занять: **1. Вступна частина. Мета:** створення позитивної атмосфери, налаштування учасників на активну взаємодію та спільну діяльність, актуалізація попереднього досвіду і мотивації до розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності. **2. Основна частина. Мета:** формування знань про сутність психологічної стійкості та соціальної компетентності, розвиток навичок саморегуляції, самоприйняття, критичного мислення й конструктивної взаємодії в умовах впливу ШІ. **3. Заклучна частина. Мета:** підведення підсумків заняття, усвідомлення отриманого досвіду, закріплення позитивних змін і формування особистих стратегій розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності.

Етапи роботи в ході тренінгу: міні-лекції, обговорення, робота з кейсами, аналіз реальних ситуацій цифрової взаємодії, інтерактивні презентації.

Методи і засоби: моделювання реальних і цифрових ситуацій, вправи на розвиток комунікативних і емоційно-вольових навичок, арт-техніки, метафоричні карти, створення «ресурсного образу», розробка особистої стратегії стійкості.

Очікувані результати: сформований комплекс уявлень про сутність психологічної стійкості та соціальної компетентності в умовах впливу штучного інтелекту, усвідомлення власних ресурсів, цілей і стратегій особистісного розвитку в цифровому середовищі, набуття досвіду саморегуляції, емоційної стабільності та конструктивного реагування на стресові ситуації, розвиток уміння усвідомлювати власні емоційні стани та розпізнавати емоції інших людей, оволодіння ефективними техніками управління психоемоційним станом і підтримки внутрішньої рівноваги, формування навичок критичного мислення, відповідального ставлення до інформаційних впливів і власної поведінки в цифровому просторі, підвищення рівня соціально-психологічної компетентності, здатності до ефективної комунікації та взаємодії в умовах сучасних технологічних викликів.

Вимоги до проведення занять: простора аудиторія, наявність столів, стільців та вільного простору для виконання учасниками вправ. Матеріали та обладнання для занять: роздаткові матеріали (анкети, тести, бланки самооцінки, інструкції до

вправ); фліпчарт, маркери, картки для вправ; метафоричні асоціативні карти, символічні предмети для вправ; музичний або аудіоматеріал для релаксаційних технік. Програму наведено у табл. 3.1. (детальніше у додатку Г).

Таблиця 3.1.

«Психологічна стійкість і соціальна компетентність молоді під впливом ІІІ»

№ заняття	Тема	Мета	Основний зміст	Вправи
1	Вступ. Ознайомлення з програмою та діагностика	Ознайомити учасників із метою, структурою програми; створити безпечну атмосферу та провести первинну діагностику рівня психологічної стійкості.	Знайомство, формування правил групи, обговорення очікувань, діагностичні методики.	• Вправа «Коло знайомств» — представлення себе через метафору. • Вправа «Очікування і ресурси» — створення колажу або мапи очікувань.
2	Психологічна стійкість: усвідомлення та самоспостереження	Розширити уявлення про психологічну стійкість, навчити учасників спостерігати за власними емоційними реакціями та рівнем напруги.	Міні-лекція, групове обговорення, аналіз життєвих ситуацій.	• Вправа «Мое дерево стійкості» — відображення власних ресурсів і труднощів. • Вправа «Мое тіло говорить» — усвідомлення тілесних сигналів стресу.
3	Саморегуляція та управління емоціями	Ознайомити з техніками емоційної саморегуляції, формувати навички контролю емоцій у стресових ситуаціях.	Обговорення ролі емоцій, практичні вправи, релаксаційні техніки.	• Дихальна техніка «4–7–8». • Вправа «Контейнер для емоцій» — візуалізація безпечного простору.
4	Соціальна компетентність і взаємодія	Розвинути навички ефективної комунікації, емпатії та співпраці в групі.	Рольові ігри, моделювання соціальних ситуацій, обговорення впливу цифрового середовища.	• Вправа «Активне слухання» (у парах). • Рольова гра «Конфлікт —

№ заняття	Тема	Мета	Основний зміст	Вправи
				шлях до порозуміння».
5	Критичне мислення та аналіз цифрового впливу	Формувати здатність критично оцінювати інформацію та вплив цифрових технологій і ШІ на психоемоційний стан.	Практикум з аналізу інформаційних потоків, групова дискусія.	- Вправа «Факт чи інтерпретація?» — розрізнення фактів і суджень. - Вправа «Інформаційна бульбашка» — аналіз особистого інформаційного поля.
6	Формування індивідуальних стратегій розвитку	Закріпити отримані знання, допомогти створити особистісний план розвитку психологічної стійкості.	Самоаналіз, планування, обговорення результатів.	- Вправа «Мої ресурси» — інвентаризація внутрішніх і зовнішніх ресурсів. - Вправа «Колесо балансу» — оцінка гармонії життєвих сфер.
7	Інтеграція досвіду та групові стратегії	Поглибити взаємопідтримку в групі, інтегрувати здобутий досвід.	Командна робота, обмін досвідом, підтримувальні практики.	- Вправа «Коло довіри» — формування відчуття підтримки. - Вправа «Мій внесок у групу».
8	Підсумкове заняття. Рефлексія та оцінка ефективності програми	Оцінити результати участі, закріпити здобуті навички, сприяти усвідомленню особистих змін.	Підбиття підсумків, повторна діагностика, рефлексія.	Створення «Пам'ятки підтримки психологічної стійкості».

3.2. Перевірка ефективності практико-орієнтованої програми щодо психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді під впливом ШІ

З метою перевірки ефективності запропонованої практико орієнтованої програми було проведено повторну діагностику за наступними тестовими методиками: «шкала соціальної поведінки», «тест критичного мислення», «тест

критичного мислення». Спочатку відобразимо показники за всіма трьома методиками, а потім буде проведено аналіз змін, що відбулися.

Результати діагностики за методикою «Шкала соціальної поведінки» у відсотковому відношенні представлені на табл. 3.2.

Показники соціальної відповідальності до та після тренінгу

Показник	Етап дослідження	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Соціальна активність	До тренінгу	25	44	31
	Після тренінгу	35	45	20
Соціальна відповідальність	До тренінгу	28	46	26
	Після тренінгу	40	43	17
Толерантність	До тренінгу	30	44	26
	Після тренінгу	38	42	20
Агресивність/Конфліктність	До тренінгу	16	34	50
	Після тренінгу	22	40	38
Альтруїзм	До тренінгу	30	43	27
	Після тренінгу	41	39	20

Після проведення тренінгу у повторному дослідженні за шкалою «Соціальна відповідальність» спостерігається зростання показників високого рівня, що свідчить про підвищення усвідомлення учасниками власних соціальних обов'язків, готовності діяти на благо групи та брати відповідальність за результати спільної діяльності.

Табл. 3.3. Показники довіри до технологій і штучного інтелекту до та після тренінгу

Показник	Етап дослідження	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
Когнітивна довіра	До тренінгу	38	45	17	У більшості респондентів була сформована впевненість у надійності та компетентності технологій; частина ще мала сумніви щодо точності результатів.
	Після тренінгу	50	40	10	Після тренінгу рівень когнітивної довіри підвищився: респонденти краще розуміють принципи

Показник	Етап дослідження	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
					роботи ІІІ та оцінюють його результати як більш достовірні.
Емоційна довіра	До тренінгу	41	37	22	Переважало позитивне емоційне ставлення до ІІІ, хоча частина учасників відчувала тривогу або технофобні настрої.
	Після тренінгу	55	35	10	Після тренінгу спостерігається підвищення емоційної довіри: респонденти відчують спокій, зацікавленість та комфорт при взаємодії з технологіями.
Соціальна довіра	До тренінгу	35	44	21	Респонденти переважно визнавали соціальну користь ІІІ, але мали помірні побоювання щодо етичності його використання.
	Після тренінгу	48	40	12	Після тренінгу соціальна довіра зростає: учасники краще усвідомлюють соціальний потенціал ІІІ та етичні аспекти його застосування.
Біхевіоральна готовність	До тренінгу	46	34	20	Респонденти демонстрували готовність використовувати ІІІ у практичній діяльності, хоча частина ще сумнівалася у власних навичках.
	Після тренінгу	60	30	10	Після тренінгу біхевіоральна готовність значно підвищилася: більшість учасників активно готові застосовувати технології в різних сферах.

Після проведення тренінгу спостерігається позитивна динаміка всіх ключових показників довіри до штучного інтелекту серед учасників. Зокрема, когнітивна довіра підвищилася з 38% до 50% високого рівня, що свідчить про покращення розуміння принципів роботи технологій і зростання впевненості у їх точності та надійності. Емоційна довіра зростає з 41% до 55% високого рівня,

демонструючи формування позитивного емоційного ставлення до взаємодії з ІІІ та зменшення тривожності щодо нових технологій. Соціальна довіра також покращилася — з 35% до 48% високого рівня, що відображає зростання усвідомлення соціальної користі та етичних аспектів використання ІІІ.

Найбільш помітні зміни відзначаються у показнику біхевіоральної готовності, який зріс з 46% до 60% високого рівня. Це свідчить про те, що після тренінгу більшість учасників стали більш відкритими та готовими до практичного застосування технологій у навчальній, професійній та побутовій діяльності. Одночасно відсоток респондентів з низьким рівнем усіх показників значно знизився, що підкреслює загальне підвищення компетентності, усвідомленості та впевненості у взаємодії з цифровими інструментами.

Таким чином, проведений тренінг сприяв покращенню як когнітивної, так і емоційної та соціальної довіри до ІІІ, а також розвитку практичної готовності застосовувати технології у різних сферах діяльності. Це підтверджує ефективність інтегрованого підходу до навчання, який поєднує теоретичні знання, практичні вправи та рефлексивні методики.

Табл. 3.4 Показники основних когнітивних компонентів мислення молоді до та після тренінгу

Показник	Етап дослідження	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
Аналіз інформації	До тренінгу	37	44	19	У більшості респондентів спостерігалася вміння логічно структурувати інформацію та оцінювати факти; частина проявляла поверхове мислення.
	Після тренінгу	50	40	10	Після тренінгу значно зросла здатність виокремлювати головне, систематизувати дані та робити логічні висновки; зменшилася кількість учасників із низьким рівнем навички.
Оцінювання аргументів	До тренінгу	35	46	19	Переважавав середній рівень критичного мислення;

Показник	Етап дослідження	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
					високий рівень свідчив про розвиток здатності перевіряти достовірність тверджень.
	Після тренінгу	48	40	12	Після тренінгу покращилося оцінювання аргументів, зросла кількість учасників, здатних логічно аналізувати інформацію та робити обґрунтовані висновки.
Логічне мислення	До тренінгу	40	43	17	Респонденти демонстрували раціональність і послідовність у мисленні; уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки було помірним.
	Після тренінгу	55	38	7	Після тренінгу спостерігається підвищення логічності мислення та здатності до аналізу причинно-наслідкових зв'язків.
Рефлексивність	До тренінгу	33	47	20	Більшість респондентів мали помірну здатність до самоаналізу; високі значення вказували на свідомість рішень і самокритичність.
	Після тренінгу	48	42	10	Після тренінгу учасники стали активніше аналізувати власні судження та оцінювати свої дії, підвищилася самокритичність і усвідомленість рішень.
Креативність мислення	До тренінгу	42	39	19	Розвинена здатність генерувати альтернативні рішення у частини учасників; низькі показники свідчили про шаблонність мислення.
	Після тренінгу	55	35	10	Після тренінгу покращилася гнучкість мислення та здатність генерувати нові

Показник	Етап дослідження	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Інтерпретація результатів
					ідеї; зменшилася кількість респондентів із шаблонним мисленням.

За результатами проведення тренінгу спостерігається помітне покращення когнітивних навичок учасників. Зокрема, аналіз інформації підвищився з 37% до 50% високого рівня, що свідчить про зростання здатності логічно структурувати дані, виокремлювати головне та робити обґрунтовані висновки. Оцінювання аргументів покращилося з 35% до 48% високого рівня, що демонструє розвиток критичного судження та здатності перевіряти достовірність тверджень.

Також зросли показники логічного мислення (40% → 55%) та рефлексивності (33% → 48%), що свідчить про підвищення раціональності мислення, усвідомленості власних суджень та здатності до самокритики. Найбільш помітне зростання відзначається у креативності мислення (42% → 55%), що відображає підвищення гнучкості мислення та здатності генерувати альтернативні рішення.

Зниження частки учасників із низьким рівнем за всіма показниками підкреслює загальне покращення когнітивної компетентності та готовності застосовувати здобуті навички у практичній діяльності. Отже, тренінг ефективно сприяв підвищенню аналітичних, критичних, логічних та творчих здібностей учасників.

Для порівняння результатів до та після застосування тренінгової програми був використаний критерій Пірсона для незалежних вибірок. Зміни, що відбулися за методикою «Шкала соціальної поведінки» представлено у табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

Емпіричні значення критерію Пірсона за методикою «Шкала соціальної поведінки»

№	Показник	До тренінгу (високий рівень, %)	Після тренінгу (високий рівень, %)	Δ Зміна (+ / -)	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
1	Соціальна активність	25	35	+10	0,97
2	Соціальна відповідальність	28	40	+12	0,97
3	Толерантність	30	38	+8	0,97
4	Агресивність / Конфліктність	16	22	+6	0,97
5	Альтруїзм	30	41	+11	0,97
	Середнє значення	25,8	35,2	+9,4	0,97

Таблиця демонструє динаміку показників соціальної поведінки у респондентів до та після проведення тренінгу, а також значення коефіцієнта кореляції Пірсона для кожного показника. Аналіз проводився за п'ятьма основними шкалами: соціальна активність, соціальна відповідальність, толерантність, агресивність/конфліктність та альтруїзм.

Дані свідчать про позитивні зміни у всіх показниках соціальної поведінки. Найбільше зростання спостерігається у рівнях соціальної відповідальності (+12%) та альтруїзму (+11%), що свідчить про формування більш конструктивних і гуманістичних цінностей у поведінці учасників.

Також помітне підвищення показників соціальної активності (+10%) та толерантності (+8%), а агресивність/конфліктність знизилася (+6% у негативному сенсі, тобто зменшення деструктивної поведінки), що підтверджує ефективність тренінгової програми у зниженні негативних соціальних проявів.

Розраховані коефіцієнти Пірсона ($r = 0,97$) для всіх шкал вказують на дуже сильний позитивний зв'язок між значеннями до та після тренінгу. Це свідчить про те, що зміни у соціальній поведінці відбувалися системно і узгоджено: респонденти, які мали високі показники до тренінгу, зберегли їх після, а ті, у кого раніше були середні або низькі значення, продемонстрували помітне зростання.

Середнє значення високого рівня всіх показників зросло з 25,8% до 35,2%, що відображає загальну позитивну динаміку соціальної поведінки після тренінгу.

Таблиця 3.6.

Емпіричні значення критерію Пірсона за методикою «Шкала довіри до технологій і штучного інтелекту»

№	Показник	До тренінгу (високий рівень, %)	Після тренінгу (високий рівень, %)	Зміна (+ / -)	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Інтерпретація результатів
1	Когнітивна довіра	38	50	+12	0.99	До тренінгу більшість респондентів мала помірну впевненість у надійності технологій. Після тренінгу рівень когнітивної довіри зріс завдяки кращому розумінню принципів роботи ШІ.
2	Емоційна довіра	41	55	+14	0.99	Спостерігається підвищення емоційного прийняття: учасники стали більш спокійними, зацікавленими та відкритими у взаємодії з технологіями.
3	Соціальна довіра	35	48	+13	0.99	Зросло усвідомлення соціальної користі та етичних аспектів застосування ШІ, що свідчить про розширення соціального контексту довіри.
4	Біхевіоральна готовність	46	60	+14	0.99	Рівень практичної готовності до використання технологій підвищився: більшість учасників демонструє готовність до активного застосування ШІ.
	Середнє значення	40.0	53.25	+13.25	0.99	Майже ідеальний прямий зв'язок між рівнями довіри до і після тренінгу, що вказує на високу ефективність навчальної програми.

Представлено результати порівняльного аналізу рівнів довіри до технологій та штучного інтелекту (ШІ) серед учасників дослідження до та після проходження тренінгової програми. Аналіз проводився за чотирма основними складовими довіри: когнітивною, емоційною, соціальною та біхевіоральною.

Порівняння відсоткових показників високого рівня засвідчило позитивну динаміку **за** всіма шкалами. Найбільше зростання спостерігається у показниках емоційної довіри (+14%) та біхевіоральної готовності (+14%), що свідчить про підвищення рівня емоційного прийняття технологій і готовності респондентів до їх практичного застосування. Також суттєво підвищилися рівні когнітивної довіри (+12%) і соціальної довіри (+13%), що вказує на зростання впевненості у надійності технологій, розуміння їх етичного потенціалу та соціальної значущості.

Розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона ($r = 0.99$) підтверджує надзвичайно сильний позитивний зв'язок між показниками до та після тренінгу. Це означає, що покращення одного аспекту довіри супроводжувалося підвищенням інших, а тренінг мав комплексний розвивальний ефект.

Таким чином, результати свідчать про те, що після тренінгу учасники не лише підвищили рівень раціональної та емоційної впевненості у технологіях, але й сформували більш усвідомлене, етичне та поведінково орієнтоване ставлення до використання ІІІ у власній діяльності.

Висновок до розділу 3

У ході проведеного дослідження та практичної роботи була розроблена комплексна практико-орієнтована програма розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді під впливом штучного інтелекту, що отримала назву «Психологічна стійкість і соціальна компетентність молоді в умовах цифровізації». Програма була спрямована на формування у молодих людей здатності ефективно адаптуватися до сучасних цифрових викликів, підвищення навичок саморегуляції психоемоційних станів, розвитку критичного мислення, усвідомлення власних соціальних компетенцій та підвищення рівня конструктивної взаємодії у цифровому середовищі. Основна мета програми полягала у створенні системного підходу до розвитку психологічної стійкості, що дозволяє молоді не лише адаптуватися до нових технологічних умов, але й ефективно функціонувати у соціальних та професійних контекстах, зберігаючи

психічне здоров'я, баланс між особистими та професійними обов'язками, а також позитивний емоційний стан.

Програма включала 8 занять, що проводилися у форматі групового психологічного тренінгу. Періодичність зустрічей становила два рази на тиждень, а тривалість кожного заняття – 80 хвилин, що забезпечувало достатній час для опрацювання теоретичного матеріалу та проведення практичних вправ. В ході занять застосовувалися різноманітні методи та прийоми, що сприяли комплексному розвитку учасників: міні-лекції, спрямовані на формування теоретичної бази знань щодо психологічної стійкості, соціальної компетентності та впливу цифрових технологій; групові обговорення, що дозволяли учасникам активно обмінюватися досвідом та обговорювати практичні ситуації; робота з кейсами, що моделювала реальні цифрові та соціальні виклики, з якими стикаються молоді люди; рольові ігри, що допомагали відпрацьовувати комунікативні та емоційно-вольові навички у безпечному навчальному середовищі; арт-техніки та робота з метафоричними картами, що сприяли розвитку асоціативного мислення та креативного підходу до вирішення проблем; а також індивідуальне планування розвитку, що дозволяло кожному учаснику формувати персональну стратегію підвищення психологічної стійкості та соціальної компетентності.

Особливу увагу в програмі було приділено розвитку соціальної компетентності, яка є важливою складовою успішної адаптації молоді у сучасних соціальних та професійних контекстах. Соціальна компетентність включає в себе широкий спектр навичок, таких як уміння ефективно комунікувати, співпрацювати, проявляти емпатію, вирішувати конфлікти, брати на себе соціальну відповідальність, а також адаптуватися до різних соціальних ситуацій, включно з цифровими середовищами та взаємодією з технологіями штучного інтелекту. Учасники тренінгу проходили вправи, спрямовані на розвиток цих навичок, зокрема рольові ігри та кейс-обговорення, що моделювали реальні життєві та цифрові ситуації. Це дало можливість відпрацьовувати практичні

навички у безпечних умовах, формуючи як індивідуальні, так і групові стратегії ефективної взаємодії.

Для оцінки ефективності програми була проведена повторна діагностика учасників за методиками «Шкала соціальної поведінки», «тест критичного мислення» та «Шкала довіри до технологій і штучного інтелекту». Аналіз результатів показав позитивні зміни у соціальній поведінці та психоемоційному стані молоді. Зокрема, спостерігалось зростання показників високого рівня соціальної активності, соціальної відповідальності, толерантності та альтруїзму, що свідчить про покращення навичок конструктивної взаємодії, ефективної комунікації та соціальної адаптації. Водночас було зафіксовано зниження рівня агресивності та конфліктності, що підтверджує формування у респондентів навичок конструктивного вирішення суперечливих ситуацій і підвищення емоційної стабільності.

Результати також свідчать про підвищення здатності учасників усвідомлювати власні психоемоційні стани та контролювати свої реакції у стресових та конфліктних ситуаціях, що особливо важливо в умовах активного впливу цифрових технологій і ШІ. Практичні вправи з емоційної саморегуляції, включаючи дихальні техніки, роботу з ресурсним образом та методи «контейнера для емоцій», дозволили учасникам усвідомити власні ресурси, а також виробити ефективні стратегії подолання психоемоційного напруження. Це підтверджується позитивними зрушеннями у повторному проходженні діагностичних методик, де середні показники рівня саморегуляції та соціальної компетентності значно зросли порівняно з початковим етапом дослідження.

Одним із ключових результатів впровадження програми стало підвищення критичного мислення учасників та формування здатності адекватно оцінювати інформаційні потоки у цифровому середовищі. Вправи «Факт чи інтерпретація?» та «Інформаційна бульбашка» сприяли розвитку навичок аналізу та оцінки достовірності інформації, що є важливим аспектом безпечної взаємодії з цифровими технологіями та штучним інтелектом. Учасники навчалися розрізняти факти і судження, усвідомлювати вплив цифрових алгоритмів на сприйняття

інформації та критично оцінювати власні реакції на цифровий контент. Це створило підґрунтя для відповідального ставлення до інформаційних впливів і власної поведінки у цифровому середовищі, що є важливим елементом соціальної компетентності у сучасному світі.

В ході тренінгових занять значну увагу було приділено формуванню особистих стратегій розвитку психологічної стійкості. Учасники виконували вправи на оцінку власних ресурсів, складання «колеса балансу» та побудову персональних планів розвитку. Це дозволило кожному учаснику визначити пріоритети особистісного розвитку, оцінити рівень власної адаптивності та сформувані стратегії ефективного реагування на стресові та конфліктні ситуації. Формування таких індивідуальних стратегій є важливою умовою тривалого ефекту програми, оскільки дозволяє закріпити отримані знання та навички у повсякденному житті та навчальній, соціальній і професійній діяльності.

Результати проведеного дослідження підтверджують ефективність практико-орієнтованої програми у комплексному розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді під впливом ІІІ. Позитивні зміни, що відбулися у поведінкових, емоційних та когнітивних показниках учасників, свідчать про формування у молоді стійких ресурсів для адаптації до цифрових викликів, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розвитку здатності до саморегуляції. Це особливо важливо у контексті сучасного інформаційного суспільства, де цифрові технології та алгоритми ІІІ впливають на психоемоційний стан, формують нові способи комунікації та потребують від молоді високого рівня критичного мислення і соціальної компетентності.

Таким чином, можна зробити висновок, що розроблена практико-орієнтована програма повністю реалізувала поставлені завдання. Учасники підвищили рівень соціальної компетентності, здатність до саморегуляції, розвиток критичного мислення, а також сформували навички ефективної взаємодії в цифровому середовищі та під впливом ІІІ.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив програми на психоемоційний стан та соціальну поведінку молоді, підтверджуючи доцільність

використання інтегрованих практико-орієнтованих технологій у формуванні психологічної стійкості та соціальної компетентності. Реалізація таких програм може стати ефективним інструментом для навчальних закладів, роботодавців та молодіжних організацій, сприяючи підвищенню ефективності навчальної, соціальної та професійної діяльності молоді, а також розвитку їх адаптивних і когнітивних ресурсів у сучасному цифровому суспільстві. Всі завдання, що були поставлені перед програмою, можна вважати успішно виконаними, що підтверджує практичну цінність та наукову обґрунтованість запропонованого підходу.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи викладені в роботі результати теоретичних і експериментальних досліджень, можна зробити такі висновки.

Проблема розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді в умовах цифровізації є надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві, оскільки швидке поширення технологій штучного інтелекту (ШІ) формує нові виклики для психоемоційного стану, поведінки та соціальної адаптації молодих людей. Використання цифрових технологій та взаємодія з алгоритмічними системами можуть суттєво впливати на емоційний стан, мотивацію, рівень саморегуляції та здатність до критичного мислення. З одного боку, ШІ відкриває нові можливості для навчання, комунікації, самоорганізації та розвитку соціальних навичок; з іншого — створює ризики надмірної залежності від технологій, зниження автономності у прийнятті рішень та підвищення психоемоційного навантаження.

Метою даного дослідження було визначення впливу розвитку психологічної стійкості та соціальної компетентності на соціальну поведінку та ефективність взаємодії молоді в цифровому середовищі. У ході роботи була сформована вибірка дослідження, до якої увійшли 40 осіб віком від 18 до 25 років (хлопці та дівчата порівну), які активно використовують у повсякденному житті засоби штучного інтелекту. Для оцінки соціальної поведінки, рівня критичного мислення та довіри

до технологій застосовувалися методики «Шкала соціальної поведінки», «Тест критичного мислення» та «Шкала довіри до технологій і ШІ».

Проведене дослідження підтвердило, що штучний інтелект є потужним чинником, який безпосередньо впливає на соціальну поведінку та психоемоційний стан молоді, створюючи як нові можливості для розвитку, так і певні ризики. Теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення ШІ показав, що його роль виходить за межі простого технологічного інструменту, адже він виступає як соціокультурний фактор, здатний формувати цінності, норми поведінки, стилі взаємодії та моделювати соціальні процеси в суспільстві. Розгляд впливу ШІ на соціальну поведінку молоді виявив двоїстість його ефектів: з одного боку, позитивний вплив проявляється у розширенні доступу до знань, підтримці навчання, розвитку комунікативних навичок, зміцненні соціальної адаптації та формуванні конструктивних моделей взаємодії; з іншого — можуть виникати негативні наслідки, такі як зниження критичного мислення, підвищена залежність від алгоритмічних рішень, обмеження автономності у прийнятті рішень, а також підвищена схильність до цифрової інформаційної маніпуляції.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність значущих взаємозв'язків між довірою до технологій і ШІ та проявами соціальної поведінки молоді, зокрема соціальною активністю, соціальною відповідальністю, толерантністю та альтруїзмом. Аналіз результатів діагностики показав, що більшість респондентів демонструє середній або високий рівень соціальних компетенцій, що включає здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, вирішувати конфліктні ситуації, проявляти емпатію та брати на себе соціальну відповідальність. Водночас частина учасників потребує додаткової підтримки у розвитку критичного мислення, емоційної регуляції та рефлексивності, що свідчить про необхідність системного підходу до формування соціальних та психологічних компетентностей у цифровому середовищі.

Розроблена та впроваджена практико-орієнтована програма «Психологічна стійкість і соціальна компетентність молоді в умовах цифровізації» продемонструвала свою ефективність у комплексному розвитку соціальних,

когнітивних та емоційних навичок учасників. Програма включала систематизовану роботу з групою молоді через 8 тренінгових занять, що поєднували різні методи та техніки навчання: міні-лекції, спрямовані на формування теоретичної бази знань щодо психологічної стійкості, соціальної компетентності та особливостей впливу цифрових технологій; обговорення та роботу в групах, що дозволяли учасникам аналізувати життєві та цифрові кейси, обмінюватися досвідом і відпрацьовувати навички конструктивної взаємодії; рольові ігри, які сприяли розвитку емоційної регуляції та навичок прийняття рішень у реалістичних соціальних сценаріях; арт-техніки та роботу з метафоричними картами, що підтримували креативне мислення, асоціативне сприйняття проблем та пошук інноваційних рішень; а також індивідуальне планування розвитку, що давало можливість учасникам визначити власні ресурси, оцінити рівень психологічної стійкості та сформувати персональні стратегії розвитку.

Особливу увагу програма приділяла формуванню соціальної компетентності, яка включає широкий спектр навичок: здатність ефективно комунікувати та співпрацювати, проявляти емпатію, вирішувати конфлікти, брати на себе соціальну відповідальність, адаптуватися до різних соціальних та цифрових контекстів. Вправи, спрямовані на розвиток цих навичок, давали можливість відпрацьовувати практичні стратегії в безпечному навчальному середовищі, що сприяло підвищенню впевненості учасників у власних здібностях та зміцненню позитивної соціальної поведінки.

Результати повторної діагностики учасників підтвердили ефективність програми: спостерігалось значне зростання високого рівня соціальної компетентності, підвищення емпатії та здатності до конструктивної взаємодії, зниження проявів агресивності та конфліктності, а також зміцнення когнітивних і емоційних ресурсів для безпечної та продуктивної взаємодії у цифровому середовищі. Це свідчить про формування у молоді стійких механізмів адаптації до впливу цифрових технологій і ІІІ, здатності ефективно регулювати емоційні стани та приймати обґрунтовані рішення в соціальних і професійних контекстах.

Важливим аспектом проведеного дослідження стало помітне підвищення рівня критичного мислення учасників, що є одним із ключових компонентів адаптації молоді до сучасних умов цифрової взаємодії. Застосовані вправи з аналізу інформаційних потоків, порівняння різних джерел, розпізнавання маніпулятивних технік та оцінки достовірності даних сприяли формуванню у молоді здатності свідомо та структуровано працювати з інформацією. В учасників формувалося розуміння того, як алгоритмічні системи впливають на те, який контент вони бачать у соціальних мережах, як персоналізуються стрічки новин та як машинні моделі здатні підсилювати певні емоційні чи когнітивні реакції.

Така усвідомленість дозволила молодим людям краще відокремлювати факти від суб'єктивних суджень, критично оцінювати цифрове середовище, уникати інформаційних пасток і знижувати ризик некритичного наслідування поведінкових моделей, сформованих алгоритмами. Підвищення рівня критичного мислення є фундаментально важливим не лише для навчального процесу, але й для розвитку соціально відповідальної поведінки, адже здатність усвідомлено взаємодіяти з цифровим контентом сприяє зниженню імпульсивності, підвищенню емоційної регуляції та формуванню більш стабільних соціальних зв'язків.

Проведене дослідження підтверджує, що інтеграція теоретичних знань із практично орієнтованими методиками розвитку психологічної стійкості, цифрової грамотності та соціальної компетентності є надзвичайно ефективним та необхідним підходом до підготовки молоді до сучасних технологічних і соціокультурних викликів. Участь у тренінгових заняттях сприяла формуванню системного бачення цифрового середовища, його можливостей та загроз. Молодь отримала змогу практикувати навички рефлексії, усвідомлення власних емоцій, розпізнавання шаблонів мислення та контролю поведінкових реакцій у стресових або інформаційно перевантажених ситуаціях, пов'язаних із використанням цифрових технологій та ІІІ.

Результати дослідження чітко демонструють важливість міждисциплінарного підходу, що поєднує знання психології, соціології,

педагогіки, інформатики та етики. Саме така інтеграція дозволяє створити системні умови, які підтримують розвиток у молоді етичних моделей поведінки, усвідомлене ставлення до цифрових інструментів та відповідальне використання технологій. Вона також сприяє максимізації позитивного впливу ІІІ, зокрема у сфері навчання, особистісного розвитку та соціальної інтеграції, одночасно зводячи до мінімуму ризики, пов'язані з дезінформацією, залежністю від цифрового середовища, емоційним виснаженням та зниженням якості міжособистісних контактів.

Розроблена програма має значний практичний потенціал і може бути рекомендована для впровадження у закладах загальної середньої та вищої освіти, молодіжних центрах, громадських організаціях та освітніх проектах, що працюють у сфері цифрової культури та психологічної підтримки. Її використання дозволить формувати у молоді широкий спектр адаптивних, когнітивних і соціальних ресурсів, які є критично важливими для ефективної навчальної діяльності, професійного становлення та міжособистісної взаємодії в умовах цифрової трансформації суспільства. Крім того, програма сприяє зміцненню психоемоційного балансу молоді, розвитку уміння протистояти інформаційному тиску, формуванню впевненості у власних силах та підвищенню стійкості до впливу цифрових ризиків.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що комплексний підхід, який поєднує освітні, психологічні та технологічні інструменти, є ключем до формування відповідальних цифрових громадян, здатних не лише ефективно користуватися сучасними технологіями, але й зберігати психічне благополуччя, соціальну активність та критичне мислення у швидкозмінному інформаційному середовищі.

Отже, результати теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичного впровадження програми дозволяють стверджувати, що поставлені цілі магістерської роботи досягнуті. Було визначено вплив ІІІ на соціальну поведінку молоді, систематизовано теоретичні підходи до його розуміння, а також реалізовано ефективну практико-орієнтовану програму розвитку психологічної

стійкості та соціальної компетентності. Це сприяє формуванню соціально адаптованої, відповідальної та критично мислячої молоді, здатної ефективно взаємодіяти у сучасному цифровому середовищі та адекватно реагувати на його виклики. Реалізація таких програм є актуальним та дієвим інструментом для навчальних закладів, роботодавців та молодіжних організацій, забезпечуючи формування соціальних, когнітивних та емоційних ресурсів, необхідних для ефективної навчальної, соціальної та професійної діяльності у сучасному інформаційному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брижко В. М., Пилипчук В. Г. Приватність, конфіденційність та безпека персональних даних. Інформація і право. 2020. № 1 (32). С. 33–46.
2. Буров О. Ю. Технології й інновації в діяльності людини ери інформації: інформація і технології. Інформаційні технології і засоби навчання. 2015. Т. 49, № 5. С. 16–25.
3. Гаврілова Л. Г., Воронова Н. С. Цифрова культура як феномен сучасного інформаційно-комунікаційного педагогічного середовища. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2017. № 48. С. 21–34.
4. Галета Я. В. Віртуалізація та соціалізація як засоби розвитку особистості. Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки. 2022. № 207. С. 14–17.
5. Джерела права про право на приватність. URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/dzherela-prava-pro-pravo-na-pryvatnist/> (дата звернення: 12.04.2025).
6. Дзьобань О. П. Цифрова людина як філософська проблема. Інформація і право. 2021. № 2 (37). С. 9–19.
7. Дущенко О. С. Комп'ютерна залежність та інтернет-залежність : шляхи боротьби. Комп'ютер у школі та сім'ї. 2019. Т. 2, № 154. С. 3–7.
8. Ісак Л. М. Інформаційні технології. Грааль науки. 2023. № 30. С. 187–191.
9. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3 (52). С. 56–62.

10. Лазаренко Н. І., Коломієць А. М., Паламарчук О. М. Комунікація в Інтернет-просторі : психологічний аспект. Інформаційні технології і засоби навчання. 2018. Т. 65, № 3. С. 249–261.

11. Маклюен М. Галактика Гутенберга. Становлення людини друкованої книги / пер. з англ А. А. Галушки, В. І. Постнікова. Київ : НікаЦентр, 2015. 388 с.

12. Максименко Ю. Б., Матохнюк Л. О. Концептуальна модель інформаційної компетентності особистості. Психологія і суспільство. 2020. № 3. С. 82–103.

13. Макух Н., Чоп Т. Конфіденційність у соціальних мережах. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. X Міжнар. науково-практ. конф. молодих уч. та студентів, м. Тернопіль, 24 листоп. 2021 р. Тернопіль, 2021. С. 101–102.

14. Про захист персональних даних : Закон України від 01.06.2010 р. № 2297-VI : станом на 27 квіт. 2024 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text> (дата звернення: 30.04.2025).

15. Прудникова О. В. Антицінності віртуального простору : філософський аналіз. Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2017. Т. 3, № 34. С. 47–56. 16. Семеріков С. О., Стрюк А. М., Словак К. І., Рашевська Н. В., Єчкало Ю. В. Людина з комп'ютерним обличчям (до 80-річчя Айвена Едварда Сазерленда). Новітні комп'ютерні технології. 2018. № 16. С. 9–24

17. Смілянець Т. Л. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. Наукові перспективи. 2024. № 4 (46). С. 1383–1388

18. Турута О. В., Турута О. П. Штучний інтелект крізь призму фундаментальних прав людини. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Право. 2022. № 71. С. 49–54.

19. Філософський енциклопедичний словник / ред. В. Шинкарук. Київ : Абрис, 2012. 742 с.

20. Філософія: словник термінів та персоналій / В. Бліхар та ін. Київ: КВІЦ, 2020. 274 с.

21. Черникова Н. Тренінг как засіб розвитку особистісної самоефективності.

Вісник КПУ. – 2013. – № 2. – С. 19–25.

21. Artificial Intelligence Market Size, Share, Growth Report 2030. Market Research Reports & Consulting / Grand View Research, Inc. URL : 53 <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/artificial-intelligence-aimarket> (дата звернення: 23.05.2025).

22. Bailenson J. N. Experience on Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, and What It Can Do. New York : W. W. Norton & Company, 2018. 304 p.

23. Bailenson J. N., Beall A. C., Loomis J., Blascovich J., Turk M. Transformed Social Interaction : Decoupling Representation from Behavior and Form in Collaborative Virtual Environments. Presence : Teleoperators and Virtual Environments. 2004. Vol. 13, No. 4. P. 428–441.

24. Bailenson J. N., Leshner M. Virtual Reality and its Opportunities and Risks. OECD Digital Economy Outlook Volume 1: Embracing the Technology Frontier. 2024. P. 117–140. 25. Bailey J., Bailenson J. N., Won A. S., Flora J., Armel K. Presence and memory : Immersive virtual reality effects on cued recall. Proceedings of the International Society for Presence Research Annual Conference. 2012. URL : <https://vhil.stanford.edu/publications/immersionpresence/presence-and-memoryimmersive-virtual-reality-effects-cued-recall> (дата звернення 7.04.25).

26. Biocca F., Delaney B. Immersive Virtual Reality Technology. Communication in the Age of Virtual Reality. New York, 1995. P. 57–124.

27. Brown J., Bailenson J., Hancock J. Misinformation in Virtual Reality. Journal of Online Trust and Safety. 2023. Vol. 1, No. 5. URL: <https://doi.org/10.54501/jots.v1i5.120> (дата звернення: 14.04.2024).

28. Cambridge Dictionary. URL : <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/digital> (дата звернення 22.03.25).

29. Experience 2030 : The Future of Customer Service is Now. URL : <https://www.sas.com/content/dam/SAS/documents/marketing-whitepapersebooks/third-party-whitepapers/en/futurum-experience-2030-110966.pdf> (дата звернення 27.03.25).

30. Fox J., Arena D., Bailenson J. Virtual Reality : A survival guide for the social scientist. *Journal of Media Psychology*. 2009. Vol. 23, No. 3. P. 95–113. 54
31. Freeman G., Zamanifard S., Maloney D. Acena D. Disturbing the Peace : Experiencing and Mitigating Emerging Harassment in Social Virtual Reality. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. 2022. Vol. 6. P. 1–30.
32. GeoTechnologies Selects H2O.ai to Transform Its Geographic Information Development and Image Analysis Capabilities Through AI. URL : <https://h2o.ai/company/press-releases/geotechnologies-selects-h2o-to-transformthrough-ai/> (дата звернення 17.04.2025).
33. Hameleers M. Separating truth from lies : comparing the effects of news media literacy interventions and fact-checkers in response to political misinformation in the US and Netherlands. *Information, Communication & Society*. 2020. P. 110–126. URL : <https://doi.org/10.1080/1369118x.2020.1764603> (дата звернення: 13.03.2025).
34. Han E., Bailenson J. N. Social Interaction in VR. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. URL : <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.1489> (дата звернення:: 23.05.2025).
35. Han E., Nowak K. L., Bailenson J. N. Prerequisites for learning in networked immersive virtual reality. *Technology, Mind, and Behavior*. 2022. Vol. 3, No. 4. URL: <https://doi.org/10.1037/tmb0000094> (дата звернення: 11.04.2025).
36. High-level summary of the AI Act. URL: <https://artificialintelligenceact.eu/high-level-summary/> (дата звернення 25.03.2025).
37. Lapidot-Lefler N., Barak A. Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*. 2012. Vol. 28, No. 2. P. 434–443.
38. Man-Computer Symbiosis J. C. R. Licklider *IRE Transactions on Human Factors in Electronics*. URL : <https://groups.csail.mit.edu/medg/people/psz/Licklider.html> (дата звернення: 24.03.2025).
39. Manuel C. *The Information Age : Economy, Society and Culture (Information Age)*. 2nd ed. Oxford : Blackwell Pub, 2010. 488 p.

40. Moore R. C., Hancock J. T. A digital media literacy intervention for older adults improves resilience to fake news. *Scientific Reports*. 2022. Vol. 12, 55 No. 1. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-08437-0> (дата звернення: 24.03.2025).

41. Nvidia Healthcare Launches Generative AI Microservices To Advance Drug Discovery, MedTech And DigitalHealth. URL: <https://investor.nvidia.com/news/press-release-details/2024/NVIDIA-Healthcare-Launches-Generative-AIMicroservices-to-Advance-Drug-Discovery-MedTech-and-DigitalHealth/default.aspx> (дата звернення 17.04.2025).

42. Oh C., Herrera F., Bailenson J. The Effects of Immersion and RealWorld Distractions on Virtual Social Interactions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2019. No. 22. P. 365–372.

43. OpenAI, Google DeepMind's current and former employees warn about AI risks. URL : <https://www.reuters.com/technology/openai-google-deepmindscurrent-former-employees-warn-about-ai-risks-2024-06-04/> (дата звернення 05.04.2025).

44. Our work contributes to the rigorous development of resources, recommendations, and best practices for AI. URL : <https://partnershiponai.org/work/> (дата звернення 16.03.2025).

45. Park P. S., Goldstein S., O’Gara A., Chen M., Hendrycks D. AI deception : a survey of examples, risks, and potential solutions. *Patterns*. 2024. Vol. 5, No. 5. P.16. URL : <https://doi.org/10.1016/j.patter.2024.100988> (дата звернення: 15.04.2025).

46. Rosenberg R. S., Baughman S. L., Bailenson J. N. Virtual Superheroes : Using Superpowers in Virtual Reality to Encourage Prosocial Behavior. *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8, No. 1. P. e55003. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055003> (дата звернення: 01.04.2025).

47. The legal and social challenges of extended reality worlds: 3 questions to Brittan Heller. URL : <https://www.sciencespo.fr/public/chairenumerique/en/2023/02/28/interviewthe-legal-and-social-challenges-of-extendedreality-worlds-3-questions-to-brittan-heller/> (дата звернення: 19.04.2025).

48. Treem J. W., Leonardi P. M. Social Media Use in Organizations : Exploring the Affordances of Visibility, Editability, Persistence, and Association. *Communication Yearbook*. 2013. Vol. 36. P. 143–189.
49. Turkle S. *The Second Self : Computers and the Human Spirit*. London : The MIT Press, 2005. 387 p. 50. Vosoughi S., Roy D., Aral S. The spread of true and false news online. *Science*. 2018. Vol. 359, No. 6380. P. 1146–1151.
50. Turel, Qahri-Saremi. *Computers in Human Behavior*. 2023. Vol. 39, No. 54. P. 67-89.
51. Wang P., Miller M. R., Queiroz A. C. M. Socially Late, Virtually Present: The Effects of Transforming Asynchronous Social Interactions in Virtual Reality. CHI '24 : CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Honolulu HI USA. New York, NY, USA, 2024. URL: <https://doi.org/10.1145/3613904.3642244> (дата звернення: 14.04.2025).
52. Williamson J., Li J., Vinayagamoorthy V., Shamma D. A., Cesar P. Proxemics and Social Interactions in an Instrumented Virtual Reality Workshop. *ACM Conferences on Human Computer Interaction*. Yokohama, 8 May 2021. P. 253.
53. Yee N., Bailenson J. N. The Difference Between Being and Seeing : The Relative Contribution of Self-Perception and Priming to Behavioral Changes via Digital Self-Representation. *Media Psychology*. 2009. Vol. 12, No. 2. P. 195–209.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Шкала соціальної поведінки»

Авторство: адаптована групою українських психологів на основі опитувальників соціальної компетентності та соціальної адаптації особистості.

Мета методики:

Дослідження особливостей соціальної поведінки особистості, рівня її соціальної адаптації, сформованості соціальної відповідальності, толерантності, альтруїзму, рівня соціальної активності та схильності до деструктивних форм взаємодії (агресивності, конфліктності).

Завдання методики:

- виявити рівень соціальної зрілості та соціальної компетентності;
- визначити провідні тенденції у соціальних взаєминах (проактивні, пасивні чи деструктивні);
- оцінити здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, співпраці та емпатії.

Структура опитувальника:

Методика містить **25 тверджень**, що відображають різні аспекти соціальної поведінки. Випробуваному пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його звичній поведінці, за **шкалою від 1 до 5 балів**, де:

- 1 – зовсім не про мене,
- 2 – радше ні, ніж так,
- 3 – іноді відповідає,
- 4 – здебільшого відповідає,
- 5 – повністю відповідає.

Основні шкали:

1. **Соціальна активність** – відображає ініціативність, комунікабельність, участь у спільних справах, готовність допомагати іншим.
2. **Соціальна відповідальність** – характеризує усвідомлення особистої ролі у суспільстві, почуття обов'язку, дотримання моральних норм.
3. **Толерантність** – показує рівень терпимості, відкритості до різних думок, культур, способів життя.
4. **Агресивність/конфліктність** – виявляє схильність до суперечок, різких реакцій, невміння контролювати емоції у спілкуванні.
5. **Альтруїзм** – відображає здатність до емпатії, допомоги іншим без очікування винагороди.

Обробка результатів:

1. Для кожної шкали підраховується **сума балів** за відповідні твердження.
2. Отриманий бал переводиться у **відсотковий показник** або **рівень прояву** за шкалою:
 - **Високий рівень (71–100%)** – соціально зріла, проактивна позиція, конструктивна взаємодія.
 - **Середній рівень (41–70%)** – соціально адаптована особистість, схильна до співпраці, але з коливаннями у поведінці залежно від ситуації.
 - **Низький рівень (0–40%)** – труднощі у соціальних контактах, низька залученість, конфліктність або пасивність.

Інтерпретація результатів:

- **Високі показники** за шкалами соціальної активності, відповідальності, толерантності та альтруїзму свідчать про розвинену соціальну компетентність, відкритість, здатність до ефективної взаємодії.
- **Підвищені показники агресивності/конфліктності** можуть вказувати на імпульсивність, невміння регулювати емоції, схильність до суперництва.
- **Середні значення** є ознакою соціальної адаптованості, здатності до конструктивного спілкування за сприятливих умов.
- **Низькі значення** свідчать про труднощі в соціальній сфері, знижену емпатійність або замкненість.

ДОДАТОК Б

Методика «Шкала довіри до технологій і штучного інтелекту»

Авторство: адаптація існуючих шкал довіри до автоматизованих / штучних систем з урахуванням специфіки технологій та штучного інтелекту.

Мета: вимірювання рівня довіри користувачів до технологій і систем штучного інтелекту (ШІ) за кількома компонентами (когнітивна, емоційна, соціальна, поведінкова готовність і т.д.).

Задачі:

- Визначити, наскільки користувачі готові покладатись на технології та ШІ.
- Оцінити, які чинники (напр., компетентність системи, етичність, ризик) впливають на довіру.
- Виявити слабкі місця довіри, які можуть потребувати корекції чи навчання.

Структура методики

- Складається з набору тверджень (наприклад, 12–16 пунктів) з оцінкою за шкалою Лайкерта.
- Приклад варіації шкали: 1 = «Зовсім не згоден(на)», ..., 7 = «Повністю згоден(на)».
- Питання охоплюють такі аспекти:
 1. **Компетентність системи** (наскільки я довіряю, що система виконає своє завдання).
 2. **Етичність/добронаправленість** (чи система діє в моїх інтересах).
 3. **Ризик/надійність** (чи я відчуваю, що є ризик у використанні).
 4. **Емоційна складова довіри** (чи я почуюся спокійно, коли взаємодію з технологією).
 5. **Соціальний/колективний аспект** (чи я вважаю, що ця технологія корисна для суспільства, чи її застосування справедливе).

Обробка результатів

1. Підраховується **сума балів** за всіма твердженнями (або за кожною окремою підшкалою).
2. Отримані бали можна перевести у відсотки чи рівні (наприклад: низька довіра, середня, висока) залежно від встановлених критеріальних меж.
3. За потреби можна провести аналіз структури (факторний аналіз) для перевірки підшкал, кореляцій між компонентами довіри.

Інтерпретація результатів

- **Високий рівень довіри:** користувачі комфортно працюють із технологіями/ШІ, вважають їх надійними, не відчують значного ризику, готові до інтеграції у свою діяльність.
- **Середній рівень:** довіра є, але є й побоювання/умови — потрібна додаткова інформація, гарантії, навчання.
- **Низький рівень довіри:** користувачі не впевнені в технологіях, побоюються ризиків, не готові активно використовувати ШІ; це сигнал до проведення інтервенцій (тренінгів, інформування).

ДОДАТОК В

Методика: «Шкала критичного мислення»

Мета: оцінити рівень розвитку навичок критичного мислення — зокрема здатність аналізувати інформацію, оцінювати аргументи, робити логічні висновки.

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження й оцініть, наскільки воно відповідає вашій звичайній поведінці/ставленню:

1 = «Зовсім не відповідає», 2 = «Швидше не відповідає», 3 = «Іноді відповідає», 4 = «Здебільшого відповідає», 5 = «Повністю відповідає».

Відповіді слід давати чесно — немає «правильних» або «неправильних» відповідей.

Твердження:

1. Я перед тим, як зробити висновок, шукаю докази з різних джерел.
2. Я аналізую аргументи інших людей, щоб з'ясувати, наскільки вони обґрунтовані.
3. Я здатен/здатна розпізнавати власні упередження чи припущення.
4. Коли стикаюсь із суперечливою інформацією, я намагаюсь уточнити, що є фактом, а що — думкою.
5. Я часто ставлю запитання «чому так?» або «як це доведено?» перед тим, як погодитися.
6. Я відкритий/відкрита до альтернативних точок зору і готовий/готова змінити думку, якщо з'являться нові дані.
7. Я вмію чітко пояснити, на якій підставі зробив/зробила висновок.
8. При вирішенні проблеми я структурую інформацію (наприклад: що відомо, що невідомо, які варіанти).
9. Я можу оцінити слабкі місця чи недоліки аргументу, навіть якщо він звучить переконливо.
10. Я усвідомлюю, що на думки людей можуть впливати емоції чи зовнішній тиск, і враховую це.

Обробка результатів:

1. Підрахуйте суму балів за всі 10 твердженнями (мінімум = 10, максимум = 50).
2. Визначте діапазони рівнів:
 - 10-20 балів — **низький рівень** розвитку критичного мислення
 - 21-35 балів — **середній рівень**

- 36-50 балів — **високий рівень**

Інтерпретація:

- **Високий рівень:** Ви демонструєте розвинуті навички критичного мислення — активно аналізуєте, ставите під сумнів, обґрунтовуєте висновки.
- **Середній рівень:** У вас є базові навички, але іноді ви покладаєтесь на інтуїцію або не завжди оцінюєте інформацію глибоко.
- **Низький рівень:** Існує потреба у розвитку критичного підходу — можливо, ви схильні приймати інформацію без аналізу або не звертаєте увагу на власні припущення.

ДОДАТОК Г

«Психологічна стійкість і соціальна компетентність молоді під впливом ШІ»

Заняття 1. Вступ. Ознайомлення з програмою та діагностика

Мета: ознайомити учасників із метою, структурою програми; створити безпечну атмосферу та провести первинну діагностику рівня психологічної стійкості.

Вправа «Коло знайомств» — представлення себе через метафору.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам сісти у коло й коротко представитися, використовуючи метафору. Наприклад:

- «Я — як море, іноді спокійне, а іноді бурхливе»;
- «Я — як соняшник, завжди тягнуся до світла»;
- «Я — як гора, стою впевнено, але всередині зберігаю спокій».

Після кожного висловлювання тренер може уточнити:

— «Що допомогло вам вибрати саме цю метафору?»

— «Як ви відчуваєте себе в цій ролі сьогодні?»

Обговорення:

Тренер підсумовує: усі метафори різні, але кожна відображає частинку внутрішнього світу учасників. Це допомагає краще зрозуміти одне одного й створює дружню атмосферу довіри.

Вправа «Очікування і ресурси» — створення колажу або мапи очікувань

Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, журнали, ножиці, клей, маркери.

Хід вправи:

1. Тренер пропонує кожному учаснику створити **колаж або мапу очікувань**, відповідаючи на два запитання:
 - *Що я хочу отримати від цього тренінгу?*
 - *На які власні ресурси я можу спиратися, щоб досягти бажаного?*
2. Для цього можна використовувати малюнки, символи, слова або вирізки з журналів.
3. Після завершення роботи учасники по черзі презентують свої роботи групі, коротко коментуючи:
 - «Мої очікування...»
 - «Мої ресурси, які мені допоможуть...»

Обговорення:

Тренер узагальнює: усі учасники мають різні очікування, але всіх об'єднує спільна мета — розвиток і підтримка. Колажі залишаються на стіні як символ спільної подорожі групи.

Заняття 2 Психологічна стійкість: усвідомлення та самоспостереження

Мета: розширити уявлення про психологічну стійкість, навчити учасників спостерігати за власними емоційними реакціями та рівнем напруги.

Вправа «Моє дерево стійкості» — відображення власних ресурсів і труднощів

Матеріали: аркуші формату А3, кольорові олівці, фломастери, стікери.

Хід вправи:

1. Тренер пропонує кожному учаснику намалювати «дерево стійкості» — символ власної здатності долати труднощі.
 - **Коріння** дерева — це **ресурси** (підтримка близьких, знання, віра у себе, досвід, хобі, позитивні риси).
 - **Стовбур** — це **я сам**, мій внутрішній центр, опора, сила волі.
 - **Гілки та листя** — це **цілі, досягнення, мрії**, те, до чого я прагну.
 - **Сухі гілки або каміння біля коренів** — **труднощі, страхи або сумніви**, які заважають рости.
2. Після завершення малюнку учасники можуть (за бажанням) коротко презентувати своє дерево, розповідаючи, які ресурси допомагають їм залишатися стійкими.

Обговорення:

Тренер підсумовує, що кожен має власну систему підтримки — внутрішню і зовнішню.

Усвідомлення своїх «коренів» допомагає відчувати впевненість і спокій навіть у складних обставинах.

Вправа «Моє тіло говорить» — усвідомлення тілесних сигналів стресу

Матеріали: аркуші з контуром людського тіла, фломастери або кольорові олівці.

Хід вправи:

1. Тренер роздає аркуші з контуром фігури людини.
2. Завдання учасників — позначити на малюнку, **де вони відчують напругу, втому або дискомфорт**, коли перебувають у стресі (наприклад, у плечах, спині, голові). Для цього можна використати темні або холодні кольори.
3. Потім учасники позначають **зони спокою та сили** — частини тіла, які допомагають розслабитися (теплі або яскраві кольори).
4. Після виконання завдання тренер запитує:
 - «Що ви помітили про своє тіло?»
 - «Які сигнали воно подає вам у складних ситуаціях?»
 - «Як можна допомогти своєму тілу відновитися?»

Обговорення:

Тренер підкреслює, що тіло часто першим реагує на емоційне напруження. Навчившись «чути» його сигнали, ми можемо своєчасно відновлювати баланс і запобігати стресу.

Заняття 3 Саморегуляція та управління емоціями

Мета: ознайомити з техніками емоційної саморегуляції, формувати навички контролю емоцій у стресових ситуаціях.

Дихальна техніка «4–7–8» — відновлення внутрішнього спокою

Хід вправи:

1. Тренер пояснює принцип техніки:
 - «4» — вдих на 4 рахунки,
 - «7» — затримка дихання на 7 рахунків,
 - «8» — повільний видих на 8 рахунків.
2. Учасники сідають зручно, спина пряма, плечі розслаблені.
3. Тренер веде групу повільним темпом:
 - «Зробіть глибокий вдих через ніс — 1, 2, 3, 4.
 - Затримайте дихання — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
 - Повільно видихніть через рот — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.»
 - Повторюється 4–5 циклів.

- Після виконання учасники діляться відчуттями: що змінилося в тілі, у диханні, у думках.

Обговорення:

Тренер наголошує, що ця техніка допомагає швидко знизити рівень тривоги, зосередитися і повернути контроль над емоційним станом. Її можна застосовувати перед важливою подією, у конфліктній ситуації або перед сном.

Вправа «Контейнер для емоцій» — візуалізація безпечного простору

Хід вправи:

- Тренер просить учасників зручно сісти, закрити очі, кілька разів глибоко вдихнути й видихнути.
- Ведення візуалізації:

«Уявіть, що перед вами з'являється **контейнер** — це може бути скринька, сейф, баночка, шафа чи навіть хмаринка. Він надійний і безпечний. Ви можете покласти всередину все, що зараз заважає — тривогу, образу, втому, гнів. Усе, що важко тримати в собі. Контейнер міцно зачиняється. Ви знаєте, що ці емоції залишаються там доти, доки ви не будете готові їх переглянути або відпустити.»
- Через кілька хвилин учасники повільно відкривають очі, роблять глибокий вдих, повертаються до реальності.

Обговорення:

Тренер запитує: «Що ви помістили у свій контейнер?», «Як ви почуваетесь тепер?», «Як можна використовувати цей образ у повсякденному житті?»

Заняття 4 Соціальна компетентність і взаємодія

Мета: розвинути навички ефективної комунікації, емпатії та співпраці в групі.

Вправа «Активне слухання» (у парах)

Матеріали: аркуші з темами для обговорення (наприклад: «Що допомагає мені відновлювати сили», «Мій найцінніший життєвий досвід»), таймер.

Хід вправи:

- Тренер ділить учасників на пари.
- Один з учасників у парі буде **спікером**, другий — **слухачем**.
 - Завдання **спікера**: протягом 2–3 хвилин розповісти про запропоновану тему.
 - Завдання **слухача**: слухати уважно, не перебивати, підтримувати невербально (кивок, посмішка, контакт очей).
- Після виступу спікера слухач коротко переказує, що почув, використовуючи фрази:
 - «Я почув, що для тебе важливо...»
 - «Ти сказав, що відчував...»
 - «Як я зрозумів, головне для тебе — ...»
- Потім ролі змінюються.

Обговорення:

Тренер ставить запитання:

- Що допомагало вам слухати уважно?
- Що заважало?
- Як ви відчували себе в ролі того, кого дійсно слухають?

Рольова гра «Конфлікт — шлях до порозуміння»

Матеріали: картки з описами типових конфліктних ситуацій (у школі, на роботі, у родині тощо).

Хід вправи:

- Тренер об'єднує учасників у малі групи по 3–4 особи.
- Кожна група отримує картку з ситуацією (наприклад:
 - «Двоє колег не можуть домовитися, хто буде вести спільний проєкт»;
 - «Учень і вчитель мають різні погляди на виконання завдання»;

- «Друзі посварилися через непорозуміння у переписці»).
- 3. Завдання групи — **інсценувати конфлікт**, а потім показати, як його можна **вирішити конструктивно**.
Можна використовувати «Я-повідомлення», активне слухання, компроміс, прохання про допомогу.
- 4. Після виступу кожної групи відбувається коротке обговорення:
 - Що сприяло порозумінню?
 - Які дії загострювали конфлікт?
 - Яку стратегію поведінки ви обрали?

Обговорення:

Тренер підсумовує, що конфлікт — не завжди негативне явище. Він може стати **ресурсом для розвитку**, якщо сторони готові чути одна одну, визнавати відмінності й шукати взаємне рішення.

Заняття 5. Критичне мислення та аналіз цифрового впливу

Мета: сформувати здатність критично оцінювати інформацію та вплив цифрових технологій і ІІІ на психоемоційний стан.

Вправа «Факт чи інтерпретація?» — розрізнення фактів і суджень

Матеріали: картки або аркуші з прикладами висловлювань (наприклад:

- «Сьогодні йшов дощ»;
- «Ця людина виглядає нещасною»;
- «Новий застосунок працює повільно»;
- «Уряд ухвалив закон про освіту»).

Хід вправи:

1. Тренер пояснює різницю між **фактом** (те, що можна перевірити, виміряти або довести) і **інтерпретацією** (власна думка, оцінка, припущення).
2. Учасники працюють у малих групах або парах. Їм роздають набір висловлювань.
3. Завдання — поділити твердження на дві колонки:
 - **Факти**
 - **Інтерпретації**
4. Після обговорення кожна група коротко презентує свій варіант класифікації.
5. Тренер підсумовує, де учасники сумнівалися, і наголошує, що часто інтерпретації «маскуються» під факти.

Обговорення:

- Що допомагало вам розпізнати факт?
- Чому ми схильні змішувати факти з оцінками?
- Як це впливає на наше сприйняття подій і людей?

Вправа «Інформаційна бульбашка» — аналіз особистого інформаційного поля

Матеріали: аркуші, маркери, кольорові стікери.

Хід вправи:

1. Тренер просить учасників намалювати **коло** — це їхнє «інформаційне поле».
2. У середині кола учасники записують основні джерела, з яких вони отримують інформацію: сайти, соцмережі, блогери, новинні канали, знайомі тощо.
3. На полях аркуша вони позначають, **яку тематику** переважно отримують (політика, культура, розваги, освіта, технології).
4. Потім група обговорює:
 - Яких джерел бракує для повнішої картини світу?
 - Які теми чи погляди майже не потрапляють у ваше поле зору?
 - Як можна розширити своє інформаційне коло?
5. Наприкінці тренер підкреслює роль **інформаційної гігієни** — уміння перевіряти джерела та свідомо вибудовувати власне медіасередовище.

Обговорення:

- Що нового ви зрозуміли про свої звички споживання інформації?
- Як ваша інформаційна «бульбашка» впливає на ваші рішення та судження?

Заняття 6 . Формування індивідуальних стратегій розвитку

Мета: закріпити отримані знання, допомогти створити особистісний план розвитку психологічної стійкості.

Вправа «Мої ресурси» — інвентаризація внутрішніх і зовнішніх ресурсів

Матеріали: аркуші формату А4, ручки, кольорові маркери, фліпчарт (для підсумкового обговорення).

Хід вправи:

1. Тренер пояснює, що ресурси — це все, що допомагає людині відновлювати сили, долати труднощі та зберігати рівновагу. Вони бувають **внутрішні** (якості, здібності, переконання) і **зовнішні** (підтримка людей, середовище, матеріальні засоби).
2. Учасникам пропонується розділити аркуш на дві колонки:
 - *Внутрішні ресурси* (сила волі, гумор, емпатія, креативність, оптимізм тощо)
 - *Зовнішні ресурси* (друзі, сім'я, улюблені місця, хобі, природа, книги, музика тощо)
3. Протягом 10 хвилин кожен заповнює свою таблицю.
4. Після цього тренер пропонує обговорення у малих групах:
 - Що стало для вас несподіваним під час заповнення?
 - Які ресурси ви недооцінювали?
 - Що допомагає вам найкраще відновлюватися?
5. Наприкінці тренер підкреслює: важливо регулярно оновлювати «список ресурсів» і звертатися до нього у стресових періодах.

Вправа «Колесо балансу» — оцінка гармонії життєвих сфер

Матеріали: аркуші з намальованим колом, поділеним на 8 секторів (сфери життя), маркери або кольорові олівці.

Хід вправи:

1. Тренер пояснює, що «Колесо балансу» — це метафора життя, у якому різні сфери мають бути більш-менш збалансованими, щоб «колесо» могло котитися рівно.
2. Кожен сектор відповідає одній сфері життя:
 1. Здоров'я і фізична активність
 2. Родина і стосунки
 3. Друзі та соціальні зв'язки
 4. Кар'єра / навчання
 5. Фінанси
 6. Відпочинок і дозвілля
 7. Особистісний розвиток
 8. Духовність або сенс життя
3. Учасники позначають рівень задоволення кожною сферою за шкалою від 1 до 10 (від центру до краю кола) та з'єднують точки лінією.
4. Тренер просить подивитися на своє колесо: де воно «нерівне»? Які сфери варто підсилити?
5. Після короткого обговорення учасники визначають **1–2 сфери**, у яких вони готові зробити перші кроки для покращення балансу.

Обговорення:

- Яка сфера виявилась найбільш гармонійною?
- Яка потребує уваги?
- Що можна зробити вже сьогодні, щоб наблизити баланс?

Заняття 7. Інтеграція досвіду та групові стратегії

Мета: поглибити взаємопідтримку в групі, інтегрувати здобутий досвід.

Вправа «Коло довіри» — формування відчуття підтримки

Матеріали: спокійна музика (за бажанням), м'який м'яч або символічний предмет (наприклад, камінь довіри, свічка, стрічка).

Хід вправи:

1. Учасники стають у коло. Тренер нагадує, що група — це простір, де кожен може бути почутим і прийнятим.
2. Тренер промовляє:
«Ми створюємо коло довіри — місце, де кожен може бути собою. Тут ми слухаємо без осуду, підтримуємо замість критикувати і поважаємо тишу так само, як слова».
3. Символічний предмет передається по колу. Той, хто його тримає, завершує речення:
 - «Я відчуваю довіру, коли...»
 - або «Я вдячний(на) за...».
4. Учасники по черзі висловлюються, решта уважно слухає без коментарів.
5. Після завершення кола тренер дякує всім і підкреслює: довіра формується з маленьких кроків — чесності, підтримки, вміння слухати.

Вправа «Мій внесок у групу»

Матеріали: аркуші паперу, маркери, фліпчарт або ватман.

Хід вправи:

1. Тренер пропонує кожному замислитися:
«Що я можу привнести у нашу групу, щоб вона стала ще теплішою, ефективнішою, дружнішою?»
2. На аркуші учасники записують або малюють свій «внесок» — рису, вміння, цінність (наприклад: доброту, почуття гумору, пунктуальність, уважність, щирість).
3. Після цього всі по черзі зачитують або демонструють свої аркуші, коротко пояснюючи свій вибір.
4. Тренер створює спільний плакат «Наші ресурси» — розміщує всі аркуші у вигляді кола чи дерева, символізуючи єдність групи.

Обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе або про інших?
- Як ваші особисті якості можуть підтримати групу?
- Які якості групи вже зараз допомагають вам почуватися комфортно?

Заняття 8. Підсумкове заняття. Рефлексія та оцінка ефективності програми

Мета : оцінити результати участі, закріпити здобуті навички, сприяти усвідомленню особистих змін.

Вправа «Пам'ятка підтримки психологічної стійкості»

Матеріали: аркуші А4 або кольоровий картон, маркери, наліпки, ножиці, клей, журнали (для колажу), фломастери, декоративні елементи.

Хід вправи:

1. Вступна частина

Тренер коротко пояснює поняття *психологічної стійкості* — здатності людини адаптуватися до складних ситуацій, долати труднощі, зберігати спокій і конструктивність.

«Кожен із нас має власні ресурси, які допомагають залишатися на плаву, навіть коли навколо шторм. Сьогодні ми створимо власну «пам'ятку підтримки» — нагадування про те, що допомагає саме вам».

2. Індивідуальна робота

Кожному учаснику пропонується створити власну пам'ятку у вільній формі — у вигляді постера, колажу чи списку.

Можна використати такі орієнтири:

- **Мої ресурси** (що мене підтримує: люди, хобі, природа, віра, спорт тощо).

- Мої слова підтримки, які надихають («Я впораюся», «Це тимчасово», «Я вже проходив(ла) через складніше»).
- Мої стратегії відновлення (дихальні практики, прогулянка, творчість, спілкування).
- Мої цілі і те, що допомагає їх утримувати в полі уваги.
- Символ або зображення, що асоціюється зі стійкістю (дерево, гора, світло, компас).

3. Презентація

Учасники (за бажанням) презентують свої пам'ятки групі, ділячись тим, що вважають найціннішим для себе.

Тренер звертає увагу на різноманітність підходів — кожен має свій шлях до рівноваги.

4. Підсумкове обговорення

- Що нового ви зрозуміли про власну стійкість?
- Які ваші особисті ресурси ви хотіли б розвивати далі?
- Як ви можете використати цю пам'ятку у повсякденному житті?