

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Ставлення користувачів до використання інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Світлани ВЕСЕЛОВСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
 підпис (науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ-2026

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено ставлення користувачів до штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Метою дослідження було порівняти особливості використання штучного інтелекту особами з досвідом психотерапії та без нього, а також виявити зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та показниками використання ШІ.

У дослідженні взяли участь 69 користувачів інструментів штучного інтелекту. Для збору даних використовувалися авторська анкета та українська версія шкали Continuous Traumatic Stress Response (CTSR). Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, t-критерію Стюдента, кореляційного та регресійного аналізу.

Встановлено, що особи з досвідом психотерапії частіше використовують штучний інтелект у ситуаціях емоційного напруження та вище оцінюють його ефективність як ресурсу емоційної підтримки. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та використанням штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження. Наукова новизна дослідження полягає у вивченні ролі досвіду психотерапії та суб'єктивного стресу у використанні штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Штучний інтелект, емоційна підтримка, ставлення користувачів, суб'єктивна оцінка ефективності, суб'єктивний стрес, психотерапія, ChatGPT.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЦЬОМУ КОНТЕКСТІ	10
1.1. Поняття емоційної підтримки та її психологічні механізми	10
1.2. Сучасні тенденції в отриманні психологічної допомоги	16
1.3. Інструменти штучного інтелекту як новий ресурс емоційної підтримки.....	18
1.4. Психологічний стрес та його зв'язок із пошуком емоційної підтримки.....	22
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ II: ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ КОРИСТУВАЧІВ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ.....	34
2.1. Обґрунтування дослідницьких методик та методичного інструментарію	34
2.2. Організація та процедура дослідження	36
2.3. Характеристика вибірки дослідження	38
2.4. Особливості статистичної обробки даних та передумови статистичного аналізу	41
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ III: АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ КОРИСТУВАЧІВ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ.....	55
3.1. Частота та особливості використання інструментів штучного інтелекту у ситуаціях емоційного напруження	55
3.2. Особливості суб'єктивної оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки	65
3.3. Аналіз взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та особливостями використання штучного інтелекту	70
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ	86

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ІІІ – штучний інтелект

ВСТУП

Актуальність дослідження

Стрімкий розвиток цифрових технологій та широке поширення інструментів штучного інтелекту суттєво змінюють способи отримання інформації, комунікації та психологічної підтримки. Якщо раніше основними джерелами емоційної підтримки виступали міжособистісні стосунки, професійна психологічна допомога або різноманітні онлайн-спільноти, то сьогодні все більше людей звертаються до чат-ботів та інших інструментів штучного інтелекту для обговорення особистих переживань, пошуку порад та осмислення складних життєвих ситуацій.

Особливого значення ця тенденція набуває в умовах підвищеного психологічного навантаження, соціальної нестабільності та зростання рівня стресу. Завдяки цілодобовій доступності, швидкості реагування та відсутності соціального осуду штучний інтелект дедалі частіше використовується як додатковий ресурс емоційної підтримки. Водночас залишається недостатньо вивченим питання того, які саме люди схильні звертатися до таких інструментів, як вони оцінюють їхню ефективність та яку роль у цьому процесі відіграють рівень суб'єктивного стресу й попередній досвід психотерапії.

Незважаючи на активне зростання інтересу до використання штучного інтелекту в психологічному консультуванні та сфері психічного здоров'я, емпіричних досліджень, присвячених його використанню як ресурсу емоційної підтримки, наразі недостатньо. Особливої уваги потребує вивчення взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу, досвідом психотерапії та особливостями використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення ролі штучного інтелекту як нового ресурсу емоційної підтримки та визначення психологічних чинників, пов'язаних із його використанням.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретико-методологічною основою дослідження стали сучасні наукові підходи до вивчення психологічного стресу, емоційної та соціальної підтримки, копінг-стратегій, а також дослідження взаємодії людини з цифровими технологіями та системами штучного інтелекту. Робота спирається на положення транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, концепції емоційної підтримки та результати сучасних досліджень використання цифрових інструментів у сфері психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження

Ставлення користувачів до штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

Предмет дослідження

Ставлення до штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки у осіб із досвідом психотерапії та без нього.

Мета дослідження

Порівняти особливості використання штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки у осіб із досвідом психотерапії та без нього, а також дослідити зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та показниками використання ІІІ.

Завдання дослідження

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки;
- дослідити частоту використання штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки особами з досвідом психотерапії та без нього;
- виявити відмінності у суб'єктивній оцінці ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки між досліджуваними групами;
- проаналізувати взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та показниками використання штучного інтелекту;
- визначити роль досвіду психотерапії у використанні та оцінці ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури з проблематики використання штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою авторської анкети, розробленої для вивчення особливостей використання інструментів штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження та суб'єктивної оцінки їхньої ефективності як ресурсу емоційної підтримки. Для оцінювання рівня суб'єктивного стресу використовувалася українська версія шкали Continuous Traumatic Stress Response (CTSR).

Для статистичної обробки результатів застосовувалися методи описової статистики, аналіз внутрішньої узгодженості шкал, перевірка нормальності розподілу показників, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз Спірмена та лінійний регресійний аналіз. Обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 69 респондентів, які є користувачами інструментів штучного інтелекту. Залежно від наявності досвіду психотерапії учасники були поділені на дві групи: особи з досвідом психотерапії та особи без такого досвіду. Це дало змогу здійснити порівняльний аналіз особливостей використання ІІІ та суб'єктивної оцінки його ефективності в досліджуваних групах.

Дослідницькі питання

1. Чи існують значущі розбіжності у частоті використання інструментів ІІІ для отримання емоційної підтримки між особами з досвідом психотерапії та без такого досвіду?
2. Як відрізняється суб'єктивна оцінка ефективності ІІІ як ресурсу емоційної підтримки у користувачів із досвідом психотерапії та без нього?

3. Чи існує взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та показниками використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження?

Теоретична значущість дослідження

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні наукових уявлень про особливості використання штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки, а також про роль досвіду психотерапії та суб'єктивного стресу в цьому процесі.

Практична значущість дослідження

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів, дослідників цифрового психічного здоров'я та розробників інструментів штучного інтелекту. Результати дослідження можуть бути корисними для кращого розуміння потреб користувачів, які звертаються до штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження, а також для вдосконалення цифрових сервісів психологічної підтримки.

РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЦЬОМУ КОНТЕКСТІ

1.1. Поняття емоційної підтримки та її психологічні механізми

Поняття емоційної підтримки посідає важливе місце у сучасній психології, соціальній роботі та психотерапевтичній практиці. Воно використовується для опису процесів міжособистісної взаємодії, що спрямовані на зниження емоційного напруження, забезпечення суб'єктивного відчуття безпеки, прийняття та розуміння. Незважаючи на широку представленість цього поняття у науковій літературі, дослідники наголошують на його багатовимірності й неоднозначності, що пов'язано з різницею теоретичних підходів та сфер застосування.

Одним із перших системних визначень емоційної підтримки вважається підхід, запропонований Р. Вайсом (Weiss, 1974), який розглядав її як ключову функцію соціальних стосунків, що забезпечує людині відчуття приналежності, захищеності та емоційного контакту з іншими. Згідно з Вайсом, емоційна підтримка — це форма взаємодії, за якої інший виступає джерелом емоційної близькості, тепла, стабільності та прийняття, що дозволяє індивіду легше переносити труднощі та справлятися з життєвими стресорами.

Пізніші теоретичні підходи стали підкреслювати саме функцію зниження стресу. Наприклад, у рамках моделі стресу та копіngu Лазаруса і Фолкмана (Lazarus & Folkman, 1984) емоційна підтримка розглядається як один із чинників, який послаблює вплив стресогенних подій, сприяє когнітивній переоцінці ситуації та допомагає людині відновлювати внутрішню рівновагу. Автори зазначають, що підтримка може не лише зменшувати інтенсивність негативних емоцій, а й виступати ресурсом, який розширює можливості для адаптивних стратегій подолання.

У гуманістичній психології поняття емоційної підтримки ґрунтується на концепції К. Роджерса, відповідно до якої базовою умовою психологічного благополуччя є досвід емпатійного розуміння з боку значущого іншого. Роджерс розглядав емоційну підтримку як дію, що включає емпатійне слухання, прийняття переживань людини без оцінки та засудження, а також щирість і автентичність у взаємодії. Він наголошував, що саме через контакт, в якому людина відчуває себе почутою і зрозумілою, запускається внутрішній процес самоактуалізації і зростає здатність до конструктивного вирішення труднощів.

Психодинамічна традиція трактує емоційну підтримку як процес контейнерування (Bion, 1962), тобто здатність іншої людини тимчасово «утримувати» інтенсивні емоції суб'єкта, щоб той міг інтегрувати їх у власний психічний досвід. У цьому розумінні емоційна підтримка виконує функцію регулювання афекту: підтримуюча фігура виступає регулятором емоцій, поки індивід не здатний зробити це самостійно. Саме цей аспект стає особливо актуальним у кризових або травматичних ситуаціях, коли людині потрібна безпечна присутність іншого для відновлення базового відчуття стабільності.

З погляду соціальної психології, емоційна підтримка є частиною ширшого поняття соціальної підтримки, яке, за класифікацією Хауза (House, 1981), включає емоційну, інструментальну, інформаційну та оцінну допомогу. Емоційна підтримка в цьому контексті визначається як надання тепла, співчуття, уваги та турботи, що сприяє формуванню позитивного образу себе та відчуттю власної значущості. Дослідження показують, що саме емоційна складова соціальної підтримки має найбільш виражений вплив на зниження психологічного дистресу та підвищення суб'єктивного благополуччя (Cohen & Wills, 1985).

У клінічній психології емоційна підтримка трактується як важлива умова психотерапевтичного альянсу. Такий альянс характеризується довірою, співробітництвом та узгодженістю терапевтичних цілей, а підтримка терапевта слугує базою для реалізації будь-яких технічних інтервенцій.

Дослідники наголошують, що незалежно від школи психотерапії саме якість стосунків «терапевт — клієнт» виступає одним із ключових предикторів позитивних змін (Norcross & Lambert, 2011).

Сучасні підходи підкреслюють, що емоційна підтримка може надаватися не лише у формальних або професійних взаєминах, а й у повсякденному житті — серед друзів, родини, партнерів, онлайн-спільнот, цифрових сервісів та навіть інструментів штучного інтелекту. При цьому важливо зазначити, що незалежно від джерела, ефективність підтримки залежить від її суб'єктивного сприйняття особою: чи відчула вона, що її переживання були визнані, зрозумілі та прийняті.

Таким чином, аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок, що емоційна підтримка — це комплексний, багатовимірний феномен, який охоплює інтра- та інтерперсональні процеси, механізми афективної регуляції, соціальні взаємодії та суб'єктивні відчуття безпеки й прийняття. Різні теоретичні підходи доповнюють одне одного, створюючи цілісне бачення того, як емоційна підтримка сприяє психічному благополуччю та адаптивності особистості.

Емоційна підтримка виступає одним із центральних механізмів психологічної адаптації людини. Її функції не обмежуються лише зниженням емоційного напруження чи забезпеченням почуття безпеки — підтримка впливає на когнітивні процеси, поведінку, міжособистісні стосунки, а також на фізіологічну регуляцію. У психологічній науці немає єдиної класифікації функцій емоційної підтримки, однак більшість сучасних дослідників виділяють когнітивну, емоційно-регуляторну, поведінкову та соціально-ціннісну функції, які взаємодіють між собою та обумовлюють загальний вплив підтримки на психічне здоров'я.

Когнітивна функція емоційної підтримки пов'язана з процесами осмислення та інтерпретації складних життєвих ситуацій. Людина, яка переживає сильні емоції, часто втрачає здатність до об'єктивної оцінки подій, її мислення стає фрагментованим, а увага — звуженою. Емоційна підтримка

створює умови, за яких людина може вербалізувати свої переживання, що уже саме по собі запускає когнітивні процеси упорядкування досвіду.

Згідно з моделлю когнітивної оцінки Лазаруса (Lazarus, 1991), підтримка сприяє переоцінці стресових ситуацій, дозволяючи знайти нові значення, зменшити суб'єктивну загрозу та знизити інтенсивність негативних емоцій. Отримана зворотна реакція — у вигляді емпатії, уточнюючих запитань чи віддзеркалення почуттів — сприяє рефреймінгу, тобто зміні способу бачення проблеми.

У межах когнітивної функції психологічна підтримка може виконувати важливу регулятивну роль, сприяючи впорядкуванню внутрішнього досвіду людини. Зокрема, вона допомагає структурувати хаотичні переживання, які у стані емоційного напруження часто сприймаються як фрагментовані та неконтрольовані. Через процес вербалізації та рефлексії відбувається підвищення усвідомлення власних емоцій, що, своєю чергою, знижує інтенсивність афективних реакцій. Підтримка також може сприяти зменшенню катастрофізації — тенденції до перебільшення негативних наслідків ситуації — та допомагати людині побачити альтернативні варіанти поведінки. У результаті цього формується більш реалістичне та гнучке інтерпретування життєвих подій, що підвищує відчуття суб'єктивного контролю та адаптивності.

Особливо важливо, що когнітивна функція діє навіть тоді, коли підтримка надходить від неклінічних джерел — друзів, онлайн-спільнот або інструментів штучного інтелекту. Дослідження останніх років показують, що діалог із цифровими асистентами може сприяти вербалізації емоцій і активізації когнітивної переробки інформації, хоча глибина цієї роботи залежить від індивідуальних очікувань та якості взаємодії.

Емоційно-регуляційна функція є однією з ключових. Вона стосується зменшення інтенсивності негативних емоцій, стабілізації афекту та відновлення внутрішньої рівноваги. Важливим теоретичним підґрунтям тут є концепція «співрегуляції» (co-regulation), згідно з якою інша людина може

тимчасово виступати регулятором емоцій, коли власні механізми не спрацьовують (Tronick, 2008). Підтримуючий контакт — через слова, інтонацію, присутність або навіть текстове повідомлення — активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню фізіологічної реактивності та успішнішій модерації емоційних станів.

Ця функція реалізується через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів. Зокрема, важливу роль відіграє емпатійне слухання, яке створює відчуття бути почутим і зрозумілим. Не менш значущим є процес визнання та нормалізації переживань, коли емоційні реакції людини сприймаються як допустимі та зрозумілі в межах конкретної ситуації. Це сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки, що є базовою умовою для зниження напруги та відкритішого самовираження. Заспокійлива комунікація, яка може проявлятися через тон, формулювання або темп взаємодії, допомагає стабілізувати емоційний стан та зменшити інтенсивність афекту. У цьому контексті також важливим є контейнерування емоцій, тобто здатність утримувати та осмислювати інтенсивні почуття без їх витіснення або дезорганізації, що створює умови для подальшої інтеграції емоційного досвіду.

Психодинамічна теорія Бйона (Bion, 1962) підкреслює, що коли людині вдається «вивантажити» інтенсивний афект іншому, а той його «перетравлює» й повертає у прийнятній формі — відбувається інтеграція емоцій. У сучасних дослідженнях наголошується, що такий ефект може частково відтворюватися і в цифровій взаємодії, особливо якщо інструмент ІІІ використовує емпатійний тон та навички віддзеркалення емоцій.

Емоційна підтримка відіграє важливу роль у формуванні поведінкових стратегій та мотивації людини. Вона здатна зменшувати поведінкове уникнення, підтримувати процес прийняття рішень і активізувати мобілізацію внутрішніх ресурсів. Людина, яка отримує підтримку, частіше переходить від стану безсилля до активних дій. Це відбувається тому, що знижується суб'єктивне відчуття самотності у проблемній ситуації, з'являється емоційний

ресурс для подальшого руху вперед, послаблюється паралізуюча тривога, а також виникає можливість розглянути альтернативні варіанти поведінки. Одночасно може зменшуватися інтенсивність внутрішнього критика або почуття провини, що додатково сприяє більш конструктивному реагуванню на складні життєві обставини.

Теорія соціального навчання Бандури (Bandura, 1997) наголошує, що підтримка може підсилювати самоефективність — віру у власну здатність впоратися. А саме підвищення самоефективності є предиктором конструктивної поведінкової активності: планування, пошуку допомоги, виконання складних завдань. У деяких дослідженнях цифрової терапії зазначається, що користувачі чат-ботів демонстрували збільшення активної поведінкової самодопомоги завдяки регулярним нагадуванням, підтримці та емоційній валідації.

Соціально-ціннісна функція емоційної підтримки пов'язана зі зміцненням відчуття приналежності, прийняття та особистісної значущості. Людина як соціальна істота потребує досвіду, який підтверджує, що її емоції мають цінність, що вона не залишається наодинці зі своїми переживаннями, а її внутрішній стан може бути зрозумілим і прийнятим іншими. Такий досвід сприяє формуванню базового відчуття психологічної безпеки та підтримує позитивне сприйняття власного «Я» у соціальному контексті.

Емоційна підтримка також суттєво впливає на міжособистісну сферу, оскільки сприяє зростанню рівня довіри та зміцненню стосунків. У процесі отримання підтримки формується досвід безпечної прихильності, розвиваються навички емпатії та зростає усвідомлення цінності соціальних зв'язків як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій. Саме через ці механізми підтримка виконує важливу регулятивну функцію в соціальній взаємодії.

Дослідження соціальної підтримки підтверджують її захисний ефект у профілактиці депресивних станів, емоційного вигорання та посттравматичного стресового розладу. Зокрема, відповідно до моделі

буферного ефекту соціальної підтримки, описаної С. Коеном і Т. Віллсом (Cohen & Wills, 1985), наявність підтримуючих взаємин зменшує негативний вплив стресових подій на психічне здоров'я, послаблюючи інтенсивність емоційних реакцій та сприяючи адаптації.

У сучасному контексті цю функцію можуть частково виконувати й онлайн-платформи: від тематичних груп до цифрових консультантів. Людина може відчувати себе частиною ширшої спільноти, навіть перебуваючи в асинхронній чи анонімній взаємодії.

Менш очевидний, але важливий аспект — екзистенційно-смилова функція. У кризових або переломних моментах життя підтримка допомагає людині не лише пережити емоційний стан, а й знайти сенс у тому, що відбувається. Це може проявлятися у переосмисленні життєвих цінностей, перегляді стосунків, пошуку нових джерел стабільності та усвідомленні власної унікальності та внутрішньої опори. Ця функція особливо важлива в терапевтичних стосунках, але елементи смислової підтримки можуть виникати і в контексті взаємодії з ІІІ, коли користувач здійснює рефлексію, шукає відповіді, роздумує над власним досвідом у діалозі.

1.2. Сучасні тенденції в отриманні психологічної допомоги

Соціальний контекст істотно визначає способи отримання та сприйняття емоційної підтримки, а також ті форми психологічної допомоги, які стають доступними й соціально прийнятними у певний історичний період. Для українського суспільства 2025 року цей контекст формується під впливом тривалого воєнного досвіду, масових соціальних трансформацій, вимушеної міграції, змін у структурі соціальних зв'язків та високого рівня цифровізації повсякденного життя. Сукупність цих чинників безпосередньо впливає на характер емоційних потреб населення та способи їхнього задоволення.

Початок війни у 2014 році та повномасштабне вторгнення у 2022 році стали подіями, що суттєво позначилися на психоемоційному стані українців.

Хронічний стрес, невизначеність, втрати, вимушене переселення та розрив соціальних зв'язків призвели до масового зростання потреби в емоційній підтримці. За даними соціологічних і психологічних досліджень (Gradus Research, 2024; UNICEF Україна, 2023), значна частина населення відзначає підвищений рівень тривоги, емоційне виснаження та потребу в регулярній психологічній допомозі. У межах теорії збереження ресурсів С. Гобфолла (Hobfoll et al., 2007) тривалий стрес розглядається як чинник виснаження внутрішніх ресурсів, що підсилює значення зовнішніх джерел підтримки.

Паралельно з цим відбулися зміни у характері соціальних зв'язків. Масштабні міграційні процеси зменшили фізичну доступність звичних форм підтримки з боку родини та близького соціального оточення. У відповідь на це дистанційна комунікація через месенджери та відеозв'язок стала одним із основних способів підтримання соціального контакту. У цифровому просторі почали активно формуватися спільноти взаємодопомоги, які забезпечують емоційний відгук і можливість обміну досвідом. Водночас зросла кількість людей, які відчують психологічну ізоляцію, що пов'язано як із фізичним роз'єднанням, так і з впливом тривалого стресу.

У цих умовах відбувається пошук більш гнучких форм емоційної підтримки, включно з професійною психологічною допомогою — психотерапією, психологічним консультуванням та іншими форматами психологічного супроводу. Ставлення українського суспільства до таких форм допомоги у 2020-х роках зазнало суттєвих змін. Якщо раніше звернення до фахівця часто супроводжувалося стигматизацією, то нині спостерігається поступова нормалізація психологічної допомоги як прийнятної та соціально схвалюваної практики. Дослідження Національної психологічної асоціації (2023) та програми USAID Mental Health Program (2024) засвідчують зростання готовності звертатися по допомогу, розширення україномовних сервісів і активну підтримку культури психічного здоров'я з боку державних та міжнародних інституцій.

Важливу роль у цих процесах відіграє цифровізація. Активне використання онлайн-сервісів, дистанційної освіти та телемедицини сформувало звичку отримувати допомогу у цифровому форматі. У сфері психічного здоров'я це проявляється у розвитку онлайн-психотерапії, психологічного консультування, спеціалізованих платформ підтримки та інструментів самодопомоги. Для багатьох користувачів анонімність і доступність онлайн-форматів знижують психологічний бар'єр звернення по допомогу та підвищують суб'єктивне відчуття безпеки.

Поряд із професійною допомогою активно розвиваються альтернативні джерела емоційної підтримки. До них належать практики саморефлексії, ведення щоденників, психоосвітні ресурси, онлайн-спільноти, волонтерські ініціативи та тілесно-орієнтовані практики. Такі форми не замінюють психотерапію чи психологічне консультування, проте виконують важливу допоміжну функцію, сприяючи зниженню емоційного напруження та розвитку навичок саморегуляції.

Загалом поширення психотерапії, психологічного консультування, онлайн-підтримки та альтернативних форм самодопомоги формує нову соціально-психологічну реальність, у якій звернення по емоційну підтримку стає більш доступним і менш стигматизованим. Саме в цьому контексті зростає інтерес до нових цифрових рішень, зокрема інструментів штучного інтелекту, які інтегруються у повсякденні практики емоційної регуляції та потребують окремого наукового аналізу.

1.3. Інструменти штучного інтелекту як новий ресурс емоційної підтримки

Стрімкий розвиток технологій штучного інтелекту у 2010–2020-х роках став одним із ключових чинників трансформації сучасних підходів до турботи про психічне здоров'я. Якщо на ранніх етапах штучний інтелект (*надалі ШІ*) застосовувався переважно у технічних, промислових і аналітичних сферах, то

з часом він почав активно інтегруватися у контексти, пов'язані з людською поведінкою, емоціями та комунікацією. Поява мовних моделей нового покоління, здатних обробляти складні запити, підтримувати тривалі діалоги та враховувати контекст висловлювань, створила умови для їх використання як додаткового ресурсу емоційної підтримки та самопомогі (Ray, 2023; “The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients”, 2023).

У науковій літературі формується окремий напрям, що аналізує можливості й обмеження застосування ІІІ у психологічній підтримці, зокрема ризики, етичні питання та межі доцільності його використання (Volpato, 2025). Одним із ключових чинників популярності таких інструментів є їх здатність забезпечувати оперативний відгук і доступність у режимі 24/7. У ситуаціях емоційного виснаження, тривалого стресу або дефіциту соціальної підтримки негайність відповіді та відчуття «постійнодоступного» співрозмовника можуть підсилювати суб'єктивну привабливість ІІІ як ресурсу первинної стабілізації (Al-Zahrani, 2025).

Історично перші спроби використання цифрових алгоритмів для психологічно забарвленої взаємодії пов'язують із програмою ELIZA, розробленою Дж. Вайзенбаумом у 1960-х роках. Попри обмежені можливості, ELIZA продемонструвала, що люди здатні емоційно реагувати на текстову взаємодію навіть зі спрощеною системою, яка імітує діалог (Weizenbaum, 1966). У наступні десятиліття з'являлися експериментальні чат-інструменти, однак саме розвиток нейронних мереж і глибокого навчання у 2010-х роках дав змогу створити моделі, що підтримують контекстуально насичений діалог і частково адаптуються до стилю комунікації користувача (Ray, 2023).

Поява моделей на кшталт GPT стала помітним етапом розширення застосувань ІІІ у сфері ментального здоров'я. Такі системи здатні аналізувати контекст висловлювань, розпізнавати емоційні маркери та формувати відповіді у підтримувальному тоні, використовуючи прийоми, подібні до валідизації й віддзеркалення переживань (Pang, 2024). Описується, що діалогові моделі можуть відтворювати патерни підтримувальної комунікації:

м'яку, неоцінну манеру відповіді, спроби уточнення, структурування думок та пропозиції простих кроків самодопомоги у стані напруження. Хоча ці реакції є результатом алгоритмічної генерації, їх мовна форма інколи сприймається користувачами як емпатична та підтримувальна, що потенційно знижує інтенсивність первинної емоційної напруги (Al-Zahrani, 2025).

Паралельно з розвитком універсальних мовних моделей розширюється сегмент спеціалізованих цифрових сервісів, де ШІ використовується як емоційний помічник або інструмент самодопомоги: для ведення емоційних щоденників, коротких рефлексивних практик, дихальних вправ, нагадувань і підтримувального «супроводу» в моменти тривоги. Дослідження у галузі цифрової психотерапії підкреслюють, що такі інструменти є частиною ширшого процесу розвитку дистанційних форматів психологічної підтримки, зокрема онлайн-консультування (Torous, 2021; Andersson, 2016).

Інтеграція ШІ відбувається на тлі суспільного запиту на гнучкі та доступні формати допомоги. У ситуаціях, коли традиційні ресурси психологічної підтримки (психотерапія та психологічне консультування) є недоступними у моменті або потребують часу й фінансових витрат, технологічні інструменти можуть виконувати функцію проміжної ланки між переживанням і зверненням до фахівця. В окремих випадках взаємодія з ШІ допомагає структурувати думки, знизити інтенсивність емоцій та знайти слова для опису стану, що може полегшувати подальшу роботу у професійному форматі (Phang., 2025; “The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients”, 2023).

Окремий напрям застосування ШІ пов'язаний із професійним середовищем: автоматизований аналіз відповідей у скринінгових опитувальниках, ризик-детекція маркерів депресії й суїцидального ризику у текстах, а також інструменти підтримки фахівців у роботі з інформацією. Водночас ці сфери супроводжуються дискусіями щодо точності алгоритмів, відповідальності, конфіденційності та етичних меж використання.

Попри зростання популярності, застосування ІІ в емоційно чутливих темах викликає низку питань. Серед ключових — конфіденційність даних, ризик некоректних порад, можливість формування хибного відчуття «професійності» та межі алгоритмічної «емпатії», яка не має суб'єктивного переживання.

Таким чином, розвиток технологій штучного інтелекту створив нові можливості для психологічної самодопомоги й емоційної підтримки у цифровому форматі. Їхня інтеграція у сферу ментального здоров'я відображає ширші соціальні та технологічні зміни й відповідає запиту на доступні, гнучкі та оперативні ресурси. У цьому контексті актуальним стає емпіричне вивчення того, як користувачі з досвідом психотерапії або психологічного консультування сприймають таку підтримку, наскільки їй довіряють і як оцінюють її у співвідношенні з професійною допомогою.

З огляду на те, що емпірична база досліджень щодо емоційної підтримки від діалогових моделей ІІ ще формується, у літературі співіснують як оптимістичні оцінки потенціалу таких інструментів, так і застереження щодо їхніх меж та ризиків. З одного боку, описується, що користувачі можуть отримувати від ІІ суб'єктивно значущий ефект у вигляді зниження напруження, структуризації думок та відчуття підтримки, особливо у ситуаціях, де важлива швидкість відгуку та безоцінний формат взаємодії (Phang, 2025; Al-Zahrani, 2025). З іншого боку, підкреслюється, що алгоритмічний характер відповідей, можливі помилки, обмежена здатність до контекстуального розуміння та відсутність реальної відповідальності за «пораду» зумовлюють необхідність критичного ставлення до такого ресурсу, особливо в емоційно вразливих станах (Volpato, 2025; Lee, 2025).

Водночас залишається відкритим питання, як саме користувачі оцінюють «ефект підтримки» від ІІ, які чинники пов'язані з довірою та готовністю до саморозкриття, і як люди з досвідом психотерапії/консультування співвідносять цей досвід із професійною допомогою. Саме тому наступний розділ роботи присвячено емпіричному дослідженню ставлення користувачів

до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Дослідження спрямоване на аналіз частоти звернення до ШІ в емоційно складних ситуаціях, суб'єктивної оцінки ефекту, рівня довіри та переживань після взаємодії, а також на порівняння сприйняття підтримки від ШІ з досвідом психотерапії/психологічного консультування. Це дозволяє конкретизувати, у яких межах і за яких умов такий інструмент може сприйматися як корисний ресурс, і які обмеження визначають його місце в сучасній екосистемі психологічної допомоги.

1.4. Психологічний стрес та його зв'язок із пошуком емоційної підтримки

1.4.1. Поняття психологічного та суб'єктивного стресу

Стрес є одним із найбільш поширених психологічних феноменів, що супроводжують життєдіяльність людини в умовах змін, невизначеності та підвищених вимог середовища. У сучасній психології стрес розглядається не лише як реакція організму на несприятливі зовнішні впливи, а й як складний процес взаємодії людини та середовища, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Одним із перших науковців, який систематично досліджував явище стресу, був Г. Сельє. Він визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу та підкреслював універсальний характер фізіологічних адаптаційних процесів, що виникають у відповідь на вплив стресорів. У межах його концепції було описано загальний адаптаційний синдром, який включає стадії тривоги, опору та виснаження.

Подальший розвиток психологічних досліджень показав, що інтенсивність переживання стресу залежить не лише від характеристик самої ситуації, а й від особливостей її суб'єктивного сприйняття. У зв'язку з цим у сучасній психології дедалі більшого значення набуває поняття суб'єктивного або сприйнятого стресу. Під суб'єктивним стресом розуміють індивідуальну

оцінку людиною власного рівня напруження, перевантаження та труднощів у подоланні життєвих обставин.

Важливою особливістю суб'єктивного стресу є те, що одна й та сама подія може викликати різний рівень напруження у різних людей. Це пов'язано з індивідуальними особливостями особистості, попереднім досвідом, доступними ресурсами подолання труднощів, рівнем соціальної підтримки та особливостями когнітивної оцінки ситуації.

У сучасних дослідженнях саме суб'єктивний стрес часто виступає одним із найбільш інформативних показників психологічного благополуччя людини. Високий рівень сприйнятого стресу асоціюється зі зниженням психологічного комфорту, посиленням негативних емоційних переживань, погіршенням якості життя та підвищеною потребою в зовнішній підтримці. У зв'язку з цим вивчення взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та способами пошуку емоційної підтримки набуває особливої актуальності в умовах цифровізації сучасного суспільства.

1.4.2. Сучасні підходи до розуміння стресу

У сучасній психології існує декілька підходів до розуміння природи стресу, які акцентують увагу на різних аспектах цього явища. Якщо ранні дослідження розглядали стрес переважно як фізіологічну реакцію організму на зовнішні впливи, то сучасні концепції наголошують на важливості психологічної оцінки ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Однією з найбільш відомих є біологічна концепція стресу, запропонована Г. Сельє. Науковець визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього (Selye, 1976). Відповідно до цієї концепції, незалежно від характеру подразника організм проходить через стадії тривоги, опору та виснаження. Важливим внеском Г. Сельє стало розуміння того, що стрес не завжди має негативний характер. Автор розрізняв дистрес, який негативно впливає на людину, та еустрес, що може стимулювати адаптацію і розвиток особистості (Selye, 1976).

Разом із тим подальші дослідження показали, що фізіологічний підхід не повною мірою пояснює індивідуальні відмінності у переживанні стресових ситуацій. За однакових зовнішніх обставин різні люди можуть демонструвати різний рівень напруження та різні способи реагування. Це сприяло розвитку когнітивного підходу до розуміння стресу.

Однією з найвпливовіших сучасних теорій є транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984). У межах цієї концепції стрес розглядається як результат взаємодії між людиною та середовищем. Вирішальне значення має не сама подія, а те, як людина її оцінює. Автори підкреслювали, що психологічний стрес виникає тоді, коли особистість сприймає вимоги ситуації як такі, що перевищують її наявні ресурси та можливості подолання труднощів (Lazarus & Folkman, 1984).

Згідно з транзакційною моделлю, людина здійснює первинну та вторинну когнітивну оцінку ситуації. На етапі первинної оцінки визначається значущість події для особистості та рівень потенційної загрози. На етапі вторинної оцінки аналізуються власні ресурси та можливості впоратися із ситуацією. Саме результати цих оцінок значною мірою визначають інтенсивність переживання стресу та подальші способи реагування (Lazarus & Folkman, 1984).

Подальший розвиток досліджень стресу пов'язаний із вивченням копінг-стратегій — способів подолання складних життєвих обставин. Під копінгом розуміють когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на управління внутрішніми або зовнішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або складні для подолання (Lazarus & Folkman, 1984). Дослідники виділяють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання. Перші спрямовані на зміну самої ситуації, тоді як другі — на регуляцію емоційних переживань, пов'язаних із нею.

Сучасні автори також розглядають соціальну та емоційну підтримку як важливий ресурс подолання стресу. Наявність підтримуючих соціальних зв'язків здатна знижувати інтенсивність негативних переживань, сприяти

відновленню психологічної рівноваги та підвищувати суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією (Cohen & Wills, 1985). У зв'язку з цим пошук емоційної підтримки розглядається як один із поширених способів адаптації до стресових обставин.

Таким чином, сучасні підходи до розуміння стресу дозволяють розглядати його не лише як реакцію організму на зовнішні впливи, але і як складний психологічний процес, у якому важливу роль відіграють когнітивна оцінка ситуації, особистісні ресурси та доступні джерела підтримки. Саме такий підхід є особливо важливим для дослідження використання інструментів штучного інтелекту як потенційного ресурсу емоційної підтримки в умовах підвищеного суб'єктивного стресу.

1.4.3. Роль емоційної підтримки у подоланні стресу

Емоційна підтримка є одним із найважливіших психологічних ресурсів, які допомагають людині справлятися зі стресовими життєвими обставинами. У широкому розумінні вона включає прояви емпатії, прийняття, розуміння, співпереживання та турботи, які сприяють зниженню емоційного напруження та відновленню психологічної рівноваги (Cohen & Wills, 1985).

У сучасній психології емоційна підтримка розглядається як важливий чинник психологічного благополуччя та адаптації до складних життєвих ситуацій. Дослідження свідчать, що люди, які мають доступ до підтримуючих соціальних взаємин, зазвичай демонструють нижчий рівень переживаного стресу, краще справляються з кризовими подіями та рідше стикаються з негативними наслідками тривалого психологічного навантаження (Cohen & Wills, 1985).

Одним із найбільш відомих пояснень позитивного впливу підтримки є буферна модель соціальної підтримки. Відповідно до неї, підтримка не лише сприяє покращенню емоційного стану людини, але й пом'якшує негативний вплив стресових подій на психічне здоров'я. Усвідомлення того, що поруч є

люди, готові вислухати, зрозуміти та надати допомогу, підвищує суб'єктивне відчуття безпеки та контролю над ситуацією (Cohen & Wills, 1985).

У межах транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман емоційна підтримка розглядається як важливий ресурс подолання труднощів. Вона допомагає людині переосмислити ситуацію, знизити рівень тривоги та активізувати власні адаптаційні можливості (Lazarus & Folkman, 1984). У складних життєвих обставинах люди часто звертаються до інших не лише за практичною допомогою, а й за можливістю висловити свої переживання, отримати співчуття та відчувати емоційний контакт.

Особливого значення емоційна підтримка набуває в умовах хронічного або тривалого стресу. За відсутності підтримки людина може переживати почуття ізоляції, безпорадності та самотності, що підвищує ризик розвитку психологічного виснаження, тривожних та депресивних проявів (Taylor, 2011). Натомість можливість отримати емоційну підтримку сприяє більш успішній адаптації та збереженню психологічної стійкості.

Традиційно основними джерелами емоційної підтримки виступали сім'я, друзі, романтичні партнери, професійні психологи та психотерапевти. Однак розвиток цифрових технологій суттєво розширив можливості її отримання. Сьогодні люди дедалі частіше звертаються до онлайн-спільнот, тематичних форумів, мобільних застосунків для підтримки психічного здоров'я та інших цифрових ресурсів, які дозволяють отримувати підтримку незалежно від часу та місця перебування (Naslund et al., 2016).

Особливу увагу останніми роками привертають системи штучного інтелекту, зокрема генеративні чат-боти. Завдяки доступності, швидкості реагування та можливості вести діалог у безпечному середовищі такі інструменти починають використовуватися не лише для пошуку інформації, але й для обговорення особистих переживань та отримання емоційної підтримки (Volpato, 2025). Це відкриває нові можливості для дослідження ролі цифрових технологій у процесах подолання стресу та регуляції емоційного стану.

Таким чином, емоційна підтримка є важливим ресурсом адаптації до стресу, який сприяє зниженню психологічного напруження та підтриманню психологічного благополуччя. У сучасних умовах поряд із традиційними формами підтримки все більшого значення набувають цифрові інструменти, зокрема системи штучного інтелекту, що можуть виступати додатковим джерелом емоційної підтримки для користувачів.

1.4.4. Пошук допомоги в умовах стресу

Прагнення звертатися по допомогу в складних життєвих ситуаціях є природним механізмом психологічної адаптації людини. У стані стресу людина часто стикається зі зростанням емоційного напруження, невизначеністю та потребою в додаткових ресурсах для подолання труднощів. У зв'язку з цим пошук підтримки розглядається як одна з найпоширеніших копінг-стратегій, спрямованих на зниження психологічного дискомфорту та відновлення внутрішньої рівноваги (Lazarus & Folkman, 1984).

Згідно з сучасними психологічними дослідженнями, звернення по допомогу може мати як інструментальний, так і емоційний характер. У першому випадку людина шукає конкретну інформацію, поради або практичні рішення проблеми. У другому випадку основною потребою є отримання співчуття, розуміння, прийняття та можливості поділитися власними переживаннями (Taylor, 2011).

Вибір джерела підтримки залежить від багатьох чинників, серед яких особистісні особливості, попередній досвід, рівень довіри до інших людей, культурні норми та доступність ресурсів допомоги. Найчастіше люди звертаються до членів сім'ї, друзів, партнерів або колег, які можуть надати емоційну підтримку та допомогти переосмислити ситуацію (Cohen & Wills, 1985). Водночас не всі переживання люди готові обговорювати з близьким оточенням. Причинами можуть бути страх осуду, небажання обтяжувати інших власними проблемами або відсутність відчуття достатньої безпеки у взаєминах.

Важливим джерелом підтримки у подоланні стресу є професійна психологічна допомога. Психологи та психотерапевти створюють безпечний простір для дослідження переживань, допомагають розвивати навички емоційної регуляції та знаходити більш адаптивні способи реагування на складні життєві обставини (Norcross & Lambert, 2019). Досвід психотерапії також може впливати на ставлення людини до процесу пошуку допомоги загалом, формуючи більшу відкритість до обговорення власних емоцій та психологічних труднощів.

Останніми роками суттєво зросла роль цифрових технологій у сфері психологічної підтримки. Значна частина людей використовує онлайн-форуми, тематичні спільноти, соціальні мережі та спеціалізовані застосунки для отримання інформації та емоційної підтримки (Naslund et al., 2016). Для багатьох користувачів перевагами таких ресурсів є доступність, анонімність та можливість отримати підтримку у будь-який момент.

Подальший розвиток цифрових технологій сприяв появі нових форм взаємодії між людиною та інформаційними системами. Зокрема, поширення генеративного штучного інтелекту призвело до того, що користувачі дедалі частіше звертаються до чат-ботів не лише для пошуку інформації, а й для обговорення особистих переживань, отримання порад та емоційної підтримки (Volpato, 2025). Деякі дослідження свідчать, що користувачі можуть сприймати взаємодію із системами штучного інтелекту як більш безпечну для обговорення делікатних тем завдяки відсутності ризику соціального осуду та високому рівню доступності таких інструментів (Lee et al., 2025).

Водночас використання цифрових ресурсів як джерела емоційної підтримки не замінює повноцінних міжособистісних взаємин або професійної психологічної допомоги. Швидше такі інструменти можуть розглядатися як додатковий ресурс, до якого люди звертаються у ситуаціях емоційного напруження, самотності або потреби в негайній підтримці (Phang et al., 2025).

Таким чином, пошук допомоги в умовах стресу є важливою складовою процесу психологічної адаптації. Поряд із традиційними джерелами

підтримки дедалі більшого значення набувають цифрові інструменти, зокрема системи штучного інтелекту. Це робить актуальним дослідження особливостей використання таких технологій як ресурсу емоційної підтримки та чинників, які можуть впливати на звернення до них у ситуаціях емоційного напруження.

1.4.5. Використання цифрових ресурсів та штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження

Розвиток цифрових технологій суттєво змінив способи отримання психологічної підтримки та доступу до ресурсів, необхідних для подолання емоційних труднощів. Якщо раніше основними джерелами допомоги виступали міжособистісні стосунки та професійна психологічна підтримка, то сьогодні дедалі більше людей використовують цифрові ресурси для пошуку інформації, емоційної підтримки та обговорення особистих переживань. Особливо актуальним це стає в ситуаціях емоційного напруження, коли потреба у швидкому доступі до підтримки є найбільш вираженою (Torous et al., 2019).

Поява цифрових платформ психологічної допомоги, мобільних застосунків для підтримки психічного здоров'я та онлайн-спільнот сприяла розширенню можливостей отримання допомоги незалежно від місця перебування користувача. Серед переваг цифрових ресурсів дослідники відзначають їхню доступність, анонімність, гнучкість використання та можливість отримання підтримки у будь-який час доби (Vaidyam et al., 2019). Для багатьох людей саме ці характеристики стають вирішальними при виборі способу звернення по допомогу в ситуаціях стресу та емоційного дискомфорту.

Особливе місце серед сучасних цифрових ресурсів займають системи генеративного штучного інтелекту, зокрема ChatGPT та інші великі мовні моделі. На відміну від традиційних пошукових систем, такі інструменти дозволяють вести діалог, ставити уточнювальні запитання та отримувати

відповіді, які користувач може сприймати як персоналізовані. Саме ця особливість сприяє використанню штучного інтелекту не лише для вирішення практичних завдань, але й для обговорення особистих переживань та емоційних труднощів (Ray, 2023).

Дослідження останніх років свідчать про зростання кількості користувачів, які звертаються до генеративного штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження. Серед найбільш поширених причин такого звернення називають потребу висловити свої переживання, отримати емоційний відгук, структурувати власні думки, знайти новий погляд на проблему або просто відчувати себе почутими (Volpato, 2025; Lee et al., 2025). Для частини користувачів взаємодія з ШІ створює відчуття психологічної безпеки завдяки відсутності критики, оцінювання та соціального осуду.

Окремі дослідження показують, що користувачі можуть використовувати штучний інтелект як інструмент емоційної саморегуляції. Спілкування з чат-ботами допомагає знизити інтенсивність негативних переживань, краще усвідомити власний емоційний стан та знайти способи реагування на складні життєві обставини (Phang et al., 2025). Водночас ефективність такого використання багато в чому залежить від індивідуальних особливостей користувача, характеру запиту та рівня довіри до технології.

Важливою умовою сприйняття штучного інтелекту як джерела підтримки є його здатність демонструвати емпатійні та валідизуючі відповіді. Дослідження показують, що люди більш позитивно оцінюють взаємодію із системами ШІ тоді, коли відповіді містять елементи емоційного розуміння, підтвердження переживань та підтримувальну комунікацію (Pang et al., 2024). Саме тому питання емоційної якості взаємодії між людиною та штучним інтелектом стає одним із ключових напрямів сучасних досліджень.

Разом із потенційними перевагами використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження дослідники звертають увагу і на певні обмеження. Насамперед йдеться про відсутність справжнього емоційного досвіду у систем ШІ, ризик надання неточної інформації, обмежену здатність

розуміти складний життєвий контекст користувача та неможливість повноцінно замінити професійну психологічну допомогу (Al-Zahrani, 2025; Giray, 2024). Крім того, залишаються актуальними питання конфіденційності даних, етичного використання технологій та відповідальності за рекомендації, які можуть надаватися користувачам.

Попри зазначені обмеження, сучасні дослідження свідчать, що штучний інтелект поступово стає новим ресурсом емоційної підтримки для значної кількості людей. Його використання особливо поширене серед користувачів, які шукають швидкий, доступний та безпечний спосіб обговорення власних переживань (Volpato, 2025; Al-Zahrani, 2025). Це зумовлює необхідність подальшого вивчення психологічних чинників, пов'язаних із використанням ШІ в ситуаціях емоційного напруження, а також особливостей сприйняття його ефективності різними категоріями користувачів.

Таким чином, цифрові ресурси та системи штучного інтелекту займають дедалі важливіше місце серед сучасних способів отримання емоційної підтримки. Їхня доступність, інтерактивність та можливість забезпечувати підтримувальну комунікацію створюють передумови для використання ШІ як додаткового ресурсу подолання емоційного напруження. Саме ці аспекти стали предметом емпіричного дослідження у межах даної роботи.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномену емоційної підтримки, сучасних тенденцій у сфері психологічної допомоги, особливостей використання технологій штучного інтелекту в контексті ментального здоров'я, а також психологічного стресу як чинника звернення по підтримку. Розгляд зазначених напрямів дозволив окреслити основні концептуальні підходи до розуміння емоційної підтримки та визначити місце цифрових технологій у сучасних практиках подолання психологічного напруження.

Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційна підтримка є складним багатовимірним феноменом, який включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Її основними функціями є зниження рівня психологічного напруження, сприяння емоційній регуляції, підтримання відчуття безпеки та посилення адаптаційних можливостей особистості. Традиційно емоційна підтримка розглядається як результат міжособистісної взаємодії, що ґрунтується на емпатії, прийнятті та довірі.

Аналіз сучасних тенденцій у сфері психологічної допомоги показав, що розвиток цифрових технологій суттєво розширив можливості отримання підтримки. Поряд із традиційними формами допомоги дедалі більшого поширення набувають онлайн-консультування, цифрові сервіси психічного здоров'я, тематичні онлайн-спільноти та інструменти штучного інтелекту. Ці зміни значною мірою пов'язані зі зростанням потреби у швидкому, доступному та гнучкому доступі до психологічних ресурсів.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що штучний інтелект поступово стає новим форматом взаємодії, який частина користувачів сприймає як додатковий ресурс емоційної підтримки. До факторів, які можуть сприяти такому сприйняттю, належать доступність, оперативність відповідей, відсутність соціального осуду та можливість обговорювати особисті переживання в умовах анонімності. Водночас наукові публікації

підкреслюють обмеження такого формату взаємодії, пов'язані з відсутністю справжньої емпатії, ризиками надмірної довіри до алгоритмічних відповідей та неможливістю повноцінної заміни професійної психологічної допомоги.

Окрему увагу в теоретичному аналізі було приділено проблемі психологічного стресу. Розгляд сучасних концепцій стресу показав, що його переживання значною мірою залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та доступних особистісних ресурсів. Відповідно до сучасних підходів, емоційна підтримка розглядається як один із ключових механізмів подолання стресу та збереження психологічного благополуччя.

Встановлено, що в умовах підвищеного психологічного навантаження люди активно використовують різні стратегії пошуку допомоги, серед яких поряд із міжособистісною та професійною підтримкою дедалі частіше з'являються цифрові ресурси. Розвиток генеративного штучного інтелекту створив нові можливості для отримання підтримувальної взаємодії в ситуаціях емоційного напруження, що обумовлює необхідність подальшого наукового вивчення цього феномену.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє припустити, що ставлення до штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки може залежати як від індивідуального досвіду отримання психологічної допомоги, так і від рівня переживаного суб'єктивного стресу. Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для організації емпіричного дослідження та подальшої перевірки висунутих дослідницьких припущень.

РОЗДІЛ II: ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ КОРИСТУВАЧІВ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ

2.1. Обґрунтування дослідницьких методик та методичного інструментарію

Відповідно до мети та дослідницьких завдань кваліфікаційної роботи для емпіричного вивчення ставлення користувачів до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки було сформовано комплексний методичний інструментарій, який поєднував стандартизовану психодіагностичну методику та авторську анкету.

Структура дослідження була побудована навколо трьох ключових параметрів:

1. Частота використання інструментів штучного інтелекту у ситуаціях емоційного напруження;
2. Суб'єктивна оцінка ефективності ШІ як засобу емоційної підтримки;
3. Рівня сприйманого (суб'єктивного) стресу респондентів.

Додатково у структурі анкети було використано фільтруюче запитання щодо наявності досвіду психотерапії, яке застосовувалося для подальшого порівняльного аналізу між групами респондентів.

1. Частота використання ШІ у ситуаціях емоційного напруження

Для дослідження параметра частоти використання ШІ у ситуаціях емоційного напруження було використано блок авторських анкетних запитань, побудованих за принципом шкали частотних відповідей. Респондентам пропонувалося оцінити, наскільки часто вони звертаються до інструментів штучного інтелекту у різних ситуаціях психологічного дискомфорту, емоційної нестабільності, внутрішнього напруження або міжособистісних труднощів. Варіанти відповідей були представлені у вигляді

впорядкованої шкали («ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто»), що дозволяло здійснювати подальший кількісний аналіз отриманих результатів.

Використання саме такого формату оцінювання було обумовлене необхідністю дослідити не лише факт взаємодії респондентів із ШІ, але й інтенсивність та регулярність такого звернення у контексті емоційної підтримки. Крім того, порядковий формат відповідей є методично доцільним для аналізу поведінкових патернів та суб'єктивного досвіду респондентів.

2. Суб'єктивна оцінка ефективності ШІ як засобу емоційної підтримки

Другим параметром дослідження виступала суб'єктивна оцінка ефективності інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Для оцінювання цього параметра використовувався окремий блок авторської анкети, що включав твердження, побудовані за принципом п'ятибальної шкали Лайкерта — від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь».

Використання шкали Лайкерта дозволило оцінити суб'єктивне ставлення респондентів до ефективності ШІ у ситуаціях емоційного навантаження, а також рівень їхньої згоди з твердженнями щодо психологічної підтримки, емоційного полегшення, відчуття доступності допомоги та можливості звернення до ШІ у складних життєвих ситуаціях.

Застосування авторської анкети було обумовлене тим, що на сьогодні у психологічних дослідженнях практично відсутні стандартизовані україномовні методики, спрямовані на вивчення ставлення користувачів до генеративного штучного інтелекту саме у контексті емоційної підтримки. У зв'язку з цим створення власного анкетного інструментарію дозволило адаптувати дослідницькі параметри безпосередньо до мети та специфіки даної роботи.

3. Рівень сприйманого хронічного стресу

Для оцінювання рівня сприйманого стресу респондентів було використано стандартизовану психометричну методику — «Шкалу

сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблену Ш. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном. У дослідженні використовувалася україномовна версія методики. Дана шкала є однією з найбільш поширених та валідизованих методик для оцінювання суб'єктивного переживання стресу та широко застосовується у сучасних психологічних і соціально-психологічних дослідженнях.

Вибір саме цієї методики був обумовлений її концептуальною відповідністю предмету дослідження. На відміну від клінічно орієнтованих психодіагностичних інструментів, які спрямовані на вимірювання симптомів тривоги, депресії чи психоемоційних розладів, шкала PSS-10 дозволяє оцінити саме рівень суб'єктивно переживаного психологічного напруження у повсякденному житті. У межах даного дослідження це мало принципове значення, оскільки дослідницький фокус був спрямований не на клінічну діагностику психічних станів, а на аналіз взаємозв'язку між суб'єктивним переживанням стресу та особливостями звернення користувачів до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Додатковою перевагою методики PSS-10 є її компактність, простота використання в умовах онлайн-дослідження та висока чутливість до індивідуальних відмінностей у переживанні стресу. Це дозволило мінімізувати перевантаження респондентів під час проходження анкети та забезпечити достатній рівень валідності отриманих результатів.

Для статистичної обробки отриманих емпіричних даних використовувалося програмне забезпечення Jamovi. Статистичний аналіз включав застосування методів описової статистики, оцінювання психометричних характеристик використаних шкал, перевірку передумов статистичного аналізу та подальше дослідження міжгрупових відмінностей і взаємозв'язків між основними змінними дослідження. Детальний опис процедури статистичної обробки даних наведено у підрозділі 2.4.

2.2. Організація та процедура дослідження

Емпіричне дослідження було організоване відповідно до мети, завдань та дослідницьких питань кваліфікаційної роботи й спрямоване на вивчення ставлення користувачів до штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Особливу увагу було приділено порівнянню відповідних показників у групах осіб із досвідом психотерапії та без такого досвіду.

Збір емпіричних даних здійснювався протягом квітня 2026 року у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування, створеного на платформі Google Forms. Використання онлайн-формату було обумовлене специфікою тематики дослідження, оскільки досліджувана проблематика безпосередньо пов'язана з використанням цифрових технологій та інструментів штучного інтелекту.

Процедура організації та проведення емпіричного дослідження охоплювала три послідовні етапи.

1. Підготовчо-методологічний етап.

На даному етапі було визначено структуру дослідження, сформульовано дослідницькі питання та підібрано методичний інструментарій. До структури онлайн-форми увійшли соціально-демографічний блок, авторська анкета щодо частоти користування та ставлення до штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки, а також стандартизована методика оцінки рівня суб'єктивного стресу — «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS). Усі методики були інтегровані в єдину анкету онлайн для забезпечення зручності проходження опитування та подальшої автоматизації обробки результатів.

2. Етап збору емпіричних даних.

Поширення анкети здійснювалося через соціальні мережі Facebook та LinkedIn, а також через навчальні онлайн-спільноти та особисте надсилання потенційним учасникам дослідження. Такий спосіб залучення респондентів дозволив охопити осіб із різним соціальним та професійним досвідом. Участь у дослідженні могли брати повнолітні особи віком від 18 років, які мали досвід

взаємодії з чат-ботами або ІІІ-асистентами. У тексті запрошення до участі зазначалися мета дослідження, добровільний характер участі та орієнтовний час заповнення анкети, який становив до 10 хвилин.

3. Аналітико-статистичний етап.

Після завершення збору даних результати були експортовані у форматі CSV та оброблені за допомогою статистичного програмного забезпечення Jamovi. На основі відповідей респондентів було сформовано дві порівнювальні групи: особи з досвідом психотерапії та особи без такого досвіду.

У межах статистичного аналізу застосовувалися методи описової статистики, порівняльного аналізу та кореляційного аналізу. Отримані результати використовувалися для виявлення особливостей ставлення респондентів до штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки та аналізу взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу й відповідними показниками.

Під час проведення дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічних досліджень. Участь в опитуванні була добровільною та анонімною. Перед початком проходження анкети учасники ознайомлювалися з інформацією про мету дослідження та надавали інформовану згоду на участь. Персональні дані респондентів не збиралися, а результати аналізувалися виключно в узагальненому вигляді.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 69 респондентів віком від 18 до 56+ років. Формування вибірки здійснювалося методом добровільного онлайн-залучення через соціальні мережі та навчальні онлайн-спільноти.

Ключовим критерієм включення до дослідження була наявність досвіду використання інструментів штучного інтелекту (зокрема ChatGPT та аналогічних сервісів). Отримані результати засвідчили високий рівень залученості респондентів до використання ІІІ у повсякденному житті: 65,2%

опитаних зазначили, що використовують інструменти штучного інтелекту часто або дуже часто.

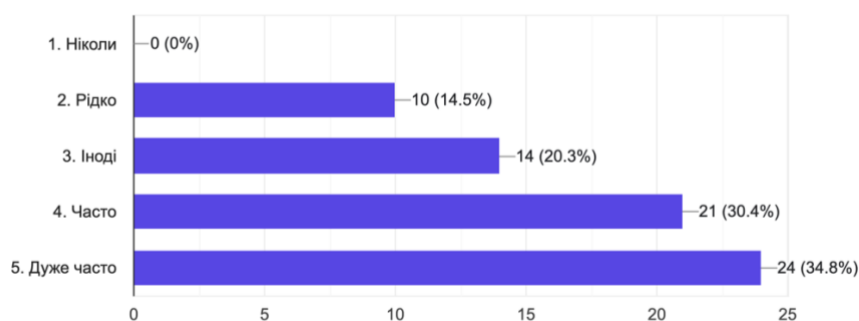


Рис. 2.1. Частота використання інструментів штучного інтелекту респондентами у повсякденному житті

Для подальшого порівняльного аналізу респондентам було запропоновано запитання щодо наявності досвіду психотерапії. Згідно з отриманими відповідями, 19 осіб (27,5%) на момент проведення дослідження проходили психотерапію, 17 осіб (24,6%) мали досвід психотерапії у минулому, 32 особи (46,4%) не мали такого досвіду, а 1 респондент (1,4%) обрав варіант «інше».

На етапі статистичної обробки даних респонденти, які мали поточний або попередній досвід психотерапії, були об'єднані в єдину групу учасників із досвідом психотерапії. Таким чином, групу з досвідом психотерапії склали 36 осіб (52,1%), тоді як до групи без досвіду психотерапії увійшли 32 особи (46,4%). Сформовані групи були кількісно співставними, що забезпечувало можливість подальшого порівняльного аналізу.

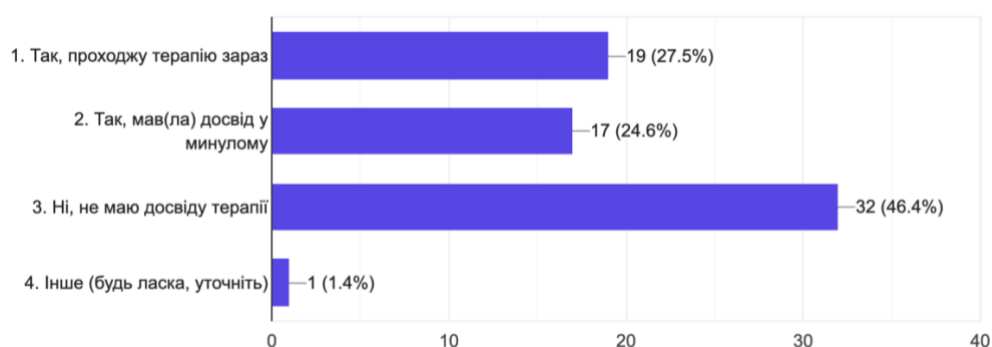


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за наявністю досвіду психотерапії

Серед респондентів, які мали досвід психотерапії, переважали особи з тривалістю терапевтичного досвіду понад один рік — 23 особи (60,5%). Досвід тривалістю до трьох місяців мали 8 осіб (21,1%), від шести до дванадцяти місяців — 6 осіб (15,8%), а від трьох до шести місяців — 2 особи (5,3%). За віковими характеристиками найбільш представленою була група респондентів віком 36–45 років — 40 осіб (58%). Респонденти віком 46–55 років становили 16 осіб (23,2%), віком 26–35 років — 10 осіб (14,5%), віком 18–25 років — 2 особи (2,9%), а категорію 56+ представляла 1 особа (1,4%). За статевою ознакою у вибірці переважали жінки — 62 особи (89,9%). Чоловіків серед учасників було 6 осіб (8,7%), ще 1 респондент (1,4%) не побажав зазначити стать.

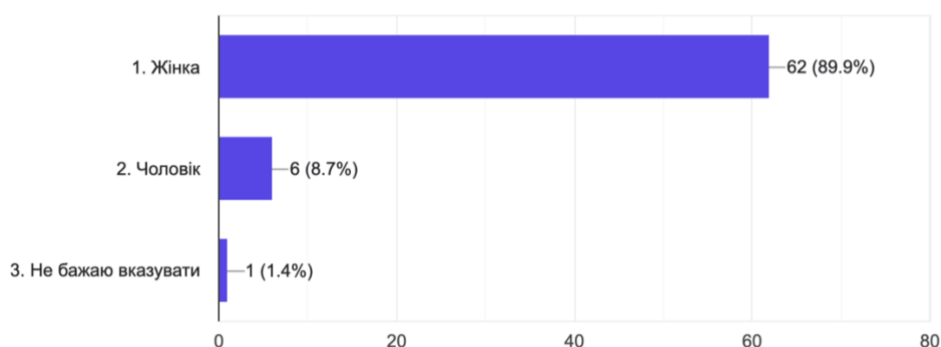


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за статтю

Більшість респондентів мали вищу освіту — 49 осіб (71%), ще 19 осіб (27,5%) зазначили наявність наукового ступеня. За типом зайнятості переважали особи з повною зайнятістю — 41 респондент (59,4%), а також підприємці — 18 осіб (26,1%).

Отже, вибірка дослідження переважно складалася з дорослих активних користувачів цифрових технологій із високим освітнім рівнем та регулярним досвідом використання інструментів штучного інтелекту.

2.4. Особливості статистичної обробки даних та передумови статистичного аналізу

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Відповідно до поставлених дослідницьких завдань аналіз включав формування інтегральних показників за основними змінними дослідження, оцінювання надійності використаних шкал, перевірку характеру розподілу даних та застосування статистичних методів для виявлення міжгрупових відмінностей і взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Для аналізу використовувалися методи описової статистики, коефіцієнт α Кронбаха, критерій Шапіро–Вілка, U-критерій Манна–Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Рівень статистичної значущості в усіх процедурах було встановлено на рівні $p < 0,05$.

З метою узагальнення результатів та забезпечення можливості подальшого статистичного аналізу на основі відповідей респондентів були сформовані сумарні показники за основними досліджуваними параметрами. Формування інтегральних показників дозволяє перейти від аналізу окремих тверджень анкети до оцінювання більш узагальнених психологічних конструктів, що підвищує надійність інтерпретації отриманих результатів та забезпечує можливість застосування методів порівняльного і кореляційного аналізу.

У межах дослідження було сформовано три сумарні показники. Перший показник відображав інтенсивність використання штучного інтелекту в

ситуаціях емоційного напруження та розраховувався на основі відповідей на питання, що стосувалися частоти звернення до інструментів штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження, переживання тривоги, смутку, самотності та потреби в підтримці. Другий сумарний показник характеризував суб'єктивну оцінку ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки та включав твердження щодо сприйняття корисності ІІ для впорядкування думок, осмислення переживань, зниження емоційної напруги та отримання підтримки. Третій показник відображав рівень сприйманого стресу та розраховувався відповідно до процедури обробки стандартизованої шкали PSS-10.

Сумарні показники обчислювалися шляхом розрахунку середнього значення відповідей респондентів за відповідними пунктами кожної шкали. Використання середніх значень дозволяє зберегти початкову шкалу вимірювання показників та забезпечує можливість подальшого порівняння результатів між окремими респондентами і досліджуваними групами.

Для сформованих інтегральних показників було розраховано основні показники описової статистики, наведені в таблиці 2.1.

Табл. 2.1

Описова статистика сформованих сумарних показників

Показник	N	M	Me	SD	Mi n	Ma x
Частота звернення до ІІ в ситуаціях емоційного напруження	6 9	2,0 2	1,7 1	1,1 0	1,0 0	5,0 0
Оцінка ефективності ІІ	6 9	2,3 0	2,0 0	1,2 5	1,0 0	5,0 0
Сприйманий стрес (PSS-10)	6 9	31, 20	31, 00	5,2 5	21, 00	43, 00

Примітка. М — середнє арифметичне; Me — медіана; SD — стандартне відхилення.

Як показано в таблиці 2.1, середнє значення показника частоти використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження становило 2,02 бала за п'ятибальною шкалою. Це свідчить про відносно невисоку або помірну частоту звернення респондентів до інструментів штучного інтелекту саме в ситуаціях емоційного напруження та потреби в емоційній підтримці.

Середнє значення показника оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки становило 2,30 бала. Отриманий результат свідчить про помірний рівень позитивної оцінки можливостей штучного інтелекту щодо надання емоційної підтримки, допомоги в осмисленні переживань та впорядкуванні власних думок.

Для шкали сприйманого стресу PSS-10 середнє значення сумарного показника становило 31,2 бала при стандартному відхиленні 5,25. Отримане значення свідчить про наявність у досліджуваній вибірці достатньо вираженого суб'єктивного переживання стресу, що робить доцільним подальше вивчення його зв'язку з особливостями використання інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

Сформовані інтегральні показники були використані на наступних етапах статистичного аналізу для оцінювання міжгрупових відмінностей, дослідження взаємозв'язків між змінними та виявлення загальних тенденцій ставлення користувачів до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

Перевірка внутрішньої узгодженості шкал

Для оцінювання внутрішньої узгодженості авторських шкал було використано коефіцієнт α Кронбаха. Даний показник дозволяє визначити ступінь узгодженості окремих пунктів шкали між собою та оцінити надійність інтегральних показників, сформованих на основі відповідей респондентів.

Перевірка проводилася для двох авторських шкал: шкали частоти використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження та шкали оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Також було проаналізовано внутрішню узгодженість стандартизованої шкали сприйманого стресу PSS-10.

Для перевірки внутрішньої узгодженості авторської шкали частоти використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження аналіз проводився для семи пунктів анкети, які відображали різні аспекти звернення респондентів до інструментів штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження, тривоги, смутку та потреби в емоційній підтримці. Отримане значення коефіцієнта α Кронбаха становило 0,964, що свідчить про дуже високий рівень внутрішньої узгодженості шкали. Відповідно до загальноприйнятих психометричних критеріїв, значення α понад 0,90 характеризує відмінну надійність вимірювального інструменту та підтверджує, що окремі пункти шкали вимірюють єдиний латентний конструкт.

Додатковий аналіз кореляцій «пункт–шкала» (item-rest correlation) показав високі значення для всіх тверджень (від 0,772 до 0,928), що свідчить про вагомий внесок кожного пункту у формування загального показника. Аналіз значень α Кронбаха у разі виключення окремих пунктів («Cronbach's α if item dropped») продемонстрував відсутність суттєвого покращення надійності шкали після вилучення будь-якого з тверджень. Це дозволяє зробити висновок про доцільність збереження всіх пунктів у складі інтегрального показника.

Таким чином, шкала частоти використання штучного в ситуаціях емоційного напруження інтелекту продемонструвала високі психометричні характеристики та може використовуватися для розрахунку сумарного показника і подальшого статистичного аналізу.

Для перевірки внутрішньої узгодженості авторської шкали оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки також було

розраховано коефіцієнт α Кронбаха. Аналіз проводився для дев'яти тверджень анкети, які відображали різні аспекти суб'єктивного сприйняття користувачами можливостей штучного інтелекту щодо надання емоційної підтримки, допомоги в осмисленні переживань, зниженні емоційної напруги та впорядкуванні власних думок.

Отримане значення коефіцієнта α Кронбаха становило 0,969, що свідчить про дуже високий рівень внутрішньої узгодженості шкали. Відповідно до загальноприйнятих психометричних критеріїв, значення α понад 0,90 характеризує відмінну надійність інструменту та підтверджує, що окремі пункти шкали спрямовані на вимірювання єдиного психологічного конструкта — суб'єктивної оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Додатковий аналіз показників кореляції «пункт–шкала» (item-rest correlation) продемонстрував високі значення для всіх тверджень, які варіювалися від 0,767 до 0,925. Отримані результати свідчать про значущий внесок кожного пункту у формування загального показника та підтверджують їхню змістову узгодженість із загальною структурою шкали. Аналіз показників «Cronbach's α if item dropped» засвідчив, що виключення будь-якого окремого твердження не призводить до суттєвого підвищення коефіцієнта надійності. Значення α після видалення окремих пунктів залишалися в межах від 0,962 до 0,969, що підтверджує доцільність збереження всіх дев'яти тверджень у структурі шкали.

Водночас слід зазначити, що отримане значення α Кронбаха, яке перевищує 0,95, може свідчити не лише про високий рівень надійності шкали, а й про значну змістову близькість окремих тверджень. Подібний результат є характерним для шкал, спрямованих на вимірювання вузько визначеного психологічного конструкта, та не суперечить можливості використання інтегрального показника в подальшому статистичному аналізі.

Таким чином, шкала оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки продемонструвала високі психометричні характеристики та може вважатися надійним інструментом для дослідження особливостей

сприйняття користувачами потенціалу штучного інтелекту в контексті емоційної підтримки.

Для оцінювання внутрішньої узгодженості стандартизованої шкали сприйманого стресу PSS-10 також було розраховано коефіцієнт α Кронбаха. Перед проведенням аналізу пункти шкали, які передбачають обернене кодування, були реверсовані відповідно до методики обробки опитувальника. Отримане значення коефіцієнта α Кронбаха становило 0,727, що відповідає прийнятному рівню внутрішньої узгодженості. Аналіз показників «item-rest correlation» продемонстрував переважно позитивні зв'язки між окремими пунктами та загальним показником шкали. Отриманий результат узгоджується з даними попередніх досліджень щодо психометричних характеристик шкали PSS-10 та підтверджує можливість використання сумарного показника сприйманого стресу в подальшому статистичному аналізі.

Табл. 2.2.

Показники внутрішньої узгодженості використаних шкал

Шкала	Кількість пунктів	α Кронбаха	Інтерпретація
Частота звернення до ІІІ в ситуаціях емоційного напруження	7	0,964	Дуже високий рівень узгодженості
Ефективність ІІІ як ресурсу емоційної підтримки	9	0,969	Дуже високий рівень узгодженості
PSS-10	10	0,727	Прийнятний рівень узгодженості

Таким чином, результати аналізу внутрішньої узгодженості засвідчили достатню надійність усіх шкал, використаних у дослідженні. Авторські шкали емоційного використання штучного інтелекту та оцінки його ефективності як ресурсу емоційної підтримки продемонстрували високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,964$ та $\alpha = 0,969$ відповідно), тоді як стандартизована шкала

сприйманого стресу PSS-10 показала прийнятний рівень надійності ($\alpha = 0,727$). Отримані результати свідчать про психометричну придатність використаного методичного інструментарію та підтверджують можливість використання сформованих сумарних показників у подальшому статистичному аналізі.

Перевірка нормальності розподілу даних

Для визначення можливості застосування параметричних статистичних критеріїв було проведено перевірку відповідності розподілів основних досліджуваних змінних нормальному закону. Нормальність розподілу є однією з ключових передумов використання багатьох параметричних методів статистичного аналізу, зокрема t-критерію Стюдента та коефіцієнта кореляції Пірсона. У випадках, коли розподіл даних істотно відрізняється від нормального, доцільним є застосування непараметричних методів аналізу, які не потребують виконання зазначеної умови.

Перевірка нормальності розподілу здійснювалася за допомогою критерію Шапіро–Вілка, який є одним із найбільш чутливих та рекомендованих методів оцінювання нормальності розподілу для вибірок невеликого та середнього обсягу. Аналіз проводився для трьох сумарних показників дослідження: показника емоційного використання штучного інтелекту, показника оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки та показника сприйманого стресу за шкалою PSS-10.

Табл. 2.3.

Результати перевірки нормальності розподілу сумарних показників

Показник	W	p
Емоційне використання ШІ	0,844	<0,001
Оцінка ефективності ШІ	0,879	<0,001
Сприйманий стрес (PSS-10)	0,974	0,152

Результати критерію Шапіро–Вілка свідчать про статистично значущі відхилення від нормального розподілу для показника частоти використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження ($W = 0,844$; $p < 0,001$) та показника оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки ($W = 0,879$; $p < 0,001$). Таким чином, розподіли обох авторських шкал не відповідають вимогам нормальності.

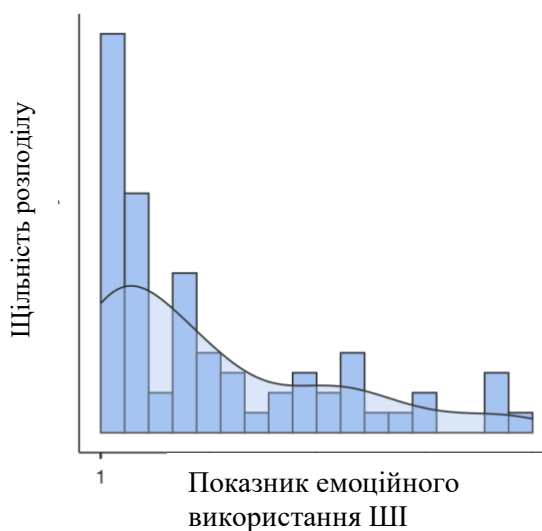


Рис. 2.4. Розподіл значень показника частоти використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження

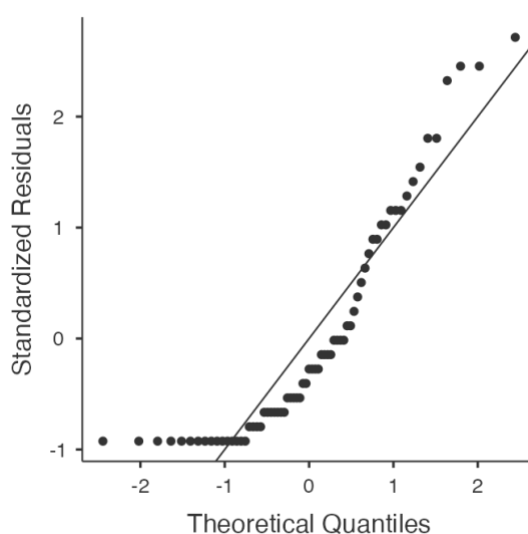


Рис. 2.5. Графік оцінки нормальності розподілу показника частоти використання ШІ в ситуаціях емоційного напруження

Для показника сприйманого стресу статистично значущих відхилень від нормального розподілу виявлено не було ($W = 0,974$; $p = 0,152$). Отриманий результат дозволяє припустити, що розподіл значень за шкалою PSS-10 у досліджуваній вибірці є близьким до нормального.



Рис 2.6. Гістограма розподілу показника сприйманого стресу (PSS-10)

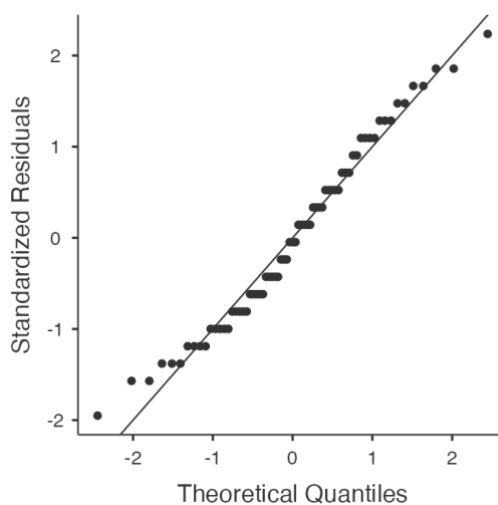


Рис. 2.7. Графік оцінки нормальності розподілу показника сприйманого стресу (PSS-10)

Візуальний аналіз гістограми та графіка оцінки нормальності розподілу показника частоти використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження (рис. 2.4 та 2.5) підтверджує наявність відхилення від нормального розподілу. На гістограмі спостерігається виражена позитивна асиметрія з концентрацією більшості значень у нижній частині шкали та поступовим зменшенням частоти відповідей у напрямку вищих значень показника. На графіку оцінки нормальності розподілу точки помітно відхиляються від теоретичної діагоналі, що також свідчить про невідповідність розподілу нормальному закону.

Натомість гістограма та графік оцінки нормальності розподілу показника сприйманого стресу (рис. 2.6 та 2.7) демонструють значно більшу відповідність нормальному розподілу. Розподіл значень є більш симетричним, а розташування точок на графіку оцінки нормальності розподілу наближене до теоретичної лінії нормального розподілу. Отримані візуальні результати узгоджуються з результатами критерію Шапіро–Вілکا.

Додатково було проаналізовано показники асиметрії (skewness) та ексцесу (kurtosis). Для шкали частоти емоційного використання штучного інтелекту було виявлено помірну позитивну асиметрію ($Sk = 1,12$), що свідчить про переважання нижчих значень показника та відносно меншу кількість респондентів із високими значеннями емоційного використання ІІІ. Для шкали оцінки ефективності ІІІ показник асиметрії також був позитивним ($Sk = 0,685$), хоча менш вираженим. Для шкали сприйманого стресу асиметрія була мінімальною ($Sk = 0,239$), що додатково підтверджує близькість розподілу до нормального.

Таким чином, результати перевірки нормальності розподілу показали, що показники частоти емоційного використання штучного інтелекту та оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки не відповідають нормальному розподілу, тоді як показник сприйманого стресу демонструє наближений до нормального характер розподілу. З огляду на

отримані результати для подальшого аналізу міжгрупових відмінностей було використано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, а для дослідження взаємозв'язків між змінними — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було обґрунтовано організаційно-методичні засади емпіричного дослідження ставлення користувачів до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Відповідно до мети, дослідницьких завдань та специфіки предмета дослідження було сформовано методичний інструментарій, який забезпечив можливість комплексного аналізу особливостей взаємодії користувачів із системами штучного інтелекту в контексті емоційної підтримки та переживання психологічного напруження.

У структурі емпіричного дослідження було виокремлено три основні параметри аналізу: частоту звернення до інструментів штучного інтелекту в емоційно складних ситуаціях, суб'єктивну оцінку ефективності ШІ як ресурсу емоційної підтримки та рівень сприйманого стресу респондентів. Додатково було використано фільтруюче запитання щодо наявності досвіду психотерапії, що дозволило сформувати дві порівнювальні групи для подальшого аналізу міжгрупових відмінностей.

Для дослідження особливостей ставлення користувачів до інструментів штучного інтелекту було розроблено авторську анкету, структура якої відповідала дослідницьким питанням роботи. Використання авторського інструментарію було обумовлене відсутністю достатньої кількості стандартизованих україномовних методик, спрямованих на вивчення взаємодії користувачів із генеративними системами штучного інтелекту саме у контексті емоційної підтримки. Застосування шкал Лайкерта та частотних шкал забезпечило можливість кількісної обробки отриманих результатів та подальшого проведення порівняльного і кореляційного аналізу.

Для оцінювання рівня сприйманого стресу було використано стандартизовану психометричну методику «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10), яка є однією з найбільш поширених та валідизованих методик для оцінювання суб'єктивного переживання стресу.

Використання саме цієї методики було обумовлене її концептуальною відповідністю предмету дослідження, оскільки шкала PSS-10 дозволяє оцінити рівень психологічного напруження у повсякденному житті без фокусування на клінічних проявах психічних розладів. Це забезпечило можливість дослідити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та особливостями ставлення респондентів до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

Емпіричне дослідження було організоване у дистанційному форматі із використанням платформи Google Forms. Збір емпіричних даних здійснювався протягом квітня–травня 2026 року через соціальні мережі Facebook, LinkedIn, навчальні онлайн-спільноти та особисте поширення анкети серед потенційних учасників. Такий формат організації дослідження забезпечив доступність опитування та сприяв залученню респондентів із різним соціальним і професійним досвідом.

У дослідженні взяли участь 69 респондентів, які мали досвід використання інструментів штучного інтелекту. Вибірка переважно складалася з дорослих активних користувачів цифрових технологій із високим рівнем освіти та регулярним досвідом взаємодії із ШІ. На основі відповідей респондентів було сформовано дві кількісно співставні групи: учасники з досвідом психотерапії та учасники без такого досвіду, що створило підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу.

Окрему увагу в межах дослідження було приділено перевірці психометричних характеристик сформованих показників та статистичних передумов подальшого аналізу. На основі відповідей респондентів були сформовані інтегральні показники емоційного використання штучного інтелекту, оцінки його ефективності як ресурсу емоційної підтримки та рівня сприйманого стресу. Результати аналізу внутрішньої узгодженості засвідчили високий рівень надійності авторських шкал та прийнятний рівень надійності шкали PSS-10. Перевірка нормальності розподілу даних показала, що частина основних змінних не відповідає нормальному розподілу, що обґрунтувало

використання непараметричних статистичних методів на наступних етапах дослідження.

Отже, сформований методичний інструментарій та логіка організації емпіричного дослідження забезпечили методологічну цілісність роботи та створили підґрунтя для подальшого аналізу особливостей ставлення користувачів до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки, результати якого представлені у третьому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ III: АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ КОРИСТУВАЧІВ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1. Частота та особливості використання інструментів штучного інтелекту у ситуаціях емоційного напруження

На першому етапі аналізу було розглянуто загальну частоту використання інструментів штучного інтелекту респондентами у повсякденному житті. Це дозволило визначити, наскільки інструменти ШІ є інтегрованими у звичну практику учасників дослідження, а також створило підґрунтя для подальшого аналізу специфічнішого показника — використання ШІ у ситуаціях емоційного напруження.

Аналіз відповідей на питання «Як часто Ви користуєтеся інструментами штучного інтелекту (наприклад, ChatGPT та аналогами) у повсякденному житті?» показав, що всі учасники дослідження мали досвід взаємодії з інструментами ШІ. Жоден із респондентів не обрав варіант відповіді «ніколи», що підтверджує відповідність вибірки тематиці дослідження. Найбільша частка респондентів зазначила, що користується ШІ дуже часто — 24 особи, що становить 34,8% вибірки. Ще 21 респондент, або 30,4%, обрав варіант «часто». Таким чином, загалом 65,2% учасників дослідження регулярно використовують інструменти штучного інтелекту у повсякденному житті.

Варіант відповіді «іноді» обрали 14 респондентів, що становить 20,3% вибірки. Ще 10 осіб, або 14,5%, зазначили, що користуються інструментами ШІ рідко. Отже, хоча у вибірці були представлені респонденти з різною інтенсивністю взаємодії зі штучним інтелектом, переважна більшість учасників належала до активних користувачів. Це є важливим для інтерпретації подальших результатів, оскільки дослідження спрямоване не на загальне ставлення до малознайомої технології, а на аналіз досвіду користувачів, які вже мають певну практику взаємодії з інструментами ШІ.

Описова статистика також підтверджує високий рівень загального використання ІІІ. Середнє значення показника загальної частоти використання ІІІ становило $M = 3,86$ за п'ятибальною шкалою, медіана — $Me = 4,00$, стандартне відхилення — $SD = 1,06$. Отримане середнє значення наближається до варіанта відповіді «часто», а медіана 4,00 свідчить про те, що типовою відповіддю респондентів було саме регулярне використання інструментів штучного інтелекту. Мінімальне значення за цим показником становило 2,00, максимальне — 5,00, що додатково підтверджує відсутність у вибірці осіб, які взагалі не користуються ІІІ.

Водночас важливо розмежовувати загальне використання інструментів штучного інтелекту у повсякденному житті та використання ІІІ саме у ситуаціях емоційного напруження. Перше відображає широту інтеграції ІІІ у звичайну активність користувача — навчальну, професійну, інформаційну чи побутову. Друге стосується значно специфічнішого способу взаємодії, коли користувач звертається до ІІІ в умовах тривоги, смутку, внутрішньої нестабільності, емоційної напруги або потреби в підтримці.

Порівняння цих двох показників продемонструвало помітну різницю. Якщо середній показник загальної частоти використання ІІІ становив $M = 3,86$, то інтегральний показник використання ІІІ у ситуаціях емоційного напруження був значно нижчим і становив $M = 2,02$. Це свідчить про те, що хоча респонденти активно користуються інструментами штучного інтелекту в повсякденному житті, вони значно рідше звертаються до них саме як до ресурсу емоційної підтримки або саморегуляції.

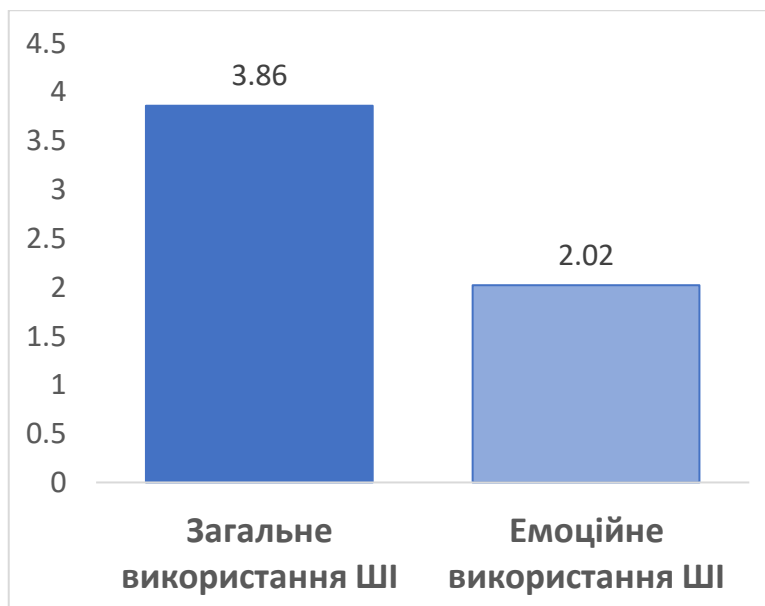


Рис. 3.1. Середні показники загальної частоти використання штучного інтелекту та його використання у ситуаціях емоційного напруження (М)

Такий результат є змістовно важливим для дослідження. Він показує, що регулярне використання ШІ загалом не означає автоматичного використання цієї технології у психологічно значущих або емоційно складних ситуаціях. Іншими словами, інструменти штучного інтелекту вже є звичним елементом повсякденного цифрового досвіду респондентів, однак їхня роль у сфері емоційної підтримки залишається більш обмеженою та вибірковою.

Інтегральний показник використання ШІ у ситуаціях емоційного напруження був розрахований на основі відповідей на низку питань, що стосувалися звернення до ШІ у стані тривоги, смутку, внутрішньої нестабільності, обговорення особистих або делікатних тем, повернення до емоційно значущих розмов, використання ШІ як засобу підтримки або допомоги в осмисленні власних переживань. Загальне середнє значення цього показника у вибірці становило $M = 2,02$, медіана — $Me = 1,71$, стандартне відхилення — $SD = 1,10$. Отримані дані свідчать про невисоку або помірну частоту використання ШІ саме в емоційно напружених ситуаціях.

Варто зазначити, що нижчі значення цього показника не обов'язково свідчать про негативне ставлення до ШІ. Ймовірніше, вони вказують на те, що

емоційно значущі ситуації залишаються для користувачів більш чутливою сферою, у якій звернення до цифрового інструменту потребує більшого рівня довіри, особистої відкритості та готовності ділитися власними переживаннями. Саме тому подальший аналіз було спрямовано на з'ясування того, чи відрізняється частота використання ІІІ у ситуаціях емоційного напруження залежно від наявності досвіду психотерапії.

Табл. 3.1

Описова статистика показників використання штучного інтелекту

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Загальна частота використання ІІІ	69	3,86	4,00	1,06	2	5
Q4. Звернення до ІІІ у ситуаціях емоційного напруження	69	2,28	2,00	1,25	1	5
Q5. Обговорення особистих та делікатних тем	69	2,19	2,00	1,26	1	5
Q6. Повернення до ІІІ для продовження емоційно значущої теми	69	2,17	2,00	1,25	1	5
Q7. Використання ІІІ як «екстреної допомоги»	69	2,01	1,00	1,34	1	5
Q8. Спілкування з ІІІ у нічний час за відсутності можливості звернутися до інших людей	69	1,83	1,00	1,18	1	5
Q9. Використання ІІІ замість обговорення переживань з реальними людьми	69	1,78	1,00	1,10	1	5
Q10. Використання ІІІ для аналізу конфліктних ситуацій	69	1,86	1,00	1,09	1	5

Аналіз загальної частоти використання штучного інтелекту показав, що досліджувана вибірка характеризується досить високим рівнем залученості до використання цифрових інструментів. Середнє значення показника загальної частоти використання ІІІ становило $M = 3,86$ при медіані $Me = 4$, що

відповідає варіанту відповіді «часто». Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів регулярно використовують інструменти штучного інтелекту у повсякденному житті.

Водночас показники використання ШІ у ситуаціях емоційного напруження виявилися помітно нижчими. Середні значення за відповідними питаннями коливалися від 1,78 до 2,28 бала. Це свідчить про те, що навіть серед активних користувачів штучного інтелекту звернення до нього як до ресурсу емоційної підтримки поки що не є настільки поширеною практикою, як використання для повсякденних або інформаційних завдань.

Найвищі середні значення серед показників використання ШІ у ситуаціях емоційного напруження були зафіксовані за питаннями щодо звернення до ШІ під час тривоги, смутку або внутрішньої нестабільності (Q4; $M = 2,28$), а також щодо обговорення особистих і делікатних тем (Q5; $M = 2,19$). Дещо нижчими виявилися показники повернення до ШІ для продовження обговорення емоційно значущих тем (Q6; $M = 2,17$).

Найнижчі значення були отримані за питаннями, що стосувалися заміщення міжособистісного спілкування штучним інтелектом (Q9; $M = 1,78$) та спілкування з ШІ у нічний час через відсутність доступу до реальних людей (Q8; $M = 1,83$). Це може свідчити про те, що більшість респондентів не розглядають штучний інтелект як повноцінну альтернативу живому людському контакту, навіть якщо використовують його для окремих форм емоційної підтримки.

Табл. 3.2

Особливості використання штучного інтелекту у ситуаціях емоційного напруження залежно від досвіду психотерапії

Показник	Є досвід	Немає досвіду	ΔM	p
Q4. Звернення до ШІ у ситуаціях емоційного напруження	2,56	1,97	0,586	0,051

Показник	Є досвід	Немає досвіду	ΔM	p
Q5. Обговорення особистих та делікатних тем	2,56	1,79	0,768	0,011
Q6. Повернення до ІІІ для продовження емоційно значущої теми	2,42	1,91	0,508	0,092
Q7. Використання ІІІ як «екстреної допомоги»	2,28	1,73	0,551	0,090
Q8. Спілкування з ІІІ у нічний час за відсутності можливості звернутися до інших людей	1,92	1,73	0,189	0,508
Q9. Використання ІІІ замість обговорення переживань з реальними людьми	1,94	1,61	0,338	0,203
Q10. Використання ІІІ для аналізу конфліктних ситуацій	2,00	1,70	0,303	0,251

Порівняння груп респондентів із досвідом психотерапії та без такого досвіду показало, що практично за всіма показниками використання штучного інтелекту у ситуаціях емоційного напруження особи з досвідом психотерапії демонстрували вищі середні значення. Це свідчить про тенденцію до більш активного використання цифрових інструментів для рефлексії, осмислення переживань та отримання емоційної підтримки серед осіб, які вже мають досвід психологічної роботи над собою.

Найбільші міжгрупові відмінності були виявлені щодо обговорення особистих та делікатних тем (Q5), звернення до ІІІ під час емоційного напруження (Q4), а також використання ІІІ як своєрідної «екстреної допомоги» у складних емоційних ситуаціях (Q7). Саме ці аспекти будуть розглянуті більш детально.

Q4. Частота звернення до ІІІ у ситуаціях емоційного напруження, тривоги, смутку або внутрішньої нестабільності

Одним із показників використання штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки було питання щодо частоти звернення до ІІІ у ситуаціях

емоційного напруження, тривоги, смутку або внутрішньої нестабільності. Результати показали, що респонденти з досвідом психотерапії частіше використовували ІІІ в подібних ситуаціях ($M = 2,56$), ніж учасники без досвіду психотерапії ($M = 1,97$). Різниця між групами становила $\Delta M = 0,586$ та наближалася до статистичної значущості ($p = 0,051$). Отримані результати дозволяють припустити, що особи з досвідом психотерапії більш схильні звертати увагу на власний емоційний стан та використовувати різні ресурси для його осмислення і регуляції, включаючи цифрові інструменти.

Q5. Частота обговорення зі ІІІ особистих або делікатних тем (почуття, переживання, стосунки, сумніви)

Найбільш виражені міжгрупові відмінності були виявлені саме щодо обговорення особистих та делікатних тем. Респонденти з досвідом психотерапії значно частіше використовували ІІІ для розмов про власні переживання, почуття, стосунки та внутрішні сумніви ($M = 2,56$), ніж учасники без досвіду психотерапії ($M = 1,79$). Різниця між групами була статистично значущою ($p = 0,011$), що дозволяє говорити про наявність реальних відмінностей між досліджуваними групами. Можна припустити, що досвід психотерапії пов'язаний із більшою готовністю до саморозкриття, рефлексії та обговорення внутрішнього досвіду, навіть якщо співрозмовником виступає цифрова система.

Q6. Частота повернення до ІІІ для уточнення або продовження обговорення теми, яка залишила емоційний слід

За даним показником також було зафіксовано вищі значення у групі респондентів з досвідом психотерапії ($M = 2,42$) порівняно з учасниками без такого досвіду ($M = 1,91$). Різниця між групами становила $\Delta M = 0,508$. Хоча статистично значущих відмінностей не було виявлено ($p = 0,092$), спостерігається тенденція до більш активного використання ІІІ як простору для подальшого осмислення емоційно важливих тем. Це може свідчити про більш сформовану звичку до рефлексії серед осіб із досвідом психотерапії.

Q7. Частота використання ІІІ як першої «екстреної допомоги» у разі раптового погіршення емоційного стану

Питання Q7 стосувалося використання штучного інтелекту як першого ресурсу підтримки у ситуаціях гострого емоційного напруження, зокрема паніки, сильного гніву або розпачу. Середній показник у групі з досвідом психотерапії становив $M = 2,28$, тоді як у групі без досвіду психотерапії — $M = 1,73$. Різниця між групами була помітною ($\Delta M = 0,551$), хоча й не досягла статистичної значущості ($p = 0,090$). Отримані результати можуть свідчити про те, що для частини користувачів штучний інтелект починає виконувати функцію швидкодоступного інструменту підтримки у складних емоційних ситуаціях.

Q8. Частота спілкування з ІІІ у нічний час за відсутності можливості звернутися до реальних людей

Використання ІІІ у нічний час виявилось одним із найменш поширених аспектів емоційної взаємодії. Середні значення становили $M = 1,92$ у групі з досвідом психотерапії та $M = 1,73$ у групі без такого досвіду. Відсутність статистично значущих відмінностей ($p = 0,508$) свідчить про те, що досвід психотерапії не має суттєвого впливу на даний аспект використання ІІІ. Водночас отримані результати демонструють, що окремі респонденти все ж використовують доступність цифрових інструментів у режимі 24/7 як додатковий ресурс підтримки.

Q9. Частота вибору спілкування з ІІІ замість обговорення переживань із реальними людьми

Показник Q9 дозволяв оцінити, наскільки респонденти схильні замінювати спілкування з друзями, родичами або іншими значущими людьми взаємодією зі штучним інтелектом. Отримані результати показали відносно низькі середні значення в обох групах ($M = 1,94$ та $M = 1,61$ відповідно). Відсутність статистично значущих відмінностей ($p = 0,203$) та загалом низькі середні значення дозволяють припустити, що більшість учасників не розглядають штучний інтелект як повноцінну заміну міжособистісних

стосунків. Скоріше ШІ виконує допоміжну функцію, доповнюючи вже наявні джерела соціальної підтримки.

Q10. Частота використання ШІ для аналізу конфліктних ситуацій, що виникли у взаємодії з іншими людьми

Останній показник стосувався використання штучного інтелекту для аналізу конфліктів та міжособистісних труднощів. Середнє значення у групі з досвідом психотерапії становило $M = 2,00$, тоді як у групі без досвіду психотерапії — $M = 1,70$. Хоча статистично значущих відмінностей не було виявлено ($p = 0,251$), результати демонструють тенденцію до більш активного використання ШІ як інструменту рефлексії міжособистісних ситуацій серед осіб із досвідом психотерапії. Можливо, для таких користувачів ШІ виступає додатковим способом аналізу власної поведінки, почуттів та взаємодії з іншими людьми.

Порівняльний аналіз показав, що за всіма досліджуваними показниками особи з досвідом психотерапії демонстрували вищу частоту використання інструментів штучного інтелекту у ситуаціях емоційного напруження порівняно з респондентами, які не мали такого досвіду. При цьому напрямок відмінностей був однаковим для всіх показників, що свідчить про більш активне залучення ШІ до процесів емоційної самопідтримки серед осіб, знайомих із психотерапевтичною практикою.

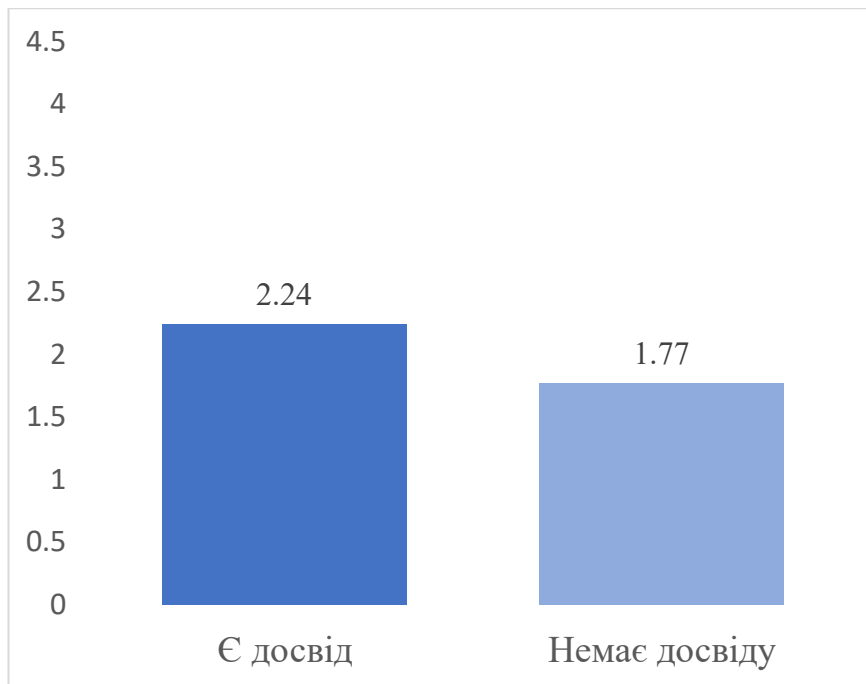


Рис. 3.2. Середні показники використання штучного інтелекту у ситуаціях емоційного напруження залежно від наявності досвіду психотерапії (М)

Найбільші міжгрупові відмінності були виявлені за показником обговорення зі штучним інтелектом особистих та делікатних тем (Q5), де різниця середніх значень становила $\Delta M = 0,768$ ($p = 0,011$). Це єдиний показник, за яким було зафіксовано статистично значущу різницю між групами. Отриманий результат свідчить про те, що особи з досвідом психотерапії суттєво частіше використовують ШІ для обговорення власних почуттів, переживань, міжособистісних стосунків та внутрішніх сумнівів. Ймовірно, досвід психотерапії сприяє більшій готовності до рефлексії та відкритого обговорення особистісно значущих тем, у тому числі у взаємодії з цифровими інструментами.

Досить помітні відмінності також спостерігалися щодо частоти звернення до ШІ безпосередньо у ситуаціях емоційного напруження (Q4; $\Delta M = 0,586$; $p = 0,051$) та використання ШІ як своєрідної «екстреної допомоги» у випадках різкого погіршення емоційного стану (Q7; $\Delta M = 0,551$; $p = 0,090$). Хоча статистична значущість за цими показниками не була досягнута, отримані результати демонструють тенденцію до більш активного використання

штучного інтелекту для емоційної підтримки саме серед респондентів із досвідом психотерапії.

Подібна тенденція була виявлена і щодо повернення до попередніх розмов із ШІ для продовження обговорення емоційно значущих тем (Q6; $\Delta M = 0,508$; $p = 0,092$). Це може свідчити про те, що особи з досвідом психотерапії частіше використовують взаємодію зі штучним інтелектом як процес, що розгортається у часі та передбачає послідовне осмислення власних переживань.

Натомість найменші відмінності між групами були зафіксовані щодо нічного спілкування з ШІ за відсутності можливості звернутися до інших людей (Q8; $\Delta M = 0,189$; $p = 0,508$), використання ШІ замість обговорення переживань із реальними людьми (Q9; $\Delta M = 0,338$; $p = 0,203$) та аналізу конфліктних ситуацій (Q10; $\Delta M = 0,303$; $p = 0,251$). Це свідчить про те, що незалежно від досвіду психотерапії респонденти загалом подібним чином використовують ШІ у зазначених ситуаціях.

Таким чином, результати аналізу дозволяють припустити, що досвід психотерапії пов'язаний не стільки із загальною частотою використання штучного інтелекту, скільки з характером його застосування. Особи, які мають досвід психотерапевтичної роботи, частіше залучають ШІ до процесів емоційного осмислення, самоаналізу та обговорення особистісно значущих тем. Водночас використання ШІ як альтернативи реальним міжособистісним контактам залишається відносно невисоким в обох групах.

3.2. Особливості суб'єктивної оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки

Після аналізу частоти використання штучного інтелекту було досліджено особливості суб'єктивної оцінки його ефективності як ресурсу емоційної підтримки. Для цього респондентам було запропоновано дев'ять тверджень, які стосувалися різних аспектів взаємодії зі штучним інтелектом у ситуаціях емоційного напруження. На основі відповідей було сформовано інтегральний

показник суб'єктивної оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки.

Результати показали, що в цілому респонденти помірно оцінюють можливості штучного інтелекту як інструмента психологічної підтримки. Водночас між групами були виявлені статистично значущі відмінності. Так, середній показник у групі осіб із досвідом психотерапії становив $M = 2,62$, тоді як у групі без досвіду психотерапії — $M = 1,96$. Різниця між групами склала $\Delta M = 0,664$ та була статистично значущою ($p = 0,026$).

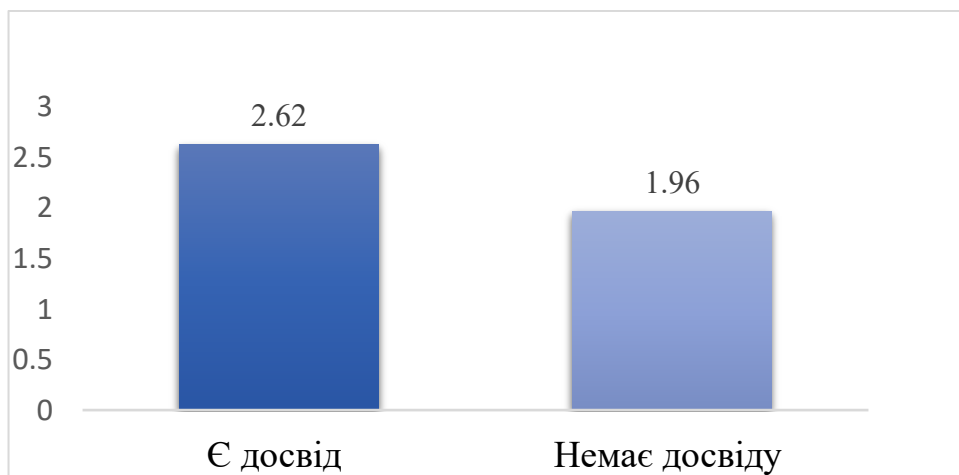


Рис. 3.3. Середні показники оцінки ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки залежно від наявності досвіду психотерапії (M)

Отримані результати свідчать про те, що респонденти, які мають досвід психотерапії, загалом більш позитивно оцінюють можливості штучного інтелекту у сфері емоційної підтримки. Імовірно, досвід психотерапевтичної роботи сприяє розвитку навичок рефлексії, самоусвідомлення та аналізу власних переживань, завдяки чому взаємодія зі штучним інтелектом сприймається як більш корисна та змістовна.

Для більш детального розуміння отриманих результатів було проаналізовано окремі твердження, що входили до структури інтегрального показника.

Твердження «ІІІ допомагає мені краще розуміти свої почуття у складних ситуаціях» продемонструвало статистично значущі відмінності між групами ($p = 0,040$). У групі з досвідом психотерапії середній показник становив $M = 2,58$, тоді як у групі без досвіду психотерапії — $M = 1,88$. Отримані дані свідчать про те, що особи, які мають досвід психологічної роботи над собою, частіше використовують взаємодію зі штучним інтелектом як інструмент для кращого усвідомлення та осмислення власних емоційних станів.

За твердженням «Після спілкування з ІІІ моє відчуття тривоги або напруження зменшується» також були виявлені статистично значущі відмінності ($p = 0,039$). Середній показник у групі з досвідом психотерапії становив $M = 2,72$, тоді як у групі без досвіду — $M = 2,00$. Таким чином, респонденти з досвідом психотерапії частіше відзначали суб'єктивне зниження рівня тривоги після взаємодії зі штучним інтелектом.

Твердження «Відповіді ІІІ здаються мені підтримуючими або емпатичними» не продемонструвало статистично значущих відмінностей між групами ($p = 0,108$), хоча середній показник був дещо вищим у групі з досвідом психотерапії ($M = 2,86$) порівняно з групою без досвіду ($M = 2,30$). Це може свідчити про те, що здатність штучного інтелекту демонструвати підтримувальний стиль комунікації визнається більшістю користувачів незалежно від їхнього психотерапевтичного досвіду.

Найбільша міжгрупова різниця була виявлена за твердженням «Після взаємодії з інструментами ІІІ мені легше впорядкувати власні думки». У групі з досвідом психотерапії середнє значення становило $M = 3,06$, тоді як у групі без досвіду психотерапії — $M = 2,21$. Різниця склала $\Delta M = 0,843$ та була статистично значущою ($p = 0,013$). Саме цей показник продемонстрував найбільшу різницю між групами. Отримані результати дозволяють припустити, що особи з досвідом психотерапії частіше використовують штучний інтелект як інструмент структурування переживань та впорядкування внутрішнього досвіду.

Статистично значущі відмінності були виявлені й за твердженням «Я відчуваю розуміння та підтримку, спілкуючись з ШІ» ($p = 0,030$). У групі з досвідом психотерапії середній показник становив $M = 2,53$, тоді як у групі без досвіду — $M = 1,82$. Це свідчить про те, що респонденти з психотерапевтичним досвідом частіше сприймають взаємодію зі штучним інтелектом як підтримувальну.

Суттєві відмінності були також виявлені за твердженням «Поради або відповіді, які надає ШІ, є корисними та практичними для мене у стресових ситуаціях» ($p = 0,019$). Середній показник у групі з досвідом психотерапії становив $M = 2,89$, тоді як у групі без досвіду — $M = 2,12$. Різниця між групами склала $\Delta M = 0,768$. Отримані результати свідчать про те, що особи з досвідом психотерапії частіше сприймають відповіді штучного інтелекту як ресурс, який може допомогти зорієнтуватися у складних життєвих обставинах.

За твердженням «Я відчуваю, що можу довіряти штучному інтелекту свої особисті переживання» також було виявлено статистично значущі відмінності ($p = 0,045$). У групі з досвідом психотерапії середній показник становив $M = 2,42$, тоді як у групі без досвіду — $M = 1,73$. Це може свідчити про вищий рівень готовності до саморозкриття під час взаємодії зі штучним інтелектом серед осіб, які вже мають досвід психологічної роботи над собою.

Твердження «У моменти емоційного напруження взаємодія з ШІ допомагає мені швидше повернутися до стану рівноваги» продемонструвало тенденцію до статистичної значущості ($p = 0,052$). Середній показник у групі з досвідом психотерапії становив $M = 2,53$, тоді як у групі без досвіду — $M = 1,88$. Незважаючи на те, що отриманий результат не досяг традиційного рівня статистичної значущості, він свідчить про наявність помітної тенденції до більш позитивного сприйняття підтримувальної ролі штучного інтелекту серед осіб із досвідом психотерапії.

Найменші відмінності між групами були зафіксовані за твердженням «Спілкування з ШІ в складних ситуаціях є для мене повноцінною альтернативою іншим способам підтримки (наприклад, розмові з близькими)».

У групі з досвідом психотерапії середній показник становив $M = 2,00$, тоді як у групі без досвіду — $M = 1,67$. Відмінності не були статистично значущими ($p = 0,260$). Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження незалежно від психотерапевтичного досвіду не схильні розглядати штучний інтелект як повноцінну заміну реальній міжособистісній підтримці.

Табл. 3.3.

Найбільші міжгрупові відмінності в оцінці ефективності штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки

Твердження	Є досвід	Немає досвіду	Δ
Після взаємодії з ІІІ мені легше впорядкувати власні думки	3.06	2.21	0.843
Поради ІІІ є корисними та практичними у стресових ситуаціях	2.89	2.12	0.768
Після спілкування з ІІІ зменшується тривога або напруження	2.72	2.00	0.722
Я відчуваю розуміння та підтримку, спілкуючись з ІІІ	2.53	1.82	0.710

Примітка. У таблиці наведено середні значення показників (M) для тверджень, за якими було виявлено найбільші відмінності між респондентами з досвідом та без досвіду психотерапії.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що респонденти з досвідом психотерапії більш позитивно оцінюють ефективність штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки практично за всіма досліджуваними параметрами. Найбільші відмінності між групами стосувалися здатності штучного інтелекту допомагати впорядковувати думки, надавати практичні рекомендації у стресових ситуаціях, знижувати рівень тривоги та створювати відчуття підтримки. Водночас в обох групах зберігалось розуміння того, що штучний інтелект не може повністю замінити підтримку реальних людей або професійну психологічну допомогу.

3.3. Аналіз взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та особливостями використання штучного інтелекту

Одним із завдань дослідження було визначити, чи пов'язаний рівень суб'єктивного стресу з особливостями використання штучного інтелекту в емоційно складних ситуаціях. Для цього було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена між інтегральним показником суб'єктивного стресу та показниками використання ІІІ.

Передусім було проаналізовано взаємозв'язок рівня суб'єктивного стресу із сумарними показниками використання ІІІ. Було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та сумарним показником використання ІІІ у ситуаціях емоційного напруження ($\rho = 0,423$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу респонденти частіше зверталися до інструментів штучного інтелекту для обговорення емоційно значущих переживань, пошуку підтримки та осмислення власного досвіду.

Також було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та сумарною оцінкою ефективності ІІІ як ресурсу емоційної підтримки ($\rho = 0,483$; $p < 0,001$). Отриманий результат свідчить, що респонденти з вищим рівнем стресу не лише частіше використовували ІІІ, але й загалом вище оцінювали його корисність у подоланні емоційних труднощів.

Таким чином, підвищення рівня суб'єктивного стресу було пов'язане як із більш інтенсивним використанням ІІІ в емоційно складних ситуаціях, так і з більш позитивною оцінкою його ефективності як ресурсу емоційної підтримки.

Для більш детального аналізу було досліджено взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та окремими аспектами використання ІІІ у ситуаціях емоційного напруження.

Найбільш сильний позитивний зв'язок було виявлено між рівнем суб'єктивного стресу та частотою обговорення зі ШІ особистих або делікатних тем ($p = 0,486$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу респонденти частіше використовували ШІ для обговорення власних переживань, сумнівів, труднощів у стосунках та інших особистісно значущих тем. Можна припустити, що в умовах підвищеного психологічного напруження анонімність, доступність та відсутність ризику осуду роблять взаємодію зі штучним інтелектом більш привабливою.

Статистично значущий позитивний зв'язок також було виявлено між рівнем суб'єктивного стресу та частотою звернення до ШІ у ситуаціях емоційного напруження, тривоги, смутку або внутрішньої нестабільності ($p = 0,420$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать, що респонденти з вищим рівнем стресу частіше використовували ШІ як додатковий ресурс підтримки під час переживання складних емоційних станів.

Подібний за силою позитивний зв'язок було виявлено між рівнем суб'єктивного стресу та використанням ШІ як «екстреної допомоги» при раптовому погіршенні емоційного стану ($p = 0,415$; $p < 0,001$). Це означає, що респонденти з більш вираженим стресом частіше зверталися до ШІ у моменти сильного хвилювання, паніки, розпачу чи інших кризових переживань.

Значущий позитивний зв'язок було зафіксовано також між рівнем стресу та використанням ШІ для аналізу конфліктних ситуацій, які виникли у взаєминах з іншими людьми ($p = 0,395$; $p < 0,001$). Це може свідчити про прагнення респондентів використовувати ШІ як інструмент рефлексії та пошуку альтернативних способів розуміння міжособистісних конфліктів.

Між рівнем суб'єктивного стресу та поверненням до ШІ для продовження обговорення теми, яка залишила емоційний слід, також було виявлено позитивний статистично значущий зв'язок ($p = 0,386$; $p = 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу респонденти були більш схильними використовувати ШІ не лише епізодично, а й повертатися до попередніх обговорень для подальшого осмислення власних переживань.

Позитивний зв'язок середньої сили було виявлено між рівнем суб'єктивного стресу та використанням ІІІ замість обговорення своїх переживань із реальними людьми ($p = 0,354$; $p = 0,003$). Отриманий результат свідчить, що частина респондентів за умов підвищеного стресу частіше обирала взаємодію зі штучним інтелектом як альтернативний спосіб емоційного висловлення.

Найменший, але статистично значущий позитивний зв'язок було виявлено між рівнем суб'єктивного стресу та спілкуванням із ІІІ у нічний час за відсутності можливості звернутися до близьких людей або фахівців ($p = 0,290$; $p = 0,016$). Хоча сила цього зв'язку була нижчою порівняно з іншими показниками, результати свідчать, що респонденти з вищим рівнем стресу дещо частіше використовували ІІІ як доступне джерело підтримки в моменти соціальної ізоляції або недоступності інших форм допомоги.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність систематичного позитивного взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та різними аспектами використання штучного інтелекту. Усі виявлені кореляції мали позитивний напрям, що означає: зі зростанням рівня стресу зростає і частота використання ІІІ в емоційно складних ситуаціях.

Найбільш тісні зв'язки було виявлено щодо обговорення зі ІІІ особистих і делікатних тем ($p = 0,486$), звернення до ІІІ в ситуаціях емоційного напруження ($p = 0,420$) та використання ІІІ як «екстреної допомоги» при погіршенні емоційного стану ($p = 0,415$). Крім того, вищий рівень суб'єктивного стресу був пов'язаний із більш позитивною оцінкою ефективності ІІІ як ресурсу емоційної підтримки ($p = 0,483$).

Отримані результати підтверджують припущення про те, що в умовах підвищеного психологічного навантаження штучний інтелект може виконувати функцію додаткового ресурсу емоційної підтримки та саморефлексії, до якого люди звертаються для осмислення власних переживань і пошуку психологічної опори.

Для уточнення результатів кореляційного аналізу було проведено регресійний аналіз, метою якого було перевірити, чи пов'язаний рівень суб'єктивного стресу з використанням штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження та чи відрізняється цей зв'язок у респондентів із досвідом психотерапії та без нього.

Отримана модель продемонструвала статистично значущий результат ($R = 0,514$; $R^2 = 0,264$). Це свідчить про те, що рівень суб'єктивного стресу та досвід психотерапії пояснюють близько чверті відмінностей у використанні штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження між респондентами. Водночас отримані результати вказують на те, що на особливості використання ІІІ можуть впливати й інші чинники, які не були включені до даної моделі.

Результати аналізу показали, що рівень суб'єктивного стресу статистично значуще пов'язаний із використанням штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження ($p = 0,004$). Це означає, що зі зростанням рівня стресу респонденти частіше звертаються до інструментів штучного інтелекту для обговорення своїх переживань, пошуку підтримки та осмислення складних життєвих ситуацій.

Табл. 3.4.

Результати регресійного аналізу впливу рівня стресу та досвіду психотерапії на емоційне використання ІІІ

Показник	p
Рівень суб'єктивного стресу	0,004
Досвід психотерапії	0,432
Взаємодія рівня стресу та досвіду психотерапії	0,524

Примітка. Статистично значущими вважалися відмінності при $p < 0,05$.

Водночас наявність досвіду психотерапії не була пов'язана зі статистично значущими відмінностями у використанні штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження ($p = 0,432$). Також не було виявлено статистично значущих відмінностей у характері зв'язку між рівнем стресу та використанням ШІ в групах із досвідом психотерапії та без нього ($p = 0,524$).

Таким чином, результати регресійного аналізу підтвердили висновки кореляційного аналізу. Вищий рівень суб'єктивного стресу пов'язаний із більш частим використанням штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження незалежно від того, чи має людина досвід психотерапії. Отже, саме рівень переживаного стресу, а не досвід психотерапії, виявився більш важливим чинником звернення до ШІ як ресурсу емоційної підтримки.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було представлено результати емпіричного дослідження ставлення користувачів до інструментів штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки. Аналіз отриманих даних дозволив дослідити особливості використання ШІ в ситуаціях емоційного напруження, оцінити суб'єктивну ефективність цього ресурсу, а також виявити зв'язок між зазначеними показниками та рівнем суб'єктивного стресу респондентів.

Встановлено, що використання інструментів штучного інтелекту є поширеною практикою серед учасників дослідження. Респонденти активно використовують ШІ не лише для вирішення інформаційних або професійних завдань, але й у ситуаціях емоційного напруження, тривоги, невизначеності та потреби в підтримці. При цьому частота загального використання ШІ не продемонструвала статистично значущих відмінностей між респондентами з досвідом психотерапії та без нього.

Водночас було встановлено, що респонденти з досвідом психотерапії частіше використовують штучний інтелект саме в ситуаціях емоційного напруження. Найбільші міжгрупові відмінності були виявлені щодо обговорення особистих і делікатних тем, повернення до попередніх розмов зі ШІ та використання ШІ для аналізу міжособистісних конфліктів. Отримані результати дозволяють припустити, що досвід психотерапії може бути пов'язаний із більшою готовністю до рефлексії власних переживань та використанням ШІ як додаткового інструменту їх осмислення.

Аналіз суб'єктивної оцінки ефективності штучного інтелекту показав, що загалом респонденти оцінюють його як помірно ефективний ресурс емоційної підтримки. Найвищі оцінки були отримані за показниками, пов'язаними з можливістю висловити свої думки без страху осуду, отримати новий погляд на ситуацію та структурувати власні переживання. При цьому учасники з досвідом психотерапії загалом вище оцінювали ефективність ШІ порівняно з респондентами без такого досвіду. Найбільші відмінності були виявлені щодо

здатності ІІІ допомагати усвідомлювати власні емоції, краще розуміти себе та знаходити нові способи осмислення складних життєвих ситуацій.

Результати аналізу рівня суб'єктивного стресу свідчать, що вибірка характеризувалася помірним рівнем переживаного психологічного напруження. Встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між рівнем суб'єктивного стресу та використанням штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження. Зі зростанням рівня стресу респонденти частіше зверталися до ІІІ для обговорення особистих переживань, аналізу конфліктних ситуацій, пошуку підтримки та осмислення власного емоційного стану.

Найбільш сильні кореляційні зв'язки були виявлені між рівнем суб'єктивного стресу та обговоренням зі ІІІ особистих або делікатних тем, зверненням до ІІІ в періоди емоційного напруження, а також використанням ІІІ як доступного ресурсу підтримки у складних життєвих ситуаціях. Крім того, було встановлено, що вищий рівень стресу пов'язаний із більш позитивною оцінкою ефективності ІІІ як ресурсу емоційної підтримки.

Додатковий регресійний аналіз підтвердив, що рівень суб'єктивного стресу пов'язаний із більш частим використанням штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження. Водночас не було виявлено статистично значущих відмінностей у характері цього зв'язку між респондентами з досвідом психотерапії та без нього. Це свідчить про те, що досвід психотерапії не змінює загальної тенденції: зі зростанням рівня стресу люди частіше звертаються до ІІІ незалежно від наявності або відсутності психотерапевтичного досвіду.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що інструменти штучного інтелекту можуть виконувати функцію додаткового ресурсу емоційної підтримки. Водночас їх використання не є однорідним: воно пов'язане як із індивідуальним рівнем переживаного стресу, так і з особливостями попереднього психологічного досвіду користувачів. Отримані результати створюють підґрунтя для формулювання загальних висновків

дослідження та подальшого осмислення можливостей і обмежень використання штучного інтелекту у сфері психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення особливостей використання штучного інтелекту як ресурсу емоційної підтримки та аналіз ролі суб'єктивного стресу й досвіду психотерапії в цьому процесі. Отримані результати дозволили поглибити розуміння того, яким чином люди використовують інструменти штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження та як оцінюють їхню ефективність.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що стрімкий розвиток цифрових технологій та поширення інструментів штучного інтелекту призводять до розширення сфер їх застосування, зокрема у контексті психологічної підтримки. На відміну від традиційних джерел допомоги, штучний інтелект забезпечує швидкий доступ до інформації, емоційно нейтральний зворотний зв'язок, відсутність ризику соціального осуду та можливість звернення у будь-який момент. Водночас питання ефективності такого ресурсу та чинників, які впливають на його використання, залишаються недостатньо дослідженими.

Результати емпіричної частини дослідження свідчать про те, що використання штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження є достатньо поширеною практикою серед учасників дослідження. При цьому загальна частота використання ШІ в повсякденному житті суттєво не відрізнялася між респондентами з досвідом психотерапії та без нього. Водночас було встановлено, що особи з досвідом психотерапії частіше звертаються до штучного інтелекту саме в ситуаціях тривоги, внутрішнього напруження, невизначеності або потреби в осмисленні власних переживань. Найбільш помітні відмінності між групами стосувалися використання ШІ для обговорення особистих і делікатних тем, повернення до емоційно значущих розмов та аналізу міжособистісних труднощів.

Дослідження також показало, що учасники загалом оцінюють штучний інтелект як помірно ефективний ресурс емоційної підтримки. При цьому респонденти з досвідом психотерапії демонстрували вищі показники суб'єктивної оцінки його ефективності. Найбільші міжгрупові відмінності були пов'язані зі сприйняттям ІІІ як інструменту, що допомагає впорядковувати власні думки, краще розуміти свої переживання, знижувати рівень емоційного напруження та отримувати практичні рекомендації у складних ситуаціях. Отримані результати дозволяють припустити, що психотерапевтичний досвід може сприяти більш усвідомленому та рефлексивному використанню штучного інтелекту.

Особливу увагу в дослідженні було приділено вивченню ролі суб'єктивного стресу. Було встановлено, що зі зростанням рівня стресу респонденти частіше використовують штучний інтелект у ситуаціях емоційного напруження. Найбільш тісні зв'язки спостерігалися між рівнем стресу та зверненням до ІІІ для обговорення особистих переживань, делікатних тем, аналізу конфліктних ситуацій і пошуку підтримки під час погіршення емоційного стану. Крім того, вищий рівень суб'єктивного стресу був пов'язаний із більш позитивною оцінкою ефективності ІІІ як ресурсу емоційної підтримки.

Проведений регресійний аналіз підтвердив, що рівень суб'єктивного стресу є важливим чинником, пов'язаним із використанням штучного інтелекту в ситуаціях емоційного напруження. Водночас не було виявлено статистично значущих відмінностей між респондентами з досвідом психотерапії та без такого досвіду щодо характеру цього зв'язку. Це свідчить про те, що вплив переживаного стресу на звернення до ІІІ є подібним в обох групах, а досвід психотерапії не змінює виявленої закономірності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуте припущення про те, що штучний інтелект може виконувати функцію додаткового ресурсу емоційної підтримки в умовах переживання стресу. Отримані дані свідчать, що звернення до ІІІ зростає разом із підвищенням

рівня суб'єктивного стресу, а особи з досвідом психотерапії загалом більш позитивно оцінюють його можливості в контексті емоційної підтримки. Водночас результати не дають підстав розглядати штучний інтелект як повноцінну заміну міжособистісній або професійній психологічній допомозі. Найдоцільніше розглядати його як додатковий інструмент підтримки, який може використовуватися поряд з іншими ресурсами подолання психологічних труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
2. Reblin, M., & Uchino, B. N. (2008). Social and emotional support and its implication for health. *Current Opinion in Psychiatry*, 21(2), 201–205.
3. Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17–26). Prentice-Hall.
4. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
6. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
7. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
8. Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.
9. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
10. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
11. Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). *Psychotherapy relationships that work* (3rd ed.). Oxford University Press.
12. Torous, J., Andersson, G., Bertagnoli, A., Christensen, H., Cuijpers, P., Firth, J., Hollis, C., Lewis, S., Mohr, D. C., Prata, A., Roux, S., Sherrill, J., & Areal, P. A. (2019). Towards a consensus around standards for smartphone apps and digital mental health. *World Psychiatry*, 18(1), 97–98.
13. Vaidyam, A. N., Wisniewski, H., Halamka, J. D., Kashavan, M. S., & Torous, J. B. (2019). Chatbots and conversational agents in mental health: A

- review of the psychiatric landscape. *Canadian Journal of Psychiatry*, 64(7), 456–464.
14. Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19.
 15. Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122.
 16. Ray, P. P. (2023). ChatGPT: A comprehensive review on background, applications, key challenges, bias, ethics, limitations and future scope. *Internet of Things and Cyber-Physical Systems*, 3, 121–154.
 17. Volpato, R. (2025). Trusting emotional support from generative artificial intelligence. *Computers in Human Behavior: Artificial Humans*.
 18. Giray, L. (2024). Cases of using ChatGPT as a mental health and psychological support tool.
 19. Al-Zahrani, A. M. (2025). Exploring the impact of artificial intelligence chatbots on emotional support and human connection. *SAGE Open*.
 20. Lee, S., et al. (2025). The ChatGPT effect: Investigating shifting discourse on AI and mental health.
 21. Martsinkovskiy, D., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., et al. (2024). Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*, 67(1), e27.
 22. Karagodina, O., Kovtun, O., Neduzhko, O., Filippovych, M., & Dumchev, K. (2024). *Mental health among the key populations: The needs and availability of relevant services in wartime Ukraine*. Alliance for Public Health.
 23. Frankova, I., Bahmad, M. L., Goloktionova, H., Suvalo, O., Kharchenko, K., & Power, T. (2024). *Mental health and psychosocial support in Ukraine: Coping, help-seeking and health systems strengthening in times of war*. ARQ National Psychotrauma Centre.

24. Selezneva, V., Pinchuk, I., Feldman, I., Virchenko, V., Wang, B., & Skokauskas, N. (2023). The battle for mental well-being in Ukraine: Mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*, 17, 28.
25. Frankova, I., Senyk, O., Avramchuk, O., Leshchuk, I., Rudys, A., Kurapov, A., & Goral, A. (2025). Psychometric properties of the revised Ukrainian version of the Continuous Traumatic Stress Response Scale (CTSR) in the context of the Russo-Ukrainian war. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), [2463186](#).
26. The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients. (2023). *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1).
<https://www.nature.com/articles/s41599-023-02567-0>
27. Гуцол, К. (2024). Перегляд ChatGPT як засіб покращення доступу до психологічної підтримки та медичних сервісів. *Вісник Національного університету оборони України*.
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/309170>
28. ChatGPT слухає і не засуджує. Чи варто спілкуватися з ним як із психотерапевтом? (2025). *Бабель*. <https://babel.ua/texts/119237-chat-gpt-sluhaye-i-ne-zasudzhuye-chi-var-to-spilkuvatisya-z-nim-yak-iz-psihoterapevtom-vidpovidayut-psihoterapevt-doslidnik-i-koristuvachka-na-bazi-osobistogo-dosvidu>
29. Поговори зі мною, GPT. Чи зможе штучний інтелект замінити психолога або терапевта. (2025). *LB.ua Health*.
https://lb.ua/health/2025/07/11/685937_pogovori_zi_mnoyu_gpt_chi_zmozhe
30. Баловсяк, Н. (2025). Велике непорозуміння: чому поради ChatGPT не завжди надійні (і що з цим робити). *Detector Media*.
<https://ms.detector.media/it-kompanii/post/38412/2025-09-13-velyke-neporozuminnya-chomu-porady-chatgpt-ne-zavzhdy-nadiyni-i-shcho-z-tsym-robyty/>

31. A comprehensive review on emotional support: Delving into concepts, functions, influential factors and theoretical frameworks. (2024). ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/385590187_A_Comprehensive_Review_on_Emotional_Support_Delving_into_Concepts_Functions_Influential_Factors_and_Theoretical_Frameworks
32. National Psychological Association of Ukraine. (2023). *Psychological well-being and help-seeking behavior in wartime Ukraine*. Kyiv. <https://npa-ua.org>
33. USAID. (2024). *Mental health and psychosocial support in Ukraine: Analytical report*. Kyiv. <https://www.usaid.gov/ukraine/mental-health>
34. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація українськомовної версії шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10). *Український ревматологічний журнал*, 80, 152–160.
<https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
35. Шушкова, І. В., Сейтліна, Н., & Селюкова, Т. (2024). Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості військової часи. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 22, 120–128.
<https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.16>
36. Southwick, S. M., Charney, D. S., DePierro, J. M., & Kurup, I. (2024). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Манускрипт.
37. Xiang, Y., Lu, C., Wei, S., Hao, J., Sun, X., & Chen, Z. (2025). The relationship between psychological resilience and emotion regulation in Chinese adolescents: A psychological network analysis. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1552109>
38. Kalaitzaki, A. (2024). Resilience, emotion regulation, and mindfulness in wartime: A narrative review with implications for psychological

interventions. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 8(3), 100388.

<https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100388>

39. Вельбрехт, О. О., & Тавровська, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*, 2, 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Q1. Чи маєте Ви досвід психотерапії?

- ☐ Так, проходжу терапію зараз
- ☐ Так, мав(ла) досвід у минулому
- ☐ Ні, не маю досвіду терапії
- ☐ Інше (будь ласка, уточніть)

Q2. Якщо у вас був досвід психотерапії, яка була його загальна тривалість?

- ☐ До 3 місяців
- ☐ 3–6 місяців
- ☐ 6–12 місяців
- ☐ Понад 1 рік

Q3. Як часто Ви користуєтеся інструментами штучного інтелекту (наприклад, ChatGPT та аналогами) у повсякденному житті?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Q4. Як часто Ви звертаєтесь до інструментів штучного інтелекту (ШІ) у ситуаціях емоційного напруження, тривоги, смутку або внутрішньої нестабільності?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Q5. Як часто Ви ділитесь зі ШІ особистими або делікатними темами (почуття, переживання, стосунки, сумніви)?

- ☐ Ніколи

- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Q6. Як часто Ви повертаєтесь до ШІ, щоб уточнити або продовжити обговорення теми, яка залишила емоційний слід?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Q7. Як часто Ви використовуєте ШІ як першу «екстренну допомогу», коли відчуваєте раптове погіршення емоційного стану (наприклад, паніку, сильний гнів чи розпач)?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Q8. Як часто Ви спілкуєтесь з ШІ у нічний час, коли немає можливості звернутися до реальних людей (близьких чи фахівців)?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Q9. Як часто Ви обираєте спілкування з ШІ замість того, щоб обговорити свої переживання з реальними людьми (друзями, родичами тощо)?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді

- Часто
- Дуже часто

Q10. Як часто Ви використовуєте ІІІ для аналізу конфліктних ситуацій, що виникли у Вашому житті з іншими людьми?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто

Q11. Наступні твердження стосуються вашого досвіду взаємодії з ІІІ в емоційно складних ситуаціях

1. ІІІ допомагає мені краще розуміти свої почуття у складних ситуаціях
2. Після спілкування з ІІІ моє відчуття тривоги або напруження зменшується
3. Відповіді ІІІ здаються мені підтримуючими або емпатичними
4. Після взаємодії з інструментами ІІІ мені легше впорядкувати власні думки
5. Я відчуваю розуміння та підтримку, спілкуючись з ІІІ
6. Поради або відповіді, які надає ІІІ, є корисними та практичними для мене у стресових ситуаціях
7. Я відчуваю, що можу довіряти штучному інтелекту свої особисті переживання
8. У моменти емоційного напруження взаємодія з ІІІ допомагає мені швидше повернутися до стану рівноваги
9. Спілкування з ІІІ в складних ситуаціях є для мене повноцінною альтернативою іншим способам підтримки (наприклад, розмові з близькими)

Q12. Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?
2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Відчували нервозність і «стрес»?
4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?

6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?
7. Вдало контролювали почуття роздратування?
8. Відчували, що контролюєте ситуацію?
9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?
10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Q13. Ваш вік:

1. 18–25 років
2. 26–35 років
3. 36–45 років
4. 46+

Q14. Ваша стать:

1. Жінка
2. Чоловік
3. Не бажаю вказувати

Q15. Ваша освіта

1. Середня
2. Незакінчена вища
3. Вища
4. Науковий ступінь

Q16. Ваш сімейний стан:

1. Неодружений / незаміжня
2. У стосунках
3. У шлюбі
4. Розлучений(а)
5. Інше

Q17. Ваш вид зайнятості

1. Студент
2. Повна зайнятість
3. Часткова зайнятість
4. Підприємець
5. Не працюю
6. Інше

Додаток Б

Результати перевірки надійності шкал (Cronbach's α)

1. Надійність шкали частоти використання ШІ в ситуаціях емоційного напруження

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.964

Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's α
Q10	0.772	0.965
Q9	0.877	0.958
Q8	0.821	0.962
Q7	0.914	0.955
Q6	0.907	0.955
Q5	0.928	0.954
Q4	0.891	0.957

2. Надійність шкали суб'єктивної ефективності ШІ як ресурсу емоційної підтримки

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.969

Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's α
Q11_1	0.904	0.963
Q11_2	0.897	0.963
Q11_3	0.787	0.968
Q11_4	0.891	0.964
Q11_5	0.896	0.963
Q11_6	0.864	0.965
Q11_7	0.852	0.965
Q11_8	0.925	0.962
Q11_9	0.767	0.969

3. Надійність шкали суб'єктивного стресу

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.727

Note. items 'Q12_4_rev' and 'Q12_7_rev' correlate negatively with the total scale and probably should be reversed

Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's α
Q12_1	0.6457	0.662
Q12_2	0.6863	0.647
Q12_3	0.4836	0.690
Q12_4_rev	-0.1102	0.769
Q12_5_rev	0.2078	0.730
Q12_7_rev	0.0101	0.758
Q12_8_rev	0.2726	0.722

Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's α
Q12_9	0.5517	0.678
Q12_6	0.5444	0.681
Q12_10	0.5413	0.677

Додаток В

Результати перевірки нормальності розподілу (Shapiro–Wilk)

Descriptives

	AI_Emootional_Usage	AI Effectivness	Total Stress
N	69	69	69
Mean	2.02	2.30	31.2
Median	1.71	2.00	31.0
Standard deviation	1.10	1.25	5.25
Skewness	1.12	0.685	0.239
Std. error skewness	0.289	0.289	0.289
Kurtosis	0.305	-0.790	-0.829
Std. error kurtosis	0.570	0.570	0.570
Shapiro-Wilk W	0.844	0.879	0.974
Shapiro-Wilk p	<.001	<.001	0.152

Додаток Г

Результати регресійного аналізу

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.514	0.264

Note. Models estimated using sample size of N=69

Model Coefficients - AI_Emootional_Usage

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	-0.5953	0.9623	-0.619	0.538
Total Stress	0.0876	0.0293	2.986	0.004
Therapy Experience:				
Немає досвіду – Є досвід	-1.1585	1.4667	-0.790	0.432
Total Stress * Therapy Experience:				
Total Stress * (Немає досвіду – Є досвід)	0.0300	0.0468	0.640	0.524

^a Represents reference level

Додаток Д

Результати порівняння груп (t-критерій Стьюдента) за показником суб'єктивної оцінки ефективності

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
Q11_1	Student's t	2.10	67.0	0.040	0.705	0.336	Cohen's d	0.505
Q11_2	Student's t	2.11	67.0	0.039	0.722	0.342	Cohen's d	0.508
Q11_3	Student's t	1.63	67.0	0.108	0.558	0.342	Cohen's d	0.393
Q11_4	Student's t	2.54	67.0	0.013	0.843	0.332	Cohen's d	0.612
Q11_5	Student's t	2.22	67.0	0.030	0.710	0.320	Cohen's d	0.535
Q11_6	Student's t	2.41	67.0	0.019	0.768	0.319	Cohen's d	0.581
Q11_7	Student's t	2.04	67.0	0.045	0.689	0.337	Cohen's d	0.492
Q11_8	Student's t	1.98	67.0	0.052	0.649	0.329	Cohen's d	0.476
Q11_9	Student's t	1.14	67.0	0.260	0.333	0.293	Cohen's d	0.274
AI Effectiveness	Student's t	2.28	67.0	0.026	0.664	0.292	Cohen's d	0.549

Note. $H_a: \mu_{\text{Є досвід}} \neq \mu_{\text{Немає досвіду}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Q11_1	Є досвід	36	2.58	2.00	1.46	0.244
	Немає досвіду	33	1.88	1.00	1.32	0.229
Q11_2	Є досвід	36	2.72	3.00	1.45	0.241
	Немає досвіду	33	2.00	1.00	1.39	0.242
Q11_3	Є досвід	36	2.86	3.00	1.40	0.233
	Немає досвіду	33	2.30	2.00	1.45	0.252
Q11_4	Є досвід	36	3.06	3.00	1.35	0.225

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Q11_5	Немає досвіду	33	2.21	2.00	1.41	0.245
	Є досвід	36	2.53	2.00	1.38	0.231
Q11_6	Немає досвіду	33	1.82	1.00	1.26	0.220
	Є досвід	36	2.89	3.00	1.35	0.225
Q11_7	Немає досвіду	33	2.12	2.00	1.29	0.225
	Є досвід	36	2.42	2.00	1.44	0.240
Q11_8	Немає досвіду	33	1.73	1.00	1.35	0.235
	Є досвід	36	2.53	2.00	1.46	0.244
Q11_9	Немає досвіду	33	1.88	1.00	1.24	0.217
	Є досвід	36	2.00	1.00	1.29	0.215
AI Effectivness	Немає досвіду	33	1.67	1.00	1.14	0.198
	Є досвід	36	2.62	2.22	1.23	0.205
	Немає досвіду	33	1.96	1.44	1.19	0.207

Додаток Е

Результати порівняння груп (t-критерій Стьюдента) за показником частота використання ІІІ у ситуаціях емоційного напруження

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
AI_Emo	Student's t	1.776	67.0	0.080	0.463	0.261	Cohen's d	0.428
tional_U								
sage								
Q4	Student's t	1.991	67.0	0.051	0.586	0.294	Cohen's d	0.480
Q5	Student's t	2.628	67.0	0.011	0.768	0.292	Cohen's d	0.633
Q6	Student's t	1.711	67.0	0.092	0.508	0.297	Cohen's d	0.412
Q7	Student's t	1.723	67.0	0.090	0.551	0.320	Cohen's d	0.415
Q8	Student's t	0.666	67.0	0.508	0.189	0.284	Cohen's d	0.160
Q9	Student's t	1.287	67.0	0.203	0.338	0.263	Cohen's d	0.310
Q10	Student's t	1.158	67.0	0.251	0.303	0.262	Cohen's d	0.279

Note. $H_a: \mu_{\text{Є досвід}} \neq \mu_{\text{Немає досвіду}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
AI_Emo	Є досвід	36	2.24	2.00	1.06	0.176
	Немає досвіду	33	1.77	1.29	1.11	0.193
Q4	Є досвід	36	2.56	2.00	1.16	0.193
	Немає досвіду	33	1.97	1.00	1.29	0.224
Q5	Є досвід	36	2.56	2.00	1.23	0.205
	Немає досвіду	33	1.79	1.00	1.19	0.208
Q6	Є досвід	36	2.42	2.00	1.27	0.212
	Немає досвіду	33	1.91	2.00	1.18	0.206

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Q7	Є досвід	36	2.28	2.00	1.37	0.228
	Немає досвіду	33	1.73	1.00	1.28	0.223
Q8	Є досвід	36	1.92	2.00	1.20	0.201
	Немає досвіду	33	1.73	1.00	1.15	0.201
Q9	Є досвід	36	1.94	2.00	1.09	0.182
	Немає досвіду	33	1.61	1.00	1.09	0.189
Q10	Є досвід	36	2.00	2.00	1.10	0.183
	Немає досвіду	33	1.70	1.00	1.07	0.187

Додаток Ж

Кореляційні зв'язки між рівнем суб'єктивного стресу, показниками використання ШІ та оцінкою його ефективності (р Спірмена)

Correlation Matrix

		Total Stress	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
Total Stress	Spearman's rho	—							
	df	—							
	p-value	—							
Q4	Spearman's rho	0.420***	—						
	df	67	—						
	p-value	<.001	—						
Q5	Spearman's rho	0.486***	0.855***	—					
	df	67	67	—					
	p-value	<.001	<.001	—					
Q6	Spearman's rho	0.386**	0.812***	0.863***	—				
	df	67	67	67	—				
	p-value	0.001	<.001	<.001	—				
Q7	Spearman's rho	0.415***	0.771***	0.825***	0.815***	—			
	df	67	67	67	67	—			
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	—			
Q8	Spearman's rho	0.290*	0.703***	0.703***	0.681***	0.633***	—		
	df	67	67	67	67	67	—		
	p-value	0.016	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
Q9	Spearman's rho	0.354**	0.732***	0.788***	0.774***	0.847***	0.665***	—	
	df	67	67	67	67	67	67	—	
	p-value	0.003	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—	
Q10	Spearman's rho	0.395***	0.645***	0.675***	0.650***	0.657***	0.574***	0.708***	—
	df	67	67	67	67	67	67	67	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001