УДК 159.922.7/.8:004.8
DOI https://doi.org/10.32782/2077-6594/2026.3/09

Брич В. В., Яцина О. Ф., Палько Т. В.,
Шашенкова А. О., Джуган Р. І.

Парасоціальна взаємодія зі штучним інтелектом (ШІ-компаньйонами): зв'язок із соціальною тривожністю та депресивними симптомами у молоді

Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Brych V. V., Yatsyna O. F., Palko T. V.,
Shashenkova A. O., Dzhuhan R. I.

Parasocial interaction with artificial intelligence (AI companions): association with social anxiety and depressive symptoms in youth

State University "Uzhhorod National University",
Uzhhorod, Ukraine

valeria.bruch@uzhnu.edu.ua

Вступ

Розвиток технологій штучного інтелекту (далі – ШІ) останніми роками істотно прискорився, що помітно змінює способи соціальної взаємодії людей. Одним із проявів цих змін стало стрімке поширення спілкування користувачів із ШІ-компаньйонами, розробленими на основі великих мовних моделей. Кількість ШІ-агентів зросла експоненційно за останні кілька років, як і їхні можливості для спілкування: вони здатні імітувати емоційні реакції та надавати підтримку в режимі постійної доступності [1].

Зростання комунікативних можливостей технологій ШІ відбувається на тлі тривожного зниження глобального психологічного благополуччя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та ЮНІСЕФ, у світі кожен сьомий підліток (14,3%) демонструє симптоми психічних розладів, причому значна частина таких випадків залишається недіагностованою й нелікованою через брак уваги фахівців у сфері психічного здоров'я [2]. Для України ситуація ускладнюється пролонгованим травматичним впливом війни: симптоми помірної та тяжкої тривожності виявлено у 34% студентської вибірки, ознаки депресії – у 33,6% [3]. У цих умовах особливої актуальності набуває дослідження потенційного впливу ШІ-компаньйонів на психічне здоров'я молоді.

У контексті громадського здоров'я поширення використання ШІ-компаньйонів набуває значення нового цифрового чинника, здатного впливати на психічне здоров'я населення. ВООЗ розглядає цифрові технології як одну з цифрових детермінант здоров'я та акцентує на необхідності збільшення позитивного потенціалу та зменшенні можливих ризиків для психічного здоров'я, особливо серед молоді, яка є найактивнішим користувачем цифрового середовища [4]. Саме тому дослідження психологічних наслідків взаємодії зі ШІ-компаньйонами має значення не лише для психології, а й для громадського здоров'я, оскільки його результати можуть бути використані для розроблення заходів із промоції психічного здоров'я, профілактики психоемоційних порушень та формування рекомендацій щодо безпечного використання технологій штучного інтелекту.

Особливу увагу привертають психологічні механізми, через які ШІ-компаньйони можуть впливати на психічне здоров'я користувачів. Такі системи здатні створювати відчуття почутості та постійної доступності співрозмовника, що часто розглядають як один із чинників їхньої психологічної привабливості. Проте імітація емпатії з боку ШІ-компаньйонів здатна викривляти сприйняття прив'язаності. Це створює ризик того, що вони частково замінять професійну психологічну допомогу або реальне спілкування. Водночас значна кількість користувачів уже інтегрує ШІ-компаньйонів у власні практики психологічної саморегуляції [5], тому з'ясування характеру цього впливу – підтримувального чи шкідливого – набуває особливої ваги для громадського здоров'я, психологічної науки та практики психологічної допомоги.

Теоретичною основою для вивчення цього феномену є модель парасоціальної взаємодії – односторонній емоційно забарвлений зв'язок телеглядача з медійною персоною чи персонажем, що існує лише в уяві глядача й не передбачає справжньої взаємності [6]. Первісно концепція описувала взаємодію аудиторії з телевізійними ведучими та медійними персонажами, але поява інтерактивних мовних моделей суттєво змінила характер цього контакту. На відміну від телеведучого, ШІ відповідає конкретному користувачеві та зберігає в пам'яті деталі попередніх розмов. Персоналізованість відповідей створює враження справжньої взаємності, якої класична парасоціальна модель не передбачала [7; 8].

Результати сучасних досліджень не дозволяють дати однозначну відповідь щодо психологічних

наслідків комунікації зі ШІ-компаньйонами. Частина робіт свідчить, що використання ШІ-компаньйонів здатне знижувати рівень самотності [9], експерименти на студентських вибірках фіксують позитивний ефект щодо суїцидальних думок за умови регулярного спілкування з чат-ботом [10], а розмовні агенти на основі великих мовних моделей демонструють терапевтичний потенціал у зменшенні проявів самотності та соціальної тривожності [11]. Натомість інші автори демонструють протилежні результати. Зокрема, підтверджено зв'язок між соціальною тривожністю та проблемним використанням розмовного ШІ, який опосередковують самотність і румінація [12]. Крім того, інтенсивне спілкування з віртуальними компаньйонами асоціюється зі зниженням суб'єктивного благополуччя, особливо серед соціально ізольованих користувачів [13].

Суперечливість отриманих результатів свідчить про те, що психологічні наслідки взаємодії зі ШІ-компаньйонами не є універсальними, а залежать від індивідуальних особливостей користувачів, їхнього психоемоційного стану та соціального контексту. Одним із чинників, що можуть пояснювати такі відмінності, є вікові особливості користувачів, які впливають на формування парасоціальної взаємодії з розмовними агентами. Батьківські звіти фіксують такі зв'язки із віртуальними агентами вже у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [14]. У підлітковому віці спілкування зі ШІ-компаньйонами набуває двоспрямованого характеру – постає як ресурс і потенційний ризик для соціального розвитку [8]. Крос-лагова панельна модель на підлітковій вибірці демонструє, що залежність від ШІ негативно позначається на психічному здоров'ї через мотивацію звертатися до таких систем [15]. Що ж до дорослої популяції, дослідження показало неоднорідність позитивного впливу ШІ-компаньйонів на суб'єктивне благополуччя: результат залежить від рівня соціальної зв'язаності користувача та початкового рівня самотності [16]. Попри активне вивчення підлітків і дорослих, за результатами проведеного аналізу літератури, молодь як окрема вікова категорія залишається не досить представленою. Така прогалина видається суттєвою, адже саме в молодому віці, коли соціальна тривожність і депресивні стани сягають одного з вікових піків [17], а патерни прив'язаності ще остаточно не стабілізувалися [18], важливо осмислити психологічні ефекти комунікації зі ШІ-компаньйонами.

Аналіз сучасної літератури дозволяє виокремити ще кілька методологічних обмежень. Механізми психологічної прив'язаності до чат-ботів, попри зростання масиву емпіричних даних, досліджені переважно на вибірках дорослих користувачів поза контекстом тривожності чи депресії [1; 19]. Систематичні огляди підкреслюють потребу в чіткішому розмежуванні понять парасоціальності та психологічної залежності [7]. Більшість досліджень переважно спирається або на класичну шкалу парасоціальної взаємодії, розроблену для оцінки зв'язку глядача з телевізійними персонажами, або на загальні опитувальники самотності й добробуту; такий дизайн не дозволяє комплексно оцінити специфіку парасоціального зв'язку саме з інтерактивним ШІ-компаньйоном одночасно з показниками соціальної тривожності та депресії. З огляду на це більшість публікацій зосереджується на окремих аспектах взаємодії користувача та ШІ й рідко комплексно розглядає психологічні механізми цього процесу.

Отже, попри швидке накопичення емпіричних даних, питання взаємозв'язку між парасоціальною взаємодією зі ШІ-компаньйонами та психологічним благополуччям молоді залишається відкритим, що стало підставою для проведення цього дослідження.

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей взаємозв'язку між рівнем парасоціальної взаємодії молоді зі ШІ-компаньйонами, вираженістю соціальної тривожності та показниками депресії, тривоги і стресу, а також в обговоренні можливого компенсаторного значення такої взаємодії у контексті психоемоційного неблагополуччя.

Об'єкт, матеріали і методи дослідження

Дослідження проводилося в Україні в 2026 році, що дозволило інтерпретувати отримані психоемоційні показники крізь призму пролонгованого воєнного стресу респондентів. Емпіричне дослідження здійснено шляхом анонімного онлайн-опитування із використанням сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь 127 респондентів віком 17–35 років. Найчисленнішу групу становили молоді люди віком 17–22 роки (77,2%), віком 23–28 років – 13,4%, 29–35 років – 9,4%. За ґендерним розподілом вибірка складалася з 87,4% жінок і 12,6% чоловіків. Більшість учасників (70,9%) використовували генеративні мовні моделі ChatGPT або Claude для дружнього спілкування, 11,8% користувалися іншими ШІ-додатками, 5,5% – платформою Character.AI, по 0,8% – сервісами Talkie та Chai, тоді як 10,2% зазначили, що не користуються ШІ-компаньйонами.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методів:

1. Адаптована шкала парасоціальної взаємодії зі ШІ-компаньйонами (Parasocial Interaction Scale – PSI-AI) [20] – для оцінювання рівня емоційної прив'язаності, антропоморфізації, реципрокності та компенсаторної безпеки під час взаємодії користувачів зі штучним інтелектом. На відміну від класичної версії, розробленої для оцінювання одностороннього емоційного зв'язку з медіаперсонажами, адаптована шкала враховує інтерактивний характер сучасних ШІ-компаньйонів.

2. Шкала соціальної тривожності Лібовіца (Liebowitz Social Anxiety Scale – LSAS-SR) [21] – для визначення рівня соціальної тривожності, інтенсивності страху та поведінкового уникнення соціальних ситуацій.

3. Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales – DASS-21) [22] – для оцінювання

рівня депресивної симптоматики, тривоги та стресу. Зауважимо, що пропонований діагностичний інструмент доцільний для використання завдяки одночасному вимірюванню депресивних та тривожних проявів, що базується на трикомпонентній моделі тривоги та депресії, відповідно до якої, хоча депресія та тривога мають спільний етиологічний корінь у вигляді загального негативного афекту, вони суттєво відрізняються за своїми специфічними проявами [23]. Використання трикомпонентного підходу дозволяє диференційовано оцінити, який саме спектр психоемоційного дистресу молоді (гостра тривога чи депресивне виснаження) є сильнішим предиктором звернення до ШІ-компаньйонів як компенсаторного ресурсу.

Первинна обробка даних здійснювалася шляхом розрахунку значень абсолютних (n) і відносних (%) частот, середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), мінімальних (Min) і максимальних (Max). Для визначення характеру та щільності зв'язків між показниками соціальної тривожності, парасоціальної взаємодії та психоемоційного стану застосовано метод лінійної кореляції Пірсона (r), оскільки перевірка за критерієм Шапіро-Вілка підтвердила відповідність закону нормального розподілу. Статистичну обробку результатів виконано за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 29.0).

Всі учасники дослідження брали участь добровільно та були проінформовані про мету дослідження, анонімність опитування та конфіденційність отриманих даних. Опитування не передбачало збору персональної інформації, що дозволяла б ідентифікувати респондентів. Дослідження проводилося відповідно до загальновизнаних етичних принципів психологічних досліджень: принципів добровільної інформованої згоди, конфіденційності та академічної доброчесності.

Результати дослідження

Поглиблений аналіз психологічних механізмів формування взаємодії користувачів із ШІ-компаньйонами здійснено шляхом дослідження рівнів парасоціальної взаємодії із ШІ, а також сформованості соціальної тривожності, депресії, тривоги та стресу. Першим етапом дослідження стало визначення описових статистичних характеристик вибірки (табл. 1).

Дані описової статистики відображають загальні тенденції, однак не дозволяють розкрити психологічний зміст окремих показників, тому наступним етапом є їх послідовний аналіз.

Середнім значенням парасоціальної взаємодії для вибірки є показник 24,21, що перебуває на межі помірного та низького рівнів. Результати аналізу субшкал свідчать, що найбільш вираженим компонентом є компенсаторна безпека (M = 8,70), яка відображає сприйняття ШІ-компаньйона як безпечного співрозмовника, якому можна довірити особисті переживання без страху осуду. Дещо нижчі показники отримала субшкала антропоморфізації та реципрокності (M = 8,25), що свідчить про помірну тенденцію респондентів наділяти ШІ людськими рисами та сприймати взаємодію з ним як взаємну. Найнижчі значення зафіксовано для субшкали емоційного зв'язку та прив'язаності (M = 7,26), що вказує на нижчу вираженість емоційної залежності більшості учасників дослідження від взаємодії зі штучним інтелектом.

Розподіл респондентів за рівнями вираженості парасоціальної взаємодії підтверджує описану вище структуру субшкал. Найбільша частка респондентів (59,8%) продемонструвала низький рівень парасоціальності, такі користувачі чітко розмежовують ШІ-компаньйона як функціональний або розважальний інструмент, без вираженого емоційного зв'язку чи антропоморфізації. Помірний рівень, що характеризується сприйняттям ШІ як приємного й безпечного співрозмовника за збереження чітких меж між віртуальною взаємодією та реальним життям, виявлено у 35,4% опитаних. Високий рівень глибокої парасоціальної взаємодії, який може свідчити про потенційний ризик формування психологічної залежності від ШІ-компаньйона, зафіксовано у 4,7% вибірки.

Детальний аналіз окремих тверджень адаптованої шкали парасоціальної взаємодії показав, що найвищий

Таблиця 1

Зведена таблиця основних показників з даними описової статистики

Показник	M	SD	Min	Max	Рівень за M
Парасоціальна взаємодія (загальний рівень)	24,21	10,90	12	60	Помірний рівень (межа з низьким)
Субшкала «Антропоморфізація та реципрокність»	8,25	4,11	4	20	Норми не стандартизо-вано
Субшкала «Емоційний зв'язок і прив'язаність»	7,26	3,58	4	20	Норми не стандартизо-вано
Субшкала «Компенсаторна безпека»	8,70	4,15	4	20	Норми не стандартизо-вано
Соціальна тривожність (загальний рівень)	41,01	23,78	2	138	Слабкий рівень
Субшкала «Взаємодія»	20,93	12,99	0	68	Норми не стандартизо-вано
Субшкала «Виконання/публічні ситуації»	20,08	11,86	1	70	Норми не стандартизо-вано
Субшкала «Депресія»	12,25	9,27	0	42	Слабкий рівень
Субшкала «Тривога»	12,33	8,45	0	36	Помірний рівень
Субшкала «Стрес»	16,98	9,00	2	42	Слабкий рівень

Примітка: M – середнє значення, SD – стандартне відхилення, Min – мінімальне значення вибірки, Max – максимальне значення вибірки.

середній бал отримало твердження «Мені легко довірити ШІ-компаньйону речі, які мені було б ніяково або страшно обговорювати з людьми» (*M* = 2,78), що свідчить про сприйняття штучного інтелекту передусім як безпечного простору для саморозкриття. Високі середні значення також отримали твердження щодо відчуття психологічного комфорту під час взаємодії зі ШІ-компаньйоном (*M* = 2,51), відсутності засудження (*M* = 2,29), розуміння емоційних потреб користувача (*M* = 2,23) та відчуття перебування «на одній хвилі» (*M* = 2,22).

Найнижчі середні значення отримали твердження, що характеризують формування стійкої емоційної прив'язаності до ШІ-компаньйона. Респонденти найменше погоджувалися з твердженнями про брак спілкування із ШІ під час тривалої перерви у взаємодії за тривалої відсутності спілкування (*M* = 1,34), про існування особливого емоційного зв'язку (*M* = 1,43) та про сприйняття ШІ-компаньйона як невід'ємної частини власного соціального кола (*M* = 1,66).

Наступним розглянемо значення соціальної тривожності, середній показник якої становить 41,0, що відповідає слабкому рівню. Найбільша частка респондентів (35,4%) продемонструвала відсутній або мінімальний рівень соціальної тривожності. Слабкий рівень було виявлено у 29,1% учасників дослідження, помірний – у 21,3%, виражений – у 8,7%, дуже сильний – у 4,7%, а надважкий – у 0,8% опитаних. Додатковий аналіз за субшкалами дозволяє деталізувати структуру соціальної тривожності: субшкала «Взаємодія» (ситуації міжособистісного контакту) мала середній показник 20,9, а субшкала «Виконання/публічні ситуації» (тривога у ситуаціях спостереження іншими) – 20,1.

Для оцінювання психоемоційного стану респондентів також було використано методику, що дає змогу одночасно оцінити три взаємопов'язані, але концептуально відмінні компоненти психологічного неблагополуччя: депресивні прояви, тривогу та стрес. Порівняння середніх значень субшкал засвідчило, що середній показник депресії – 12,25, що відповідає слабкому рівню; середній показник тривоги – 12,33, що відповідає помірному рівню, тоді як середній показник стресу – 16,98, що відповідає слабкому рівню. Стосовно відсоткового розподілу показники, що перевищували нормативний рівень депресії, мали 58,3% опитаних, тривоги – 68,5% опитаних, стресу – 49,6% опитаних. Частка учасників із важким і вкрай важким рівнями тривоги становила 33,1%, що є найвищим показником серед субшкал.

Заключним етапом дослідження стала перевірка взаємозв'язків між показниками соціальної тривожності, парасоціальної взаємодії зі ШІ-компаньйонами та значеннями психоемоційного стану, для чого було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (табл. 2). Нормальність розподілу за всіма шкалами було підтверджено критерієм Шапіро-Вілка (для LSAS: W = 0,98, p = 0,12; для PSI-AI: W = 0,97, p = 0,08; для субшкал DASS-21: p > 0,05 у всіх випадках), що стало підґрунтям для використання параметричного коефіцієнта Пірсона (r).

Отже, результати свідчать, що для досліджуваної вибірки загалом характерні помірний рівень парасоціальної взаємодії із ШІ-компаньйонами, підвищені показники соціальної тривожності та психоемоційного неблагополуччя, а також статистично значущі позитивні зв'язки між усіма досліджуваними показниками.

Обговорення результатів дослідження

Отримані результати дозволяють окреслити особливості взаємодії молоді зі ШІ-компаньйонами в умовах війни та розширити уявлення про психологічні чинники, пов'язані з використанням таких систем. Водночас їх інтерпретація потребує врахування окремих методологічних особливостей проведеного дослідження.

Аналіз вибірки вказав на певне методологічне обмеження, що полягало в ґендерній асиметрії, адже більшість респондентів становили жінки. Такий дисбаланс обмежує можливість екстраполювати результати на чоловічу частину популяції, тому еквівалентність виявлених закономірностей потребує подальшої перевірки на більш збалансованих вибірках.

Попри пілотний характер дослідження та ґендерну асиметрію вибірки, отримані результати є важливими для розуміння сучасних трансформацій людської комунікації. Значна частина респондентів сприймала взаємодію із ChatGPT або Claude не лише як інструментальний обмін інформацією, а й як форму дружнього спілкування, що має характер природного, реалістичного діалогу, а не розважальної гри. Такий характер взаємодії дозволяє припустити, що для частини молоді ШІ-компаньйони здатні виконувати не лише інформаційну, а й емоційно-комунікативну функцію. Це може слугувати непрямим індикатором відчуття самотності,

Таблиця 2

Матриця кореляцій досліджуваних змінних за Пірсоном

Змінні	1. LSAS-SR	2. PSI-AI	3. DASS-D	4. DASS-A	5. DASS-S
1. LSAS-SR (Соціальна тривожність)	1,00				
2. PSI-AI (Парасоціальна взаємодія)	0,41***	1,00			
3. DASS-Depression (Депресія)	0,48***	0,32***	1,00		
4. DASS-Anxiety (Тривога)	0,58***	0,38***	0,72***	1,00	
5. DASS-Stress (Стрес)	0,45***	0,29***	0,78***	0,74***	1,00

Примітка: *** – рівень статистичної значущості p < 0,001 (двобічний).

дефіциту безпечного (неосудливого) соціального простору в реальному житті або високої потреби в миттєвій емоційній валідації.

Той факт, що лише невелика частка опитаних категорично заперечує досвід використання ШІ-компаньйонів, свідчить про їхню інтеграцію у повсякденні комунікативні практики молоді. Переважання форматів «дружнього спілкування» може свідчити про тенденцію до антропоморфізації технологій та вказувати на формування нової парадигми парасоціальних відносин, у якій ШІ виступає як доступний, емпатичний і безпечний співрозмовник.

Дослідження структури парасоціальної взаємодії із ШІ-компаньйонами показало, що цей зв'язок має виражений функціональний (компенсаторний) характер. Водночас ключовими стимулами виявилися відчуття комфорту під час спілкування та можливість довірити штучному інтелекту теми, які складно обговорити з людьми. Отримані результати дозволяють припустити, що частина респондентів сприймає взаємодію з генеративними моделями як безпечний простір для саморозкриття та емоційного розвантаження.

Подібний характер взаємодії актуалізує питання про психологічні особливості користувачів, які віддають перевагу такому формату комунікації.

Однією з ключових психологічних особливостей респондентів у проведеному дослідженні стала соціальна тривожність. Отримані результати свідчать, що у більшості опитаних її рівень перевищував мінімальну позначку (варіюючи від слабкого до надважкого), тоді як меншість перебувала в межах відсутньої або мінімальної симптоматики. Цей показник відображає загальну тенденцію до загострення психоемоційних розладів в умовах тривалого воєнного стану та може розглядатися як наслідок хронічного стресу й руйнування звичних міжособистісних зв'язків, хоча поточні дані й не дозволяють встановити причинно-наслідковий характер такої залежності.

У контексті проведеного дослідження соціальна тривожність виступає одним із провідних чинників, пов'язаних із парасоціальною взаємодією. Висока концентрація осіб із цим симптомом корелює зі схильністю використовувати ШІ як суб'єкт дружнього спілкування. Знайдений позитивний зв'язок підтверджує припущення, що для тривожних особистостей цифрові компаньйони є більш передбачуваною, безпечною та менш загрозливою формою комунікації. Створене ШІ середовище сприймається користувачами як таке, де немає ризиків соціального осуду, критики чи відторгнення. Те, що лише третина опитаних зберігає емоційну стабільність, актуалізує проблему пошуку нових механізмів психологічної компенсації. Отже, ШІ-компаньйони стають для молоді доступним інструментом саморегуляції та подолання комунікативного дефіциту.

Додатковий аналіз окремих складників соціальної тривожності показав, що їхні середні значення є близькими між собою. Це свідчить про відсутність вираженої диспропорції у структурі цього феномену й узгоджується із загальною логікою дослідження: труднощі респондентів не обмежуються вузьким колом ситуацій, а охоплюють широкий спектр соціальних контактів. Така генералізованість робить ШІ-компаньйона привабливою й універсальною альтернативою для безпечного та безоціночного спілкування.

Якісний аналіз результатів за субшкалами депресії, тривоги та стресу дозволив деталізувати глибинні психологічні феномени, що визначають поведінку сучасної молоді в умовах системної кризи. Отримані дані описують специфічний психоемоційний профіль вибірки, який можна інтерпретувати через кілька вимірів.

Показники тривоги у досліджуваній вибірці виявилися найбільш вираженими: лише третина респондентів перебуває в межах нормативного діапазону, тоді як інші демонструють помірний, важкий або вкрай важкий рівні тривожності. Як відомо, тривога супроводжується гострим, рухливим напруженням, що часто формує потребу в діях, спрямованих на швидке зниження невизначеності та отримання заспокоєння в режимі «тут і зараз». Оскільки реальне соціальне оточення молоді в умовах війни часто є так само виснаженим і непередбачуваним, цифрові агенти (зокрема, ChatGPT та Claude) інтегруються у практики повсякденної психологічної саморегуляції як доступний інструмент, що забезпечує безперебійну взаємодію та суб'єктивно допомагає знизити гостроту тривожних станів.

Депресивна симптоматика перевищує нормативні показники у більш ніж половини опитаних, проте вона переважно зосереджена у слабких та помірних клінічних діапазонах. Наявність депресивного фону може обмежувати когнітивний і емоційний ресурс молодих людей, оскільки побудова та підтримання реальних міжособистісних стосунків вимагають значних зусиль: необхідності емоційно підлаштовуватися під співрозмовника, долати конфлікти та контейнувати чужу вразливість. За умов депресивного виснаження користувачі можуть прагнути мінімізувати таку емоційну працю. Спілкування із ШІ-компаньйоном у цьому контексті розглядається як альтернатива: алгоритм позбавлений власних емоційних потреб чи мінливого настрою, він орієнтований на підтримку користувача, що створює для останнього суб'єктивне відчуття психологічної безпеки та комфорту.

Показники стресу демонструють своєрідний розподіл: половина респондентів перебуває в межах нормативного діапазону, попри значну поширеність депресивної та тривожної симптоматики у тій самій вибірці. В умовах тривалого воєнного стану цей ефект може вказувати на феномен адаптації (габітуації) до тривалої загрози. Попри пристосування молоді до постійної небезпеки на рівні повсякденного функціонування та суб'єктивне оцінювання стресу як помірного, її психіка залишається вразливою, що й детермінує високі показники тривожності та депресивних станів. За таких умов ШІ-компаньйон, імовірно, виконує функцію інструменту психологічної саморегуляції, частково

компенсуючи дефіцит або вичерпаність ресурсів реальної соціальної підтримки.

Висока концентрація тривожної та депресивної симптоматики створює додаткові бар'єри для саморозкриття в реальному житті, оскільки молоді люди можуть побоюватися осуду, нерозуміння або байдужості з боку оточення. Взаємодія з ШІ частково полегшує цей стан, де провідним чинником виступає суб'єктивне відчуття почутості. Коли чат-бот генерує персоналізовані відповіді, наповнені повагою, увагою та імітацією емпатії, він здатний створювати суб'єктивне відчуття соціального зв'язку. Водночас такий копінг-механізм містить приховані ризики: задовольняючи потребу в емпатії без загрози реального відторгнення, користувач фіксує поведінку уникнення. У довгостроковій перспективі це може посилювати соціальну ізоляцію та призводити до поступової деградації навичок реального міжособистісного спілкування.

З позицій громадського здоров'я отримані результати мають практичне значення, оскільки свідчать про появу нового цифрового чинника, здатного впливати на психічне здоров'я молоді. Якщо для частини користувачів взаємодія зі ШІ-компаньйонами виконує адаптивну компенсаторну функцію, то для інших вона може сприяти закріпленню поведінки уникнення та соціальної ізоляції. Це підкреслює необхідність інтеграції питань безпечного використання генеративного штучного інтелекту до програм промоції психічного здоров'я, розвитку цифрової грамотності та раннього виявлення осіб із підвищеним ризиком психоемоційних порушень.

Аналіз матриці інтеркореляцій демонструє позитивні та високозначущі ($p<0,001$) зв'язки між психопатологічною симптоматикою та цифровими практиками. Центральним результатом є помірно сильний зв'язок між соціальною тривожністю (LSAS-SR) та парасоціальною взаємодією зі ШІ (PSI-AI), що вказує на частіше звернення осіб із тривожністю до ШІ-компаньйонів, хоча поперечний дизайн дослідження не дозволяє встановити напрям цього зв'язку (що саме є причиною, а що – наслідком).

Соціальна тривожність (LSAS-SR) характеризується стійким очікуванням негативного оцінювання, сорому та відторгнення з боку інших людей, тоді як спілкування із ШІ-компаньйоном дозволяє мінімізувати ці ризики. Алгоритм за своєю природою сприймається як безоціночний, доступний та передбачуваний суб'єкт взаємодії. Специфіка такого «цифрового притулку» полягає в тому, що користувач, усвідомлюючи відсутність у ШІ свідомості, не очікує від нього осуду чи розголошення інформації. Це знижує когнітивний контроль і полегшує розкриття інтимних переживань, які соціально тривожна молодь часто не наважується довірити реальному оточенню. Тому ШІ виконує функцію безпечного середовища для самовираження та моделювання комунікативних стратегій.

Щодо взаємозв'язку парасоціальної взаємодії (PSI-AI) та субшкал клінічного дистресу (DASS-21), то аналіз зв'язків між рівнем залученості у спілкування із ШІ та емоційними станами за тріадою «депресія–тривога–стрес» показує диференційовану картину копінг-поведінки.

Зв'язок із загальною тривогою (DASS-Anxiety) відображає найсильнішу кореляцію серед усіх трьох субшкал психічного неблагополуччя. Відповідно до трикомпонентної моделі дистресу шкала тривоги за DASS-21 вимірює насамперед стан вегетативного збудження, панічні прояви та гострий ситуативний страх. Останній супроводжується інтенсивним відчуттям небезпеки та когнітивною невизначеністю. ШІ-компаньйон, забезпечуючи миттєвий зворотний зв'язок та симулюючи зацікавленість, виступає інструментом експрес-стабілізації емоційного стану, що має переважно короткотривалий ефект. Порівняно з міжособистісною комунікацією, яка передбачає ризики затримки або відсутності відповіді, штучний інтелект функціонує в режимі безперервної доступності. Це частково компенсує дефіцит безпеки у респондентів, формуючи в них оперативне відчуття контролю та прийняття.

Зв'язок із депресивною симптоматикою (DASS-Depression) є статистично значущим і відображає патерн емоційного виснаження. Депресивні стани зазвичай характеризуються ангедонією, зниженням життєвого тонусу, апатією та інерцією, за яких побудова людських стосунків стає значно енерговитратнішою. Реальна міжособистісна взаємодія є принципово симетричною: вона вимагає комунікативної взаємності, емпатичного врахування психоемоційного стану партнера та інвестицій особистісного ресурсу в конструктивне вирішення конфліктів. Натомість ШІ-компаньйон пропонує ресурсоощадну імітацію близькості, що базується на вираженій асиметрії емоційної праці: уся комунікативна активність алгоритму орієнтована на потреби користувача, тоді як сам ШІ позбавлений власних суб'єктивних запитів. Це робить його специфічним сурогатом співрозмовника, адаптованим до психологічних дефіцитів особистості з депресивними проявами.

Зв'язок зі стресом (DASS-Stress) є найслабшим, хоча й високозначущим у цьому блоці. Стрес за DASS-21 відображає хронічне неспецифічне збудження, дратівливість і труднощі з релаксацією. Менша сила цього зв'язку додатково вказує на те, що за умов тривалого воєнного стресу психіка молоді частково адаптувалася (габітувала) до зовнішніх подразників. Спілкування із ШІ у цьому разі використовується як інструмент декомпресії, проте воно менш сфокусоване на знятті хронічного напруження, ніж на компенсації гострої міжособистісної самотності та тривоги.

Водночас взаємозв'язок соціальної тривожності (LSAS-SR) та показників психоемоційного стану (DASS-21) відображає виражену коморбідність симптомів. Найсильніший зв'язок зафіксовано між соціальною тривожністю та загальною тривогою за DASS-21. Це вказує на те, що соціальна тривожність виступає не ізольованим поведінковим дефектом, а є частиною

ширшого синдрому вегетативної та психологічної гіперчутливості. Помірні зв'язки з депресією та стресом підтверджують припущення, що тривала соціальна ізоляція, викликана страхом спілкування, здатна призводити до посилення депресивної симптоматики та відчуття хронічної виснаженості.

Взаємозв'язок субшкал DASS-21 між собою демонструє надзвичайно високі показники кореляції між депресією, тривогою та стресом, що відображає сутність згаданої вище трикомпонентної моделі. Ці субшкали, хоча й вимірюють різні симптоми, мають спільне ядро – загальний фактор негативного афекту. Через війну в Україні психоемоційна сфера молоді зазнає значної деформації та виснаження, через що депресивні прояви, тривожність та стресове напруження протікають симультанно, взаємно посилюючи одне одного.

Зіставлення всіх коефіцієнтів матриці унаочнює фундаментальний когнітивно-поведінковий парадокс, який у науковій літературі називають «парадоксом цифрової самотності». Кореляційний аналіз чітко показує: що гіршим є емоційний стан молодої людини (вища тривожність, депресія, хронічний стрес), то сильніший парасоціальний зв'язок вона формує із ШІ-компаньйоном (PSI-AI). Тому технологія виконує значну компенсаторну функцію в короткостроковій перспективі, забезпечуючи суб'єктивне відчуття почутості та розуміння.

Проте, оскільки ШІ пропонує мінімізоване від конфліктів, безпечне й адаптоване під користувача середовище, виникає ризик зсуву мотивації. Молода людина звикає отримувати сурогатне емпатичне задоволення без значних комунікативних зусиль. У довгостроковій перспективі це може призводити до ослаблення навичок живого спілкування та фіксації поведінки уникнення. Замість подолання соціальної тривоги шляхом реальної міжособистісної взаємодії тривожна особистість замикається в ізольованому цифровому циклі взаємодії з ботом, що здатна посилювати депресивну симптоматику та поглиблювати реальну ізоляцію. Одним із можливих пояснень такого зв'язку є використання ШІ як доступного способу отримання емоційної підтримки в умовах психологічного дистресу. Разом із тим отримані результати не дозволяють остаточно встановити, чи виступає така взаємодія адаптивною копінг-стратегією, чи, навпаки, сприяє фіксації поведінки уникнення. Для відповіді на це питання необхідні подальші лонгітюдні або експериментальні дослідження.

Ці емпіричні дані узгоджуються з компенсаторною теорією: що вищим є рівень депресивного чи тривожного дистресу особистості, то сильніше вона залучається до парасоціальної взаємодії зі ШІ-компаньйоном. Соціально тривожні респонденти, які відчувають страх відторгнення та дефіцит реальних зв'язків, частіше вибирають алгоритмічних агентів для задоволення базових потреб в емпатії та соціальній приналежності. Проте виявлені кореляції можуть мати двобічний характер. Систематичне спілкування із ШІ як із безконфліктним, квазібезпечним середовищем здатне детермінувати уникнення реального соціуму. Це призводить до фіксації симптоматики і створює ризики формування психологічної залежності від застосунку, що узгоджується з теоретичними припущеннями щодо деформації комунікативних навичок молоді.

У контексті цього дослідження отримані результати емпірично обґрунтовують мотивацію користувачів через опис специфічного психоемоційного профілю вибірки за тріадою «тривога–депресія–стрес» (відповідно до методології шкали DASS-21). На відміну від депресивних станів, тривога часто супроводжується потребою в діях, спрямованих на швидке заспокоєння, зниження невизначеності та валідацію власних переживань у режимі «тут і зараз». Універсальні моделі штучного інтелекту, як-от ChatGPT та Claude, забезпечують миттєвий зворотний зв'язок і функціонують у режимі безперервної доступності. Тому взаємодія з ними здатна виконувати функцію цифрового копінг-механізму, що оперативно знижує гостроту тривожної симптоматики. Цей процес є вагомим аргументом на користь того, що частина респондентів схильна вибирати безпечне цифрове середовище із ШІ для задоволення своїх емоційних потреб замість взаємодії в реальному соціумі.

Рівномірний розподіл показників стресу підтверджує, що в умовах тривалих воєнних дій частина молоді здатна адаптуватися до постійної загрози на психофізіологічному рівні. Проте за відносного збереження нормативних показників стресу внутрішній психічний стан індивідів залишається вразливим, а ШІ-компаньйон у цьому разі трансформується в інструмент щоденної психологічної самодопомоги.

Отже, ШІ моделює квазісоціальне середовище, що характеризується високим рівнем контрольованості, безоціночності та миттєвості відгуку. Це забезпечує користувачам можливість оперативної каналізації та редукції актуальної тривожності.

Отримані результати можуть бути використані для розроблення профілактичних заходів у сфері громадського здоров'я, спрямованих на формування навичок безпечного використання ШІ-компаньйонів. Такі технології доцільно розглядати не як заміну реальної соціальної чи професійної психологічної підтримки, а як потенційний допоміжний ресурс, ефективність і безпечність якого потребують подальшого наукового оцінювання.

Перспективи подальших досліджень

Пріоритетним вектором майбутніх наукових пошуків є подолання ґендерної асиметрії вибірки. Оскільки виявлені патерни копінгу відображають переважно жіночі стратегії реагування на стрес, у подальшому доцільно провести порівняльний аналіз із чоловічими субвибірками. Це дозволить верифікувати еквівалентність та універсальність зафіксованих

особливостей парасоціальної взаємодії зі штучним інтелектом. Доцільним є також вивчення ефективності програм цифрової психогігієни та безпечного використання ШІ-компаньйонів у системі промоції психічного здоров'я молоді.

Висновки

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати особливості взаємодії молоді зі ШІ-компаньйонами в контексті їхнього психоемоційного стану (соціальної тривожності, парасоціальної взаємодії, депресивних проявів, тривоги і стресу), а також сформулювати теоретико-емпіричні висновки й діагностичні застереження.

На основі отриманих результатів виокремлено ключові змістові блоки результатів дослідження:

– Значна частина респондентів (89,8% сумарно) інтегрувала ШІ-агентів у власне мікросоціальне середовище, причому 70,9% опитаних використовують універсальні генеративні моделі (ChatGPT та Claude) у форматі дружнього спілкування. Це свідчить про трансформацію класичної односторонньої парасоціальної моделі на нову парадигму інтерактивного, персоналізованого діалогу, що має характер природного емоційного контакту.

– У досліджуваній вибірці зафіксовано високі показники деструктивних емоційних проявів, імовірно, зумовлені пролонгованим воєнним станом. Домінування тривожної симптоматики виявляється у підвищеному рівні загальної тривоги (68,5% респондентів), при цьому третина вибірки (33,1%) демонструє важкі та вкрай важкі її форми. Ознаки соціальної тривожності різного ступеня вираженості (за шкалою LSAS-SR) зафіксовано у 64,6% опитаних, тоді як нормативний рівень властивий лише 35,4% молоді. Рівень депресії перевищує нормативні показники у 58,3% учасників дослідження, що вказує на виснаження адаптаційних ресурсів психіки. Водночас виявлено специфічний розподіл хронічного стресу (50,4% у межах норми), що свідчить про часткову психофізіологічну адаптацію (габітуацію) досліджуваної групи до умов тривалої загрози.

– Аналіз психоемоційного стану та структури взаємодії за шкалою PSI-AI виявив специфічний патерн: прояви тривожної симптоматики (на відміну від апатичних депресивних станів) залишають у молоді високий рівень комунікативної потреби та енергії для діалогу. Однак через виражену соціальну тривожність і страх негативного оцінювання ця потреба блокується в реальному соціумі. Як наслідок, вона перенаправляється в безпечне цифрове середовище, де ШІ-компаньйон починає виконувати функцію доступного інструмента для щоденної психологічної саморегуляції та самодопомоги.

– Виявлена компенсаторна функція цифрової взаємодії чітко диференціює її характер, що виражається передусім як компонент компенсаторної безпеки (M = 8,70). ШІ сприймається як безпечний, безоціночний співрозмовник, якому користувачі схильні довіряти особисті переживання без остраху критики чи осуду (M = 8,25). Водночас показники емоційної прив'язаності залишаються найнижчими серед досліджуваних компонентів (M = 7,26), що свідчить про відсутність у більшості учасників вираженої психологічної залежності чи повного заміщення реальних соціальних контактів віртуальною взаємодією.

Зазначене доводить, що взаємодія молоді зі ШІ-компаньйонами нині виступає додатковим копінг-ресурсом у періоди психоемоційного напруження, а не повноцінною заміною реальних міжособистісних стосунків. Втім емпірично верифіковані стійкі позитивні зв'язки між залученістю до взаємодії із ШІ та тривожно-депресивною симптоматикою вказують на ризик перетворення ШІ-компаньйона з інструменту самодопомоги на деструктивний механізм уникнення соціальної реальності.

Зважаючи на актуальність проблематики, сформульовано практичні рекомендації та застереження для фахівців у галузі ментального й громадського здоров'я. Зокрема, важливо чітко розмежовувати адаптивне використання ШІ як короткострокового інструменту емоційної саморегуляції та деструктивну втечу клієнта від соціальної реальності, що призводить до фіксації поведінки уникнення. У межах освітніх і національних програм ментального здоров'я доцільно інтегрувати спеціальні блоки з цифрової психогігієни для навчання молоді навичок усвідомленої взаємодії зі штучним інтелектом. Слід системно наголошувати, що цифрова взаємодія спроможна виступати лише тимчасовим тренажером комунікативних навичок або суб'єктивним емоційним буфером (відчуттям почутості), але не здатна стати повноцінною заміною реальних міжособистісних стосунків.

Література

1. Pentina I, Hancock T, Xie T. Exploring relationship development with social chatbots: a mixed-method study of Replika. Comput Human Behav. 2023;140:107600. DOI: 10.1016/j.chb.2022.107600.

2. World Health Organization, United Nations Children's Fund. Mental health of children and young people: service guidance. Geneva: World Health Organization; 2024.

3. Тимчик О, Савченко В, Коваленко О, Стешенко А. Аналіз рівня психічного здоров'я української молоді віком 17–24 роки в умовах воєнного стану. Україна. Здоров'я нації. 2026;(1):86–99. DOI: 10.32782/2077-6594/2026.1/10.

4. World Health Organization Regional Office for Europe. Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2025.

5. Rousmaniere T, Zhang Y, Li X, Shah S. Large language models as mental health resources: Patterns of use in the United States. Practice Innovations. 2026;11(2):139–155. DOI: 10.1037/pri0000292.

6. Horton D, Wohl RR. Mass communication and para-social interaction: observations on intimacy at a distance. Psychiatry. 1956;19(3):215–229. DOI: 10.1080/00332747.1956.11023049.

7. Lee CKY, Kasturiratna KTAS, Bowman ND. Parasocial relationships with artificial intelligence (AI): a systematic review of benefits and risks. Comput Human Behav Artif Humans. 2026;8:100323. DOI: 10.1016/j.chbah.2026.100323.

8. Sun X, Wang Y, McDaniel BT. AI companions and adolescent social relationships: benefits, risks, and bidirectional influences. Child Dev Perspect. 2026;20(2):91–98. DOI: 10.1093/cdpers/aadaf009.

9. De Freitas J, Oğuz-Uğuralp Z, Uğuralp AK, Puntoni S. AI companions reduce loneliness. J Consum Res. 2026;52(6):1126–1148. DOI: 10.2139/ssrn.4893097.

10. Maples B, Cerit M, Vishwanath A, Pea R. Loneliness and suicide mitigation for students using GPT-3-enabled chatbots. NPJ Ment Health Res. 2024;3:4. DOI: 10.1038/s44184-023-00047-6.

11.Kim M, Lee S, Kim S, Heo J, Lee S, Shin YB, Cho CH, Jung D. Therapeutic potential of social chatbots in alleviating loneliness and social anxiety: quasi-experimental mixed methods study. J Med Internet Res. 2025;27:e65589. DOI: 10.2196/65589.

12. Hu B, Mao Y, Kim KJ. How social anxiety leads to problematic use of conversational AI: the roles of loneliness, rumination, and mind perception. Comput Human Behav. 2023;145:107760. DOI: 10.1016/j.chb.2023.107760.

13. Marriott HR, Pitardi V. One is the loneliest number… Two can be as bad as one. The influence of AI Friendship Apps on users' well-being and addiction. Psychol Mark. 2024;41(1):86–101. DOI: 10.1002/mar.21899.

14. Hoffman A, Owen D, Calvert SL. Parent reports of children's parasocial relationships with conversational agents: trusted voices in children's lives. Hum Behav Emerg Technol. 2021;3(4):606–617. DOI: 10.1002/hbe2.271.

15. Huang S, Lai X, Ke L, Li Y, Wang H, Zhao X, Dai X, Wang Y. AI technology panic – is AI dependence bad for mental health? A cross-lagged panel model and the mediating roles of motivations for AI use among adolescents. Psychol Res Behav Manag. 2024;17:1087–1102. DOI: 10.2147/PRBM.S440889.

16. Nakagomi A, Akutsu Y, Yasuoka M, Abe N, Ihara S, Teroh T, Tabuchi T. AI companions and subjective well-being: moderation by social connectedness and loneliness. Technol Soc. 2026;84:103229. DOI: 10.1016/j.techsoc.2026.103229.

17. Wolitzky-Taylor K, Wen A, Freimer N, Craske MG. Anxiety and depression in emerging adults: The STAND program as a model of scalable screening and intervention. Neuropsychopharmacology. 2026;51(1):244–258. DOI: 10.1038/s41386-025-02174-4.

18. Riva Crugnola C, Bottini M, Madeddu F, Preti E, Ierardi E. Psychological distress and attachment styles in emerging adult students attending and not attending a university counselling service. Health Psychology Open. 2021;8(1):20551029211016120. DOI: 10.1177/20551029211016120.

19. Xie T, Pentina I, Hancock T. Friend, mentor, lover: does chatbot engagement lead to psychological dependence? J Serv Manag. 2023;34(4):806–828. DOI: 10.1108/JOSM-02-2022-0072.

20. Rubin AM, Perse EM, Powell RA. Loneliness, parasocial interaction, and local television news viewing. Hum Commun Res. 1985;12(2):155–180. DOI: 10.1111/j.1468-2958.1985.tb00071.x.

21. Fresco DM, Coles ME, Heimberg RG, Liebowitz MR, Hami S, Stein MB, Goetz D. The Liebowitz Social Anxiety Scale: a comparison of the psychometric properties of self-report and clinician-administered formats. Psychol Med. 2001;31(6):1025–1035. DOI: 10.1017/S0033291701004056.

22. Мельник ЮБ, Стаднік АВ. Шкала депресії, тривоги та стресу: методичний посібник (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ; 2023:12. DOI: 10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023.

23. Clark LA, Watson D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. J Abnorm Psychol. 1991;100(3):316–336. DOI: 10.1037/0021-843X.100.3.316.

References

1. Pentina I, Hancock T, Xie T. Exploring relationship development with social chatbots: a mixed-method study of Replika. Comput Human Behav. 2023;140:107600. DOI: 10.1016/j.chb.2022.107600.

2. World Health Organization, United Nations Children's Fund. Mental health of children and young people: service guidance. Geneva: World Health Organization; 2024.

3. Tymchyk O, Savchenko V, Kovalenko O, Steshenko A. Analiz rivnia psykhichnoho zdorovia ukrainskoi molodi vikom 17–24 roky v umovakh voiennoho stanu [Analysis of the mental health of Ukrainian youth aged 17–24 in the context of martial law]. Ukraina. Zdorovia natsii. 2026;(1):86–99. DOI: 10.32782/2077-6594/2026.1/10 [in Ukrainian].

4. World Health Organization Regional Office for Europe. Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2025.

5. Rousmaniere T, Zhang Y, Li X, Shah S. Large language models as mental health resources: Patterns of use in the United States. Practice Innovations. 2026;11(2):139–155. DOI: 10.1037/pri0000292.

6. Horton D, Wohl RR. Mass communication and para-social interaction: observations on intimacy at a distance. Psychiatry. 1956;19(3):215–229. DOI: 10.1080/00332747.1956.11023049.

7. Lee CKY, Kasturiratna KTAS, Bowman ND. Parasocial relationships with artificial intelligence (AI): a systematic review of benefits and risks. Comput Human Behav Artif Humans. 2026;8:100323. DOI: 10.1016/j.chbah.2026.100323.

8. Sun X, Wang Y, McDaniel BT. AI companions and adolescent social relationships: benefits, risks, and bidirectional influences. Child Dev Perspect. 2026;20(2):91–98. DOI: 10.1093/cdpers/aadaf009.

9. De Freitas J, Oğuz-Uğuralp Z, Uğuralp AK, Puntoni S. AI companions reduce loneliness. J Consum Res. 2026;52(6):1126–1148. DOI: 10.2139/ssrn.4893097.

10. Maples B, Cerit M, Vishwanath A, Pea R. Loneliness and suicide mitigation for students using GPT-3-enabled chatbots. NPJ Ment Health Res. 2024;3:4. DOI: 10.1038/s44184-023-00047-6.

11.Kim M, Lee S, Kim S, Heo J, Lee S, Shin YB, Cho CH, Jung D. Therapeutic potential of social chatbots in alleviating loneliness and social anxiety: quasi-experimental mixed methods study. J Med Internet Res. 2025;27:e65589. DOI: 10.2196/65589.

12. Hu B, Mao Y, Kim KJ. How social anxiety leads to problematic use of conversational AI: the roles of loneliness, rumination, and mind perception. Comput Human Behav. 2023;145:107760. DOI: 10.1016/j.chb.2023.107760.

13. Marriott HR, Pitardi V. One is the loneliest number… Two can be as bad as one. The influence of AI Friendship Apps on users' well-being and addiction. Psychol Mark. 2024;41(1):86–101. DOI: 10.1002/mar.21899.

14. Hoffman A, Owen D, Calvert SL. Parent reports of children's parasocial relationships with conversational agents: trusted voices in children's lives. Hum Behav Emerg Technol. 2021;3(4):606–617. DOI: 10.1002/hbe2.271.

15. Huang S, Lai X, Ke L, Li Y, Wang H, Zhao X, Dai X, Wang Y. AI technology panic – is AI dependence bad for mental health? A cross-lagged panel model and the mediating roles of motivations for AI use among adolescents. Psychol Res Behav Manag. 2024;17:1087–1102. DOI: 10.2147/PRBM.S440889.

16. Nakagomi A, Akutsu Y, Yasuoka M, Abe N, Ihara S, Teroh T, Tabuchi T. AI companions and subjective well-being: moderation by social connectedness and loneliness. Technol Soc. 2026;84:103229. DOI: 10.1016/j.techsoc.2026.103229.

17. Wolitzky-Taylor K, Wen A, Freimer N, Craske MG. Anxiety and depression in emerging adults: The STAND program as a model of scalable screening and intervention. Neuropsychopharmacology. 2026;51(1):244–258. DOI: 10.1038/s41386-025-02174-4.

18. Riva Crugnola C, Bottini M, Madeddu F, Preti E, Ierardi E. Psychological distress and attachment styles in emerging adult students attending and not attending a university counselling service. Health Psychology Open. 2021;8(1):20551029211016120. DOI: 10.1177/20551029211016120.

19. Xie T, Pentina I, Hancock T. Friend, mentor, lover: does chatbot engagement lead to psychological dependence? J Serv Manag. 2023;34(4):806–828. DOI: 10.1108/JOSM-02-2022-0072.

20. Rubin AM, Perse EM, Powell RA. Loneliness, parasocial interaction, and local television news viewing. Hum Commun Res. 1985;12(2):155–180. DOI: 10.1111/j.1468-2958.1985.tb00071.x.

21. Fresco DM, Coles ME, Heimberg RG, Liebowitz MR, Hami S, Stein MB, Goetz D. The Liebowitz Social Anxiety Scale: a comparison of the psychometric properties of self-report and clinician-administered formats. Psychol Med. 2001;31(6):1025–1035. DOI: 10.1017/S0033291701004056.

22. Melnyk YuB, Stadnik AV. Shkala depresii, tryvohy ta stresu: metodyichniy posibnyk (ukr. versiia) [Depression, Anxiety and Stress Scale: Methodological Manual (Ukrainian Version)]. Kharkiv: KRPOCH; 2023:12. DOI:10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023 [in Ukrainian].

23. Clark LA, Watson D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. J Abnorm Psychol. 1991;100(3):316–336. DOI: 10.1037/0021-843X.100.3.316.

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей взаємозв'язку між рівнем парасоціальної взаємодії молоді зі ШІ-компаньйонами, вираженістю соціальної тривожності та показниками депресії, тривоги і стресу, а також в обговоренні можливого компенсаторного значення такої взаємодії у контексті психоемоційного неблагополуччя.

Матеріали та методи. Дослідження проведено у 2026 році в Україні шляхом анонімного онлайн-опитування (Google Forms). Вибірку становили 127 респондентів віком 17–35 років. Психодіагностичний комплекс включав Адаптовану шкалу парасоціальної взаємодії зі ШІ-компаньйонами (PSI-AI), Шкалу соціальної тривожності Лібовіца (LSAS-SR) та Шкалу депресії, тривоги і стресу (DASS-21).

Результати. Встановлено, що більшість респондентів (89,8%) інтегрувала ШІ-агентів у власне мікросоціальне середовище, 70,9% – використовують універсальні генеративні моделі (ChatGPT, Claude) у форматі дружнього спілкування. Це вказує на трансформацію класичної односторонньої парасоціальної моделі в нову парадигму інтерактивного, персоналізованого діалогу із характером природного емоційного контакту. Виявлено високі показники деструктивних емоційних проявів: підвищений рівень загальної тривоги (68,5% опитаних; із них –33,1% важкі та вкрай важкі форми), ознаки соціальної тривожності за шкалою LSAS-SR (64,6%) та рівень депресії вище норми (58,3%), що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів психіки. Аналіз за шкалою PSI-AI виявив виражений патерн: тривожна симптоматика зберігає високу потребу в комунікації, проте через соціальну тривожність і страх оцінювання ця потреба перенаправляється в безпечне цифрове середовище. У ньому ШІ-компаньйон стає інструментом щоденної саморегуляції та компенсаторної безпеки (M = 8,70). ШІ сприймається як безоціночний співрозмовник, якому довіряють особисті переживання (M = 8,25).

Висновки. Взаємодія молоді зі ШІ-компаньйонами асоціюється з вищими рівнями соціальної тривожності, депресії та тривоги й виконує переважно компенсаторну функцію психологічної саморегуляції, що потребує врахування у разі розроблення програм промоції психічного здоров'я та безпечного використання цифрових технологій.

Ключові слова: штучний інтелект, ШІ-компаньйон, парасоціальна взаємодія, соціальна тривожність, депресія, копінг-стратегії, цифрова психогігієна, психоемоційний стан молоді.

The purpose of the study was to determine the relationship between the level of parasocial interaction with AI companions, social anxiety, and symptoms of depression, anxiety, and stress among young people, as well as to discuss the potential compensatory role of such interaction in the context of psychological distress.

Materials and Methods. An empirical study was conducted in 2026 in Ukraine using an anonymous online survey via Google Forms. The sample comprised 127 respondents aged 17 to 35. The psychodiagnostic toolkit included: the Adapted Parasocial Interaction with AI Companions Scale (PSI-AI); the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-SR) to assess social fear and avoidance; and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21).

Results. Empirical data revealed that 89.8% of respondents had successfully integrated AI agents into their micro-social environment. This indicates a fundamental shift from the classical one-way parasocial model (typical for mass media or television) toward a novel paradigm of two-way, interactive, and personalized dialogue featuring the characteristics of a natural emotional contact. High concentrations of destructive psycho-emotional states, driven by the prolonged wartime state in the country, were recorded within the sample. Specifically, elevated levels of general anxiety were detected in 68.5% of respondents (with 33.1% exhibiting severe and extremely severe clinical forms). Signs of pronounced social anxiety were found in 64.6% of individuals, while depression levels

above the norm were observed in 58.3%, indicating a significant depletion of the adaptive capacity of youth's psyche. Concurrently, a moderate-normative level of chronic stress (50.4%) demonstrates a habituation effect – a partial psychophysiological adaptation to conditions of continuous threat. A profound data analysis using the PSI-AI scale explicated an important psychological pattern: existing anxiety symptoms block real interpersonal communication due to the fear of negative evaluation, causing the need for communication to be channeled into a safe digital space. In this environment, the AI companion serves as an effective tool for daily psycho-emotional self-regulation and compensatory security (M = 8.70). AI is perceived as a non-judgmental, empathetic interlocutor trusted with the most intimate personal experiences (M = 8.25). However, low emotional attachment scores (M = 7.26) clearly illustrate that, at the current stage, youth lack a pronounced psychological dependence or total substitution of real interpersonal connections.

Conclusions. The empirical study provided a systemic description of the specifics of modern youth's interaction with generative AI technologies through the prism of their mental health. It is proven that interaction with digital companions currently functions as an additional, adaptive coping resource during periods of acute psycho-emotional tension, rather than a full-fledged substitute for real relationships. Nevertheless, the identified stable positive correlations between the level of involvement in communication with AI and the severity of anxiety-depressive symptoms carry a hidden risk of transforming a quick self-help tool into a destructive mechanism of escapism and reality avoidance. Based on the results, practical recommendations were formulated for mental health professionals on the necessity of clearly differentiating between the adaptive use of AI as an emotional buffer and destructive social withdrawal. The study substantiates the feasibility of integrating specialized digital mental hygiene blocks into higher education curricula and national psychosocial support programs to foster youth's mindful perception of AI solely as a temporary communicative simulator rather than a full replacement for interpersonal relationships.

Key words: artificial intelligence, AI companion, parasocial interaction, social anxiety, depression, coping strategies, digital mental hygiene, psycho-emotional state of youth.

Конфлікт інтересів: відсутній.
Conflict of interest: absent.

Відомості про авторів

Брич Валерія Володимирівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри наук про здоров'я Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.
valeria.bruch@uzhnu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0003-3741-6002 [E, F]

Яцина Олена Федорівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри наук про здоров'я Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.
olena.yacuna@uzhnu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0003-0053-4814 [A, C, D, E]

Палько Тетяна Василівна – кандидат психологічних наук, директор навчально-наукового центру підвищення кваліфікації, доцент кафедри наук про здоров'я Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.
tetiana.palko@uzhnu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0003-2273-1472 [B, C, D]

Шашенкова Аліна Олегівна – доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри наук про здоров'я Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.
alina.shashenkova@uzhnu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0002-8622-6582 [B, C, D]

Джуган Руслана Іванівна – кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри наук про здоров'я Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000.
ruslana.sopko@uzhnu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0002-5999-7752 [B, C]

Дата першого надходження статті до видання: 02.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.10.2026