

Нещодавно дослідники представили результати масштабного опитування психотерапевтів з усього світу щодо того, наскільки, на їх думку, різноманітні інструменти на основі штучного інтелекту зможуть замінити або ж допомагати психотерапевтам у їх ключових завданнях. Всього було опитано 791 психіатр з 22 країн. Результати дослідження виявили наступні показники. Менше 4% респондентів вважають, що технології зможуть повністю замінити психіатрів. Лише 17% опитаних вважають, що в майбутньому технології штучного інтелекту зможуть замінити людину в частині надання емпатичної допомоги. Більшість психіатрів погодились, що технології штучного інтелекту зможуть повністю замінити їх в частині ведення медичних записів (75%) та синтезі інформації про пацієнта для встановлення діагнозу (54%).

Психіатри-жінки, а також лікарі, що працюють в США, менш впевнені в тому, що користь від штучного інтелекту переважить потенційні ризики. І нарешті, кожен другий психіатр передбачає, що їх робота зазнає суттєвих змін через технології штучного інтелекту. Однак вчені знайшли етичні наслідки роботи роботів-терапевтів, вони виявили, що роботам легко маніпулювати людьми. Також актуальним є питання співчуття, адже це почуття присутнє лише у живих людей, і ніяк не властиве машинам. Психолог Десмонд Сох стверджував, що людська комунікація має вирішальне значення для ефективного вирішення проблем психічного здоров'я.

AI з великою ймовірністю буде працювати з психологами. Але як машина для виконання роботи, яка не потребує емпатії, це може бути обробка даних чи щось подібне. Якщо ви вірите, що AI може замінити людські зв'язки, ви в корені невірні розумієте терапію і її справжню мету. Справа не в тому, що терапевт може (або робить), а в тому, що він представляє для клієнта. Людське співчуття і розуміння неможливо відтворити за допомогою чогось штучного. Насправді це може навіть посилити почуття самотності та ізоляції, від яких багато в першу чергу звертаються за терапією.

*Науковий керівник: Кравченко Ю.В.,  
викладач*

УДК 159.9(043.2)

**Дзюба В.В.**

*Національний авіаційний університет м. Київ*

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Сучасне суспільство постійно зазнає змін в соціально-економічній, соціально-культурній та інших сферах, що безпосередньо впливає на самосвідомість людини, її особистісні зміни та міжособистісні відносини, які викликають почуття самотності. Стрімкий розвиток технологій починає відводити живе спілкування на другий план, тому подолання кризи в юнацькому віці, яке обумовлене здатністю людини встановлювати соціальні взаємини з метою відчуження самотності, набуває все більшої актуальності.

Почуття самотності в юнацькому віці, коли тільки будується майбутнє людини, є особливо важливим. Труднощі у взаємодії з однолітками, перше невдале кохання, непорозуміння та конфлікти з батьками, відсутність навичок адаптації у новому соціальному середовищі – все це є факторами виникнення такого почуття як самотність.

Відчути та пережити стан самотності доведеться кожній людині на різних етапах її життя. Однак, залежно від власних цінностей, ідеалів та життєвого досвіду, кожна людина може по різному сприймати це почуття. Юна людина переживає цей стан частіше за дорослих. Це можна пояснити тим, що молоді люди ще не мають накопиченого життєвого досвіду, та зустрівшись із проблемами на своєму шляху, не мають відповідних ресурсів для вирішення питань. Юність – складний та найважливіший період життя людини. Тут формуються риси характеру, поведінка, ставлення до себе, закладаються соціальні установки. Людина прагне до самопізнання, самовираження та самовдосконалення.

Проблема самотності останній час набула особливо гострого значення з періодом пандемії COVID – 19 по всьому світу. Мільйони людей опинились в ізоляції на багато місяців, що негативно вплинуло на їх психічне здоров'я. Соціальна ізоляція може спричинити розлади сну, підвищене почуття тривоги, появу депресії, а також нав'язливих та суїцидальних думок. Великих змін зазнали школярі та студенти, які були вимушені перейти на дистанційне навчання. Молодь тепер вимушена спілкуватись онлайн, що значно погіршить їх навички будування взаємовідносин з однолітками. В юнацькому віці важливо мати своє коло друзів та однодумців, та почувати себе в ньому прийнятним. Це пояснюється тим, що спілкування з однолітками є таким місцем, де можна дізнатись та обговорити ту інформацію, про яку не хочеться розповідати батькам. Під час такого спілкування розвивається соціальна взаємодія та збільшується кількість соціальних ролей.

Проте, самотність серед молоді може набувати не тільки негативних ознак, а й позитивних. Серед таких: поява інтересу до власного я, та як результат – особистісне зростання. Особистісний розвиток – процес, що дозволяє людині стати самодостатньою та щасливою одиницею в суспільстві. Якщо у людини багато інтересів та хобі, то з'являється внутрішня свобода та незалежність, любов до людей та світу – людина особистісно та духовно розвивається.

Наостанок, можна відзначити, що самотність сприймається по-різному для кожного. Одна людина відчуває цей стан через втрату кохання та переживає дуже глибокі, тяжкі для неї почуття. Інша відчуває нудьгу через відсутність друзів, з якими можна проводити свій вільний час та розповісти свої секрети. Самотність може виступати не тільки як негативний стан, адже час проведений наодинці із самим собою дуже важливий для роздумів та для усвідомлення власної унікальності. Людина повинна мати час для відпочинку від постійного знаходження серед людей, щоб спрямувати своє життя та надати йому сенс, інакше вона наповниться сумнівами, що призведе до роздратування, вигорання та конфліктів.

*Науковий керівник: Вашека Т.В.,  
канд. психол. наук, доцент*