

УДК 159.953:5

Психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів

Psychological opportunities of virtual supportive-developmental spaces

Maksym Nazar, Senior Researcher, PhD, the Acting Head of the Laboratory of Cyberpsychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine

Максим Назар, старший науковий співробітник, кандидат психологічних наук, в.о. завідувача лабораторії кіберпсихології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

<https://orcid.org/0000-0002-9104-2585>

apartment@bigmir.net

G.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine, 2 Pankivska str., of. 38, Kyiv, Ukraine, 01033

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, вул. Панківська, 2, каб. 38, Київ, Україна, 01033

Abstract

The research revealed that virtual supportive-developmental spaces open new opportunities for psychological assistance and personal growth for both individuals and society as a whole. A complex of scientific methods was employed, including critical analysis of scientific sources, theoretical analysis and synthesis, comparison and systematization, generalization and conceptual modeling, as well as synergetic and paradigmatic approaches, to develop a comprehensive concept of supportive-developmental virtual space. A significant advantage of specially created and organized virtual support and development spaces is their flexibility and ability to adapt to diverse user needs, providing conditions for choosing both individual and group psychological work technologies, utilizing various multimedia and interactive tools that enhance engagement, motivation, and effectiveness of psychological assistance and personal growth. Such digital platforms become not only a means for

obtaining information or consultations, but also create conditions for self-reflection, self-learning, and amplification of individuals' mental models. Participants have the opportunity to find and apply those methods of psychological support and self-development that best correspond to their individual needs, characteristics, and life circumstances. The hypothesis that virtual supportive-developmental spaces constitute a powerful digital platform for psychological support and personality development of individuals has been confirmed. The research establishes grounds for determining the psychological potential and characteristics of virtual spaces aimed at providing psychological support and facilitating personal development of participants, encompassing both individual and group work formats, diverse practical approaches and technologies, as well as intercontextual psychological assistance with various requests, consequently helping to reveal the specifics of developing and implementing effective virtual supportive-developmental spaces both globally and in Ukraine specifically.

Keywords: *virtual supportive-developmental space, psychological support, psychological assistance, group dynamics, mental model amplification, digital psychological interventions, digital mental health, virtual therapy, digital platforms, remote counseling.*

Анотація

Досліджено, що віртуальні підтримувально-розвивальні простори відкривають нові можливості для психологічної допомоги та особистісного зростання як окремої людини, так і суспільства в цілому. Використовувався комплекс наукових методів, включаючи критичне осмислення наукових першоджерел, теоретичний аналіз і синтез, порівняння та систематизація, узагальнення й концептуальне моделювання, а також синергетичний і парадигмальний підходи, для розробки цілісної концепції підтримувально-розвивального віртуального простору. Суттєвою перевагою спеціально створених та організованих віртуальних просторів підтримки й розвитку є їхня гнучкість і здатність адаптуватися до різних потреб користувачів,

надання умов обирати як індивідуальні, так і групові технології психологічної роботи, використовувати різні мультимедійні та інтерактивні інструменти, що підвищує залученість, мотивацію та ефективність психологічної допомоги й особистісного зростання. Такі цифрові платформи стають не лише засобом для отримання інформації чи консультацій, а й створюють умови для саморефлексії, самонавчання та ампліфікації ментальних моделей індивідуумів. Учасники мають змогу знаходити й застосовувати ті способи психологічної підтримки та саморозвитку, що найбільше відповідають їхнім індивідуальним потребам, особливостям і життєвим обставинам. Гіпотеза про те, що віртуальні підтримувально-розвивальні простори є потужною цифровою платформою для психологічної підтримки та розвитку особистості індивідуумів, підтвердилася. Дослідження створює підстави для визначення психологічного потенціалу та особливостей віртуальних просторів, спрямованих на надання психологічної підтримки та сприяння особистісного розвитку учасників, охоплюючи як індивідуальні, так і групові формати роботи, різноманітні практичні підходи й технології, а також інтерконтекстуальну психологічну допомогу з різними запитами, в результаті допомагаючи розкрити специфіку розробки та впровадження ефективних віртуальних підтримувально-розвивальних просторів як у світі загалом, так і в Україні зокрема.

Ключові слова: віртуальний підтримувально-розвивальний простір, психологічна підтримка, психологічна допомога, групова динаміка, ампліфікація ментальної моделі, цифрові психологічні втручання, цифрове психічне здоров'я, віртуальна терапія, цифрові платформи, дистанційне консультування.

Вступ

У сучасних умовах стрімкої диджиталізації суспільства психологічна наука активно модернізується, що значним чином зумовлено впровадженням інтернет-технологій, мультимедійних рішень і дистанційних форматів у різні

сфери практики. Вказаний процес не лише розширює можливості психологічної допомоги, підвищуючи її доступність і гнучкість, а й створює нові виклики для професійної діяльності психологів, які мають адаптуватися до цифрового середовища та використовувати його ресурси для психологічної підтримки громадян, їх особистісного розвитку й посилення стійкості суспільства в умовах кризових явищ, таких як війни та пандемії.

Особливо актуальними ці зміни стають для України, де цифровізація психологічної допомоги обумовлена не лише загальносвітовими тенденціями, а й специфічними суспільними викликами: війною з російським агресором, що робить дистанційні формати роботи не лише зручнішими, а в деяких випадках єдино можливими для психологічної підтримки, та наслідками пандемії COVID-19, яка закріпила віддалену взаємодію як один з нових стандартів діяльності. Водночас глобальна криза психологічного добробуту, спричинена браком фахівців і високою вартістю послуг, частково компенсується розвитком віртуальних спільнот психологічної підтримки та розвитку, що доводять свою ефективність у покращенні психологічного стану, розвитку резильєнтності та особистісному зростанні учасників.

Таким чином, психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів мають особливу важливість як для психологічної науки, так і для суспільства загалом, що вказує на **актуальність** їх дослідження.

Мета дослідження — обґрунтувати психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів на сучасному етапі розвитку інформаційного суспільства.

Предмет дослідження — психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів.

Завдання роботи:

1) визначити психологічну специфіку віртуальних підтримувально-розвивальних просторів;

2) з'ясувати шляхи психологічної підтримки учасників у віртуальних підтримувально-розвивальних просторах;

3) визначити потенціал інтеграції різних практичних підходів до психологічної підтримки та розвитку у віртуальних підтримувально-розвивальних просторах;

4) визначити роль ефектів групової динаміки у віртуальних підтримувально-розвивальних просторах.

Гіпотеза роботи: віртуальні підтримувально-розвивальні простори є потужною цифровою платформою для психологічної підтримки та розвитку особистості індивідуумів.

Теоретичне значення роботи полягає у виявленні психологічного потенціалу та специфіки віртуальних просторів, орієнтованих на психологічну підтримку й розвиток своїх учасників, що охоплює індивідуальні та групові формати, різні практичні напрями й технології, психологічну роботу з різноманітними запитами та у різних контекстах. З'ясування таких можливостей сприяє глибшому розкриттю сутності, закономірностей і специфіки проєктування, формування та умов здійснення ефективних віртуальних підтримувально-розвивальних просторів у світі загалом і в Україні зокрема (з урахуванням чинника повномасштабної війни з російським агресором) зокрема; цифрових ресурсів розвитку суб'єктності; значення групової динаміки та її психологічного впливу; перспектив подальшого розвитку психологічної допомоги, коучингу та психоедукації у Міжмережжі тощо.

Практичне значення роботи полягає у виявленні ефективності використання віртуальних підтримувально-розвивальних просторів у наданні психологічної допомоги та особистісного зростання учасників. Оцінюються можливості психологічної підтримки, саморозвитку, покращення резильєнтності та адаптації індивідуумів в умовах диджиталізації, пандемії й війни. З'ясування особливостей доступності, гнучкості та продуктивності таких просторів дозволяє підвищити результативність дистанційних програм і

технологій як психологічної роботи, так і особистісного зростання, надати нові цифрові ресурси для розвитку суб'єктності, формування нових когнітивно-поведінкових стратегій, ампліфікації ментальної моделі, для створення спільної підтримки та інтеграції різних підходів до психологічної допомоги тощо, що є актуальним для сучасної психологічної практики в Україні.

Методи

Проведення дослідження ґрунтувалося на використанні комплексу наукових методів і підходів, спрямованих на глибшу та повнішу розробку концептуальних засад дослідження, серед яких:

1) критичне осмислення та узагальнення сучасних наукових першоджерел. Проведено послідовне вивчення та осмислення наукових публікацій (статей, монографій, препринтів) з метою виявлення ключових тенденцій, перспектив і суперечностей у досліджуваній сфері;

2) теоретичний аналіз і синтез. Виконано теоретичний аналіз, що дозволив виділити у досліджуваних явищах окремі компоненти, а синтез – інтегрувати отримані знання для побудови цілісної концепції дослідження;

3) порівняння та систематизація. Здійснено порівняння різних теоретичних та емпіричних підходів, моделей і теорій, що сприяло виокремленню як спільних, так і відмінних аспектів предмета дослідження. Систематизація забезпечила впорядкування теоретичних положень за тематичними блоками;

4) узагальнення та концептуальне моделювання. Узагальнення отриманих даних дозволило сформулювати цілісніше розуміння предмета дослідження, стало підґрунтям для виявлення його особливостей і механізмів. Концептуальне моделювання застосовувалося для побудови концептуальної моделі досліджуваного феномену, що відображає взаємозв'язки між його ключовими компонентами та вірогідними чинниками;

5) синергетичний і парадигмальний підходи. Було використано синергетичний підхід, що дозволив розглядати підтримувально-розвивальний

віртуальний простір як складну динамічну систему, розвиток якої зумовлений взаємодією її соціально-психологічних, технічних та інформаційних компонентів. Парадигмальний підхід дозволив інтерпретувати результати через призму сучасних наукових парадигм, враховуючи психологічний, технологічний, соціологічний, медичний, економічний, культурний та інші аспекти.

Робота здійснена в рамках наукового дослідження «Психологічні засади створення підтримувально-розвивального віртуального простору для дорослих» (номер державної реєстрації 0125U000338) лабораторії кіберпсихології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Результати

Глобальна криза психічного здоров'я та психологічного добробуту, спричинена браком фахівців і високою вартістю допомоги, частково компенсується віртуальними спільнотами психологічної підтримки, що забезпечують доступність допомоги для ширших верств населення. Дослідження показало, що участь у групових онлайн-обговореннях сприяє покращенню психологічного стану, а модерація таких дискусій підсилює цей ефект, знижує рівень деструктивної поведінки, сприяє відкритості у вираженні негативних емоцій та формує довіру між учасниками (Meshcheriakov & Nazar, 2020; Smulson et al., 2024; Tsai, 2024; Wadden et al., 2020).

Виявлено, що вплив онлайн-активності у віртуальних спільнотах залежить від стратегії соціального порівняння. Песимістичні порівняння, особливо серед активних учасників, підсилюють тривогу і депресивні симптоми. Тому у дослідженні підкреслюється важливість враховувати ризики деструктивного соціального порівняння під час участі у таких спільнотах, що грає роль у стратегії психологічної підтримки таких індивідуумів (Batenburg & Das, 2015).

Цифрові інтервенції для забезпечення психічного здоров'я та психологічного добробуту довели ефективність у зменшенні симптомів і

підвищенні доступності допомоги, однак рівень залученості користувачів різниться. Огляд 208 досліджень показав, що основними бар'єрами є важкі психологічні стани, технічні труднощі та недостатня персоналізація, а сприятливими чинниками – соціальна підтримка, усвідомленість і відчуття контролю. Врахування цих чинників може підвищити ефективність і залученість у програмах психологічної допомоги у віртуальному просторі (Borghouts et al., 2021).

Онлайн-спілкування є важливим чинником формування психологічного капіталу сучасних студентів. У дослідженні за участю 1212 китайських студентів було виявлено, що як онлайн-самовираження, так і розвиток онлайн-зв'язків позитивно впливають на рівень позитивного психологічного капіталу. Соціально-психологічна підтримка онлайн відіграє ключову роль у розвитку позитивного психологічного капіталу студентів у Міжмережжі (Xie & Wang, 2023).

Дослідження, спираючись на теорію соціального обміну, засвідчило, що якість взаємодії між модераторами й клієнтами, а також соціальна підтримка між користувачами у віртуальних спільнотах позитивно впливають на соціально-психологічний добробут, що, своєю чергою, підсилює готовність до взаємодопомоги (Chou et al., 2022). Інші дослідження засвідчили, що участь у віртуальних групах підтримки для людей із хронічними захворюваннями сприяє відчуттю соціальної підтримки та ефективнішому подоланню хвороби, причому ключову роль у цьому процесі відіграє ідентифікація з віртуальною спільнотою, тоді як міжособистісні зв'язки мають менш виражений, але також значущий вплив (Leimeister et al., 2008 ; Zhu & Stephens, 2019).

Ефективна соціальна поведінка сприяє фізичному та психологічному добробуту. Дослідження на платформі PatientsLikeMe за участю 200 осіб із психічними розладами показало, що показники онлайн-активності (кількість дописів, переглядів, відміток про корисність) і структурні характеристики соціальної мережі значуще корелюють із процесом одужання (Ma & Sayama, 2014).

Цифрові інструменти для підтримки психічного здоров'я охоплюють як автономні застосунки без залучення клінічного психолога, так і рішення для використання разом із професійною терапією (онлайн чи офлайн) (Bauman & Rivers, 2023).

Вказується на підвищення ефективності терапії депресії завдяки персоналізованому вибору формату інтернет-КПТ. Метааналіз 39 досліджень (n=8107) показав, що різні формати інтернет-КПТ у віртуальному просторі ефективніші за результати контрольної групи, тоді як керована інтернет-КПТ має перевагу над некерованою (автоматизованою) лише одразу після терапії, особливо при помірній і тяжкій депресії. Інтернет-КПТ часто супроводжується коучингом (Karyotaki et al., 2021; Lattie et al., 2019).

Досліджується психотерапевтичний потенціал гейміфікації – впровадження ігрових елементів у неігрові сфери діяльності для підвищення мотивації та залученості, що може використовуватися для психологічної допомоги у віртуальному просторі. Так, зокрема, програма SPARX (комп'ютеризована КПТ для підлітків) використовує сюжет, завдання та віртуального терапевта, показуючи ефективність, порівняну зі стандартною терапією депресії (Fleming et al., 2023).

Віртуальні коучі (ECAs) активно впроваджуються у цифрові програми для підвищення залученості користувачів. Дослідження показало, що тривалість сесій не залежить від того, чи пропонує тему обговорення/розвитку коуч, чи обирає користувач, в той час як рівень індивідуального прийняття тем залишається високим (Beinema et al., 2022).

Ефективність батьківських програм для підтримки психологічного добробуту та психічного здоров'я дітей обмежується низькою залученістю, особливо серед родин із нижчим соціально-економічним статусом. Дослідження показало, що такі батьки віддають перевагу коротким, доступним і мобільним програмам із чіткою структурою, тоді як батьки з вищим статусом частіше обирають дорожчі та гнучкіші онлайн-формати. Це підкреслює

важливість адаптації програм психологічної підтримки у віртуальному просторі до потреб різних соціальних груп (Broomfield et al., 2022).

Онлайн-спілкування за допомогою аватарів забезпечує насиченішу соціальну взаємодію порівняно з текстовим спілкуванням, що особливо важливо для осіб із недостатніми офлайн-ресурсами психологічної підтримки. Дослідження показало, що користувачі сервісів з аватарами отримують більше психологічної онлайн-підтримки, мають стабільніші віртуальні соціально-психологічні зв'язки, але водночас характеризуються браком соціально-психологічної підтримки у позавіртуальному житті (Takano et al., 2025).

Імерсивні віртуальні середовища активно застосовуються для дослідження впливу середовища на сприйняття й поведінку користувачів, оскільки дозволяють моделювати простір і контролювати експериментальні умови. Дослідження валідності таких середовищ показало, що психологічні й нейрофізіологічні реакції учасників у віртуальному класі практично не відрізняються від реакцій у реальному просторі, що підтверджує доцільність використання віртуальних технологій для вивчення когнітивних процесів у контексті архітектурної психології, зокрема для психологічної підтримки та допомоги (Einloft et al., 2024; Llinares et al., 2024).

Аналіз наукових джерел свідчить, що міжособистісна довіра вибудовується та втрачається на різних етапах взаємодії у віртуальних освітніх середовищах, а її підтримку забезпечують як особистісні характеристики студентів, так і функціональні можливості онлайн-платформ, зокрема системи рекомендацій і профілі користувачів. Перспективним є розширення вказаних висновків і на інші віртуальні спільноти, зокрема підтримувально-розвивального спрямування (Barbosa & Maciel, 2025; Wiederhold, 2024b).

Важливого значення для побудови ефективних віртуальних просторів психологічної підтримки та розвитку набули соціальні мережі. Так, зокрема, для вчителів в умовах дистанційного навчання соціальні мережі стали ефективним простором професійної підтримки й подолання ізоляції, оскільки створили потрібний контекст об'єднання педагогів у віртуальні спільноти для

обміну досвідом, емоційної взаємопідтримки та колективної мотивації, що сприяє формуванню відчуття єдності й професійної ідентичності незалежно від фізичної віддаленості (Bissessar, 2022; Smulson et al., 2024).

Дослідження показали, що якість освітнього віртуального середовища суттєво підвищує відчуття залученості, мотивацію та активну поведінкову участь користувачів різного віку у навчанні, причому мотивація виступає ключовим посередником цього впливу. Вочевидь, відповідні особливості мають значення також для психоедукації та віртуальних просторів психологічної підтримки й розвитку користувачів (Müller et al., 2024; Pan, 2023; Smulson et al., 2024).

Проведений критичний аналіз використання тривимірних віртуальних світів і «серйозних ігор» у професійній медичній освіті. Обговорюється потенціал цих e-learning технологій для підвищення знань, розвитку самостійного навчання та співпраці, проте підкреслюється недостатність емпіричних даних щодо їхньої педагогічної ефективності (Hansen, 2008).

Пандемія COVID-19 спричинила підвищений рівень тривоги, стресу, порушення концентрації та загострення психологічних складнощів. Психологічна допомога онлайн включала телефонне консультування, індивідуальні психологічні інтерв'ю, психоедукаційні групи з управління тривогою та майстер-класи з навчальних стратегій. Ці заходи сприяли підвищенню резильєнтності, відчуття згуртованості, емпатії, впевненості, приналежності, своєчасному виявленню труднощів психологічного плану. Була виявлена ефективність віртуальних консультативних мереж, що поєднувалися із традиційними групами підтримки, а також суттєва роль соціальних платформ віртуальної реальності (Barreda-Ángeles & Hartmann, 2022; Chiu, 2022; Elliot & Makara, 2021; Paul et al., 2022; Savarese et al., 2020).

Оскільки психологія особистості тісно пов'язана з досвідом, середовищем і міжособистісною взаємодією, тож масове занурення індивідуумів у віртуальні простори метавсесвіту може суттєво вплинути на соціалізацію, рольову поведінку, сприйняття дійсності та сприяти новим

формам взаємодії з алгоритмами штучного інтелекту, які здатні впливати на індивідуума як усвідомлено для нього, так і неусвідомлено (Henz, 2022).

З огляду на зростання поширеності психічних розладів та обмежений доступ міських мешканців до природного довкілля, все більшої уваги набувають віртуальні технології, що моделюють досвід взаємодії з природою як альтернативний засіб психологічної підтримки. Систематичний аналіз сучасних досліджень засвідчує, що така віртуальна психологічна підтримка на основі моделювання природного середовища сприяє емоційному відновленню, зниженню стресу та когнітивному відновленню, причому найвираженіший ефект спостерігається при тривалості впливу понад 10 хвилин (Frost et al., 2022 ; Lee et al., 2022).

В умовах війни в Україні особливої ваги набуває віртуальна психологічна підтримка представників вразливих груп. У результаті дослідження запропоновано електронну модель супроводу, що складається з чотирьох модулів: залучення, психоедукації, пошуку рішень і тривалого супроводу. Така структура враховує особливості цифрової взаємодії й дозволяє комплексно реагувати на психотравмувальні виклики війни (Dvornyk, 2022; Smulson et al., 2024).

Дискусії

Сучасна психологічна парадигма формується під впливом глобальних тенденцій в умовах стрімкої диджиталізації майже в усіх сферах людської діяльності, що пов'язано з тотальним впровадженням інтернет-технологій, мультимедійних рішень і дистанційних форматів. Цей холістичний процес не лише сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги та надає нові ресурси для інтелектуального розвитку, але й створює новий контекст для професійної роботи психологів, в якій застосування цифрових технологій стає важливим чинником суб'єктного розкриття особистісного потенціалу, психологічних змін і, в цілому, забезпечення стійкості суспільства перед

обличчям кризових етапів його розвитку, таких як повномасштабні війни та пандемії (Dvornyk, 2022; Smulson et al., 2024; Wadden et al., 2020).

Сфера психологічної допомоги, психопрофілактики та психотерапії, причому як індивідуальної, так і групової (охоплюючи тренінги, групи коучингу та інші формати), перебуває на гребені змін, активно інтегруючи в себе нові технології та трансформуючися під впливом нових умов діяльності. В Україні такі швидкі зміни спрямовуються трьома основними чинниками: загальною інформатизацією постіндустріального суспільства, спрямованою на оптимізацію діяльності та зростання її ефективності; характером війни з російською федерацією, що обґрунтовано позиціює дистанційні (віртуальні та «змішані») формати роботи, навчання й спілкування не лише безпечними та економічно доцільними, а у деяких випадках єдино можливими для громадян; а також наслідками пандемії COVID-19, яка ще раніше закріпила практику віддаленої взаємодії у просторі Міжмережжя як новий стандарт у суспільстві (Dvornyk, 2022; Paul et al., 2022; Savarese et al., 2020).

Все масовіше розповсюдження різних видів діяльності у віртуальному середовищі, їхнє все більше суспільне значення зміщують орієнтири у моделях взаємодії між психологами та їхніми клієнтами, між ведучими та учасниками навчально-розвивальних, корекційно-розвивальних, підтримувальних та інших груп і програм. У цьому контексті цифрові технології – комунікаційні, мультимедійні, інтерактивні, віртуальної та розширеної реальності, штучного інтелекту тощо – виступають і як актуальний інструмент, що забезпечує доступність психологічної допомоги, і як потужний ресурс розширення професійних можливостей фахівців-психологів, відповідаючи реаліям широкомасштабної війни та потребам постковідного світу (Bissessar, 2022; Broomfield et al., 2022; Savarese et al., 2020; Wiederhold, 2024a).

Важливо забезпечити інтеграцію технологій дистанційної психологічної роботи з традиційними методами психологічної підтримки, корекції, навчання та коучингу, щоб забезпечити комплексну допомогу тим, хто її потребує. Виникає актуальна потреба формування концептуальних засад ефективної

психологічної роботи у Міжмережжі, що вимагає розробки концепції віртуального підтримувально-розвивального простору (Smulson et al., 2024; Wadden et al., 2020).

Дистанційне навчання, так само як і дистанційна психологічна робота, переосмислюються як системні метатехнології, де віртуальний простір, керований цілями підтримувально-розвивальної чи навчальної системи, функціонує як інтегративна платформа, яка побудована на основі своїх ключових принципів – суб'єктності, ініціативності, активності та цілеспрямованості, створюючи потрібні умови для переходу від зовнішнього стимулювання діяльності до визначення власних цілей, розвитку вмотивованості та внутрішньої когнітивної еволюції, врешті-решт – до особистісного самопроектування, стаючи одним з інструментів самореалізації (Elliot & Makara, 2021; Pan, 2023; Smulson et al., 2024). Психологічні ресурси віртуального простору розглядаються як важливий інструмент формування суб'єктності – націленості та компетенції індивідуума змінювати об'єктивну зовнішню та внутрішньоособистісну дійсність; здатності діяти цілеспрямовано, проявляти ініціативу та активно впливати на світ (Bauman & Rivers, 2023; Borghouts et al., 2021).

Спеціальним чином організовані, сповнені інформаційних ресурсів, керовані фахівцями віртуальні платформи, націлені на забезпечення групової та індивідуальної психологічної допомоги й психопрофілактики громадян, створюють умови для підтримувально-розвивального супроводу, що потенційно може охоплювати сотні тисяч людей. Саморефлексія учасників відіграє ключову роль у подоланні обмежень і труднощів особистісного розвитку, здійснюючись через діяльність індивідуума та стаючи не лише результатом, але й механізмом такого зростання (Batenburg & Das, 2015; Kostiuk, 1989; Smulson et al., 2024). В результаті формується нова парадигма кризової психологічної підтримки, що інтегрує наукові засади традиційної психологічної підтримки з цифровими можливостями сучасного постіндустріального світу, забезпечуючи ефективність, адаптивність та

екологічність змін у контексті гострих суспільних викликів (Dvornyk, 2022; Wadden et al., 2020).

Віртуальний підтримувально-розвивальний простір як інноваційний інструмент психологічної практики потребує подальших глибоких досліджень, зокрема щодо специфіки його адаптації до різних соціальних груп, таких як молодь, сім'ї військових, переселенці, безробітні, громадяни старшого віку, особи з залежностями тощо; стосовно психологічних аспектів інтеграції мультимедійних інструментів – аудіовізуального спілкування у режимі реального часу, анімованих аватарів, що відтворюють емоційні аспекти діяльності, інтерактивних симуляцій певних середовищ для комунікації, спільної роботи та відпочинку тощо; потребує особливого вивчення визначення етичних і безпекових засад психологічної роботи у віртуальному просторі, що запобігатимуть ризикам маніпуляцій, помилок, розповсюдження конфіденційної інформації та ін. (Barreda-Ángeles & Hartmann, 2022; Hansen, 2008; Llinares et al., 2024; Takano et al., 2025).

Віртуальний освітній простір, досліджений в останніх роботах українських і закордонних науковців, функціонує як динамічна навчальна екосистема ресурсів, спрямована на досягнення визначеної мети (на інтелектуальне зростання, самопроєктування, формування особистісних і професійних компетенцій, індивідуальних потенціалів, суб'єктності, комунікативної компетентності тощо) своїх учасників. При цьому його модифікована під завдання психологічної підтримки та психопрофілактики версія – віртуальний підтримувально-розвивальний простір – зміщує фокус із навчання на психологічну роботу, емоційну підтримку та корекцію когнітивно-поведінкових патернів, на розвиток психологічного добробуту. Складник навчання у цьому випадку трансформується під специфіку визначеного контексту діяльності (Barbosa & Maciel, 2025; Frost et al., 2022; Karyotaki et al., 2021; Lee et al., 2022; Pan, 2023; Smulson et al., 2024; Xie & Wang, 2023).

Інтернет-тренінги з психологічної підтримки та розвитку, інтегровані у віртуальний підтримувально-розвивальний простір, виступають не

окремим інструментом, а органічним складником метасистеми відповідно до її цілей, поєднуючи психопрофілактику, психологічну допомогу, підтримку, навчання з розвивальними трансформаціями індивідуумів. Відповідний підхід, в умовах використання інформаційних технологій, перетворює психопрофілактику та психологічну підтримку з набору зовнішньо керованих процедур у динамічну суб'єктну діяльність індивідуума з інтеріоризації сучасних психологічних інструментів та моделей роботи, де комплекси взаємодій стимулюють розвиток нових компетенцій і допомагають долати як брак знань, так і упередженість стосовно доступу до нових психологічних ресурсів (Borghouts et al., 2021; Lattie et al., 2019; Leimeister et al., 2008; Ma & Sayama, 2014; Wadden et al., 2020; Yeo et al., 2025).

Когерентність розвитку цілеспрямованості, інтелекту, суб'єктності, ініціативності, комунікативної компетентності, формування нових вмінь і навичок тощо у такому просторі скеровується не просто його цілями, але також і цілями особистісного розвитку в цілому, забезпечуючи посилення інтеграції та цілісності особистості (Beinema et al., 2022; Chiu, 2022; Smulson et al., 2024).

Підтримувально-розвивальний віртуальний простір стає організованим, сповненим психологічних інструментів та інформаційних ресурсів контекстом особистісного розвитку, де підтримка себе та інших пов'язується з діяльнісним впровадженням і закріпленням нових вмінь та навичок, з інтеграцією ефективніших стратегій діяльності у повсякденну дійсність. Одна з ключових ідей тут – не пасивне отримання допомоги, а свідоме вмотивоване співтворення психологічних ресурсів, самопроєктування власних змін через використання інформаційних технологій і спілкування (Fleming et al., 2023; Henz, 2022; Wadden et al., 2020).

У віртуальних тренінгах підтримувально-розвивального формату роль суб'єктів надання психологічної підтримки набуває нових вимірів, оскільки ведучі, модератори та учасники стають співтворцями групової динаміки, де спілкування й творча взаємодія перетворюються на каталізатор психологічних змін. Чим активніше розвивається ця динаміка, тим глибшим стає

психологічний вплив на кожного учасника, трансформуючи колективний досвід зміни когнітивно-поведінкових патернів та інтелектуального розвитку в інструмент особистісного розкриття власних потенціалів і суб'єктності (Batenburg & Das, 2015; Chou et al., 2022; Wadden et al., 2020).

Груповий формат психологічної роботи стає майданчиком для віртуалізації нових способів діяльності, нових життєвих сценаріїв, де учасники спілкуються та експериментують з новими інформаційними ресурсами та психологічними можливостями, зокрема у контексті викликів високої динаміки суспільства цифрової епохи, яке до того ж перебуває у стані повномасштабної війни (Chou et al., 2022; Leimeister et al., 2008; Smulson et al., 2024; Zhu & Stephens, 2019). При цьому інтернет-тренінги, від дистанційних навчально-розвивальних курсів до груп обговорень і психологічної підтримки, стають інструментами та каталізаторами особистісної трансформації їхніх учасників (Beinema et al., 2022; Hansen, 2008; Pan, 2023).

Інтеграція потенціалів віртуального ресурсного простору у діяльність індивідуумів або, точніше, у низку різних діяльностей, посилює комплекс ключових психологічних ефектів: розвивальний (відкриття та інтеріоризація нових когнітивно-поведінкових стратегій), психопрофілактичний (попередження деструктивних емоційних станів та обмежувальних когнітивно-поведінкових патернів), терапевтичний (зміна дезадаптивних шаблонів мислення й поведінки на адаптивніші та резильєнтніші моделі). Так, зокрема, інтернет-тренінг підтримки та розвитку, інтегрований у віртуальний підтримувально-розвивальний простір лабораторії кіберпсихології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, сприяє здійсненню системного підходу до змін учасників на діяльнісному та особистісному рівнях. Від психодіагностики на старті до вправ на самоаналіз, від мінілекцій до релаксаційних завдань, від групових обговорень до впровадження нових компетенцій у соціальні контексти – кожен складник працює як ланка у ланцюгу саморозвитку та досягнення визначених учасниками цілей (Smulson et al., 2024).

Таким чином, групова динаміка може бути описана як сукупність психологічних особливостей діяльності, що визначають взаємодію індивідумів у межах соціальної групи, незалежно від її існування у традиційній, віртуальній або «змішаній» формі (Takano et al., 2025; Xie & Wang, 2023; Zhu & Stephens, 2019).

Віртуальні соціальні групи у більшості випадків (хоча і не у всіх) функціонують виключно у цифровому середовищі Міжмережжя, а їхні учасники у такому разі не мають між собою контактів поза межами інтернет-простору. Разом з цим, у віртуальному підтримувально-розвивальному просторі механізми групової динаміки проявляються для учасників у спілкуванні, формуванні спільної думки, емоційному реагуванні, командоутворенні, психологічній підтримці, навчанні тощо. Ці процеси є фундаментальними для формування та побудови віртуального підтримувально-розвивального простору (Aubry et al., 2025; Barreda-Ángeles & Hartmann, 2022; Wadden et al., 2020; Wiederhold, 2025).

Ефекти групової динаміки мають значний потенціал для розвитку та фасилітації процесів психологічної підтримки учасників такого віртуального простору, причому відповідні процеси керуються психологом (або декількома фахівцями) та підсилюються взаємодією з іншими учасниками. До того ж групова динаміка у віртуальному просторі може вважатися одним з чинників розвитку комунікативної компетентності, емпатії, вміння запобігати конфліктним ситуаціям та ін., загалом – сприяти особистісному зростанню. Групову динаміку варто розглядати як важливий, а в деяких ситуаціях і есенціальний інструмент забезпечення, управління та підсилення процесів психологічної підтримки, самопідтримки, а також розвитку особистості в цілому, що відбуваються в умовах діяльності у Міжмережжі (Li & Xu, 2024; Smulson et al., 2024; Wadden et al., 2020).

Інтернет-тренінг підтримки та розвитку дорослих використовує централізовану платформу Disqus для активнішого забезпечення групової динаміки, що є одним з важливих засад ефективності підтримувально-

розвивального процесу, психологічної роботи та навчання. Disqus надає можливість авторизації через різні соціальні мережі й розповсюджені сервіси комунікації, що сприяє зручності інтернет-спілкування та залученню учасників до обговорень, коментування, ставлення питань і надання відповідей на різних етапах тренінгу – від діагностичних методик до теоретичних блоків і різноманітних практичних завдань (Smulson et al., 2024).

Особливе значення для надання психологічної підтримки у віртуальному підтримувально-розвивальному просторі має не взагалі будь-яка групова динаміка, а саме керована групова динаміка, що, скеровуючись психологом або ведучим (чи декількома фахівцями), забезпечує умови для досягнення цілей підтримувально-розвивальної системи (Antichi et al., 2025; Batenburg & Das, 2015; Wadden et al., 2020).

Інтерактивні потенціали платформи Disqus підсилюються спеціальними інструкціями у мінілекціях і практичних завданнях, що заохочують учасників залишати зворотний зв'язок, виділяти ключові ідеї, описувати можливості застосування отриманих знань у різних соціальних контекстах позавіртуального життя, аналізувати власний емоційний досвід тощо (Smulson et al., 2024). Інтеграція платформи Disqus у формат і структуру підтримувально-розвивального інтернет-тренінгу дорослих виступає ефективним інструментом керованої групової динаміки, що посилює психологічну підтримку та сприяє особистісному розвитку учасників (Chou et al., 2022; Wadden et al., 2020).

Важливим складником соціальної підтримки є формування сприйняття віртуального підтримувально-розвивального простору як дружнього та ресурсного середовища, що базується на раціональних рекомендаціях фахівців, взаємному обміні досвідом, емпатії, розвитку бажаних компетенцій, спрямованих на розв'язання практичних завдань, вдосконалення способів мислення тощо (Batenburg & Das, 2015; Wadden et al., 2020).

Основним каналом залучення учасників до підтримувально-розвивального інтернет-тренінгу дорослих є соціальні мережі. Аналіз отриманих даних проводиться як за загальною вибіркою користувачів

соціальних мереж, так і за окремими соціальними групами, виділеними за тими чи іншими значущими параметрами – віком, статтю, освітою, місцем проживання, напрямом діяльності, мірою виявленої тривожності, депресивності, комунікабельності, конфліктності та ін., що дозволяє врахувати специфіку досліджуваних, виділити та проаналізувати можливі чинники, побудувати кореляційні матриці та кластери (Bissessar, 2022; Ma & Sayama, 2014; Smulson et al., 2024).

Інтернет-тренінг підтримки та розвитку дорослих є інтегральною частиною одного з віртуальних підтримувально-розвивальних просторів, що містить також «Групу психологічної підтримки та розвитку» у соціальній мережі Facebook, інформаційні ресурси на вебсайті лабораторії кіберпсихології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, платформу Disqus для розвитку соціальних контактів і спільних обговорень, а також низку інших підтримувальних, розвивальних і навчальних інтернет-тренінгів на платформі Moodle. Така системна інтеграція різноманітних науково обґрунтованих інструментів забезпечує комплексний підхід до підтримки та розвитку особистості у цифровому середовищі (Smulson et al., 2024).

Дані учасників інтернет-тренінгу, що зберігаються у базах даних платформи Moodle і на серверах компанії Google, стають матеріалом для подальшого наукового дослідження з використанням засобів програми SPSS, LibreOffice Calc та інструментів штучного інтелекту. Під час аналізу даних з'ясовується взаємозв'язок між різноплановою активністю учасників та їхнім прогресом у проходженні завдань інтернет-тренінгу, виділяються ключові чинники ефективного опрацювання цільових компетенцій, будуються кластери учасників за виявленими психологічними особливостями, специфікою діяльності тощо (Smulson et al., 2024).

Підсумовуючи, слід відзначити, що ефективна психологічна робота у віртуальному підтримувально-розвивального простору будується на принципах, що перетворюють пасивних користувачів Міжмережжя на активних

творців і режисерів власної психопрофілактики, самопомоги та особистісного розвитку. До таких принципів слід віднести:

- соціальну залученість, що враховує створення мережі контактів і груп навколо спільних цілей, коли учасники не просто спілкуються, а формують спільноту взаємної психологічної підтримки та саморозвитку, де кожен коментар або порада стають психологічним ресурсом і можливим кроком до змін;
- інтерактивність, що ґрунтується на можливості визначати власний шлях досягнення поставлених цілей – від вибору конкретних практичних завдань до створення індивідуальних стратегій особистісного зростання, ведення діалогу із цифровою системою, де учасник – архітектор своїх результатів;
- адаптивність, що означає персоналізацію віртуального простору під свої запити та цілі, охоплюючи варіативні формати психологічної роботи, гнучкий час виконання завдань, можливість повертатися до попередніх матеріалів тощо, в результаті чого віртуальний простір стає гнучкою персоналізованою системою, яка еволюціонує разом з учасником;
- ініціативність, що визначає здійснення психологічних змін через власні рішення, інтернальність та активність, а не стимулювання чи зовнішній тиск, в результаті чого учасники вчаться, опрацьовують нові підходи, експериментують, проявляють креативність, помиляються, аналізують, вдосконалюються, розкриваючи потенціали суб'єктності свого розвитку;
- цілеспрямованість, яка враховує чіткі орієнтири – від усвідомлення та формулювання цілей до розробки чітких стратегій їх досягнення, з урахуванням потреби зосереджуватися на головному, можливостей доступу до потрібних ресурсів і подолання складнощів на шляху до визначених цілей (De Gaspari et al., 2025; Hansen & Modecki, 2024; Ma & Sayama, 2014; Smulson et al., 2024).

Висновки

Проведено дослідження психологічних можливостей віртуальних підтримувально-розвивальних просторів. У процесі дослідження обґрунтовані психологічні можливості віртуальних підтримувально-розвивальних просторів на сучасному етапі розвитку інформаційного суспільства. Всі поставлені завдання були виконані.

Так, було з'ясовано, що віртуальні підтримувально-розвивальні простори, які активно формуються у світі загалом та в Україні зокрема як продовження трендових тенденцій розвитку постіндустріального суспільства, відкривають нові психологічні потенціали для особистості та соціуму загалом. Їх поява стала закономірною відповіддю на глобальні процеси диджиталізації, що охопили практично всі сфери життя, а також на виклики, породжені пандемією COVID-19, війною з російськими окупантами та іншими кризовими явищами. У такому контексті закономірно змінюється не лише формат психологічної допомоги, а й самі підходи до розвитку особистості, її адаптації, подолання стресу та доступу до нових ресурсів.

Виявлено, що психологічні можливості, які надаються віртуальними підтримувально-розвивальними просторами, мають специфіку у порівнянні з традиційними формами психологічної підтримки. Передусім, йдеться про доступність: завдяки цифровим технологіям, психологічна допомога та психопрофілактика стають реальними для значно ширшого кола людей, незалежно від їхнього місця перебування, економічного статусу чи фізичних обмежень. Особливого значення така можливість набуває для тих, хто через війну, переселення, ізоляцію, втрату роботи чи інші обставини не має змоги отримати очну психологічну підтримку від фахівця. Віртуальні формати дозволяють не лише долати просторові бар'єри, а й створюють ефективні умови для безпечної, економічно доцільної, а іноді і єдиної можливої взаємодії між психологом і клієнтом.

Окрім доступності, важливою перевагою є гнучкість та адаптивність таких просторів. Віртуальне середовище дає змогу підбирати як індивідуальні, так і групові формати роботи, використовувати різноманітні мультимедійні й інтерактивні інструменти, що сприяють залученню, вмотивованості та підвищенню ефективності психологічної підтримки. Учасник не обмежений рамками класичного очного підходу, а може самостійно обирати темп, обсяг і технології взаємодії, відповідно до його цілей, потреб та особистісних особливостей.

Віртуальні підтримувально-розвивальні простори створюють особливий контекст для формування суб'єктності – міри буття суб'єктом діяльності з наявними у нього психологічними властивостями активності, ініціативності, цілеспрямованості, творчого самовизначення. Цифрові ресурси стають не лише інструментом отримання інформації чи проведення консультації з фахівцем, а й створюють умови для здійснення індивідуумами саморефлексії, самонавчання, ампліфікації власної ментальної моделі. Учасники вчаться знаходити та індивідуально використовувати ті засоби психологічної підтримки та саморозвитку, що найбільше відповідають їхнім запитам, особистісним особливостям і життєвим ситуаціям. При цьому особливу роль відіграє можливість трансформації когнітивних і поведінкових патернів індивідуумами; дозволяючи працювати з шаблонами та стратегіями мислення, емоційними станами, звичками тощо, у віртуальних підтримувально-розвивальних просторах створюються умови для формування нових, продуктивніших когнітивно-поведінкових стратегій і тактик реагування на стрес, тривогу, страх, горе, кризу смислу життя, конфлікти, залежності та ін.

Віртуальні підтримувально-розвивальні простори сприяють розвитку адаптивності та резильєнтності як здатності швидко відновлюватися після стресових подій, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів. Завдяки інтеграції різних технологій, від відеозв'язку до елементів штучного інтелекту й віртуальної реальності, учасники отримують можливість тренувати навички саморегуляції, опановувати нові копінг-

стратегії, розвивати емоційну гнучкість. Такі віртуальні простори дозволяють індивідуумам моделювати різноманітні інтер- та інстраособистісні ситуації, відпрацьовувати конструктивні способи реагування на них, в результаті покращуючи здатності долати різноманітні життєві виклики, підвищуючи самооцінку, позитивне самосприйняття тощо.

Досліджено, що ще однією важливою психологічною можливістю є формування спільнот підтримки та залучення ефектів групової динаміки. Віртуальні простори об'єднують учасників із подібними запитами, створюючи умови для обміну досвідом, взаємної підтримки, спільного пошуку рішень. Такий формат актуальний для різноманітних груп індивідуумів, зокрема для тих, хто відчуває самотність або постає перед психологічними труднощами, які складно обговорювати у звичайному, позавіртуальному середовищі. Групові формати роботи, такі як інтернет-тренінги, вебінари, форуми, чати, обговорення у спільнотах соціальних мереж, сприяють розвитку соціально-психологічних компетенцій, зокрема емпатії й навичок комунікації, що позитивно впливає на соціальну адаптивність учасників та їхній психологічний добробут в цілому.

Встановлено, що важливою особливістю віртуальних підтримувально-розвивальних просторів є їхня здатність інтегрувати різні підходи – психопрофілактику, психотерапію, коучинг, навчання, розвиток інтелекту тощо, завдяки чому учасниками не лише розв'язуються поточні запити, а й формуються ширші компетенції, що охоплюють стійкість до стресів, проектування власного розвитку, цілеспрямованість, суб'єктність, інтернальність, креативність тощо. Віртуальні простори при такому підході стають лабораторіями психологічної підтримки та особистісних змін, де індивідууми за сприяння професійних психологів мають змогу експериментувати з різними стратегіями та інструментами, отримувати зворотний зв'язок, коригувати своє мислення й діяльність, вчитися ефективної психологічної самодопомоги та саморозвитку.

Гіпотеза дослідження про те, що віртуальні підтримувально-розвивальні просторі є потужною цифровою платформою для психологічної підтримки та розвитку особистості індивідумів, була підтверджена.

Не можна не згадати й про виклики, що супроводжують використання віртуальних підтримувально-розвивальних просторів. З одного боку, в них забезпечується масовість і доступність психологічної підтримки, але з іншого – виникає особлива увага до питань етики, безпеки, захисту особистих даних, а також до якості надання послуг. Важливим завданням залишається пошук ефективного балансу між самостійністю користувача та професійним супроводом психолога, між технологічними можливостями віртуального простору та людського чинника. Враховуючи актуальність вказаних питань, потрібні подальші поглиблені науково-психологічні дослідження та пошук шляхів вдосконалення моделей роботи у віртуальному середовищі Міжмережжя.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Застосування штучного інтелекту

Штучний інтелект (Perplexity, Claude Sonnet 4) застосовувався для аналізу та перекладу іншомовних першоджерел, стилістичної обробки та скорочення текстових масивів.

References

1. Antichi, L., Baglio, L., Rossi, C., & Riva, G. (2025). Introspecta VR: The use of virtual reality and artificial intelligence for self-understanding, future self-identification, and personal transformation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(6), 447-449. <https://doi.org/10.1089/cyber.2025.0172>
2. Aubry, R., Quiamzade, A., & Meier, L. L. (2025). Trapped in online comparisons: Within reciprocal dynamic of self-assessment motivation and

depressive state on social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(5), 342-347. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0565>

3. Barbosa, M. P., & Maciel, R. S. P. (2025). Interpersonal trust among students in virtual learning environments: A comprehensive review. *arXiv preprint arXiv:2503.17976*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.17976>

4. Barreda-Ángeles, M., & Hartmann, T. (2022). Psychological benefits of using social virtual reality platforms during the covid-19 pandemic: The role of social and spatial presence. *Computers in Human Behavior*, 127, 107047. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107047>

5. Batenburg, A., & Das, E. (2015). Virtual support communities and psychological well-being: The role of optimistic and pessimistic social comparison strategies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(6), 585–600. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12131>

6. Bauman, S., & Rivers, I. (2023). Artificial intelligence, virtual reality, and online games. In S. Bauman & I. Rivers (Eds.), *Mental Health in the Digital Age* (pp. 127-145). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-32122-1_7

7. Beinema, T., op den Akker, H., Hurmuz, M., Jansen-Kosterink, S., & Hermens, H. (2022). Automatic topic selection for long-term interaction with embodied conversational agents in health coaching: A micro-randomized trial. *Internet Interventions*, 27, 100502. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100502>

8. Bissessar, C. (2022). The role of virtual community of practice in alleviating social and professional isolation during emergency remote teaching. *SAGE Open*, 12(1). <https://doi.org/10.1177/27526461211068512>

9. Borghouts, J., Eikey, E., Mark, G., De Leon, C., Schueller, S. M., Schneider, M., Stadnick, N., Zheng, K., Mukamel, D., & Sorkin, D. H. (2021). Barriers to and facilitators of user engagement with digital mental health interventions: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e24387. <https://doi.org/10.2196/24387>

10. Broomfield, G., Brown, S. D., & Yap, M. B. H. (2022). Socioeconomic factors and parents' preferences for internet- and mobile-based parenting

interventions to prevent youth mental health problems: A discrete choice experiment. *Internet Interventions*, 28, 100522. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100522>

11. Chiu, P. (2022). Support and companionship in virtual communities: Establishing a COVID-19 counseling network for soldiers and the collective healing phenomenon. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(4), 583–594. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2022.019167>

12. Chou, C. Y., Leo, W. W. C., & Chen, T. (2022). Servicing through digital interactions and well-being in virtual communities. *Journal of Services Marketing*, 36(2), 217–231. <https://doi.org/10.1108/JSM-01-2021-0009>

13. De Gaspari, S., Chicchi Giglioli, I. A., Capriotti, A., & Riva, G. (2025). AGE-IT: Merging virtual reality and artificial intelligence to innovate elderly assessment with digital biomarkers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(4), 290-293. <https://doi.org/10.1089/cyber.2025.0042>

14. Dvornyk, M. S. (2022). Onlain-moduli psykholohichnoi pidtrymky hromadian Ukrainy u voiennyi chas [Online modules of psychological support for Ukrainian citizens during wartime]. *Visnyk NAPN Ukrainy [Bulletin of NAES of Ukraine]*, 4(2). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4217> [in Ukrainian]

15. Einloft, J., Bedenbender, S., Michelsen, M., Meyer, H. L., Russ, P. G., Heidtmann, A., Hirsch, M. C., & Grgic, I. (2024). Structured exposure achieves high acceptance of immersive technology among medical students and educators. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(6), 363-371. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0297>

16. Elliot, D. L., & Makara, K. A. (2021). An online community of international scholars: Enabling spaces for reciprocal academic and psychological support. *Innovations in Education and Teaching International*, 58(6), 693–703. <https://doi.org/10.1080/14703297.2021.1991424>

17. Fleming, T., Poppelaars, M. and Thabrew, H. (2023). The role of gamification in digital mental health. *World Psychiatry*, 22, 46-47. <https://doi.org/10.1002/wps.21041>

18. Frost, S., Kannis-Dymand, L., Schaffer, V., Millea, P., Allen, A., Stallman, H., Mason, J., Wood, A., & Atkinson-Nolte, J. (2022). Virtual immersion in nature and psychological well-being: A systematic literature review. *Journal of Environmental Psychology*, 80, 101765. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101765>
19. Hansen, A., & Modecki, K. L. (2024). A lifeline to fill the silence of homelessness: Person-centered analysis of digital coping and links to mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(12), 919-928. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0641>
20. Hansen, M. (2008). Versatile, immersive, creative and dynamic virtual 3-D healthcare learning environments: A review of the literature. *Journal of Medical Internet Research*, 10(3), e26. <https://doi.org/10.2196/jmir.1051>
21. Henz, P. (2022). The psychological impact of the Metaverse. *Discover Psychology*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00061-3>
22. Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., et al. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 78(4), 361–371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
23. Kostiuk, H. S. (1989). *Navchalno-vykhovnyi protses i psykholohichni rozvytok osobystosti* [Educational process and psychological development of personality]. Kyiv [in Ukrainian]
24. Lattie, E., Adkins, E., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q., & Graham, A. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
25. Lee, M., Kim, E., Choe, J., Choi, S., Ha, S., & Kim, G. (2022). Psychological Effects of Green Experiences in a Virtual Environment: A Systematic Review. *Forests*, 13(10), 1625. <https://doi.org/10.3390/f13101625>
26. Leimeister, J. M., Schweizer, K., Leimeister, S., & Krcmar, H. (2008). Do virtual communities matter for the social support of patients? Antecedents and effects

of virtual relationships in online communities. *Information Technology & People*, 21(4), 350–374. <https://doi.org/10.1108/09593840810919671>

27. Li, H., & Xu, Y. (2024). Unraveling the cross-cultural differences in online expression of social anxiety in online support communities. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(5), 328-335. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0539>

28. Llinares, C., Higuera-Trujillo, J. L., & Montañana, A. (2024). A Comparative Study of Real and Virtual Environment via Psychological and Physiological Responses. *Applied Sciences*, 14(1), 232. <https://doi.org/10.3390/app14010232>

29. Ma, X., & Sayama, H. (2014). Mental disorder recovery correlated with centralities and interactions on an online social network. *arXiv preprint arXiv:1404.0578*. <https://arxiv.org/abs/1404.0578>

30. Meshcheriakov, D. S., & Nazar, M. M. (2020). Chynnyky efektyvnosti hrupovoi navchalno-psykholohichnoi roboty u merezhi internet dlia rozvytku subiektnosti [Factors of effectiveness of group educational and psychological work on the Internet for subjectivity development]. In *Dosvid osobystosti: teoriia i praktyka: Zbirnyk materialiv IX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* [Personal experience: theory and practice: Collection of materials of the IX International scientific and practical conference] (p. 283). NDU im. M. Hoholia. [in Ukrainian]

31. Müller, J., Zhao, X., & Foran, H. M. (2024). A technology-supported psychoeducational intervention for older adults and their families to improve social isolation, loneliness, and intergenerational connectedness – A randomized controlled study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 835-845. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0549>

32. Nazar, M. M. (2019). Internet-navchannia yak bazova vlastyvist informatsiinoho suspilstva [Internet learning as a basic property of the information society]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats* [Theory

and Practice of Modern Psychology: Collection of Scientific Papers], 2(1), 83–87.
http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_2/22.pdf [in Ukrainian]

33. Pan, X. (2023). Online learning environments, learners' empowerment, and learning behavioral engagement: The mediating role of learning motivation. *SAGE Open*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/21582440231205098>

34. Paul, I., Mohanty, S., & Sengupta, R. (2022). The role of social virtual world in increasing psychological resilience during the on-going COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 127, 107036. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107036>

35. Savarese, G., Curcio, L., D'Elia, D., Fasano, O., & Pecoraro, N. (2020). Online university counselling services and psychological problems among Italian students in lockdown due to Covid-19. *Healthcare (Basel)*, 8(4), 440. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040440>

36. Smulson, M. L., Ditiuk, P. P., Nazar, M. M., Meshcheriakov, D. S., Zinchenko, O. V., Starkov, D. Yu., et al. (2024). *Proiektuvannia virtualnoho osvithnoho prostoru rozvytku subiektnosti doroslykh v umovakh pisliavoiennoho vidnovlennia Ukrainy* [Designing a virtual educational space for developing adults' subjectivity in the post-war recovery of Ukraine] (M. L. Smulson, Ed.). Kyiv. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson\(Ed.\)_2024.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742738/1/Monograph_Smulson(Ed.)_2024.pdf) [in Ukrainian]

37. Takano, M., Yokotani, K., Kato, T., Abe, N., & Taka, F. (2025). Avatar communication provides more efficient online social support than text communication. *arXiv preprint arXiv:2505.00287*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.00287>

38. Tsai, J. (2024). Use and interest in virtual reality for mental and physical health in a U.S. population-based sample of low-income veterans. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(4), 282–286. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0091>

39. Wadden, D., August, T., Li, Q., & Althoff, T. (2020). The effect of moderation on online mental health conversations. *arXiv preprint arXiv:2005.09225*. <https://arxiv.org/abs/2005.09225>
40. Wiederhold, B. (2024a). The stress vaccine? How technology can increase resilience. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(4), 235-237. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.92202.editorial>
41. Wiederhold, B. K. (2024b). Humanity's evolving conversations: AI as confidant, coach, and companion. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 750-752. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0387>
42. Wiederhold, B. K. (2025). The rise of synthetic societies: Is there a role for humans? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(4), 224-226. <https://doi.org/10.1089/cyber.2025.0067>
43. Xie, X., & Wang, Y. (2023). Online communication and positive psychological capital of college students in China: The mediating role of online social support. *BMC Psychology*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01324-x>
44. Yeo, Y. H., Peng, Y., Mehra, M., Samaan, J., Hakimian, J., Clark, A., Suchak, K., Krut, Z., Andersson, T., Persky, S., Liran, O., & Spiegel, B. (2025). Evaluating for evidence of sociodemographic bias in conversational AI for mental health support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(1), 44-51. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0199>
45. Zhu, Y., & Stephens, K. K. (2019). Online support group participation and social support: Incorporating identification and interpersonal bonds. *Small Group Research*, 50(4), 476–501. <https://doi.org/10.1177/1046496419861743>