

Смульсон М.Л.
Дійсний член НАПН України,
доктор психологічних наук,
професор,
головний науковий співробітник
лабораторії кіберпсихології.
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Мещеряков Д.С.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторія кіберпсихології
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Назар М.М.
кандидат психологічних наук, старший дослідник,
в.о. завідувача лабораторії кіберпсихології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
<https://orcid.org/0000-0002-9104-2585>

До проблеми проєктування підтримувально-розвивального віртуального простору

Анотація. Описано концепт підтримувально-розвивального віртуального простору та особливостей його проєктування. Висвітлено роль наративної експозиційної терапії та саморозвитку для посттравмівного зростання особистості. Визначено, що забезпечення посттравмівного особистісного зростання це розвиток вмінь і мотивації до самопідтримки; стресостійкості та психологічної гнучкості; комунікативної компетентності; цілеспрямованості, усвідомлення власних цілей і розробки стратегій їх досягнення; суб'єктності та ініціативності; самопроєктування й проєктування свого майбутнього; інтелектуального потенціалу.

Ключові слова: суб'єктність, проєктування, підтримувально-розвивальний віртуальний простір, посттравмівне зростання, психологічна підтримка, саморозвиток.

Smulson Maryna
The full member of the NAES of Ukraine,
Doctor of Psychological Sciences,
Professor,
Principal Researcher of
Laboratory of Cyberpsychology.
G.S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine.
E-mail: smulson@ukr.net
ORCID iD 0000-0002-9563-3390

Meshcheriakov Dmytro
PhD in Psychology
Senior Researcher
Laboratory of Cyberpsychology
G.S. Kostiuk Institute of Psychology
of the NAES of Ukraine
meoldom@gmail.com
ORCID ID 0000-0001-6831-8654

Nazar Maxym
Ph.D. in Psychology, Senior Researcher,
Acting Head of the Laboratory of Cyberpsychology,
G.S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-9104-2585>

To the problem of designing a supportive and developmental virtual space

Abstract. The concept of a supportive and developmental virtual space and its design features are described. The role of narrative exposure therapy and self-development for post-traumatic growth of the individual is highlighted. It is determined that ensuring post-traumatic personal growth is the development of skills and motivation for self-support; stress resistance and psychological flexibility; communicative competence; goal-setting, awareness of one's own goals and development of strategies for achieving them; subjectness and initiative; self-design and design of one's future; intellectual potential.

Keywords: subjectness, design, supportive and developmental virtual space, post-traumatic growth, psychological support, self-development.

На початку широкомасштабної війни, в другій половині 2022 року та у 2023 році, лабораторія кіберпсихології провела опитування дорослих жителів України щодо того, як впливають на їх життя і психологічний стан різні аспекти використання віртуального простору. Результати опитування, які детально описані в нашій монографії (Смұльсон та ін., 2024), переконливо засвідчили, що Інтернет, соціальні мережі тощо чинять значний вплив на життя наших респондентів, оскільки це і засіб комунікації, і доступ до інформації, а також можливості для навчання та професійного розвитку. Надамо кілька прикладів.

Яскраво ілюструє наведену вище тезу розподіл відповідей на запитання «Все, що я знаю і розумію про життя зараз – це завдяки інформації з Інтернету» (рис.1). Майже половина опитаних погодились з цим сильним твердженням (43,3 %), а якщо додати тих, хто не заперечує його (29%), то отримаємо переконливе свідчення того, що в умовах війни і загальної

нестабільності, постійної небезпеки тощо, більшість дорослих розглядає віртуальний простір як друге (якщо не перше) середовище свого існування.

1. Все, що я знаю і розумію про життя зараз – це завдяки інформації з Інтернету
217 відповідей

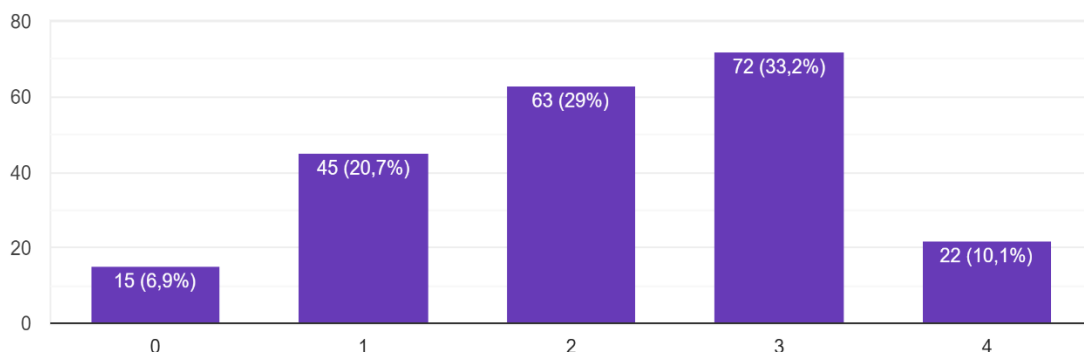


Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання «Все, що я знаю і розумію про життя зараз – це завдяки інформації з Інтернету» (0 - ні, 4 - так).

Віртуальний простір може також впливати на соціальну взаємодію та формування спільнот. Дорослі використовують цифрові платформи для підтримки зв'язків, особливо в умовах, коли можливість фізичних зустрічей обмежені. Соціальні мережі стають інструментом самовираження та самоідентифікації, дозволяючи користувачам представляти свої інтереси та цінності. Вони також відіграють роль у формуванні громадської думки та мобілізації громадянської активності.

3. Всі мої друзі – також і в соціальних мережах
217 відповідей

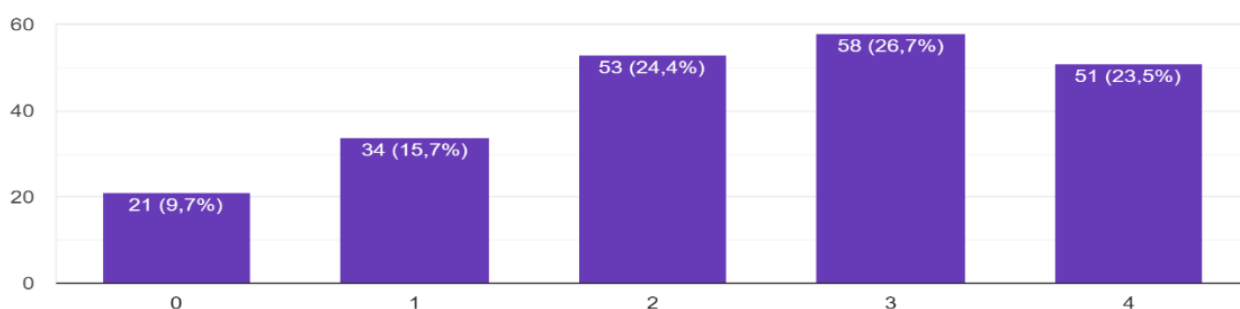


Рис. 2. Розподіл відповідей на запитання «Всі мої друзі – також і в соціальних мережах» (0 - ні, 4 - так).

Схожі відповіді було отримано і на інші аналогічні запитання опитування, запропоновані нашим респондентам. Отже, можна стверджувати, що віртуальний простір може бути цінним знаряддям для психологічної підтримки і розвитку дорослих під час війни. Переконавшись у

цьому, ми поставили задачу проєктування такого віртуального простору, який безпосередньо спрямований на підтримку і розвиток дорослих, інакше кажучи, підтримувально-розвивального віртуального простору для дорослих. Такий віртуальний простір може складатися з багатьох компонентів, і бути реалізованим в будь-яких варіаціях, наприклад: з інструментів інформаційної підтримки; психологічної допомоги та супроводу; освіти та розвитку; соціальної інтеграції та соцмедіа, спеціального впливу та допомоги в посттравмівному особистісному зростанні (саморозвитку) тощо. Реалізація можлива у формі централізованої багатовекторної платформи для адаптації, відновлення та розвитку, на якій розміщено відповідний тренінг, або децентралізованих ініціатив, або цих об'єднаних варіантів (Panok et al, 2025; Мещеряков, & Депутат, 2025).

Ми називаємо цей віртуальний простір не просто підтримувальним, а підтримувально-розвивальним, оскільки при його проєктуванні орієнтуємося на широко розповсюджені сучасні психологічні концепції посттравмівного зростання.

Проблемі посттравмівного зростання присвячено в наш час багато досліджень, як за кордоном, так і вітчизняних (Климчук, 2023; Tedeschi, 1996 та інші дослідники). Однак практично відсутні дослідження, пов'язані з посттравмівним зростанням під впливом віртуального простору, значення якого в розгляді цієї проблеми в наш час важко переоцінити. Мало уваги приділено самостійному посттравмівному зростанню як одному з аспектів саморозвитку та саморуху (за Г.С.Костюком). Нарешті, на наш погляд, недооцінені інтелектуальна та суб'єктна складові посттравмівного зростання.

Так, наприклад, відомо, що одним з ефективних підходів до травмафокусованої психотерапії є наративний, наративна експозиційна терапія. Завдання цього підходу - перетворити травматичну пам'ять у життєву історію, наратив. Але зрозуміло, що насправді у результаті такої роботи відбувається не лише наративізація спогадів про травму, але й набагато більш глибока інтелектуальна праця, глибше переосмислення картини світу – думки про його безпечність, про короткочасність життя, про цінування близьких тощо (див. більш докладно Смульсон та ін., 2024). Інакше кажучи, відбувається зміна (реінтерпретація) ментальної моделі світу. На наш погляд, саме на таке реінтерпретування і має бути спрямована вся діяльність по психологічній підтримці і сприянню посттравмівному зростанню, яка ведеться у віртуальному просторі.

При цьому основним психологічним механізмом такого зростання є власна психологічна праця над собою, праця саморозвитку, яка неможлива без розвиненої суб'єктності. Відомо, що концепція саморозвитку Г.С.Костюка співвідносить розвиток, у першу чергу, з власною активністю суб'єкта; поняттю суб'єктної активності Костюк надавав велике значення, вважаючи її невід'ємною властивістю особистості, в якій певною мірою проявляється особистість у цілому. А саморозвиток (авторство власного розвитку як засада посттравмівного зростання) – це здатність особистості виходити за межі наявних форм буття та власні межі, реалізовувати кількісні

та якісні зміни, визначати закономірності розвитку світу і власної трансцендентності (Максименко та ін., 2025). Тому віртуальний простір, побудований, зокрема, за допомогою власних зусиль суб'єкта (ця особливість віртуального простору, відповідно до нашої концепції, відрізняє його від віртуального середовища) може бути чинником посттравматичного зростання.

Отже, метою підтримувально-розвивального віртуального простору є сприяння психологічній підтримці дорослих у складних життєвих обставинах, зокрема в ситуаціях психологічних криз і травм, хронічного та гострого стресу, а також забезпечення посттравматичного особистісного зростання, тобто розвиток вмінь і мотивації до самопідтримки; стресостійкості та психологічної гнучкості; комунікативної компетентності; цілеспрямованості, усвідомлення власних цілей і розробки стратегій їх досягнення; суб'єктності та ініціативності; самопроєктування й проєктування свого майбутнього; інтелектуального потенціалу.

Список використаних джерел

1. Panok, V., Shevchenko, A., Nazar, M., Starkov, D., Meshcheriakov, D., & Shevtsov, A. (2025). Methodological principles of educational and psychological chatbot development. *Information Technologies and Learning Tools*, 106(2), 76-93. <https://doi.org/10.33407/itlt.v106i2.5872>
2. Tedeschi R. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 9. P. 455–471.
3. Климчук В.О. (2023) Психологія посттравматичного зростання. Київ, КНТ. 124 с.
4. Максименко С.Д., Чепелева М.Л., Смульсон М.Л. (2025). Психолог століття (До 125-річчя Григорія Силивича Костюка). Вісник НАПН України, 2025, 7(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes>.
5. Мещеряков, Д.С., & Депутат, В.В. (2025). Можливості розвивально-підтримувального віртуального простору в підтримці цивільного населення. У Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Силивича Костюка: Збірник матеріалів наукових доповідей (с. 326–329). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745324>
6. Смульсон М.Л., Дітюк П.П., Назар М.М., Мещеряков Д.С., Зінченко О.В., Старков Д.Ю. (2024). Проєктування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України / монографія за ред. М. Л. Смульсон. Київ. 217 с. [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)