

ВІРТУАЛЬНІ ЗАСОБИ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Тетяна Ханецька

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
t.i.khanetska@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9767-5116>

Олена Праченко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
o.k.prachenko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-5174-2547>

Анотація

У статті здійснено теоретичний аналіз віртуальних засобів у структурі психологічної підтримки особистості дорослого віку в умовах тривалого стресового навантаження та соціальної нестабільності. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння психологічної підтримки як багаторівневої системи, що забезпечує збереження суб'єктності, психоемоційного благополуччя й адаптаційного потенціалу людини. Встановлено, що віртуальні засоби психологічної підтримки виконують психоедукаційну, регулятивну, когнітивну та соціально-комунікативну функції, сприяючи розвитку саморегуляції, зниженню психоемоційного напруження та підтриманню психологічної рівноваги дорослої особистості. За результатами теоретичного узагальнення встановлено, що цифрові та віртуальні інструменти психологічної допомоги доцільно розглядати як допоміжний, але структурно значущий компонент системи психологічної підтримки. Інтеграція віртуальних засобів у систему психологічної підтримки дорослих виявляється найбільш ефективною за умов багаторівневого поєднання цифрових ресурсів із особистісними, соціальними та професійними чинниками допомоги. Показано, що ефективність використання віртуальних засобів залежить від рівня усвідомленості особистості, здатності до рефлексії та інтеграції отриманого досвіду у повсякденне життя. Наголошено, що віртуальні засоби самостійно не замінюють традиційну психологічну підтримку, проте їх інтеграція у комплексну модель допомоги сприяє збереженню психологічного благополуччя та підвищенню стресостійкості. Вони також розширюють ресурси самопомоги дорослої людини в сучасних соціальних умовах. Практична цінність моделі полягає в її здатності поєднувати ресурси різних рівнів для комплексної підтримки в стресогенних умовах. Подальші дослідження мають зосередитися на довгостроковій оцінці, стандартизації протоколів і цифровій інклюзії.

Ключові слова: психологічна підтримка, особистість дорослого віку, стрес, віртуальні засоби, цифрові ресурси, стресостійкість, саморегуляція, психологічне благополуччя.

Вступ

Сучасний соціально-психологічний простір України формується в умовах тривалих кризових процесів, що супроводжуються зростанням невизначеності, хронічного стресу та трансформацією звичних форм міжособистісної взаємодії. Воєнні події, економічні виклики, вимушені міграційні процеси та стрімка цифровізація повсякденного життя істотно впливають на психологічне функціонування особистості, актуалізуючи потребу в доступних, гнучких і безперервних формах психологічної підтримки. У цих умовах доросла людина змушена поєднувати професійні, сімейні, соціальні та громадянські ролі, що значно підвищує рівень психоемоційного навантаження та висуває нові вимоги до ресурсів психологічного відновлення.

Українські дослідники неодноразово наголошували, що в умовах тривалих соціальних трансформацій традиційні форми психологічної допомоги не завжди відповідають актуальним потребам дорослого населення, зокрема через обмежену доступність, часові бар'єри або збереження соціальної стигматизації звернення за психологічною підтримкою (Титаренко, 2020). Саме тому в сучасній психології дедалі більшої уваги набувають альтернативні та доповнювальні формати підтримки, здатні інтегруватися в повсякденне життя людини без порушення її звичного соціального функціонування.

У наукових працях Т. М. Титаренко психологічна підтримка розглядається як динамічний процес, спрямований на збереження суб'єктності особистості, її здатності до саморегуляції, рефлексії та смислотворення в умовах життєвих випробувань. Вчена підкреслює, що підтримка не зводиться виключно до професійного втручання, а охоплює ширший спектр ресурсів, які особистість може залучати для стабілізації психоемоційного стану. У цьому контексті важливим є розширення уявлень про структуру психологічної підтримки, зокрема за рахунок включення нових, технологічно опосередкованих форм допомоги. Подібну позицію поділяє О. М. Кокун, який зазначає, що стресостійкість і психологічна витривалість дорослої людини значною мірою залежать від доступності ресурсів, які можуть бути активізовані не лише в межах очної психологічної взаємодії, а й через опосередковані канали підтримки. Дослідник наголошує, що сучасні умови життя вимагають від особистості здатності самостійно регулювати власний психоемоційний стан, використовуючи різноманітні інструменти підтримки, серед яких цифрові та віртуальні засоби займають дедалі помітніше місце (Кокун, 2023).

У наукових працях останніх років віртуальні та цифрові інструменти психологічної підтримки розглядаються як потенційно ефективний ресурс психоедукації, розвитку навичок емоційної регуляції та самопостереження. Зокрема, підкреслюється, що використання цифрових форматів сприяє зниженню бар'єрів звернення по психологічну допомогу, особливо серед дорослого населення, для якого характерним є прагнення до автономності та контролю над власними труднощами. Віртуальні засоби в такому випадку створюють безпечний простір для первинного усвідомлення проблеми та поступового включення в процес психологічної підтримки.

Разом із тим, попри зростання інтересу до цифрових технологій у психології, проблема їх системного осмислення саме як структурного компонента психологічної підтримки особистості дорослого віку залишається недостатньо розробленою. У більшості наукових праць віртуальні засоби аналізуються фрагментарно – як окремі інструменти або допоміжні методи, без чіткого визначення їх місця в загальній системі психологічної допомоги. Недостатньо з'ясованими залишаються питання функцій віртуальних засобів на

різних етапах психологічної підтримки, механізмів їх психологічного впливу та умов, за яких їх використання сприяє збереженню психологічного благополуччя дорослої людини.

Актуальність цієї проблематики посилюється в умовах воєнного часу, коли значна частина дорослого населення України перебуває в стані хронічного стресу, а доступ до традиційних форм психологічної допомоги є обмеженим або перерваним. У таких умовах віртуальні засоби можуть виконувати компенсаторну функцію, забезпечуючи мінімально необхідний рівень психологічної підтримки та сприяючи збереженню адаптаційних можливостей особистості. Однак їх ефективність залежить від науково обґрунтованого розуміння ролі та меж застосування в структурі психологічної підтримки.

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу наукових джерел, у яких розкривається використання віртуальних засобів як складової психологічної підтримки особистості дорослого віку в умовах тривалого стресового навантаження, а також опис психологічних механізмів, що забезпечують їх функціонування в процесі збереження психоемоційного благополуччя та адаптаційного потенціалу людини.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння психологічної підтримки особистості дорослого віку з урахуванням використання віртуальних і цифрових засобів у контексті соціальної нестабільності; 2) систематизувати наукові положення щодо функцій, можливостей і обмежень віртуальних засобів психологічної підтримки у формуванні стресостійкості та саморегуляції дорослої людини.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження в статті було використано теоретичні методи наукового пізнання. Основним методом виступив аналіз наукових джерел, що дозволив виокремити та уточнити зміст ключових понять, пов'язаних із психологічною підтримкою особистості дорослого віку та використанням віртуальних засобів у її структурі. Метод синтезу застосовувався з метою інтеграції різних теоретичних підходів до розуміння психологічної підтримки в цілісну концептуальну модель, що відображає місце цифрових і віртуальних інструментів у процесі збереження психоемоційного благополуччя людини. Узагальнення теоретико-методологічних положень сучасних психологічних досліджень дало змогу систематизувати наукові уявлення щодо функцій, можливостей та обмежень віртуальних засобів психологічної підтримки, а також окреслити механізми їх впливу на саморегуляцію, стресостійкість і адаптаційний потенціал особистості дорослого віку в умовах соціальної нестабільності.

Результати та дискусії

У сучасній психологічній науці психологічна підтримка особистості дорослого віку розглядається як багатовимірний феномен, що формується на перетині індивідуальних ресурсів людини, соціальних взаємодій та культурно-технологічних умов її життєдіяльності. Теоретичний аналіз, наукових літературних джерел підтверджує, що в умовах тривалого стресового навантаження особистість дорослого віку потребує не фрагментарної, а системної підтримки, спрямованої на стабілізацію психоемоційного стану, збереження відчуття контролю над життєвими подіями та підтримання здатності до саморегуляції. У цьому контексті віртуальні засоби дедалі частіше постають як структурний компонент психологічної підтримки, що доповнює традиційні форми професійної психологічної допомоги. На відміну від класичних очних форматів, віртуальні інструменти інтегруються у

повсякденне життя дорослої людини, забезпечуючи безперервний доступ до ресурсів підтримки незалежно від просторових і часових обмежень. Такий підхід узгоджується з позицією Т. М. Титаренко, яка наголошує, що ефективна психологічна підтримка має бути включеною у життєвий контекст особистості, а не обмежуватися рамками окремих консультацій або кризових інтервенцій (Титаренко, 2020).

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє визначити віртуальні засоби психологічної підтримки як сукупність цифрових технологій, онлайн-платформ і програм, спрямованих на забезпечення психоедукації, емоційної регуляції, самоспостереження та соціальної взаємодії. У працях Г.П. Мозгової, Т.І. Ханецької, О.Б. Сидоренко та А.Ф. Федоренко підкреслюється, що опосередкований формат психологічної допомоги може виконувати важливу функцію первинної підтримки, створюючи умови для усвідомлення психологічних труднощів та поступового залучення особистості до більш глибоких форм роботи з власним емоційним досвідом в ситуаціях невизначеності (Мозгова, 2021; Ханецька, Сидоренко & Федоренко., 2023).

Одним із ключових результатів теоретичного аналізу є виокремлення регулятивної функції віртуальних засобів у структурі психологічної підтримки дорослої особистості. Ця функція реалізується через цифрові інструменти, спрямовані на зниження психоемоційного напруження, нормалізацію фізіологічних реакцій на стрес та розвиток навичок усвідомленої саморегуляції. Як зазначає О. В. Чебикін, формування здатності до емоційної регуляції є ключовою умовою психологічної стійкості особистості, а регулярне використання практик усвідомленого дихання, релаксації та самоспостереження сприяє стабілізації емоційного стану дорослої людини (Чебиків О. В., 2018).

Когнітивний вимір віртуальної психологічної підтримки проявляється в доступі до структурованої інформації щодо природи стресу, механізмів його подолання та особливостей психологічного функціонування в умовах кризових ситуацій. О. М. Кокун підкреслює, що поінформованість особистості про власні психічні процеси підвищує рівень суб'єктивного контролю та знижує інтенсивність переживання тривоги. У цьому сенсі віртуальні засоби виконують психоедукаційну функцію, сприяючи формуванню більш адаптивних когнітивних стратегій реагування на стресові події (Кокун, 2023).

Соціально-комунікативний аспект віртуальної психологічної підтримки посідає особливе місце в умовах обмеження безпосереднього міжособистісного контакту та зростання соціальної ізоляції. Онлайн-групи підтримки, дистанційне психологічне консультування та платформи взаємодопомоги створюють можливість збереження відчуття соціальної включеності та приналежності. У працях І. Д. Беха наголошується, що включеність у систему значущих соціальних зв'язків є одним із базових чинників психологічного благополуччя особистості. Віртуальні формати взаємодії, хоча й не можуть повністю замінити живе спілкування, здатні частково компенсувати дефіцит соціальної підтримки в умовах кризових обмежень (Бех, 2019).

Важливим аспектом дискусії є усвідомлення того, що віртуальні засоби психологічної підтримки не можуть розглядатися як універсальний або автономний інструмент допомоги. Українські дослідниці Т. М. Титаренко, Г. П. Мозгова, Т. М. Розова підкреслюють необхідність інтеграції цифрових ресурсів у ширший контекст психологічної підтримки, який включає індивідуальні ресурси особистості, соціальне оточення та професійну психологічну допомогу. У такій моделі віртуальні інструменти виступають допоміжним ресурсом, що активізує відповідальність людини за власний психоемоційний стан і стимулює

розвиток навичок самопомоги (Титаренко, 2020; Мозгова & Розова, 2025).

Окремої уваги потребує аналіз ризиків, пов'язаних із використанням віртуальних засобів психологічної підтримки. Надмірна орієнтація на цифрові формати може призводити до поверхневого опрацювання емоційного досвіду, уникання глибокої рефлексії та заміщення живого міжособистісного контакту технічними інструментами.

З позицій екзистенційної психології розвиток психологічної підтримки неможливий без урахування смислотворчого виміру. Ідеї В. Франкла щодо пошуку смислу в умовах страждання знайшли подальший розвиток в українських наукових дослідженнях, зокрема у працях Т.М. Титаренко, яка наголошує, що будь-які форми підтримки мають сприяти не лише зниженню симптомів стресу, а й відновленню цілісності життєвого наративу особистості. У цьому контексті віртуальні засоби можуть виступати інструментом підтримки процесів рефлексії та смислотворення, за умови їх усвідомленого та відповідального використання (Титаренко, 2020).

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що віртуальні засоби посідають важливе місце в структурі психологічної підтримки особистості дорослого віку, виконуючи регулятивні, когнітивні та соціально-комунікативні функції. Їх ефективність визначається не стільки самими технологіями, скільки способом їх інтеграції в систему психологічної допомоги, орієнтовану на підтримання суб'єктності, саморегуляції та психологічного благополуччя дорослої людини в умовах сучасних соціальних викликів.

У межах сучасної психології дедалі більшої актуальності набуває системний підхід, відповідно до якого психологічна підтримка розглядається не як сукупність ізольованих інтервенцій, а як багаторівнева структура, що інтегрує індивідуальні, соціальні та технологічні ресурси особистості. У цьому контексті віртуальні засоби доцільно розглядати не як альтернативу традиційній психологічній допомозі, а як її функціональне розширення. Така позиція узгоджується з підходами українських дослідників, які наголошують на необхідності поєднання різних форматів підтримки залежно від життєвої ситуації, рівня психоемоційного напруження та індивідуальних особливостей дорослої людини (Титаренко, 2020; Кокун, 2023). Віртуальні інструменти в цьому випадку виконують роль «проміжної ланки» між самостійним подоланням труднощів і зверненням за професійною психологічною допомогою.

Концептуальний аналіз дозволяє виокремити кілька рівнів функціонування віртуальних засобів у структурі психологічної підтримки. На первинному рівні вони виконують функцію доступної психоедукації, спрямованої на підвищення обізнаності особистості дорослого віку щодо психологічної природи стресу, тривоги, емоційного виснаження та механізмів саморегуляції. Цей рівень підтримки є особливо важливим для людей, які перебувають у стані хронічного напруження, але ще не усвідомлюють потреби у спеціалізованій допомозі. На другому рівні віртуальні засоби реалізують функцію стабілізації психоемоційного стану через регулярне використання інструментів самопостереження, релаксації та емоційної регуляції. Саме на цьому етапі формується навичка відповідального ставлення особистості до власного психологічного стану, що, за висновками О.В. Чебикіна, є передумовою розвитку стресостійкості та емоційної зрілості дорослої людини. Віртуальні формати підтримки створюють умови для щоденної практики саморегуляції, яка в традиційних формах допомоги часто залишається поза межами консультаційного процесу (Чебиків, 2018).

Третій рівень функціонування віртуальних засобів пов'язаний із соціально-

комунікативним виміром психологічної підтримки. Онлайн-спільноти, групи взаємодопомоги та дистанційні формати консультування формують простір символічної присутності Іншого, що зменшує відчуття ізоляції та підсилює суб'єктивне переживання підтримки. У цьому контексті позиція І.Д. Беха щодо значущості соціального середовища як ресурсу розвитку особистості набуває нового змісту, оскільки віртуальне середовище стає одним із сучасних форматів соціальної взаємодії (Бех, 2019).

Водночас, теоретичний аналіз засвідчує, що ефективність віртуальних засобів психологічної підтримки значною мірою залежить від здатності особистості до рефлексії та усвідомленого використання цифрових ресурсів. За відсутності внутрішньої готовності до роботи з власним емоційним досвідом віртуальні інструменти можуть виконувати лише поверхневу компенсаторну функцію, не забезпечуючи глибинних змін у психологічному функціонуванні. На цьому наголошують науковці, підкреслюючи, що цифрова підтримка не замінює процесу особистісного зростання, а лише створює умови для його ініціації.

Отже, теоретична дискусія дозволяє розглядати віртуальні засоби як багатофункціональний компонент структури психологічної підтримки особистості дорослого віку. Їх роль полягає не у заміщенні традиційних форм допомоги, а у розширенні простору підтримки, підвищенні її доступності та безперервності. В умовах тривалих соціальних і воєнних викликів саме така модель психологічної підтримки відповідає потребам дорослої людини, яка змушена поєднувати численні соціальні ролі та, водночас, зберігати психоемоційну стабільність.

Таким чином, віртуальні засоби психологічної підтримки набувають особливого значення як ресурс, що сприяє підтриманню адаптаційного потенціалу, розвитку саморегуляції та збереженню психологічного благополуччя особистості дорослого віку. Їх інтеграція в систему психологічної допомоги потребує науково обґрунтованого підходу, що враховує як можливості цифрових технологій, так і обмеження, пов'язані з індивідуальними та соціальними чинниками людського розвитку.

Висновки

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що віртуальні засоби посідають вагомe місце в структурі психологічної підтримки особистості дорослого віку в умовах тривалих соціальних, воєнних та економічних викликів. Сучасні трансформації життєвого простору людини зумовили зростання потреби в доступних, безперервних та адаптивних формах психологічної допомоги, здатних інтегруватися в повсякденну діяльність дорослої людини без порушення її соціального функціонування. З'ясовано, що віртуальні засоби психологічної підтримки доцільно розглядати як допоміжний, але структурно значущий компонент цілісної системи психологічної допомоги. Їх функціонування пов'язане з реалізацією психоедукаційної, регулятивної, когнітивної та соціально-комунікативної функцій, які сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції та підтриманню психологічного благополуччя дорослої людини.

Теоретичний аналіз засвідчив, що ефективність віртуальних засобів зумовлюється не лише їх технологічними характеристиками, а й передусім рівнем усвідомленості, рефлексивності та відповідальності особистості за власний психологічний стан. Віртуальні інструменти не замінюють безпосередню психологічну допомогу, проте створюють умови для її доповнення, розширення та підвищення доступності, особливо для осіб, які перебувають у стані хронічного стресу або мають обмежений доступ до очних форм

підтримки.

Встановлено, що інтеграція віртуальних засобів у систему психологічної підтримки особистості дорослого віку є найбільш ефективною за умов поєднання цифрових ресурсів із особистісними, соціальними та професійними чинниками допомоги. Саме така багаторівнева модель забезпечує збереження суб'єктності людини, підтримання її адаптаційного потенціалу та сприяє стабілізації психоемоційного стану в умовах тривалого стресового навантаження.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з поглибленим аналізом психологічних механізмів впливу віртуальних засобів на процеси саморегуляції, смислотворення та стресостійкості особистості дорослого віку. Доцільним є емпіричне вивчення ефективності різних типів цифрових інструментів психологічної підтримки з урахуванням вікових, соціальних і професійних особливостей дорослого населення. Окремий науковий інтерес становить дослідження оптимальних моделей поєднання віртуальних та очних форм психологічної допомоги, а також визначення умов, за яких цифрові ресурси сприяють довготривалому збереженню психологічного благополуччя особистості, а не виконують виключно компенсаторну функцію. Перспективним є також аналіз етичних, психологічних і соціальних обмежень використання віртуальних засобів у практиці психологічної підтримки дорослих.

Література

1. Бех, І.Д. (2019). *Духовні засади становлення особистості*. Київ : Академвидав.
2. Кокун, О.М. (2023). *Психологічна стійкість та стресостійкість особистості: теорія і практика*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
3. Мозгова, Г.П. (2021). *Психосоматичні аспекти психологічного здоров'я особистості*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.
4. Мозгова, Г.П., & Розова, Т.М. (2025). Організація роботи HR-служб з метою формування ефективних копінг стратегій. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*, 6(63), 1790-1801. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-9\(63\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-9(63))
5. Титаренко, Т.М. (2020). *Життєстійкість особистості в умовах суспільних трансформацій*. Київ : Либідь.
6. Ханецька, Т.І., Сидоренко, О.Б., & Федоренко, А.Ф. (2023). Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. *International scientific conference. Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1–2, 2023, Czestochowa, the Republic of Poland) (pp. 40-44) Riga, Latvia : Baltija Publishing, 40-44. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10>
7. Чебикін, О.В. (2018). *Емоційна регуляція особистості в умовах стресу*. Одеса : ОНУ імені І.І. Мечникова.
8. Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press.
9. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
10. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (2000). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

References

1. Bekh, I.D. (2019). *Dukhovni zasady stanovlennia osobystosti [Spiritual foundations of personality development]*. Kyiv : Akademvydav [in Ukrainian].

2. Kokun, O.M. (2023). *Psykhologichna stiikist ta stresostiikist osobystosti: teoriia i praktyka* [Psychological resilience and stress resistance of personality: theory and practice]. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
3. Mozghova, H.P. (2021). *Psykhosomatychni aspekty psykholohichnoho zdorovia osobystosti* [Psychosomatic aspects of psychological health of the personality]. Kyiv : NPU imeni M.P. Drahomanova [in Ukrainian].
4. Mozghova, H.P., & Rozova, T.M. (2025). Orhanizatsiia roboty HR-sluzhb z metoiu formuvannia efektyvnykh kopinh stratehii [Organisation of HR services with the aim of forming effective coping strategies]. *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykhologhiia» – Scientific perspectives. Series «Psychology»*, 6(63), 1790-1801. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-9\(63\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-9(63)) [in Ukrainian].
5. Tytarenko, T.M. (2020). *Zhyttiistiikist osobystosti v umovakh suspilnykh transformatsii* [Resilience of the individual in conditions of social transformation]. Kyiv : Lybid [in Ukrainian].
6. Khanetska, T.I., Sydorenko, O.B., & Fedorenko, A.F. (2023). Psykhologichni osoblyvosti zhyttiistiikosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti [Psychological characteristics of resilience in situations of uncertainty]. Proceedings from PSDPP'23: *International scientific conference. Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1–2, 2023, Częstochowa, the Republic of Poland) (pp. 40-44) Riga Latvia : Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10> [in Ukrainian].
7. Chebykin, O.V. (2018). Emotsiina rehuliatsiia osobystosti v umovakh stresu [Emotional regulation of personality under stress]. Odesa : ONU imeni I.I. Mechnykova [in Ukrainian].
8. Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press.
9. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
10. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (2000). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.

**VIRTUAL RESOURCES IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR
ADULT PERSONALITY**

Tetiana Khanetska

PhD in Psychology, Associate Professor,

Professor of the Department of Psychosomatics and Health Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

t.i.khanetska@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-9767-5116>

Olena Prachenko

PhD in Psychology

Associate Professor of the Department of Psychosomatics and Health Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

o.k.prachenko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-5174-2547>

Abstract

The article provides a theoretical analysis of virtual tools in the structure of psychological support for adults under conditions of prolonged stress and social instability. It analyses contemporary scientific approaches to understanding psychological support as a multi-level system that ensures the preservation of subjectivity, psycho-emotional well-being and adaptive potential of a person. It has been established that virtual means of psychological support perform psychoeducational, regulatory, cognitive, and socio-communicative functions, contributing to the development of self-regulation, reduction of psycho-emotional tension, and maintenance of psychological balance in adults. Based on the results of theoretical generalisation, it has been established that digital and virtual psychological assistance tools should be considered as a supplementary yet structurally significant component of the psychological support system. The integration of virtual tools into the psychological support system for adults proves to be most effective when digital resources are combined with personal, social and professional factors of support at multiple levels. It has been shown that the effectiveness of using virtual tools depends on the level of personal awareness, the ability to reflect and integrate the experience gained into everyday life. It is emphasised that virtual tools alone cannot replace traditional psychological support; however, their integration into a comprehensive model of assistance contributes to maintaining psychological well-being and increasing stress resistance. They also expand the self-help resources available to adults in today's social environment. The practical value of the model lies in its ability to combine resources at different levels for comprehensive support in stressful situations. Further research should focus on long-term evaluation, protocol standardisation, and digital inclusion.

Keywords: psychological support, adult personality, virtual tools, digital resources, stress resistance, self-regulation, psychological well-being.

Подано 27.01.2026

Рекомендовано до друку 06.02.2026