

Видра Олександр<https://orcid.org/0000-0001-9281-915X>

Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки,
психології і методики технологічної освіти,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: vidrik7@gmail.com

ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК НАВИЧОК ДИСОЦІЮВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ VR-ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті висвітлено досвід використання VR-технологій у процесі формування та розвитку навичок дисоціювання при наданні психологічної допомоги. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у методах психологічної саморегуляції, емоційної стабілізації та зниження інтенсивності травматичних переживань в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Особлива увага приділяється клієнтам, які мають труднощі з використанням класичних технік дисоціації через недостатній рівень розвитку уваги, надмірну емоційну залученість або труднощі концентрації уваги.

Метою статті є представлення практичного досвіду застосування VR-технологій для формування і розвитку навичок дисоціювання у процесі психологічного консультування та психокорекційної роботи.

Методологія дослідження ґрунтується на аналізі сучасних підходів до вивчення дисоціації, тілесної самосвідомості та використання технологій віртуальної реальності у психологічній практиці. Дослідження проводилося протягом 2020-2026 років за участю 54 осіб, які мали труднощі із застосуванням класичних технік дисоціації. У роботі використовувалися доступні low-cost VR-рішення на основі VR-окулярів, смартфонів, Wi-Fi-камер та систем потокової передачі відео й аудіо.

У статті описано особливості технологічно опосередкованої дисоціації, що реалізовувалася через VR-асистоване дисоціювання із використанням візуального та аудіального просторового зміцнення сприйняття. Представлено результати застосування мультисенсорного дистанціювання, при якому поєднання візуальної та просторово-аудіальної дисоціації сприяло швидкому входженню клієнтів у позицію зовнішнього спостерігача та зниженню емоційної інтенсивності переживань.

Новизна роботи полягає у представленні практичного досвіду використання доступних VR-технологій як інструменту формування навичок дисоціювання у процесі психологічної допомоги; описі low-cost технічних рішень для реалізації VR-асистованого дисоціювання; визначенні ролі мультисенсорного дистанціювання та просторово-аудіальної дисоціації у полегшенні входження в дисоціативний стан; а також у виокремленні факторів, що впливають на ефективність застосування VR-технологій, зокрема емоційного стану клієнтів, медикаментозного впливу та фізіологічних обмежень.

Висновки. Отримані результати свідчать, що використання VR-технологій може суттєво полегшувати процес формування навичок дисоціювання за рахунок зниження навантаження на увагу та концентрацію уваги. Найбільш ефективним виявилось поєднання візуального дистанціювання з просторово зміцненим аудіосприйняттям. Разом із тим застосування VR потребує врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей клієнтів, дотримання етичних стандартів безпеки та подальшого методичного вдосконалення.

Ключові слова: дисоціація, VR-технології, VR-асистоване дисоціювання, технологічно опосередкована дисоціація, мультисенсорне дистанціювання, просторово-аудіальна дисоціація, психологічна допомога, цифрові технології, емоційна регуляція, віртуальна реальність, психокорекція.

Психологічна допомога в сучасних умовах характеризується зростанням запиту на методи, які забезпечують швидке та ефективне опанування навичок саморегуляції, емоційної стабілізації та когнітивної переоцінки досвіду. Особливо актуальним це є для категорій клієнтів, які перебувають у станах підвищеного стресу, емоційного напруження, тривожності, переживають наслідки психологічних травм, або мають труднощі з рефлексією власного досвіду.

Одним із таких інструментів є метод дисоціації, який у психології розглядається як процес тимчасового розмежування суб'єктивного досвіду з метою його переосмислення або зниження емоційної інтенсивності [7; 8]. У практичному вимірі дисоціація проявляється як здатність людини сприймати події «з боку», тобто переходити до позиції спостерігача. Це дозволяє зменшити афективне навантаження та підвищити рівень когнітивного контролю [7].

Попри доведену ефективність методу, його застосування у практиці психологічного консультування має обмеження. Зокрема, значна частина клієнтів стикається з труднощами у формуванні образів дисоціації через недостатній рівень розвитку уваги, труднощі концентрації уваги або надмірну емоційну залученість [9]. Це особливо характерно для осіб із високим рівнем тривожності або посттравматичними реакціями.

У зв'язку з цим актуальним є пошук засобів, які можуть полегшити процес входження у дисоціативний стан. Одним із перспективних напрямів є VR-асистоване дисоціювання, при якому технологічне середовище частково бере на себе функцію формування дисоціативної позиції за рахунок створення контрольованого сенсорного середовища та забезпечення ефекту «зовнішнього спостерігача» без значного навантаження на уяву [1; 4; 6].

Метою є представлення досвіду використання VR-технологій для формування та розвитку навичок дисоціювання у процесі надання психологічної допомоги.

Дослідження було розпочате на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка у 2018 році як розроблення практичної роботи з набуття навичок дисоціювання в ході психологічної підготовки студентів (за спеціальністю 014 Середня освіта (Технологічна освіта) та 015 Професійна освіта). В основному це були одиничні випадки за добровільною згодою студентів.

Згодом протягом 2020-2026 років було проведене дослідження з 54 особами, які зверталися за психологічною допомогою з різного роду проблем, вирішення яких потребувало використання методу дисоціації з метою емоційної регуляції, повторного переживання подій, роботи з переконаннями. Усі учасники мали попередній досвід ознайомлення з методом дисоціації у класичному форматі, однак відзначали неможливість або труднощі у його практичному застосуванні.

Базовими слугували дослідження тілесної самосвідомості, результати яких показують, що зміна перспективи сприйняття (зокрема ефект «виходу з тіла») може бути змодельована за допомогою візуально-просторових і сенсорних маніпуляцій [1; 6].

Методика передбачала використання VR-окулярів, у яких клієнт спостерігав зображення себе з боку на відстані приблизно 6-10 метрів. Пізніше зі збільшенням технічних можливостей візуальний канал доповнювався аудіальним: за допомогою навушників – голос клієнта і психолога транслювався з віддаленої точки, що підсилювало ефект просторової віддаленості. Такий підхід фактично моделював дисоціативну позицію без необхідності її повного уявного конструювання та створював умови для технологічно опосередкованої дисоціації.

Технічно це досягалось різними засобами.

Оскільки фінансування дослідження здійснювалося самостійно та було суттєво обмеженим, основна увага приділялася створенню доступних і недорогих рішень, які можна було б використовувати не лише у спеціалізованих лабораторіях, але й у практиці психологічного консультування та навчальному процесі.

На початковому етапі використовувалися VR-окуляри Google Cardboard вартістю близько 1 долара США, особистий смартфон та тимчасово надана екшн-камера GoPro початкового рівня. Передача відеозображення здійснювалася через Wi-Fi за допомогою додатка Quik. Смартфон, встановлений у VR-окулярах, отримував відеопотік у реальному часі, після чого через VLC Media Player зображення розділялося у форматі SBS (Side-by-Side) для перегляду у VR-режимі. Також використовувався офіційний додаток Google Cardboard.

Перевагами даного рішення були надзвичайно низька вартість, доступність компонентів та можливість швидкого розгортання системи. Основними недоліками виступали затримки передачі сигналу, обмежена якість зображення та нестабільність роботи бездротового з'єднання.

У подальшому, зі зниженням вартості обладнання, було придбано сучасніші VR-окуляри, а також оптимізовано систему передачі відео. Замість екшн-камери у ряді випадків використовувався інший смартфон, який виконував функцію відеокамери. Передача відеопотоку здійснювалася або через недорогі Wi-Fi-камери спостереження для приміщень, або між двома смартфонами за допомогою спеціалізованих додатків.

Найбільш ефективними виявилися такі технічні рішення:

Стрімінг через Larix Broadcaster. Одним із найякісніших способів передачі відео стало використання додатка Larix Broadcaster. Смартфон, який здійснював зйомку, працював як RTSP-передавач відеопотоку, тоді як смартфон у VR-окулярах – як приймач через VR-плеєри (VRTV, VLC). Обидва пристрої працювали в одній Wi-Fi-мережі.

Перевагами даного способу були висока якість зображення та відносно мала затримка сигналу. Недоліком була необхідність складнішого налаштування мережевого з'єднання.

Zoom / Google Meet + VR-браузер. Іншим варіантом стала трансляція відео через Zoom або Google Meet із використанням VR-браузера. Перевагою була простота реалізації та доступність платформ. Зображення у VR сприймалося як плоский екран, а не як повноцінне просторове середовище. Проте це не перешкоджало досягненню основної мети – формуванню ефекту спостереження за собою з боку.

AirScreen та дзеркалення екрана. Також використовувалася система дзеркалення екрана через додаток AirScreen. Один смартфон виконував функцію передавача зображення, інший – приймача у VR-окулярах. Перевагою була простота налаштування та мінімальні технічні вимоги. Недоліками виступали затримки відео та залежність від стабільності Wi-Fi-з'єднання.

Окремо тестувалося використання FPV-окулярів Skyzone Cobra SD та FPV-дрона BetaFPV Air у ролі системи передавання відео. Даний варіант забезпечував мінімальну затримку та високу стабільність відеосигналу, однак мав суттєвий недолік – високу вартість обладнання.

Практичний досвід показав, що найбільш доцільним з точки зору співвідношення вартості, мобільності та функціональності є використання VR-окулярів у поєднанні зі смартфоном та Wi-Fi-камерою або системою з двох смартфонів із відповідними додатками для потокової передачі відео.

Додатковою перевагою системи VR-окулярів у поєднанні зі смартфоном та Wi-Fi-камерою або двома смартфонами стала можливість простого технічного забезпечення просторово віддаленого аудіосприйняття. Використання навушників дозволяло передавати голос клієнта та психолога із затримкою або просторовим зміщенням, що підсилювало ефект просторової віддаленості та формувало елементи просторово-аудіальної дисоціації.

На відміну від більшості автономних VR-систем, де інтеграція зовнішнього аудіопотоку потребує додаткового програмного забезпечення або складнішого налаштування, використання смартфонів забезпечувало можливість швидкого та гнучкого керування аудіоканалами за допомогою стандартних засобів операційної системи та доступних мобільних додатків. Практичний досвід показав, що саме поєднання візуального дистанціювання із просторово зміщеним аудіосприйняттям створювало найбільш виражений ефект полегшення входження у дисоціативний стан. Такий підхід можна розглядати як мультисенсорне дистанціювання, при якому візуальні та аудіальні стимули одночасно формують позицію зовнішнього спостерігача.

Згодом були враховані методичні та технічні аспекти використання VR-технологій у навчальному середовищі, описані у роботі Г.В. Джевагі [10, 13-14].

Також зазначимо, що використання VR-технологій здійснювалося виключно за принципом добровільності та з можливістю негайного припинення.

Результати показали, що у 31 з 54 осіб (57,4%) процес дисоціювання відбувався швидше та з меншими суб'єктивними зусиллями порівняно з класичними техніками. Учасники відзначали зниження емоційної інтенсивності, підвищення ясності мислення та полегшення переходу до аналітичної позиції. Особливо виражений ефект спостерігався у випадках, де основною перешкодою виступали сильні емоційні реакції.

Використання аудіального компонента (віддалене звучання голосу) додатково підсилювало ефект дисоціації, що узгоджується з уявленнями про мультисенсорну інтеграцію у процесах сприйняття та самосвідомості [1]. Таким чином, VR-технологія забезпечує не лише візуальну, але й просторово-аудіальну реконструкцію досвіду, формуючи умови для більш ефективного VR-асистованого дисоціювання.

Водночас у 23 осіб (42,6%) ефект був менш вираженим або не мав суттєвих відмінностей порівняно з традиційними методами. Це свідчить про те, що VR не є універсальним рішенням і потребує врахування індивідуальних особливостей клієнта, зокрема рівня сенсорної чутливості, когнітивного стилю та готовності до використання технологій.

Аналіз дозволив виділити три основні групи факторів, що впливали на результативність застосування методу.

1. Медикаментозний вплив на психічні процеси. Серед зазначених 23 осіб 12 приймали антидепресанти або інші психотропні препарати за призначенням лікаря. З огляду на особливості фармакологічного впливу таких засобів (зниження емоційної реактивності, зміни у процесах уваги та сприйняття), ефективність формування навичок дисоціювання могла знижуватися або змінюватися. Водночас серед інших 31 були 6 осіб, що паралельно проходили лікування медикаментозно. Це потребує подальшого окремого дослідження та врахування при інтерпретації результатів відповідними спеціалістами.

2. Висока інтенсивність емоційних переживань. 4 особи мали значний рівень емоційного напруження, що ускладнював застосування технік дисоціації. У роботі з ними було використано методи десенсибілізації та репроцесуалізації рухами очей (EMDR), які виявилися більш доцільними на даному етапі психологічної допомоги [5]. Це узгоджується з підходами до поетапної роботи з травматичним досвідом.

3. Фізіологічні обмеження при використанні VR. У 7 учасників під час застосування VR-окулярів виникали симптоми кіберхвороби (cybersickness), зокрема легка нудота, запаморочення, відчуття дезорієнтації, розгубленості та дискомфорт, пов'язаний із замкнутим простором. При появі перших симптомів процедура негайно припинялася. У таких випадках надавалася перша психологічна допомога, спрямована на стабілізацію стану (заземлення, нормалізація дихання, відновлення орієнтації у просторі). Важливим етичним аспектом було попереднє інформування всіх учасників про можливі фізіологічні реакції та необхідність негайного повідомлення про будь-який дискомфорт. Подібні симптоми кіберхвороби описуються і в сучасних дослідженнях використання VR-технологій [3].

4. Серед учасників дослідження також були двоє військовослужбовців, один із яких мав досвід керування наземними роботизованими комплексами (НРК). Обидва учасники суб'єктивно відзначали можливість достатньо легкого входження у дисоціативний стан без істотних труднощів. Імовірно, певну роль у цьому могла відігравати попередня адаптація до сприйняття просторово опосередкованого відеосигналу та роботи з технологічними інтерфейсами дистанційного керування. Разом із тим отримані результати не дозволяють робити повноцінні висновки щодо ефективності, доцільності та специфіки використання VR-технологій у роботі з військовослужбовцями, оскільки дана підгрупа є надто малою для науково обґрунтованих узагальнень. Це визначає необхідність подальших спеціалізованих досліджень із розширенням вибірки та врахуванням професійного досвіду учасників.

Отримані результати підтверджують, що основною перевагою VR у даному контексті є зниження навантаження на уяву та увагу, які традиційно є «вузьким місцем» у формуванні навичок дисоціації. Фактично технологія виконує функцію «зовнішнього протеза уяви», дозволяючи клієнту швидше засвоїти необхідний психічний стан у межах технологічно опосередкованої дисоціації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості інтеграції VR-технологій у процес психологічного консультування, психокорекції та навчання навичкам саморегуляції. Отримані результати узгоджуються з дослідженнями ефективності VR-технологій у роботі з емоційними станами та тривожними переживаннями [2]. Особливо перспективним є їх використання у роботі з військовослужбовцями, які часто мають труднощі з контролем інтенсивних емоційних станів та повторним переживанням травматичних подій.

Разом із тим, застосування VR потребує подальшого методичного та технічного вдосконалення. Зокрема, актуальними є питання оптимізації параметрів відстані, ракурсу спостереження, синхронізації аудіо- та відеосигналів, а також розробки спеціалізованого програмного забезпечення для психологічної практики.

Отже, досвід використання VR-технологій свідчить про їх ефективність як інструменту формування і розвитку навичок дисоціювання. Вони не замінюють класичні психологічні методи, але можуть суттєво підвищити їх доступність та результативність, особливо для клієнтів, які мають труднощі з уявною реконструкцією досвіду.

Дані свідчать, що ефективність використання VR-технологій у формуванні навичок дисоціювання залежить не лише від самої методики, але й від індивідуальних психофізіологічних особливостей клієнтів, їх емоційного стану та супутніх факторів, зокрема медикаментозного впливу.

Це вказує на необхідність попереднього скринінгу клієнтів перед застосуванням VR; диференційованого підбору методів психологічної допомоги; дотримання етичних стандартів безпеки при використанні цифрових технологій.

Отримані результати дозволяють розглядати VR-технології не лише як технічний засіб візуалізації, але і як інструмент формування контрольованого мультисенсорного дистанційованого процесу психологічної допомоги, що частково узгоджується з сучасними концепціями медіаопосередкованої присутності та тілесної самосвідомості [1; 4; 6].

Перспективним є комплексне дослідження, розширення вибірки, проведення контрольованих експериментів, а також вивчення довготривалих ефектів використання VR у формуванні навичок саморегуляції та психологічної стійкості.

References

1. Blanke, O. (2012). Multisensory brain mechanisms of bodily self-consciousness. *Nature Reviews Neuroscience*. Vol. 13. 556–571. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn3292>.
2. Parsons, T. D., Rizzo, A. A. (2008). Affective outcomes of virtual reality exposure therapy for anxiety and specific phobias: A meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. Vol. 39(3). 250–261. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2007.07.007>.
3. Rebenitsch, L., Owen, C. (2016). Review on cybersickness in applications and visual displays. *Virtual Reality*. Vol. 20. 101–125. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10055-016-0285-9>.
4. Riva, G., Mantovani, F. (2012). Extending the self through the tools and the others: a general framework for presence and social presence in mediated interactions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. Vol. 367(1599). 100–107. DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2011.0161>.
5. Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. 3rd ed. New York: Guilford Press. 518. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2017-40757-000>
6. van den Berg, J. et al. (2015). Body ownership and the self in virtual reality. *Frontiers in Human Neuroscience*. Vol. 9. Article 541. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00541>.
7. van der Hart, O., Nijenhuis, E.R.S., Steele, K. (2006). *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. New York: W.W. Norton & Company. 418.

8. van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking. 464.
9. Видра О. Г. Використання методу дисоціації у психологічному супроводі студентів закладів вищої освіти. *Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration: IV international scientific conference (October 23, 2020)*. 2020. P. 5-9.
Vydra, O. H. (2020). Vykorystannya metodu dysotsiatsiyi u psykholohichnomu suprovodi studentiv zakladiv vyshchoyi osvity [Using the dissociation method in psychological support of students of higher education institutions]. *Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration: IV international scientific conference (October 23, 2020)*. 5-9. [in Ukrainian]
10. Джевага Г. В. Методичні рекомендації до виконання практичних робіт курсу «Цифрові та мультимедійні технології в освіті». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2025. 52 с.
Dzhevaha, H. V. (2025). *Metodychni rekomendatsiyi do vykonannya praktychnykh robit kursu «Tsyfrovi ta mul'tymediyni tekhnolohiyi v osviti»* [Methodological recommendations for the implementation of practical work in the course «Digital and multimedia technologies in education»]. Chernihiv, Ukraine: Natsional'nyy universytet «Chernihiv's'kyu kolehium» imeni T. H. Shevchenka. 52. [in Ukrainian]

Vydra Oleksandr

<https://orcid.org/0000-0001-9281-915X>

PhD in Psychology Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Pedagogy,
Psychology and Methodology of Technological Education,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: vidrik7@gmail.com

FORMATION AND DEVELOPMENT OF DISSOCIATION SKILLS USING VR TECHNOLOGIES IN THE PROVISION OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

The article presents the experience of using VR technologies in the process of forming and developing dissociation skills during psychological assistance. The relevance of the study is determined by the growing need for methods of psychological self-regulation, emotional stabilization, and reduction of traumatic experience intensity under conditions of increased psycho-emotional stress. Particular attention is paid to clients who experience difficulties using classical dissociation techniques due to insufficient imagination development, excessive emotional involvement, or difficulties with concentration.

*The **purpose** of the article is to present practical experience in the application of VR technologies for the formation and development of dissociation skills in the process of psychological counseling and psychocorrectional work.*

*The research **methodology** is based on the analysis of contemporary approaches to the study of dissociation, bodily self-consciousness, and the use of virtual reality technologies in psychological practice. The study was conducted during 2020–2026 and involved 54 participants who experienced difficulties applying classical dissociation techniques. The work employed accessible low-cost VR solutions based on VR headsets, smartphones, Wi-Fi cameras, and video/audio streaming systems.*

The article describes the features of technologically mediated dissociation implemented through VR-assisted dissociation using visual and auditory spatial displacement of perception. The results of applying multisensory distancing are presented, in which the combination of visual and spatial-auditory dissociation facilitated a faster transition of clients into the observer position and reduced the emotional intensity of experiences.

*The **scientific novelty** of the work lies in presenting practical experience of using accessible VR technologies as a tool for developing dissociation skills in psychological assistance; describing low-cost technical solutions for implementing VR-assisted dissociation; identifying the role of multisensory distancing and spatial-auditory dissociation in facilitating entry into a dissociative state; as well as distinguishing factors influencing the effectiveness of VR technologies, including clients' emotional states, medication effects, and physiological limitations.*

***Conclusions.** The obtained results indicate that the use of VR technologies can significantly facilitate the formation of dissociation skills by reducing the cognitive load on imagination and concentration. The most effective approach proved to be the combination of visual distancing with spatially displaced auditory perception. At the same time, the application of VR requires consideration of clients' individual psychophysiological characteristics, adherence to ethical safety standards, and further methodological improvement.*

***Key words:** dissociation, VR-technologies, VR-assisted dissociation, technologically mediated dissociation, multisensory distancing, spatial-auditory dissociation, psychological assistance, digital technologies, emotional regulation, virtual reality, psychocorrection.*

Стаття надійшла до редакції 12.04.2026

Рецензент: доктор психологічних наук, професор **Олександр Дроздов**