

*М. С. Дворник, кандидат психологічних наук,
завідувач лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.*

ОСОБЛИВОСТІ АКТИВНИХ КОРИСТУВАЧІВ ЕЛЕКТРОННИХ ЗАСОБІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Дослідження було спрямовано на з'ясування особливостей отримання електронної підтримки українськими громадянами для підвищення їхнього психологічного благополуччя в умовах очікуваного переходу від війни до миру. Основними методологічними конструктами, використаними в роботі, були психологічне благополуччя, онлайн-поведінка, соціально-психологічна підтримка, соціальна ідентифікація.

Під електронною соціально-психологічною підтримкою варто розуміти спільнотну, інформаційну, емоційну та інструментальну підтримку особи, опосередковану використанням електронного пристрою (персонального комп'ютера, смартфона, планшета тощо) та відповідних сервісів (вікі-сайти, блоги, чат-кімнати, форуми, месенджери тощо). Специфічними компонентами такого супроводу є пошук допомоги, психоедукація, самоменеджмент та онлайн-комунікація.

В українських реаліях серед електронних платформ, завдяки яким може забезпечуватися соціально-психологічні інтервенції підтримки, беремо до уваги інформаційні портали (державні та приватні сайти), інтерактивні програми та застосунки (Карманный психолог, Daylio, Медитация для начинающих тощо), онлайн-групи взаємодопомоги у соцмережах (Facebook, Twitter, Instagram тощо), месенджерах (Telegram, Viber, WhatsApp, Facebook Messenger тощо) та онлайн-кімнатах (за типом Skype, Zoom).

Дослідження було організовано на платформі Google-Forms, збір даних тривав з травня по вересень 2020 року. Загальну вибірку склали 116 осіб, переважно чоловіки, середній вік – 35 років, більшістю містяни, що проживають у повних сім'ях, мають середній місячний дохід у діапазоні 16 000–18 000 грн.

Завдяки частотному аналізу даних було виявлено активних, пасивних користувачів та не-користувачів електронної соціально-психологічної підтримки. За показниками психологічного благополуччя вони майже не відрізнялися (діапазон 82-86 % тією чи іншою мірою позитивних відповідей по усіх групах). Однак показники здатності отримувати підтримку та ідентифікуватися з відповідною електронною спільнотою у групі активних користувачів були значно вищими (відповідно, по 87 % тією чи іншою мірою позитивних відповідей), ніж у пасивних користувачів (35 % та 15 %) та не-користувачів (9 % та 0 %).

До групи активних користувачів було віднесено 18 осіб (12 жінок, 6 чоловіків) – віком від 22 до 53 років (в середньому – 33 роки). Рід їхніх занять переважно стосувався психологічної діяльності. Так, 7 осіб вказали, що вони є психологами, ще троє – психотерапевти, двоє поєднували психологію з іншою

роботою (ІТ та фотографія), 2 військовослужбовці, 1 митець, 1 копірайтер, 1 викладач, 1 безробітний. Троє мають науковий ступінь, 15 повну вищу освіту, і тільки в одного респондента у графі «Освіта» вказано «незакінчена вища / середня спеціальна». 8 осіб проживають у Києві, 9 осіб з інших обласних центрів та міст, 1 особа проживає у селі. Проживають переважно з партнерами (7 осіб), з батьками, наодинці, чи зі співмешканцями (по 3 особи), 1 особа вказала, що проживає у великій родині, ще 1 – з дитиною/дітьми. Більшість має місячний дохід у діапазоні 7 000–10 000 грн (9 осіб). Менші доходи (від 3 до 7 тис. грн) має 4 особи, а більші статки на місяць (від 12 до 16 тис. грн) отримують 5 осіб, ще одна особа заробляє понад 20 тис. грн.

Власне активність користувачів щодо отримання соціально-психологічної підтримки електронними засобами ми виявили за особливою композицією відповідей у цьому конструкті (на відміну від не-користувачів та пасивних користувачів).

Так, активні користувачі не зупинялися тільки на називанні гугл-пошуку як інструменту отримання соціально-психологічної підтримки у віртуальному просторі, хоча цей варіант зустрічався у 61 % випадків. Більшість із опитаних називали щонайменше два-три засоби, коли потребують психологічної підтримки у мережі (майже 56 %). Так, часто називалися *Спільноти у соцмережах* (майже 56 %), *Індивідуальні онлайн-консультації / терапія* (50 %), *Вибрані сайти / форуми* (майже 45 %), ще по 33 % респондентів вказали, що користуються *Спільнотами у месенджерах (Viber, Telegram тощо)* та *Відеозустрічами груп підтримки*.

Цікаво, що частота користування вказаними засобами варіювалася від «дуже рідко» до «майже щодня» – по 17 %, окрім відповідей «менше одного разу на місяць» (11 %) та «один раз на місяць» (5 %). Тобто за цим параметром розкид даних є дуже неоднорідним.

Втім, більшу ясність вніс показник тривалості користування електронними засобами для отримання соціально-психологічної підтримки: найчастіше користувачі вказували «30-60 хв.» (33 %) та «більше години» (28 %). Отже, можемо припустити наявність деякої прицільності та концентрованості в отриманні відповідної підтримки.

Залученість до електронного формату отримання психологічної підтримки також виявилася доволі високою. Так, найчастіше респонденти називали декілька типів активності, особливо, від чотирьох до семи (50 %). Найпоширенішими відповідями були *Долучаюся до відеозустрічей* та *Ділюся своїм досвідом* (по 67 %), а також *Тільки читаю інформацію* та *Реагую на дописи (коментарями, вподобайками)* (по 56 %).

Як не дивно, група активних користувачів майже не називала конкретних ресурсів, де вони отримують соціально-психологічну підтримку: тільки 1 особа вказала веб-посилання на довідник з морально-психологічного забезпечення, ще 4 вказали «Google». Це може бути пов'язано із тим, що представники групи орієнтовані на отримання електронної підтримки від тих, з ким насамперед знайомі офлайн.

Загалом, перспективною видається перевірка зв'язків по групі активних користувачів за параметрами психологічного благополуччя, здатності отримати електронну соціально-психологічну підтримку, соціальної ідентифікації з відповідними спільнотами, що заплановано на наступних етапах роботи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дворник М. С. (2020). Електронна підтримка психологічного благополуччя військовослужбовців: первинний аналіз даних. Проблеми політичної психології, 9(23), 54-71.
2. Kolawole, O. (2019). Psychological impact of online support communities: can human participation in an online health community improve psychological well-being. Retrieved from <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65018>.
3. White, M., & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: implications for health education. Health education research, 16(6), 693-707.