

*Дворник М. С.**

РЕЦИПІЄНТИ ЕЛЕКТРОННОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ

На тлі політичних викликів та соціальної невизначеності у зв'язку з пандемією COVID-19 значущішою стала роль альтернативних засобів отримання населенням соціально-психологічної підтримки, пов'язаних з ІКТ. Іде мова про електронний формат соціально-психологічного супроводу особистості, яка зазнала руйнівних наслідків воєнного конфлікту та потребує підтримки для реінтеграції до повсякденного, немілітаризованого життя. Критерієм успішності такого супроводу було визначено підвищення показників психологічного благополуччя особистості (Дворник, 2020).

Дослідження було організовано у форматі онлайн на платформі Google-Forms у травні-вересні 2020 року. В опитуванні було сформовано блоки за переліченими нижче досліджуваними ознаками.

1. *Психологічне благополуччя.* Респондентам пропонувалося виразити міру згоди із твердженнями за “Шкалою розквіту (благополуччя)” Е. Дінера та Р. Бісвас-Дінера (в перекладі на українську А. Голоктіонової) від 1 до 7 балів (чим більша сума, тим вище рівень благополуччя). Твердження були такими: 1. Я веду цілеспрямоване і змістовне життя. 2. Мої соціальні стосунки дають мені підтримку і відчуття винагороди. 3. Я задіяний(а) і зацікавлений(а) в моїй повсякденній життєдіяльності. 4. Я роблю активний внесок у благополуччя і добробут інших людей. 5. Я компетентний(а) і здатний(а) здійснювати важливу для мене діяльність. 6. Я хороша людина і маю хороше життя. 7. Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє. 8. Люди поважають мене.

2. *Онлайн-поведінка щодо отримання соціально-психологічної підтримки.* У цьому блоці ми поставили респондентам 4 запитання щодо

* *Дворник Марина Сергіївна* – кандидат психологічних наук, завідувач лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, dvornyk.marina@gmail.com.

їхньої онлайн-активності, коли вони потребують психологічної підтримки. Було використано дизайн питань, запропонованих у дослідженні van Uden-Kraan, et al. (2008). Опитувані мали змогу обрати із запропонованих варіантів декілька відповідей, або вказати власні. *1. Якими електронними засобами Ви користуєтеся, якщо потребуєте психологічної підтримки? 2. Як часто Ви користуєтеся зазначеними вище засобами? 3. Скільки зазвичай триває отримання Вами психологічної підтримки електронними засобами? 4. Як би Ви описали свою залученість до електронного формату отримання психологічної підтримки?* У додатковому питанні (необов'язковому до заповнення) ми закликали респондентів поділитися посиланнями або назвами електронних / інтернет-ресурсів, де саме вони отримують психологічну підтримку.

3. Отримання електронної соціально-психологічної підтримки. Цей блок опитування було присвячено з'ясуванню того, яку міру соціально-психологічної підтримки респонденти здатні отримати через електронний формат. В оригінальній шкалі Social Support Survey (Holden et al., 2014), було запропоновано 6 питань, втім, після тестових анкетувань на групі експертів та висловлених зауважень щодо семантичного дубляжу двох питань, перелік було зведено до 5 таких: *1. Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки? 2. Як часто Ви вислуховуєте проблеми інших користувачів у спільноті, де отримуєте електронну психологічну підтримку? 3. Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви отримуєте хороші поради щодо того, як подолати кризову ситуацію? 4. Як часто у спільноті електронної психологічної підтримки Ви можете поділитися інтимною інформацією про себе (розкритися, довіритися)? 5. Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви отримуєте ідеї, яких дійсно потребували?* Серед варіантів відповідей було запропоновано 5-бальну шкалу: від 1 – майже ніколи до 5 – майже завжди.

4. Соціальна ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки.

Досліджено, що ідентифікація з онлайн-групою позитивно впливає на психологічне благополуччя її учасників, адже забезпечує активну залученість до групових процесів. Чим більше учасник ідентифікує себе зі своєю онлайн-спільнотою взаємодопомоги, тим відчутнішим йому здаватиметься обмін соціальною підтримкою у ній. В якості основи для з'ясування міри емоційного зв'язку між членами онлайн-груп підтримки та групи, до якої вони належать, було використано опитувальник Single Item Social Identification measure (SISI) (Postmes et. al, 2012). У нашій версії опитувальника було використано такі твердження: 1. *Я відчуваю відданість тій спільноті, яка надає мені електронну психологічну підтримку.* 2. *Я радий(а) відвідувати ту спільноту, де отримую електронну психологічну підтримку.* 3. *Я є невід'ємною частиною цієї спільноти, де отримую електронну психологічну підтримку.* В якості оцінювання тверджень було використано 5-бальну шкалу: від 1 – абсолютно не погоджуюсь, до 5 – повністю погоджуюсь.

5. *Блок демографічних даних.* Оскільки у дослідженнях психологічного благополуччя відстежуються певні тенденції зв'язку його рівня із окремими демографічними показниками, їх було включено до опитування: стать; населений пункт; освіта; стан проживання; рід занять / професія; середній дохід на місяць. До усіх показників (крім професії) було додано варіанти відповідей.

Загалом виявлено, що у композиції вибірки зі 116 осіб переважають чоловіки-військовослужбовці 28-36 років, кияни з повною вищою освітою, що мають сім'ї та середній місячний дохід від 16 до 20 тис. грн і більше. Спостерігається високий рівень психологічного благополуччя (при трохи меншій вираженості компоненту задоволення соціальними стосунками та більшій вираженості компетентності та оптимізму). Помірною є вираженість онлайн-активності опитаних щодо отримання електронної психологічної підтримки із переважанням запитів у пошукових системах, користуванням спільнотами у соцмережах та месенджерах або статичною інформацією на веб-

сайтах при нетривалому та нечастому відвідуванні. Здатність до отримання електронної соціально-психологічної підтримки – нижче від середнього, із фокусуванням на інформаційному компоненті підтримки (ідеї та поради) та неготовністю довірко ділитися інформацією про себе. Рівень соціальної ідентифікації зі спільнотою електронної підтримки – нижчий від середнього із переважним запереченням належності до спільноти, де опитані отримують електронну підтримку.

Загалом виявляємо, що значуща частина вибірки не користувалася електронними засобами соціально-психологічної підтримки повною мірою чи взагалі таку можливість нівелювала.

У зв'язку із цим ми розділили вибірку на тих, кого можна вважати активним реципієнтом електронної соціально-психологічної підтримки, пасивним реципієнтом та, відповідно, не-реципієнтом. Таке сортування було здійснено на основі позитивних, нейтральних та негативних відповідей на питання блоку “Отримання електронної соціально-психологічної підтримки”.

Так, до групи *не-реципієнтів* потрапили респонденти, які на питання щодо того, якими електронними засобами, як часто і з якою тривалістю вони користуються, якщо потребують психологічної підтримки відповідали: “не потребую”, “не користуюся”, “не залучаюся”, “жодного”, “близькі допомагають”, “ніколи”, “0 хв” тощо. Таких респондентів було виявлено 18% від загальної вибірки – чоловіки, середній вік – 36 років (від 30 до 46).

Спостерігаємо, що у групі не-реципієнтів попри фактичну відсутність отримання електронної соціально-психологічної підтримки та відповідну відсутність соціальної ідентифікації з електронними спільнотами підтримки, показники психологічного благополуччя все ж є доволі високими. Найбільше абсолютної згоди не-реципієнтів отримало твердження 1 – “Я веду цілеспрямоване і змістовне життя” (38%). А найчастіше давали відповідь “погоджуюсь” до твердження 8 – “Люди поважають мене” (понад 71%). Цікаво, що у цій субвибірці представлено виключно військовослужбовців,

тому такий розподіл може свідчити про відображення їхніх життєвих цінностей, екстрапольованих на дещо ригідне бачення свого психологічного благополуччя та можливостей його підтримки і покращення.

Активні реципієнти виокремлювалися за поєднанням відповідей на питання про частоту, тривалість та кількість типів залучення до електронних засобів підтримки у різних комбінаціях (невисока тривалість залученості компенсувалася частотою відвідувань, чи навпаки). До цієї групи було віднесено 15,5% опитаних (12 жінок, 6 чоловіків) – віком від 22 до 53 років (в середньому – 33 роки).

Респонденти цієї групи часто відповідали на твердження шкали психологічного благополуччя “погоджуюсь” (майже 47%), проте також вагомою є частка тих, хто відповідав “частково погоджуюсь”, ніби уникаючи надто категоричних відповідей (майже 24%). Непевних щодо свого психологічного благополуччя, як і у групі не-реципієнтів, – майже 12%.

Найбільша кількість активних реципієнтів вказує на те, що доволі часто можуть знайти рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки (61%). Більш сумнівною виявляється можливість розкриватися та довірятися у таких спільнотах (22% відповідей “доволі рідко” до відповідного твердження).

За конструктом “Соціальна ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки” активні реципієнти демонструють високі рівні показника: понад 57% обирають на твердження блоку відповіді “частково погоджуюсь”, а ще близько 30% – “повністю погоджуюсь”. Втім, вагаються щодо свого ідентифікування з електронною спільнотою, де отримують психологічну підтримку, майже 10% респондентів.

Отже, спостерігаємо, що при доволі високих показниках психологічного благополуччя активні реципієнти демонструють також і активну позицію щодо отримання підтримки та ідентифікацію з електронною спільнотою, де це можна здійснювати. Вірогідно, така проактивна позиція в електронному просторі має свій ефект на психологічне благополуччя.

Найбільш чисельною групою виявилася група *пасивних реципієнтів*, які зрідка та нетривало користувалися електронними засобами соціально-психологічної підтримки, переважно залучаючись тільки пошуковими запитами та читанням інформації (подібно до луркінг-поведінки). Групу склало понад 66% опитаних: 10 жінок, 66 чоловіків та 1 небінарна особа. Середній вік по цій групі – 35 років (від 21 до 53 років).

Доволі рідко, однак все ж могли отримати соціально-психологічну підтримку електронними засобами, майже 26% опитаних групи. Ця тенденція превалює за питанням 1 “Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки?” (понад 36%). Найбільшу міру залучення до отримання електронної психологічної підтримки респонденти продемонстрували за питанням 5 “Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви отримуєте ідеї, яких дійсно потребували?": понад 45% відповідей “іноді”, “доволі часто” та “майже завжди”.

Найбільше респондентів цієї групи (понад половина) відповідали “погоджуюсь” на твердження шкали психологічного благополуччя. Втім, більшою, ніж у попередніх групах, є частка тією чи іншою мірою незгодних із твердженнями (понад 11%), що свідчить про їх нижчі рівні благополуччя.

Загалом бачимо, що активні, пасивні реципієнти та не-реципієнти електронної соціально-психологічної підтримки майже не відрізняються за показниками психологічного благополуччя (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 реципієнтів були значно вищими (відповідно, по 87% тією чи іншою мірою позитивних відповідей), ніж у пасивних реципієнтів (35% та 15%) та не-реципієнтів (9% та 0%).

Така сегрегація досліджуваних нагадує нормальний розподіл: тих, хто здатний отримувати від електронних засобів найбільше психологічної користі

так само мало, як і тих, хто цієї користі взагалі не бачить. В середньому ж, опитані певною мірою користуються електронними засобами для отримання психологічної підтримки і знайомі із тим, як працюють пошукові системи, сайти / форуми, спеціальні програми, мобільні застосунки, чатботи, спільноти у месенджерах та соцмережах, відеозустрічі груп підтримки, індивідуальні онлайн-консультації / терапія, групова онлайн-терапія. Це означає, що є потенціал такого користування для регуляції психологічного благополуччя населення в умовах переходу від війни до миру. Особливо, знаючи про те, що активність реципієнтів електронними засобами психологічної підтримки може опосередковуватися статтю (більшість саме залучених – жінки), професійною варіативністю (гуманітарні сфери), хорошим досвідом і знанням, як соціально працює інструмент підтримки, схильністю ідентифікуватися зі спільнотою своєї підтримки.

Література

Дворник, М. С. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 79-87.

Holden, L., Lee, C., Hockey, R., Ware, R. S., & Dobson, A. J. (2014). Validation of the MOS Social Support Survey 6-item (MOS-SSS-6) measure with two large population-based samples of Australian women. *Quality of Life Research*, 23(10), 2849-2853.

Postmes, T., Haslam, S. A., & Jans, L. (2012). A single-item measure of social identification: Reliability, validity, and utility. *British Journal of Social Psychology*, 52(4), 597-617.

van Uden-Kraan, C. F., Drossaert, C. H., Taal, E., Shaw, B. R., Seydel, E. R., & van de Laar, M. A. (2008). Empowering processes and outcomes of participation in online support groups for patients with breast cancer, arthritis, or fibromyalgia. *Qualitative health research*, 18(3), 405-417.