

*Дворник М. С.*

## **Соціальна підтримка як основа групового онлайн-супроводу особистості в умовах невизначеності**

В стресі пандемії COVID-19, який нашарувався на кризові процеси в Україні у зв'язку із ситуацією гібридної війни, громадськості довелося стикнутися із новими викликами психологічному благополуччю. Вимушена фізична ізоляція обмежила звичні соціальні взаємодії та позбавила відчуття стабільності й визначеності. Втім, завдяки інформаційно-комунікативним технологіям стало можливо отримати психосоціальну підтримку, не виходячи з власного помешкання. Зокрема, важливою формою психологічної роботи із населенням став онлайн-супровід, базований на принципах “рівний рівному” (“peer support”), де модераторами є ті особи (найчастіше – психологи, соціальні працівники або інші фахівці), які безпосередньо мали кризовий досвід та успішно з ним впоралися.

Віртуально опосередкована групова підтримка надає майже ті самі ресурси, як і традиційні групи взаємодопомоги: обмін інформацією та практичними порадами, емоційна підтримка та підбадьорювання, вдячність, емпатія, вираження почуттів та спільне вирішення проблем. Завдяки цьому групи онлайн-підтримки можуть підвищувати в особистості відчуття контрольованості свого життя, впевненості в собі, більшої незалежності, розширення кола соціальних взаємодій та поліпшення здатності виражати власні почуття. Крім того, широке коло часо-просторових, матеріальних, соціальних бар'єрів можуть бути подолані саме завдяки електронному формату надання підтримки (Дворник, 2020).

У дослідженні О. Kolawole (2019), показано, що пошук соціальної підтримки онлайн фактично не відрізняється від офлайн-взаємодій: його опосередковано афіліативною поведінкою – прагненням людини встановлювати зв'язки з тими, хто, на її думку, має схожі з нею риси або опинився у подібній ситуації. У цілому, компонентами соціальної підтримки є інформаційна, емоційна, оцінкова, мережева та матеріалізована.

*Інформаційна підтримка.* Складна, нова, дестабілізуюча життєва ситуація завжди потребує якісної інформації. Досліджено, що пацієнти часто відвідують інтернет-ресурси охорони здоров'я, оскільки хочуть задовольнити свої інформаційні потреби, аби полегшити тривогу й зменшити стрес з приводу незнайомого стану, з яким стикнулися. Онлайн-спільнота в цьому сенсі можна розглядати як інформаційний центр, де люди мінімізують неправдивість чи оманливість інформації, отримавши її з перших вуст. Відомо, що обмін

знаннями, практичними порадами, персональними успішними практиками подолання негараздів в онлайн-групах з питань здоров'я розширював уявлення їхніх учасників про власні можливості, стимулював застосовувати конструктивні копінги та розвивав нові навички (Smith-Merry, et. al, 2019). Перевагою користування електронними засобами при обміні інформацією учасниками групи може стати також можливість писати свої повідомлення (паралельно до відеозустрічі) у зручному темпі та редагувати їх за необхідності, що допомагає вирівнювати можливості учасників та знімати напругу, яка може виникати при реальних взаємодіях осіб з різними когнітивними здібностями.

*Емоційна підтримка.* Цей компонент соціальної підтримки реалізується у взаємному вираженні прихильності й спрямований не на вирішення проблеми, а на підвищення настрою особи. Електронні засоби допомагають надати таку підтримку екстрено, негайно, саме у той момент, коли необхідно, без очікування планових консультацій із фахівцем. У низці праць показано, що вираження емоцій та прояви емпатії в електронно-опосередкованому спілкуванні груп позитивно впливає на різні аспекти психологічного благополуччя їхніх членів. Втім, при цьому важливим є емоційний інтелект учасників групи: внаслідок активного вираження й отримання емоційної підтримки стан найімовірніше покращуватиметься тільки у тих, хто має високий рівень емоційно-комунікативної компетентності (Yoo, et. al, 2014).

*Оцінкова підтримка* спрямована на підвищення самооцінки учасників електронного спілкування, створення переконання, що вони мають достатньо ресурсів та здатні зіткнутися й подолати певні проблеми. Така підтримка допомагає особі вжити необхідних заходів для полегшення своєї складної ситуації. Для учасників групи онлайн-супроводу долучення навіть до електронного спілкування може створити контекст, в якому вони розумітимуть або переінтерпретуватимуть власний досвід, розвиваючи надію на краще майбутнє. Завдяки позитивній оцінці їхніх дій одногрупниками учасники онлайн-спільноти також можуть вільніше презентувати свої негаразди та успіхи в інших соціальних ситуаціях (White, & Dorman, 2001).

*Мережева підтримка* покликана нагадувати про постійну доступність соціального капіталу особистості. Оскільки люди схильні визначати власну соціальну цінність виходячи з кількості спільнот, до яких вони включені, просто факт наявності ще однієї групи, в якій людина може проявлятися, може стати додатковим фактором її психологічного благополуччя. Учасники онлайн-форуму з питань психічного здоров'я повідомляли, що цей простір надав їм змогу долати соціальну ізоляцію та спілкуватися з людьми, у той спосіб і в той час, коли їм це було найбільше потрібно (Smith-Merry, et. al, 2019). Поведінка пошуку інших інтернет-користувачів, аби вислухати їхню проблему, довірити їм власні

переживання, показує пряму кореляцію з психологічним благополуччям користувача в разі його приєднання до онлайн-спільноти (Kolawole, 2019). До того ж, можливість описувати свій досвід, ділитися поезією, малюнками й іншими продуктами творчості у спеціально організованій мережі навіть без зворотного зв'язку допомагала користувачам організувати свої думки, комунікувати надалі більш продуктивно та навіть переживати катарсис (White, & Dorman, 2001).

*Матеріалізована підтримка* проявляється у будь-якій фізичній, опредмеченій допомозі з боку учасників онлайн-спільноти, до якої включена особа. В цьому випадку йдеться про процеси обміну матеріальними благами завдяки певним сервісам (наприклад, грошові перекази онлайн) чи службам доставки (поштові відправлення реальних речей), або розвіртуалізації – припинення стану віртуальності шляхом особистої зустрічі. Випадки розвіртуалізації є вкрай рідкісними, однак саме їх можна вважати апогеєм прояву соціальної підтримки, коли з'являються фізичні дії з боку підтримуючих осіб (приготувати їжу, поїхати в лікарню, допомогти по господарству тощо).

Загалом, як показано у більшості досліджень, можливість обміну соціальною підтримкою, насамперед, *інформаційною* та *емоційною*, постає у деякому сенсі універсальною соціально-психологічною умовою успішності групового онлайн-супроводу особистості. Та у віртуальній групі можна продуктивно обмінюватися й підтримкою, спрямованою на підтримання здорової *самооцінки* та віри у зміни, розширення *мережі* контактів і навіть отримання *матеріалізованої* допомоги.

## Література

Дворник, М. С. (2020). Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*, 1, 118-126.

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>

Smith-Merry, J., Goggin, G., Campbell, A., McKenzie, K., Ridout, B., & Bayliss, C. (2019). Social Connection and Online Engagement: Insights From Interviews With Users of a Mental Health Online Forum. *JMIR mental health*, 6(3), e11084.

Yoo, W., Namkoong, K., Choi, M., Shah, D. V., Tsang, S., Hong, Y., & Gustafson, D. H. (2014). Giving and receiving emotional support online: Communication competence as a

moderator of psychosocial benefits for women with breast cancer. *Computers in human behavior*, 30, 13–22.

White, M., & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: implications for health education. *Health education research*, 16(6), 693–707.

**Лазоренко Б. П.**

### **Тілесно-зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації**

У зв'язку із поширенням інфекції коронавірусу в Україні та введенням у режимі надзвичайної ситуації карантинних обмежень значна частина населення перебуває у різного роду стресових станах і потребує психологічної допомоги у їх опануванні.

Пандемія та карантинні заходи призвели до відчутних змін у життєвому світі особистості, в якому поряд із збереженням певних фрагментів, осередків минулої стабільності і звичності виникають нові реальності, нові життєві завдання. Це спричиняє необхідність зміни попередніх звичок і набуття нових особистісних копінгів, стереотипів поведінки, нових життєвих компетентностей і практик.

Метою роботи є визначення алгоритмів застосування тілесно-зорієнтованих та дихальних психотехнологій в опануванні особистістю стресових станів в межах діяльності волонтерського проекту “Онлайн-Коло” Навчально-практичного центру психологічних інновацій ІСПП НАПН України (Відкритий проект..., 2020).

Комплекс психотехнологій був розроблений, апробований та використовувався нами при наданні психологічної допомоги особам, ураженим ВІЛ-інфекцією в умовах її поширення в Україні та соціально-психологічному супроводі ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО, членів їхніх сімей в сучасних умовах гібридної війни в Україні (Титаренко та ін., 2019). Технології цього комплексу можуть бути використаними при наданні фахової і нефахової (волонтерської) психологічної допомоги і самопомоги.

Основними мішенями допомоги людині в опануванні стресових та посттравматичних стресових станів в умовах надзвичайної ситуації в країні є внутрішньоособистісні конфлікти, негативні емоційні стани, певні “застресовані” зони тіла.

Використання тілесно зорієнтованої та дихальної терапії передбачає визначення і усунення напружень і спазмів у відповідних зонах тіла. Для цього використовуються такі засоби як точковий масаж, масажне розминання відповідних зон, зігрівання теплом долоні,