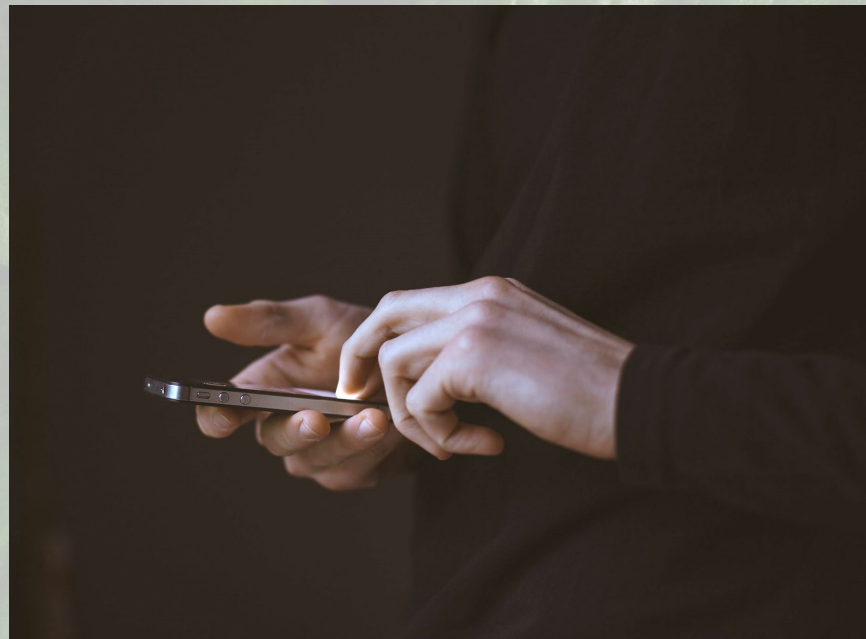


ПРОМОЦІЯ ЦИФРОВОГО ДОБРОБУТУ ЯК ІННОВАЦІЙНА СТРАТЕГІЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Марина Дворник,
кандидат психологічних наук, старший дослідник,
завідувач лабораторії соціальної
психології особистості ІСПП НАПН України

Цифровий добробут – баланс між користуванням і не-користуванням електронними пристроями, підключеністю та не-підключеністю до мережі





З одного боку, віртуальна залученість під час війни може активізувати ресурси для підтримання поінформованості, психологічного добробуту населення, **однак з іншого** – посилювати хронічний стрес, ретравмування психіки

Цифровий добробут передбачає користування гаджетами при забезпеченні:

- контролюваного задоволення,
- максимальної підтримки особистості у досягненні її цілей,
- мінімального рівня втрати контролю (технологічної залежності),
- мінімізації погіршення самопочуття.

Збільшення екранного часу **не дорівнює**
погіршенню самопочуття особи



Персональні особливості, що впливають на цифровий добробут

- стабільні риси (рівень імпульсивності, тривожності; здатності до самоконтролю; прояву риси страху «випадіння з життя»),
- афективні й когнітивні оцінки цифрової залученості (онлайн-пильність, зануреність; когнітивне перевантаження; цифровий стрес; тривога соціального схвалення; медіа-задоволення; сором / провина за екранний час)
- миттєві афективні й когнітивні стани (настрій; стрес; виснаження; нудьга; уважність; стан страху «випадіння з життя»).

Специфічні фактори пристрою, що впливають на цифровий добробут

- **постійні характеристики** (тривале не-користування пристроєм; опір користуванню; вбудованість функції цифрового добробуту до операційної системи; встановлені застосунки цифрового добробуту; відповідні налаштування інших застосунків),
- **минуці характеристики** (короткотермінове не-користування; проста присутність пристрою; сповіщення; алгоритмічний контроль; функції після відтворень медіа),
- **поведінка користувача** (репертуар користування медіа; звичні рутини перевірки оновлень; повторення однотипної практики за короткий проміжок часу – binge behaviors – на кшталт надмірного споживання алкоголю, їжі, перегляду серіалів).

Контекстуальні фактори, що впливають на цифровий добробут

- **стабільність** (час та місце користування з чіткими обмеженнями),
- **минуці характеристики** (конкуруючі цілі та зобов'язання, соціальні ролі; реальний та сприйнятий тиск до під'єднання-від'єднання; норми доступності та взаємності; формальні та неформальні правила, очікування, політика, покарання та винагороди)
- **соціокультурні трансформації соціуму** (комерціалізація уваги; акселерація як прискорення темпів життя; контроль відповідальності).

Цифрові складові добробуту у воєнний час

- доступ до актуальної інформації про події та комунікацій з близькими;
- безпека даних та протидія дезінформації в онлайн-середовищі;
- онлайн-освіта для розвитку навичок та розширення можливостей;
- медична допомога та телеконсультації лікарів;
- цифровий доступ до фінансових послуг та керування громадянською активністю;
- онлайн-ресурси для психологічної підтримки та сприяння соціальній інклюзії.

Модель промоції цифрового добробуту HE SI AD: health education

- надання повідомлень щодо необхідності цифрової гігієни (обмежень), можливостей використання технологій щодо покращення якості життя та отримання доступу до важливих ресурсів під час війни

Модель промоції цифрового добробуту HE SI AD: service improvement

- розробка *простих у використанні, доступних, інтерактивних та привабливих онлайн-технологій*, аби залучити і забезпечити постійну послідовну участь користувачів, які потребують змін задля зміцнення здоров'я, профілактики його порушень, лікування вже наявних захворювань

Модель промоції цифрового добробуту HE SI AD: advocacy

- залучення громадськості, лобіювання та співпраця з урядовими структурами, локальними організаціями, апеляція до міжнародної спільноти.

A close-up photograph of fresh green basil leaves, showing their characteristic serrated edges and vibrant green color. The leaves are densely packed and fill the entire frame.

**Взяти участь в опитуванні щодо здорового способу життя українців під час війни:
<https://forms.gle/wXPTeagiZCmA63Aq6>**