УДК 159.96+ 364-7
DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-141

Дворник Марина Сергіївна
кандидат психологічних наук, старший дослідник,
завідувач відділу соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0003-1505-0169
dvornyk.marina@gmail.com

ПРЕДИКТОРИ УСПІШНОСТІ ЕЛЕКТРОННОГО ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Завдання дослідження – визначити соціально-психологічні предиктори успішності електронного підтримання психологічного добробуту громадян України в період кризи.

Методологія. Основні методи дослідження – систематичний теоретичний аналіз джерел, авторське опитування, статистична обробка даних, узагальнення.

Результати. Виявлено чотири основні соціально-психологічні предиктори, пов'язані з успішністю електронного підтримання психологічного добробуту особистості в транзитивний, кризовий період: 1) соціодемографічні особливості, 2) ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки, 3) онлайн-поведінка щодо пошуку підтримки, 4) здатність отримати електронну підтримку. Перший предиктор враховує вік, задоволеність фінансовим забезпеченням, освіту, стать і статус проживання. Так, найбільш успішним дистанційний формат організації підтримки психологічного добробуту (спільноти в соцмережах, месенджерах, онлайн-терапія) виявився для аудиторії 19-24 років, задоволеної своїм фінансовим забезпеченням, із середньою / середньо спеціальною освітою, жіночої статі, що проживає окремо від родин. Другий предиктор пояснює стосунковий компонент – для успішного підтримання психологічного благополуччя користувач має радіти відвідуванню відповідної електронної спільноти. Третій предиктор передбачає часте й активне користування онлайн-засобами: запити в пошукових системах, присутність у соцмережах й месенджерах, користування відповідними сайтами, застосунками, чатботами, читання інформації й такі способи онлайн-реагування на неї, як запитання, коментарі, повідомлення, дописи та відповіді на запитання. Четвертий предиктор – позитивний досвід вирішення користувачами своїх проблем та можливість почерпнути ідеї, яких вони потребували, саме в електронному форматі.

Висновки. На ці предиктори можна спиратися, розробляючи програми дистанційних психосоціальних інтервенцій для різних категорій громадян, які опинилися в кризовому становищі.

Перспективою дослідження є перевірка ефективності врахування представлених предикторів під час розроблення відповідних програм.

Ключові слова: психологічний добробут; цифрове психологічне здоров'я; електронні сервіси; онлайн-підтримка; дистанційні психологічні інтервенції.

PREDICTORS OF SUCCESSFUL ELECTRONIC SUPPORT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON IN CRISIS

Maryna S. Dvornyk
Ph. D. in Social Psychology, Senior Researcher,
Head of the Department of Social Psychology of Personality,
Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0003-1505-0169
dvornyk.marina@gmail.com

The purpose of the research is to determine the socio-psychological predictors of the successful electronic support of the psychological well-being of Ukrainian citizens in a crisis.

The main research **methods** are systematic theoretical analysis of sources, author surveys, statistical data processing, and generalization.

Results. Four main socio-psychological predictors associated with the success of electronic support of the psychological well-being of a person during the crisis period were identified: 1) sociodemographic features, 2) identification with the electronic support community, 3) online behavior regarding the support search, 4) ability to get electronic support. The first predictor considers age, satisfaction with financial security, education, gender, and living conditions status. Thus, the most successful remote format of psychological well-being support organization (communities in social networks, messengers, online therapy) is for the audience of 19-24 years old, satisfied with their finances, having secondary/ secondary special education, female, living separately from their families. The second predictor explains the relational component: the user should enjoy visiting the corresponding electronic community to get support successfully. The third predictor involves frequent and active use of online tools: searches on the web, presence in social networks and messengers, use of relevant sites, applications, and chatbots, reading information and online reacting to it, such as questions, comments, messages, posts and answers to questions. The fourth predictor is the positive experience of users solving their problems and receiving the ideas they need, precisely in electronic format.

Conclusion. The outlined predictors can be considered when developing remote psychosocial intervention programs for various categories of citizens in a crisis.

The perspective of the research is to check the effectiveness of applying the presented predictors when developing the relevant programs.

Keywords: psychological well-being; digitized mental health; electronic services; online support; remote psychological interventions.

Постановка проблеми. Повномасштабне військове вторгнення Російської Федерації на територію України, безумовно, є потужним психотравматичним фактором для громадян нашої держави. В умовах війни переживання загрози своїй фізичній, психологічній цілісності, добробуту близьких неодмінно викликає інтенсивні реакції психіки, які без відповідного ментального опрацювання перетворюються на травми. Пролонгована ж травматизація спричинює значну кризу – як індивідуальну, особистісну, так і колективну, національну. Тому вживати заходів, які можуть запобігти розвитку посттравматичних станів і розладів, сприяючи посттравматичному зростанню населення як найліпшому варіанту виходу з кризи, потрібно вже сьогодні.

У довготривалій перспективі піклування про психологічний добробут є одним із національних пріоритетів. Відповідно до анонсованої Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (Урядовий портал, 2022), значна увага приділятиметься повноцінному та ефективному доступу громадян до психологічної допомоги. А з огляду на значний рівень цифровізації у сфері охорони здоров'я, згідно з урядовим Планом відновлення України (2022), ця мета набуває реалістичного вигляду саме завдяки електронним сервісам психологічної допомоги.

І саме електронні, цифрові, онлайнові засоби, як показав досвід попередніх років гібридної війни та карантинних обмежень 2020–2021 року, відіграють неабияку роль у кризовому підтриманні психологічного добробуту громадян. Електронний формат підтримки характеризується оперативністю, доступністю, адаптивністю, варіативністю, універсальністю та гнучкістю психологічних інтервенцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Електронні засоби і цифровізація соціально-психологічної підтримки постраждалих є популярною та доволі розробленою темою в західних країнах (M. Dreier et al., B. Etingen et al., E. A. Evans et al., L. Iliffe, & A. Thompson, O. Kolawole, A. Nickerson et al., A. R. van Meter et al., A. Wickersham et al., C. Wilkins et al.). У наших попередніх роботах також відображено можливості застосування цифрових сервісів для підвищення психологічного добробуту населення в умовах психотравматизації (Дворник, 2019). Утім, підтримання психологічного здоров'я і добробуту шляхом віртуалізації, диджиталізації часто зазнає і критики, яка зосереджується на ризиках неналежного користування технологіями та

відповідного погіршення стану користувачів, загрозах етиці, конфіденційності й безпеці персональних даних (Lupton, 2014). Інші ж роботи спрямовані на поглиблення розуміння того, на чому заснована ефективність електронних засобів психологічної підтримки (Donker et al., 2013). Однак досліджень, які були б релевантними в українських реаліях, досі не проводилося, що й зумовило пошук особливостей, якими мають володіти користувачі, аби ефективно користуватися електронними засобами підтримання свого психологічного добробуту.

Мета статті полягає у визначенні соціально-психологічних предикторів успішності електронного підтримання психологічного добробуту громадян у кризовий період.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підтримання психологічного добробуту громадян електронними засобами неможливо здійснювати ефективно без урахування специфіки аудиторії, найбільш сприйнятливої до такого формату. Тож на основі даних, зібраних протягом виконання наукової теми «Соціально-психологічний супровід постраждалих від воєнних дій у період переходу до умов мирного життя» (№ 0119U000141, 2019-2021), розгляньмо основні предиктори, що зумовлюють успішність електронних соціально-психологічних інтервенцій у період транзитивності, переходу, кризи.

Соціодемографічні особливості. Таргетованість соціально-психологічної підтримки щодо певних категорій населення може давати найбільш вдалий результат. Доволі часто в літературі трапляється думка, що залученість до позитивних онлайн-практик насамперед пов'язана із жіночою статтю і вищим рівнем освіти. А згідно з нашим опитуванням, проведеним на загальній вибірці українців, соціодемографічними показниками, які регулюють статистично значущі відмінності респондентів за показниками отримання електронної соціально-психологічної підтримки, можна вважати вік, задоволеність фінансовим забезпеченням, освіту, стать і статус проживання (Дворник, 2021).

Так, наймолодші респонденти (19-24 роки) частіше, ніж респонденти старших вікових груп, вислуховують проблеми інших користувачів та більш охоче відвідують ту спільноту, де можна підтримати свій психологічний добробут; частіше знаходять вирішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки; частіше користуються засобами електронної психологічної підтримки загалом. Це можна пояснити тим, що молодь зазвичай виявляється більш компетентною у використанні електронних засобів комунікації, тому, відповідно, має кращі можливості для підтримання свого психологічного добробуту в такій формі. Дистанційні інтервенції державного і громадського сектору – донорів надання соціально-психологічної

підтримки – у такому разі слід спрямовувати насамперед на молодь, враховуючи обов'язково необхідність привабливого інтерфейсу платформ, з яких надаватиметься підтримка.

Важливими для якіснішого одержання соціально-психологічної підтримки онлайн є й показники задоволеності фінансовим забезпеченням та освіти.

Більш фінансово задоволені громадяни, на відміну від незадоволених, завдяки електронним засобам психологічної підтримки також частіше вислуховують проблеми інших користувачів і можуть почерпнути ідеї, яких справді потребували. Це можна взяти до уваги в разі монетизації державних і громадських розробок для тієї аудиторії, яка здатна фінансово забезпечити реалізацію власних потреб у дистанційній соціально-психологічній підтримці.

Українці із середньою, середньою спеціальною освітою завдяки електронним засобам психологічної підтримки частіше за тих, хто має вищу освіту, знаходять вирішення своїх проблем і можуть почерпнути ідеї, яких справді потребували. Це може бути пов'язано з тим, що менш освічені люди зазвичай мають не надто високий рівень домагань, тому, відповідно, почуватимуться більш задоволено від підтримки, яку одержують. З огляду на організаційну частину психосоціальних інтервенцій таку особливість доцільно брати до уваги, розробляючи масові інформаційні кампанії щодо чітких і простих алгоритмів психологічної самодопомоги в медіа із широкою аудиторією (основна частка споживачів – саме люди без вищої освіти).

Стать також є значущим показником для одержання соціально-психологічної підтримки електронними засобами. Спостерігаємо, що жінки порівняно з чоловіками частіше знаходять вирішення своїх проблем та запозичують ідеї, яких справді потребували, завдяки електронним засобам психологічної підтримки. Імовірно, це пов'язано з тим, що жінки загалом частіше демонструють здатність одержувати підтримку, адже, на відміну від чоловіків, мають менше упереджень щодо потреби в допомозі. Тому підтримувальні інтервенції мають насамперед бути адаптованими під жіночу аудиторію, з орієнтацією на залучення чоловіків через жінок, які перебувають з ними в безпосередньому контакті.

Статус проживання також виявився значущим для виявлення розбіжностей між користувачами електронної соціально-психологічної підтримки. Так, на відміну від користувачів, які проживають у великій родині, одинаки більше радіють, відвідуючи ту електронну спільноту, де мають змогу підтримувати свій психологічний добробут. Очевидно, проживання на самоті зумовлює пошук альтернативних об'єктів

соціалізації й афективної прив'язаності, а електронні спільноти виявляються доречним і доступним простором для цього. Про таку аудиторію варто попіклуватися насамперед громадським ініціативам, які могли б розробляти структуровані та цікаві групові активності для кращої соціальної інтеграції онлайн.

Загалом бачимо, що дистанційний формат організації соціально-психологічної підтримки (спільноти в соцмережах, месенджерах, онлайн-терапія) найбільш успішним є для аудиторії жінок 19-24 років із середньою/ середньо спеціальною освітою, які задоволені своїм фінансовим забезпеченням та проживають окремо від родин.

Ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки. Успішність електронної соціально-психологічної підтримки також залежить від міри ідентифікації користувача з вебспільнотою й почуття належності до неї.

Згідно з теорією соціальної ідентичності Г. Теджфела, ми схильні створювати особливі емоційні зв'язки в групі та захищати її цінності, якщо вважаємо себе її невід'ємною частиною, ідентифікуємося з нею. З'ясовано, що ідентифікація з онлайн-групою позитивно впливає на психологічний добробут 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 в ній (Kolawole, 2019). Почуття належності до групи електронного супроводу, сприйняття її учасників як родичів чи друзів також допомагало користувачам рішучіше змінювати свою непродуктивну поведінку (Iliffe, & Thompson, 2019).

Крім цього, треба брати до уваги, що людина прагне порівнювати себе з іншими, щоб підтримувати позитивний образ себе, не втрачати адекватну самооцінку та мотивацію. У спільнотах електронного супроводу цей ефект може виявитися доволі корисним. Усвідомлення деякими учасниками, що інші опинилися в ще гіршій ситуації, ніж вони, може надавати їм відчуття полегшення. На пізніших стадіях підтримки кейси з більш вдалими історіями можуть вселити в користувачів онлайн-групи надію на зміни та мотивувати на самовдосконалення. Утім, прогрес учасників онлайн-спільноти взаємодопомоги може по-різному впливати на конкретних користувачів: когось це надихатиме, а комусь здаватиметься викликом, сповненим тривоги та непевності, адже в них ці зміни не відбуваються (Дворник, 2020b).

Більше впевненості в тому, що їх зрозуміють, надає користувачам наявність схожого досвіду в онлайн-спільноті взаємопідтримки. Схожий досвід – сильний мотиватор для приєднання до групи і, у подальшому, створення почуття нормальності щодо наявної проблеми. Через

розкриття персональної, часто до того не озвученої інформації користувачі ніби надають своїм негараздам легітимності та створюють особливу атмосферу довіри і вдячності. Схожість свого стану зі станом інших користувачів доволі часто виявляється важливішою, ніж тематика онлайн-дискусій. А іноді завдяки почуттю спільності в онлайн-спільноті у користувачів поліпшуються також їхні стосунки в інших спільнотах в офлайн.

Такий стосунковий компонент успішності одержання електронної соціально-психологічної підтримки найбільшою мірою проявляється в згоді респондентів із твердженням «Я радий(-а) відвідувати ту спільноту, де дістаю електронну соціально-психологічну підтримку». Утім, твердження «Я відчуваю відданість тій спільноті, яка надає мені електронну соціально-психологічну підтримку» і «Я є невід'ємною частиною тієї спільноти, де дістаю електронну соціально-психологічну підтримку», напевно, є занадто інтимними для українських респондентів, адже такі зізнання у них нечасто виникають навіть щодо реальних спільнот.

Тому, розробляючи заходи підтримання психологічного добробуту, важливо зважати на те, наскільки комфортно і приємно користувачеві перебувати у відповідному віртуальному просторі. Тут може допомогти наявність простого та інтуїтивного інтерфейсу підтримувальних платформ (часто вони вже є доволі зрозумілими й адаптованими під користувачів – WhatsApp, Viber, Messenger, Skype, Telegram тощо), гейміфікація та гуртування (змагання, винагороди, цікаві групові активності).

Онлайн-поведінка щодо пошуку підтримки. Активність поведінки користувачів у мережі зазвичай передбачає публікацію контенту, створення електронних спільнот, обмін повідомленнями тощо. Це сприяє залученості та відчуттю освоєності інтернет-простору, зокрема для одержання соціально-психологічної підтримки. Одним із важливих аспектів, які вивчають соцмережі, є також така активність користувачів, як витрачений час і тип участі в обговореннях. Така онлайн-поведінка, як відповіді на запитання користувачів, початок нової теми дискусії, регулярне відвідування електронних платформ, обмін досвідом у коментарях, збільшує суб'єктивно сприйняту кількість одержаної учасником соціальної підтримки в цих онлайн-спільнотах. Тож відповідними компонентами онлайн-поведінки, спрямованої на підтримання психологічного добробуту користувачів, вважаємо тип використовуваних електронних засобів, частоту і тривалість їх використання, а також вид залученості до онлайн-дискусій.

Коли йдеться про те, якими електронними засобами особа користується, якщо потребує соціально-психологічної підтримки, цей список може істотно варіюватися. Так, згідно з даними нашого опитування українських військовослужбовців (Дворник, 2020), які продемонстрували високий рівень прояву психологічного добробуту, найпопулярнішим *способом знаходити підтримку онлайн* є гугл-пошук (понад 60% відповідей). Більш прицільними використовуваними засобами під час пошуку електронної психосоціальної підтримки є такі: спільноти в соцмережах; вибрані сайти / форуми; спільноти в месенджерах (Viber, Telegram тощо); спеціальні комп'ютерні програми; психологічні додатки в смартфоні; групова онлайн-терапія; чат-боти; індивідуальні онлайн-консультації / терапія.

Отже, найбільш релевантною є власна ініціатива та вмотивованість користувачів у пошуку підтримки. Обирання громадянами того, до якого засобу віддаленої соціально-психологічної підтримки вдатися, дуже часто залежатиме від результатів, які «видасть» пошукова система. З цього погляду великої ролі набуває оптимізація пошукових систем, адже середньостатистичний користувач схильний переглядати не більш як декілька рядків першої сторінки результатів пошуку. Корисні й актуальні соціально-психологічні ініціативи мають просуватися завдяки SEO-технологіям (search engine optimization), щоб стати доступними для потенційних користувачів.

Наступний компонент онлайн-поведінки, що впливає на успішність пошуку дистанційної соціально-психологічної підтримки громадянами, – це *частота і тривалість користування електронними засобами*. І хоча серед тих опитуваних, які взагалі уникають електронного формату одержання підтримки, найпопулярнішими відповідями були «дуже рідко» і «менше ніж 10 хвилин», серед інших результати варіювалися. Так, військові, які визнають електронний формат вдалим для підтримання свого психологічного добробуту, найчастіше зазначали, що користуються електронними засобами майже щодня і протягом 10-30 хвилин. Це стандартна ситуація для тих, хто вже сприймає онлайн-спілкування як форму підтримки і може дістати відповідні вигоди.

Коли ж ідеться про тих, хто підтримує свій психологічний добробут у мережі понад годину, то вони вдаються до такого способу не частіше ніж два-три рази чи взагалі один раз на місяць. Це можна пов'язати з онлайн-практиками, які потребують від користувача додаткових зусиль, а тому не завжди можуть бути дієвими для кризового підтримання психологічного добробуту.

Незначна частка користувачів також зазначили, що схильні користуватися електронною підтримкою декілька разів на день і по декілька годин. Тут ідеться про такі формати підтримки, як онлайн-сесії чи групові зустрічі, які мають усе ж перемежовуватися з іншими видами офлайн-активності, адже надмірна віртуалізація не сприяє адекватності одержання підтримки (Дворник, 2020).

Описуючи ж свою *залученість до електронного формату* одержання соціально-психологічної підтримки, опитувані найчастіше (77% відповідей) зазначали, що переважно тільки читають інформацію (Дворник, 2020). Ідеться про специфічний для інтернет-простору соціально-психологічний феномен луркінгу. Луркери – це користувачі, які належать до онлайн-спільноти і мають доступ до всього її контенту, однак не проявляються у видимій онлайн-поведінці (не створюють теми для обговорень, не коментують, не «лайкають» тощо). Луркінг може бути характерний для сором'язливих або надто стриманих користувачів групи електронного супроводу, доки вони не зрозуміють її норми і стиль спілкування. Наявна література говорить про те, що результати участі в електронних групах взаємодопомоги суттєво не відрізняються у луркерів і тих, хто виявляє активну онлайн-поведінку (Mo, & Coulson, 2014). Більше того, усвідомлена і послідовна луркінг-поведінка може підготувати луркерів до підвищення онлайн-активності, розвинути почуття належності до онлайн-спільноти й допомогти побачити в повідомленнях учасників ширші перспективи, глибше пізнати обговорюване.

Серед найбільш активних видів залученості до електронної соціально-психологічної підтримки названо такі: ставлю запитання; реагую на дописи (коментарями, вподобайками); взаємодію за допомогою коротких повідомлень (текст / звук / відео); ділюся своїм досвідом; відповідаю на чиїсь запитання.

Отже, електронні психосоціальні інтервенції, які претендують на успішність підтримки в кризовий період, мають бути спрямовані на тих, хто демонструє патерни активності онлайн-поведінки. Вони проявляються в щоденній короткотривалій онлайн-присутності, запитах у пошукових системах, появі в соцмережах і месенджерах, користуванні відповідними сайтами, застосунками, чат-ботами, читанні інформації і таких способах онлайн-реагування на неї, як запитання, коментарі, повідомлення, дописи та відповіді на запитання.

Здатність одержати електронну підтримку. Для прицільності підтримувальних інтервенцій важливо розуміти також, яку міру соціально-психологічної підтримки користувачі взагалі здатні одержати завдяки електронному формату.

Це можна з'ясувати, поставивши потенційному одержувачу підтримки такі запитання:

1. Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам соціально-психологічної підтримки?
2. Як часто Ви вислуховуєте проблеми інших користувачів у спільноті, де одержуєте електронну соціально-психологічну підтримку?
3. Як часто завдяки електронним засобам соціально-психологічної підтримки Ви отримуєте хороші поради щодо того, як подолати кризову ситуацію?
4. Як часто в спільноті електронної соціально-психологічної підтримки Ви можете поділитися інтимною інформацією про себе (розкритися, довіритися)?
5. Як часто завдяки електронним засобам соціально-психологічної підтримки Ви запозичуєте ідеї, яких справді потребували?

Згідно з виокремленими даними активних користувачів електронної соціально-психологічної підтримки, найбільш релевантним є перше запитання. Понад 72% таких опитаних доволі часто і майже завжди знаходять рішення своїх проблем завдяки електронному формату. А ще майже 45% з них вказують саме на можливість запозичити завдяки електронним платформам ідеї, яких вони справді потребували (Дворник, 2020а).

Так, бачимо, що превалює саме інформаційний компонент одержання підтримки, тобто навіть проявляючи певну онлайн-активність, користувачі схильні ніби економити ресурси для обміну емоційним досвідом. Це доволі часто пов'язано з необхідністю встановлення особистісних меж підтримуваних, а для цього справді потрібно витратити час і докласти емоційних зусиль – обговорити особливі правила функціонування онлайн-спільноти. Наприклад, для декого болючим тригером можуть виявитися певні теми або слова у повідомленнях, надмірна експресія когось із учасників, тому важливо домовлятися щодо обмеження подібних проявів. Поширеним запитом щодо збереження особистісних кордонів також є дотримання анонімності, адже так користувачі можуть почуватися безпечніше та легше «розкриватися».

Таким чином, здатність українців, які опинилися в кризових умовах, одержати соціально-психологічну підтримку електронними засобами регулюється насамперед потребою в якісній інформації, яка б розвивала нові навички, розширювала уявлення користувачів про їхні власні можливості та стимулювала конструктивні копінг-стратегії.

Обмеження дослідження. Збирання емпіричних даних дослідження здійснювалося протягом 2020–2021 років на різних

вибірках, тому результати можуть бути екстрапольовані на сучасну воєнну ситуацію лише частково.

Практична/соціальна значущість дослідження. Результати дослідження можна використовувати, розробляючи програми дистанційних психосоціальних інтервенцій для різних категорій громадян, які опинилися в кризовому становищі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Тривале переживання громадянами України загрози своїй фізичній, психологічній цілісності або добробуту близьких у воєнний час може мати такі наслідки: загострення внутрішньоособистісних конфліктів, наростання почуття тривоги, безпорадності та дезорієнтованості, зниження показників психологічного добробуту загалом. Тому специфіка підтримання психологічного здоров'я і добробуту в такий непростий час полягає насамперед у нагальності та прицільності психосоціальних інтервенцій, зокрема у форматі дистанційному, електронному. Цей формат вимагає брати до уваги, що найефективніше дистанційні інтервенції підтримки спрацьовують щодо молодої, фінансово задоволеної, середньоосвіченої жіночої аудиторії, яка проживає окремо від родин. Такі підтримувані більш імовірно визнаватимуть належність до відповідних онлайн-спільнот і демонструватимуть активну онлайн-поведінку щодо пошуку та одержання соціально-психологічної підтримки: часту онлайн-присутність у соцмережах і месенджерах, запити в пошукових системах, користування відповідними сайтами/застосунками/чат-ботами, читання інформації і такі способи онлайнового реагування на неї, як запитання, коментарі, повідомлення, дописи та відповіді на запитання. Більш ефективним електронний соціально-психологічний супровід буде також у разі оплачуваності з боку користувачів, наявності простого та інтуїтивного інтерфейсу й гейміфікованості підтримувальних платформ, надання чітких психоосвітніх порад й алгоритмів психологічної самодопомоги в разі зіткнення з кризовими викликами, а також забезпечення соціалізації у вигляді цікавих групових активностей. Перспективним видається дослідження ефективності електронних інтервенцій з урахуванням виявлених предикторів для підтримання психологічного добробуту громадян різних категорій.

Список використаних джерел

Відновлення України (2022). *Модернізація системи охорони здоров'я*. Взято з https://recovery.gov.ua/project/program/upgrade-healthcare-system.

Дворник, М. С. (2019). Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформармаційні технології і засоби навчання*, 5(73), 236–248.

Дворник, М. С. (2020). Електронна підтримка психологічного благополуччя військовослужбовців: первинний аналіз даних. *Проблеми політичної психології*, 9 (23), 54–71.

Дворник, М. С. (2020a). Особливості активних користувачів електронних засобів соціально-психологічної підтримки. В *Кіберсоціалізація,* Збірник наукових праць (с. 84–86). Київ: ІСПП НАПН України.

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

Дворник, М. С. (2021). Соціодемографічна специфіка одержання громадянами електронної соціально-психологічної підтримки під час пандемії COVID-19 в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 4, 142–147.

Урядовий портал (2022). *Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки*. Взято з https://bit.ly/3EfuvN8.

Donker, T., Petrie, K., Proudfoot, J., Clarke, J., Birch, M. R., & Christensen, H. (2013). Smartphones for smarter delivery of mental health programs: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 15(11), e2791.

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.

Lupton, D. (2014). Health promotion in the digital era: a critical commentary. *Health promotion international*, 30(1), 174–183.

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

References

Donker, T., Petrie, K., Proudfoot, J., Clarke, J., Birch, M. R., & Christensen, H. (2013). Smartphones for smarter delivery of mental health programs: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 15(11), e2791. (in English)

Dvornyk, M. S. (2019). Vykorystannia smartfon-zastosunkiv v umovakh psykhotravmatyzatsii naselennia [Smartphone applications usage in conditions of population's psychotraumatizaton]. *Information technologies and teaching tools*, 5(73), 236–248. (in Ukrainian)

Dvornyk, M. S. (2020). Elektronna pidtrymka psykholohichnoho blahopoluchchia viiskovosluzhbovtsiv: pervynnyi analiz danykh [Electronic support for psychological well-being of military staff: primary data analysis]. *Problems of political psychology*, 9 (23), 54–71. (in Ukrainian)

Dvornyk, M. S. (2020a). Osoblyvosti aktyvnykh korystuvachiv elektronnykh zasobiv sotsialno-psykholohichnoi pidtrymky [Features of active users of electronic means of socio-psychological support]. In *Kibersotsializatsiya. Zbirnyk naukovykh prats* (pp. 84–86). Kyiv: ISPP NAES of Ukraine. (in Ukrainian)

Dvornyk, M. S. (2020b). Suprovid osobystosti elektronnymy zasobamy: sotsialno-psykholohichnyi aspekt [Personality's support by electronic means: socio-psychological aspect]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 1, 118–126. (in Ukrainian)

Dvornyk, M. S. (2021). Sotsiodemohrafichna spetsyfika oderzhannia hromadianamy elektronnoi sotsialno-psykholohichnoi pidtrymky pid chas pandemii COVID-19 v Ukraini [Sociodemographic specifics of citizens obtaining electronic socio-psychological support during the COVID-19 pandemic in Ukraine]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 4, 142–147. (in Ukrainian)

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. (in English)

Lupton, D. (2014). Health promotion in the digital era: a critical commentary. *Health promotion international*, 30(1), 174–183. (in English)

Uriadovyi portal (2022). *Ofis pershoi ledi, MOZ ta partnery zapuskaiut Natsionalnu prohramu psykhichnoho zdorovia ta psykhosotsialnoi pidtrymky* [The Office of the First Lady, the Ministry of Health, and partners are launching the National Mental Health and Psychosocial Support Program]. Retrieved from https://bit.ly/3EfuvN8. (in Ukrainian)

Vidnovlennia Ukrainy (2022). *Modernizatsiia systemy okhorony zdorovia* [Modernization of the health care system]. Retrieved from https://recovery.gov.ua/project/program/upgrade-healthcare-system. (in Ukrainian)

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