

УДК 364.628:004-057.36

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-46>

Дворник Марина Сергіївна

кандидат психологічних наук, завідувач лабораторії
соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна

ORCID ID 0000-0003-1505-0169

dvornyk.marina@gmail.com

ЕЛЕКТРОННА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПЕРВИННИЙ АНАЛІЗ ДАНИХ

Дослідження ставило за мету з'ясувати, як українські військово-службовці використовують електронну підтримку для підвищення свого психологічного благополуччя та одержання такої підтримки.

Методологічні засади дослідження. Основними методологічними конструктами, використаними в роботі, стали психологічне благополуччя, онлайн-поведінка, соціально-психологічна підтримка, соціальна ідентифікація. Дослідження було організовано на платформі Google-Forms, збирання даних тривало з травня по вересень 2020 р. Вибірку склали 86 військовослужбовців, переважно чоловіки, середній вік яких 35 років, у більшості своїй – містяни, що проживають у повних сім'ях, мають середній місячний дохід у межах 16 000–18 000 грн. Для аналізу даних використано описові статистики.

Результати дослідження. За конструктом психологічного благополуччя респонденти продемонстрували доволі високі показники (в середньому понад 83% з-поміж них тією чи іншою мірою згодні з позитивними твердженнями щодо психологічного благополуччя). Найбільш виражені компоненти – компетентність і здатність виконувати важливу діяльність та оптимістичний погляд на майбутнє (по 88% тією чи іншою мірою позитивних відповідей); найменш виражений компонент – відчуття підтримки та винагороди від наявних соціальних стосунків (77%). Активність онлайн-поведінки щодо одержання електронної психологічної підтримки виявилася доволі низькою: більшість респондентів, щоб дістати підтримку, дуже рідко користуються електронними засобами (майже 70%) і це зазвичай може тривати не більше 10 хв (майже 55% відповідей), рідше – до 30 хв (майже 20%) протягом місяців. Найчастіше серед перелічених електронних засобів військовослужбовці обирали функцію «просто ввести запит у Google-пошук, а потім обрати варіант підтримки з-поміж результатів» (понад 60%), рідше – користувалися спільнотами в соцмережах (17%), вибраними сайтами/форумами (14%), групами в месенджерах типу Viber, Telegram (13%). Серед названих вебресурсів, до яких опитані

військовослужбовці зверталися за соціально-психологічною підтримкою, – bezbroni.net; veteranhub.com.ua; dovidnykmpz.info. Намагаючись одержати соціально-психологічну підтримку онлайн, більшість респондентів орієнтується саме на інформаційний її компонент – переважно тільки читає інформацію (77%) чи ставить запитання (8%). В електронному форматі військовослужбовці частіше можуть натрапити на ідеї, яких справді потребували (36% тією чи іншою мірою позитивних відповідей), хороші поради щодо того, як подолати кризову ситуацію (34%), знайти рішення своїх проблем (33%), але набагато рідше вони були готові ділитися інтимною інформацією про себе, розкриватися, довірятися (13%). Відповідно, низькими виявилися показники соціальної ідентифікації військовослужбовців з електронними спільнотами, де вони, власне, одержують підтримку (в середньому лише 13% позитивних відповідей).

Перспективи подальших досліджень. Результати потребують подальшого багатомірного аналізу для з'ясування характеру залежності між змінними та вироблення рекомендацій щодо користування електронними засобами підтримки психологічного благополуччя українських військовослужбовців.

Ключові слова: психологічне благополуччя; психосоціальна підтримка; соціально-психологічний супровід; електронні засоби; онлайн-спільноти; військовослужбовці.

Maryna S. Dvornyk

Ph. D. in Social Psychology,

Head of the Laboratory of Social Psychology of Personality,

Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

ORCID ID 0000-0003-1505-0169

dvornyk.marina@gmail.com

ELECTRONIC SUPPORT FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MILITARY STAFF: PRIMARY DATA ANALYSIS

Background and purpose. The study is aimed to clarify the specifics of receiving electronic support by Ukrainian militaries to increase their psychological well-being. The main methodological constructs used in the work are psychological well-being, online behavior, socio-psychological support, social identification. The study was organized on the Google-Forms base, data collection lasted from May to September 2020. Descriptive statistics were used to analyze the data. The sample consisted of 86 militaries, mostly men, average age of 35, the majority are citizens living in full families, having an average monthly income of UAH 16,000-18,000. According to the construct of psychological well-being, the respondents showed quite high indicators (on average, more than 83% of positive statements).

Findings. The most uttered components: competence and ability to perform important activities, and an optimistic view of the future (88% of positive answers);

the least uttered – a sense of support and reward from existing social relationships (77%). The activity of online behavior for receiving e-psychological support was quite low: most respondents use e-means to receive support very rarely (almost 70%) and this can usually take no more than 10 minutes (almost 55% of responses) and up to 30 minutes (almost 20%) for whole months. Most often, among the listed electronic means, military staff choose to simply enter a query in Google search, and then choose the option of support from the results (over 60%), less often – use communities on social networks (17%), selected sites/ forums (14%), groups in messengers such as Viber, Telegram (13%). Among the mentioned web resources, to which the interviewed servicemen turn for psychosocial support, are bezbroni.net; veteranhub.com.ua; dovidnykmpz.info. Receiving socio-psychological support online, most respondents focus on its information component, mostly just reading information (77%) or asking questions (8%). Due to electronic means, militaries are more often getting the ideas they really needed (36% of positive answers), the good advice on how to overcome the crisis (34%), find solutions to their problems (33%), but much less often – are able to share intimate information about themselves (13%). Accordingly, the indicators of social identification of servicemen with their electronic support communities are low (on average, only 13% of positive responses).

Practical applications of the results. The results require further multidimensional analysis to determine the nature of the relationship between variables and to make recommendations for the use of electronic means to support the psychological well-being of Ukrainian military staff.

Keywords: psychological well-being; psychosocial support; socio-psychological assistance; electronic means; online community; military staff.

Постановка проблеми. На тлі політичних викликів, соціальної невизначеності у зв'язку з пандемією COVID-19, гібридної війни на території України зростає роль альтернативних засобів одержання населенням соціально-психологічної підтримки. Ідеться про електронні та онлайн-інструменти, які стають усе більш доступними й поширеними, зокрема для формування віртуальних спільнот, де можна одержати відповідну підтримку. Згідно з численними даними, такі цифрові сервіси можуть бути доволі успішними з погляду підвищення психологічного благополуччя населення. А в умовах, коли добробут усього населення пов'язаний зі способами психологічного відновлення військовослужбовців, які безпосередньо стикаються з викликами гібридної війни, й такого очікуваного переходу до миру (паралельно з усіма іншими соціально-політичними викликами), одержання ними екстреної, миттєвої соціально-психологічної підтримки електронними засобами видається надзвичайно ресурсним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Є чимало сучасних вітчизняних досліджень, присвячених соціально-психологічному супроводу військовослужбовців (Дацюк, 2010; Кокун, Агаєв, Пішко,

Лозінська, & Остапчук, 2017; Павлик, 2019; Потапчук, 2004; Сиропятов, Дзежуринська, Шемчук, & Маруценко, 2020; Osodlo, Perepeliuk, Kravchuk, Osadchenko, & Vintaniak, 2020). Однак на потенціал інформаційно-комунікативних технологій у наданні соціально-психологічної підтримки військовим майже не звертається увага.

Водночас значну кількість робіт присвячено проблемам впливу онлайн-комунікації на психологічне благополуччя користувачів, і в центрі дискусій зазвичай стоїть питання позитивних та негативних ефектів. Доки одні дослідження апелюють до недоліків соціально-психологічної підтримки електронними засобами, звертаючи увагу на неможливість отримати фізичний контакт та ймовірність відмови в подальшому вступати в реальну взаємодію, ризики появи інтернет-залежності, дезінформування та інформаційних перевантажень (Barak, Boniel-Missim, & Sleg, 2008; Mo, & Coulson, 2014), інші усіляко підкреслюють позитивну роль залученості до спільнот онлайн-підтримки. Так, у роботах Kolawole (2019), Pliffe, & Thompson (2019) показано, що завдяки онлайн-спільнотам підтримки, ознайомленню з успішними практиками учасників групи досліджувані навчилися краще виражати себе, долати стигматизацію і приймати більш виважені рішення щодо власного здоров'я. Дослідження Barak et al. (2008) свідчить про те, що завдяки групам онлайн-підтримки в особистості посилюється відчуття контрольованості свого життя, упевненості в собі та більшої незалежності, розширюється коло її соціальних взаємодій та поліпшується здатність виражати власні почуття. За даними Malik, & Coulson (2010), онлайн-спільнота підтримки дає змогу її членам проявлятися одразу після емоційної події, що дає таку терапевтичну перевагу, яку навряд чи може запропонувати очна група. Тобто віртуально опосередкована групова підтримка надає майже ті самі ресурси, що й традиційні групи взаємодопомоги: обмін інформацією та практичними порадами, емоційну підтримку та підбадьорювання, вдячність, емпатію, вираження почуттів та спільне вирішення проблем (Vambina, 2007). Утім, ресурсність такої віртуальної підтримки в сучасному українському суспільстві може викликати дискусії, незважаючи на повсюдне користування електронними пристроями та відповідними сервісами (соцмережами, месенджерами, інформаційними сайтами, форумами тощо). Особливий інтерес викликає залученість військовослужбовців до користування електронними засобами для одержання соціально-психологічної підтримки, зокрема поліпшення свого психологічного благополуччя.

Мета статті – на основі первинного аналізу даних емпіричного дослідження з'ясувати особливості одержання електронної підтримки

українськими військовослужбовцями для підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збирання даних дослідження здійснювалося на платформі Google-Forms у травні-вересні 2020 р. Досліджувані могли заповнювати форму в будь-який час і в зручному для них місці. Для онлайн-опитування було сформовано блоки за досліджуваними ознаками: 1. Психологічне благополуччя; 2. Онлайн-поведінка щодо одержання соціально-психологічної підтримки; 3. Одержання електронної соціально-психологічної підтримки; 4. Соціальна ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки, а також блок демографічних даних. Із загальної вибірки було відібрано 86 анкет військовослужбовців віком від 28 до 43 років. Для первинної обробки результатів, представлених у цій статті, було використано одномірний аналіз даних – описові статистики.

Демографічні характеристики

Оскільки під час дослідження психологічного благополуччя відстежуються певні тенденції зв'язку його рівня з окремими демографічними показниками, їх було включено в опитування. Так, респонденти-військовослужбовці зазначали свою стать, повний вік, населений пункт, освіту, стан проживання (сімейний стан) та середній дохід на місяць (табл. 1).

Вибірка виявилася практично гомогенною за статевою ознакою – майже 97% опитаних становили чоловіки, що, зрозуміло, не було несподіванкою, зважаючи на рід зайнятості респондентів. Найчисленнішою віковою групою була група досліджуваних віком від 33 до 36 років (понад 40%); майже порівну розподілилися вікові групи 28–32 і 37–39-річних (близько 24% та 21%, відповідно); решту, 14% від загальної чисельності вибірки, склали респонденти віком 40–43 роки.

Понад половину опитуваних (майже 56%) зазначили, що проживають у м. Києві, близько 5% були з інших обласних центрів, ще понад третину виявилися містянами з різних областей, а решту (6%) становили мешканці сіл та селищ міського типу. Абсолютна більшість військовослужбовців зазначили, що мають повну вищу освіту (понад 97%).

Понад третину досліджуваних засвідчили, що проживають у повних сім'ях з партнером(-кою) і дитиною/дітьми (дехто з них не приймав стандартну відповідь, зазначаючи, що проживає з «жінкою та дітьми» або «в сім'ї»), ще близько 21% – у великих родинях. Майже 14% опитуваних проживають у нуклеарних сім'ях тільки з партнером (-кою), і порівну тих, хто розділяє житлоплощу зі співмешканцями/друзями або проживає сам (приблизно по 11%). Близько 8%

чоловіків вибірки зазначили, що проживають з дитиною/дітьми, ще 2% – мешкають із батьками.

Таблиця 1

Демографічні характеристики опитаних військовослужбовців

Показник	Частота	Частка, %
стать		
жінка	3	3,5
чоловік	83	96,5
повний вік, років		
28-32	21	24,42
33-36	35	40,69
37-39	18	20,93
40-43	12	13,95
населений пункт		
село	3	3,48
селище міського типу	2	2,33
місто	29	33,72
обласний центр	4	4,65
Київ	48	55,81
освіта		
неповна середня	-	0
повна середня	1	1,16
незакінчена вища / середня спеціальна	1	1,16
повна вища	84	97,67
науковий ступінь	-	0
стан проживання		
один(-на)	9	10,47
з партнером(-кою)	12	13,95
з батьками	2	2,33
зі співмешканцями/друзями	9	10,47
з партнером(-кою) і дитиною/дітьми	29	33,72
з дитиною/дітьми	7	8,14
у великій родині	18	20,93
середній дохід на місяць		
до 3 000 грн	-	0
3 000 - 5 000 грн	-	0
5 000 - 7 000 грн	-	0
7 000 - 10 000 грн	3	3,49
10 000 - 12 000 грн	3	3,49
12 000 - 14 000 грн	6	6,98
14 000 - 16 000 грн	10	11,63
16 000 - 18 000 грн	34	39,53
18 000 - 20 000 грн	16	18,60
від 20 000 грн і більше	14	16,28

Найбільша кількість представників вибірки (майже 40%) має дохід у межах 16 000–18 000 грн на місяць. Понад 18% і 16% респондентів мають ще вищі доходи –18 000–20 000 грн та від 20 000 грн і більше, відповідно. Близько 12% опитаних заробляють від 14 000 до 16 000 грн на місяць. Тих, хто отримує місячний дохід у 12 000–14 000 грн, майже 7%, а тих, хто отримує 7 000–10 000 грн і 10 000–12 000 грн, по 3,5%, відповідно.

Психологічне благополуччя

Оскільки під час попередніх досліджень ми виявили, що конструкт психологічного благополуччя у транзитивні періоди має включати такі компоненти, як (1) позитивні стосунки, (2) внесок у благополуччя інших, (3) відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, (4) наявність персональних цілей, (5) самоповага та оптимізм (Дворник, 2020), то для діагностування цього параметра було обрано «Шкалу розквіту (благополуччя)» Е. Дінера та Р. Бісвас-Дінера (в перекладі на українську А. Голоктіонові) (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл відповідей опитаних військовослужбовців за «Шкалою розквіту (благополуччя)» Е. Дінера та Р. Бісвас-Дінера (у %)

Твердження	1 – абсолютно не погоджуюсь	2 – не погоджуюсь	3 – частково не погоджуюсь	4 – не можу ні погодитись, ні заперечити	5 – частково погоджуюсь	6 – погоджуюсь	7 – повністю погоджуюсь
1	3,49	0	4,65	5,81	10,47	53,49	22,09
2	8,14	6,98	6,98	9,30	13,95	46,51	8,14
3	4,65	0	2,33	3,49	11,63	60,47	17,44
4	5,81	0	4,65	12,79	23,26	41,86	11,63
5	4,65	0	3,49	3,49	8,14	60,47	19,77
6	4,65	0	1,16	8,14	13,95	48,84	23,26
7	4,65	0	2,33	4,65	9,30	47,67	31,40
8	4,65	0	1,16	8,14	16,28	58,14	11,63
<i>Середні</i>	5,09	0,87	3,34	6,98	13,37	52,18	18,17

Досліджуваним пропонувалося висловити міру згоди із твердженнями за шкалою від 1 до 7 балів (що більша сума, то вищий рівень благополуччя): 1. Абсолютно не погоджуюсь; 2. Не погоджуюсь; 3. Частково не погоджуюсь; 4. Не можу ні погодитись, ні заперечити; 5. Частково погоджуюсь; 6. Погоджуюсь; 7. Повністю погоджуюсь.

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.

Загалом, досліджувані продемонстрували доволі високі показники психологічного благополуччя, найчастіше обираючи на запропоновані твердження відповідь «погоджуюсь» – у середньому понад 52% відповідей (див. табл. 2). Доволі часто на всі твердження респонденти обирали й відповіді «повністю погоджуюсь» (понад 18%) та «частково погоджуюсь» (понад 13%). Цікаво, що проміжний варіант відповідей «не можу ні погодитись, ні заперечити» обрали лише близько 7% опитуваних, що може свідчити про їхнє бажання долати сумніви й непевну позицію.

Утім, найбільше сумнівів викликало твердження (4) «Я роблю активний внесок у благополуччя і добробут інших людей»: майже 13% опитаних не змогли ні погодитись, ні заперечити, і приблизно 23% погоджувалися з ним, але тільки частково.

Найбільше респондентів (понад 22%) дали негативні відповіді «абсолютно не погоджуюсь», «не погоджуюсь» та «частково не погоджуюсь» на твердження (2) «Мої соціальні стосунки дають мені підтримку і відчуття винагороди», з яким також серед інших тверджень найрідше погоджувалися респонденти (давали відповідь «повністю погоджуюсь» – 8,4% при середній частоті 18,2%).

Найбільшу міру згоди отримали твердження (3) «Я задіяний(-а) і зацікавлений(-а) в моїй повсякденній життєдіяльності» та (5) «Я компетентний(-а) і здатний(-а) здійснювати важливу для мене діяльність» – по 60% відповідей «погоджуюсь». А найбільше граничних відповідей «повністю погоджуюсь» (понад 31%) отримало твердження (7) «Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє».

Онлайн-поведінка щодо одержання соціально-психологічної підтримки

Активна поведінка користувачів у мережі передбачає публікування контенту, створення електронних спільнот, обмін повідомленнями тощо. Це сприяє залученості та відчуттю освоєності інтернет-

простору, зокрема, і для одержання психологічної підтримки. У цьому блоці ми поставили респондентам чотири запитання щодо їхньої онлайн-активності, коли вони потребують психологічної підтримки. Було використано дизайн питань, запронованих у дослідженні Uden-Kraan et al. (2008). Опитані мали змогу обрати із запронованих варіантів декілька відповідей або зазначити власні. У додатковому питанні (необов'язковому до заповнення) ми попросили респондентів поділитися посиланнями або назвами електронних / інтернет-ресурсів, де саме вони одержують психологічну підтримку. Хоча дизайн анкети передбачав, що її мають заповнювати тільки ті, хто безпосередньо має досвід одержання психологічної підтримки електронними засобами, ми включили до спостережень усі випадки. Тому результати відображають більш повний зріз реальності користування електронними засобами при пошуку психологічної підтримки опитаними військовослужбовцями (табл. 3).

Загалом, спостерігаємо, що онлайн-поведінка досліджуваних військовослужбовців щодо одержання електронної психологічної підтримки не є надто активною. Доволі показовими є часті репліки опитуваних щодо браку зацікавленості в користуванні таким інструментом, на кшталт «не потребую», «не користуюся», «не довіряю електронному формату». Це може свідчити про негативний досвід її одержання, необізнаність щодо можливостей віртуальної психологічної підтримки чи певні упередження взагалі щодо віртуального простору або одержання психологічної підтримки.

На питання «Якими електронними засобами Ви користуєтеся, якщо потребуєте психологічної підтримки?» найпопулярнішою відповіддю респондентів (понад 60%) була «Вводжу запит у Google-пошук, потім обираю з-поміж результатів». Серед більш специфічних джерел одержання електронної психологічної підтримки опитані найчастіше називали спільноти в соцмережах (понад 17%), вибрані сайти/форуми (майже 14%), спільноти в месенджерах типу Viber, Telegram (близько 13%). Майже 20% респондентів обирали відповідь «інше», де зазначали переважно, що не потребують підтримки взагалі чи такого її формату: «ніякими», «не користуюсь», «близькі допомагають», «в електронних засобах психологічну підтримку шукати не доводилось» тощо.

Закономірно тоді, що на питання «Як часто Ви користуєтеся зазначеними вище засобами?» респонденти найчастіше відповідали «дуже рідко» (понад 68%) або обирали відповідь «інше» (майже 20%), де переважно наголошували, що не відчувають необхідності користуватися цими засобами взагалі. Тривалість одержання більшістю

військовослужбовців (майже 55%) електронної підтримки не перевищує 10 хв, а приблизно 18% респондентів може присвятити цьому процесові від 10 до 30 хв. Ще понад 15% опитаних узагалі не витрачають свій час на одержання психологічної підтримки в мережі.

Таблиця 3

Розподіл відповідей опитаних військовослужбовців за конструктом «Онлайн-поведінка щодо одержання соціально-психологічної підтримки»

Показник	Частота	Частка, %
1. Якими електронними засобами Ви користуєтеся, якщо потребуєте психологічної підтримки?		
Вводжу запит у Google-пошук, потім обираю з-поміж результатів	52	60,47
Вибрані сайти/форуми	12	13,95
Спеціальні комп'ютерні програми	3	3,49
Психологічні додатки у смартфоні	2	2,33
Чатботи	1	1,16
Спільноти в месенджерах (Viber, Telegram тощо)	11	12,79
Спільноти в соцмережах	15	17,44
Відеозустрічі груп підтримки	0	0,00
Індивідуальні онлайн-консультації / терапія	1	1,16
Групова онлайн-терапія	2	2,33
Інше:	17	19,77
«Не користуюсь» / «не потребую»	14	16,28
«Спілкування з близькими»	2	2,33
«Відповіді не відповідають запитанню»	1	1,16
2. Як часто Ви користуєтеся зазначеними вище засобами?		
дуже рідко	59	68,60
менше одного разу на місяць	2	2,33
один раз на місяць	1	1,16
два-три рази на місяць	1	1,16
раз на тиждень	0	0,00
два-три рази на тиждень	1	1,16
майже щодня	5	5,81
декілька разів на день	1	1,16
Інше:	16	18,60
«Не користуюсь» / «Ніколи» / «Жодного»	12	13,95
«Постійно»	1	1,16
«Користуюсь Viber, Telegram, Facebook, Instagram та месенджерами для спілкування з друзями»	1	1,16

Показник	Частота	Частка, %
«Не зрозумів»	1	1,16
«Віддаю перевагу розмовам тет-а-тет»	1	1,16
3. Скільки зазвичай триває одержання Вами психологічної підтримки електронними засобами?		
менш як 10 хвилин	47	54,65
10-30 хвилин	16	18,60
30-60 хвилин	0	0,00
понад годину	5	5,81
декілька годин	3	3,49
Інше:	15	17,44
«0 хв» / «відсутнє» / «немає потреби»	13	15,12
«Залежно від свого морально-психологічного стану»	1	1,16
«Незрозуміле питання»	1	1,16
4. Як би Ви описали свою залученість до електронного формату одержання психологічної підтримки?		
Тільки читаю інформацію	66	76,74
Реагую на дописи (коментарями, вподобайками)	4	4,65
Ставлю питання	7	8,14
Відповідаю на чийсь запитання	1	1,16
Ділюся своїм досвідом	2	2,33
Створюю дописи, інший контент	0	0,00
Взаємодію короткими повідомленнями (текст/звук/відео)	4	4,65
Долучаюся до відеозустрічей	1	1,16
Інше:	11	12,79
«Не користуюсь» / «Ніяк»	10	11,63
«Не довіряю електронному формату одержання психологічної підтримки»	1	1,16
Поділіться, будь ласка, електронними / інтернет-ресурсами, де Ви одержуєте психологічну підтримку (посилання або назви)		
Не вказано	47	54,65
«Не користуюсь»	11	12,79
«Важко відповісти / згадати»	7	8,14
«Відомі всім» / «різні»	2	2,33
Google	9	10,47
Viber / Facebook / Twitter / Youtube	5	5,81
«Психологічна підтримка»	1	1,16
«РБК»	1	1,16
bezbroni.net	1	1,16
veteranhub.com.ua	1	1,16
dovidnykmpz.info	1	1,16

Описуючи характер своєї залученості до електронного формату одержання психологічної підтримки, абсолютна більшість військово-службовців (понад 76%) обирали відповідь «тільки читаю інформацію». Такий феномен луркінгу (проявляти активність, не залишаючи слідів у мережі) є доволі очікуваним і може бути виграшним для психологічного благополуччя. Крім того, досліджувані зазначали, що також можуть ставити питання іншим користувачам (понад 8%), реагувати на дописи коментарями, вподобайками (майже 5%), взаємодіяти короткими текстовими/звуковими/відеоповідомленнями (близько 5%).

Майже 78% опитаних не назвали жодних електронних/інтернет-ресурсів, де могли б одержувати психологічну підтримку. А серед конкретних ресурсів зазначено такі, як bezbroni.net; veteranhub.com.ua; dovidnykmpz.info.

Одержання електронної соціально-психологічної підтримки

Наступний блок анкети було присвячено з'ясуванню того, яку міру соціально-психологічної підтримки респонденти здатні одержати через електронний формат. В оригінальній шкалі Social Support Survey (Holden, Lee, Hockey, Ware, & Dobson, 2014) було запропоновано 6 питань. Утім, після тестових анкетувань на групі експертів та висловлених зауважень щодо семантичного дубляжу двох питань перелік було зведено до п'яти пунктів:

1. Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки?
2. Як часто Ви вислуховуєте проблеми інших користувачів у спільноті, де одержуєте електронну психологічну підтримку?
3. Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви одержуєте 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 одержуєте ідеї, яких справді потребували?

Для формування відповідей респондентам було запропоновано 5-бальну шкалу від 1 – «майже ніколи» до 5 – «доволі часто».

Як бачимо з таблиці 4, близько половини респондентів найчастіше давали на всі питання відповідь «майже ніколи», ще 22% у середньому обирали відповідь «доволі рідко» і лише 20% респондентів зазначали, що іноді все ж відчувають соціально-психологічну підтримку за пропонованими параметрами.

Таблиця 4

Розподіл відповідей опитаних військовослужбовців за конструктом «Одержання електронної соціально-психологічної підтримки» (%)

Питання	1 – майже ніколи	2 – доволі рідко	3 – іноді	4 – доволі часто	5 – майже завжди
1	37,21	30,23	20,93	8,14	3,49
2	53,49	23,26	18,60	3,49	1,16
3	41,86	24,42	23,26	9,30	1,16
4	74,42	12,79	10,47	2,33	0,00
5	43,02	20,93	26,74	8,14	1,16
<i>Середні</i>	<i>50,00</i>	<i>22,33</i>	<i>20,00</i>	<i>6,28</i>	<i>1,39</i>

Так, серед інших питань найбільше респондентів (майже 27%) відповіли «іноді» на питання (5) «Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви одержуєте ідеї, яких дійсно потребували?». Це може свідчити про їхню центрованість саме на інформаційній підтримці, яку можна одержати в мережі.

Найчастіша гранична відповідь респондентів «майже завжди» (близько 4% при середній частоті 1,4%) стосується до питання (1) «Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки?». Зважаючи на високі показники за таким джерелом пошуку психологічної підтримки, як «запит у Google-пошук» (нагадуємо, що його обрали понад 60% респондентів), можемо говорити про спрямованість респондентів на конкретні рішення, позбавлену емоційного чи оцінкового компонентів соціальної підтримки.

Утім, невеличка частина вибірки (майже 10%) усе ж зазначила, що доволі часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки може одержати хороші поради щодо того, як подолати кризову ситуацію.

Найменшу готовність виявили респонденти до того, аби ділитися інтимною інформацією про себе (розкритися, довіритися) у спільноті електронної психологічної підтримки – понад 74% з них щодо відповідного питання обрали варіант «майже ніколи».

Соціальна ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки

Вимірювання соціальної ідентифікації було введено до анкетування у зв'язку з ідеєю, що ідентифікування себе зі спільнотою (зокрема електронною), яка надає психологічну підтримку, може позитивно впливати на психологічне благополуччя особи. Взявши за основу опитувальник Single Item Social Identification measure (Postmes et al., 2012), ми використали в нашій анкеті такі твердження:

1. Я відчуваю відданість тій спільноті, яка надає мені електронну психологічну підтримку.

2. Я радий(-а) відвідувати ту спільноту, де одержую електронну психологічну підтримку.

3. Я є невід'ємною частиною тієї спільноти, де одержую електронну психологічну підтримку.

Для оцінювання тверджень було використано 5-бальну шкалу з градаціями від «абсолютно не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь».

Як видно з таблиці 5, тією чи іншою мірою незгодних із твердженнями щодо соціальної ідентифікації зі спільнотою електронної підтримки було майже дві третини (65%) респондентів. Не могли ні погодитися із пропонуваними твердженнями, ні заперечити їх майже 23% опитаних. А тією чи іншою мірою згодних, на загал, було не більше 13%.

Таблиця 5

Розподіл відповідей опитаних військовослужбовців за конструктом «Соціальна ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки»

Твердження	1 – абсолютно не погоджуюсь	2 – частково не погоджуюсь	3 – не можу погодитись, ні заперечити	4 – частково погоджуюсь	5 – повністю погоджуюсь
1	41,86	26,74	19,77	9,30	2,33
2	34,88	22,09	24,42	13,95	4,65
3	53,49	13,95	24,42	8,14	0,00
<i>Середні</i>	<i>43,41</i>	<i>20,93</i>	<i>22,87</i>	<i>10,46</i>	<i>2,33</i>

Найбільше позитивних відповідей (майже 19% тією чи іншою мірою згодних) отримало твердження «Я радий(-а) відвідувати ту спільноту, де одержую електронну психологічну підтримку», найменше (близько 8%) – твердження «Я є невід'ємною частиною тієї спільноти, де одержую електронну психологічну підтримку». А твердження «Я відчуваю відданість тій спільноті, яка надає мені електронну психологічну підтримку» набрало серед інших найбільшу кількість відповідей «частково не погоджуюсь» (майже 27%).

Дискутуючи щодо описаних результатів, можемо зауважити, що електронний формат є певною мірою суперечливим з погляду одержання соціально-психологічної підтримки українськими військовослужбовцями. Незважаючи на те, що вони доволі часто вказують на певну активність щодо одержання інформаційної підтримки онлайн, усе ж ніби осторонь залишаються емоційний, оцінковий, мережевий, матеріалізований компоненти соціальної підтримки, які теж можна одержати у віртуальному просторі. Крім того, попри доволі високі показники за загальним параметром психологічного благополуччя, усе ж простежується тенденція до їх зниження, якщо говорити про відчуття

підтримки і винагороди з боку соціальних стосунків опитаних. Це може свідчити про певну прогалину в продуктивних стратегіях психологічного відновлення, одержання підтримки саме за допомогою соціальних зв'язків, яка екстраполюється з реального життя в поведінку онлайн.

Обмеження дослідження. Описане дослідження послуговується одномірним частотним аналізом даних, що є першим етапом емпіричної роботи, тому інтерпретації та припущення мають імовірнісний характер.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідницьку онлайн-форму заповнили 86 військовослужбовців, переважно чоловіки, середній вік яких 35 років, у своїй більшості – містяни, що проживають у повних сім'ях і мають середній місячний дохід у межах 16 000–18 000 грн. За конструктором психологічного благополуччя респонденти продемонстрували доволі високі показники, особливо щодо компетентності й здатності виконувати важливу діяльність, а також оптимістичного погляду на майбутнє. Утім, найменш вираженим компонентом психологічного благополуччя досліджуваних виявилось відчуття підтримки та винагороди від наявних соціальних стосунків, що позначилося на характері відповідей на питання про одержання підтримки (хоч і екстрапольованої на електронний формат). Так, активність онлайн-поведінки щодо одержання електронної психологічної підтримки серед опитаних військовослужбовців виявилася доволі низькою. Більшість респондентів зазначали, що для одержання підтримки дуже рідко користуються електронними засобами і це зазвичай може тривати не більше 10-30 хв протягом місяців. Найчастіше серед перелічених електронних засобів вони обирають функцію «просто ввести запит у Google-пошук, а потім обрати варіант підтримки з-поміж результатів», рідше – користуються спільнотами в соцмережах, вибраними сайтами/форумами, групами в месенджерах типу Viber, Telegram. Серед названих вебресурсів, до яких опитані військовослужбовці звертаються за соціально-психологічною підтримкою, – bezbroni.net; veteranhub.com.ua; dovidnykmpz.info. Одержуючи соціально-психологічну підтримку, більшість респондентів орієнтуються саме на інформаційний її компонент – переважно тільки читають інформацію чи ставлять запитання, але залишають дещо поза увагою інші можливості підтримки – емоційну, оцінкову, мережеву чи матеріалізовану. В електронному форматі військовослужбовці частіше можуть одержати хороші поради щодо того, як подолати кризову ситуацію, знайти рішення своїх проблем, та взяти ідеї, яких справді потребували, але набагато рідше – ділитися інтимною інформацією про себе (розкриватися, довірятися). Відповідно, низькими є показники соціальної ідентифікації досліджуваних з електронними спільнотами, де

вони одержують підтримку, і лише показник емоційного схвалення наявності таких спільнот свідчить про деяку міру спроможності опитаних відчутти себе їх частиною та скористатися можливостями соціально-психологічної підтримки.

Робота виконується в межах наукового дослідження лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України за темою «Соціально-психологічний супровід постраждалих від воєнних дій у період переходу до умов мирного життя» (номер державної реєстрації 0119U000141). У подальших публікаціях заплановано здійснити багатомірний аналіз даних та з'ясувати характер залежності між змінними, аби зробити більш прицільні висновки щодо особливостей електронної підтримки психологічного благополуччя військовослужбовців та інших категорій населення України.

Подяка. Виражаємо щиру вдячність за організаційну допомогу в збиранні даних заступнику начальника кафедри суспільних наук Гуманітарного інституту НУОУ імені Івана Черняхівського, кандидату психологічних наук полковнику О. П. Ковальчуку.

Список використаних джерел

Дацюк, І. П. (2010). *Механізми соціального захисту військовослужбовців у трансформаційному суспільстві* (Дис. д-ра психол. наук). Донецький державний університет управління, Донецьк.

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.

Коkun, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Остапчук, В. В. (2017). *Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.

Павлик, Н. В. (2019). *Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів*. Взято з <https://bit.ly/3jX1KqH>.

Потапчук, Є. М. (2004). *Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців*. Хмельницький: Вид-во Нац. академії ДПСУ.

Сиропятов, О., Дзеружинська, Н., Шемчук, О., & Марущенко, К. (2020). Концепція медико-психологічного супроводу військовослужбовців Збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*, 56(3), 102–111.

Bambina, A. (2007). *Online Social Support: The Interplay of Social Networks and Computer-Mediated Communication*. Youngstown, NY: Cambria.

Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1867–1883.

Liffe, L. L., & Thompson, A. R. (2019). Investigating the beneficial experiences of online peer support for those affected by alopecia: An interpretative phenomenological analysis using online interviews. *British Journal of Dermatology*. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjd.17998>.

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>.

Malik, S. H., & Coulson, N. S. (2010). Coping with infertility online: An examination of self-help mechanisms in an online infertility support group. *Patient Education and Counselling*, 81(2), 315–318.

Mo, P. K., & Coulson, N. S. (2014). Are online support groups always beneficial? A qualitative exploration of the empowering and disempowering processes of participation within HIV/AIDS-related online support groups. *International journal of nursing studies*, 51(7), 983–993.

Osodlo, V. I., Perepeliuk, T. D., Kovalchuk, O. P., Osadchenko, I. I., & Vintoniak, V. F. (2020). The Development of Professional Motivation of the Activity Subject under Specific Conditions. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*, 8(2), 196–204.

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.

Uden-Kraan, C. F., Drossaert, C. H., Taal, E., Shaw, B. R., Seydel, E. R., & Mart A. F. J. Van De Laar. (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.

References

Bambina, A. (2007). *Online Social Support: The Interplay of Social Networks and Computer-Mediated Communication*. Youngstown, NY: Cambria. (in English)

Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1867–1883. (in English)

Datsyuk, I. P. (2010). *Mekhanizmy sotsialnoho zakhystu viiskovosluzhbovtziv u transformatsiinomu suspilstvi* [Mechanisms of social protection of servicemen in a transformational society (Doctoral dissertation). Donetskyy derzhavnyi universytet upravlinnia, Donetsk. (in Ukrainian)

Dvornyk, M. S. (2020). Psykholohichne blahopoluchchya osobystosti pid chas perekhodu vid viyny do myru [Personality's psychological well-being during the transition from war to peace]. *Scientific Studios in Social and Political Psychology*, 45(48), 79–87. (in Ukrainian)

Liffe, L. L., & Thompson, A. R. (2019). Investigating the beneficial experiences of online peer support for those affected by alopecia: An interpretative phenomenological analysis using online interviews. *British Journal of Dermatology*. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjd.17998>. (in English)

Kokun, O. M., Ahayev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Ostapchuk, V. V. (2017). *Psykhologichna robota z viiskovosluzhbovtiamy-uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia* [Psychological work with servicemen – participants of anti-terrorist operation at the recovery stage]. Kyiv: NDTs HP ZSU. (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)

Malik, S. H., & Coulson, N. S. (2010). Coping with infertility online: An examination of self-help mechanisms in an online infertility support group. *Patient Education and Counselling*, 81(2), 315–318. (in English)

Mo, P. K., & Coulson, N. S. (2014). Are online support groups always beneficial? A qualitative exploration of the empowering and disempowering processes of participation within HIV/AIDS-related online support groups. *International journal of nursing studies*, 51(7), 983–993. (in English)

Osodlo, V. I., Perepeliuk, T. D., Kovalchuk, O. P., Osadchenko, I. I., & Vintoniak, V. F. (2020). The Development of Professional Motivation of the Activity Subject under Specific Conditions. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*, 8(2), 196–204. (in English)

Pavlyk, N. V. (2019). *Psykhologichnyi suprovid viiskovosluzhbovtiv, spriamovanyi na psykhologichnu rehabilitatsiiu poststresovykh psykhichnykh rozladiv* [Psychological support of servicemen aimed at psychological rehabilitation of post-stress mental disorders]. Kyiv. Retrieved from <https://bit.ly/3jXIKqH>. (in Ukrainian)

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. (in English)

Potapchuk, Ye. M. (2004). *Teoriia ta praktyka zberezhennia psykhichnoho zdorovia viiskovosluzhbovtiv* [Theory and practice of maintaining the mental health of servicemen]. Khmelnytskyi: Natsionalna Akademiia DPSU. (in Ukrainian)

Syropyatov, O., Dzeruzhynska, N., Shemchuk, O., & Marushchenko, K. (2020). Kontseptsiiia medyko-psykhologichnoho suprovodu viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh syl Ukrainy [The conception of medical-psychological support of servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 56(3), 102–111. (in Ukrainian)

Uden-Kraan, C. F., Drossaert, C. H., Taal, E., Shaw, B. R., Seydel, E. R., & Mart A. F. J. Van De Laar. (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. (in English)