

важливим та актуальним завданням практичної психології. Первинне виявлення на ранніх вікових етапах відхилень від нормального мовного розвитку може суттєво вплинути на ефективність подальшої поглибленої диференціальної діагностики.

Фахівці, що працюють з дітками, які мають порушення комунікативної взаємодії, повинні формувати у дітей вільне володіння вербальними та невербальними засобами спілкування, що дозволяють реалізувати свій задум у взаємодії суб'єктів спілкування в різних комунікативних ситуаціях.

Корекційно-розвивальна робота повинна бути спрямована на розвиток: сенсорних та рухових функцій; вербальної комунікації; невербального спілкування; емоційно-вольової сфери; що допоможе при формуванні рис гармонійної і незакомплексованої особистості.

Список використаних джерел

1. Ілініч С. Ю., Ляшкова Н. О. Професійна компетентність фахівців соціальної сфери як соціодидактична проблема. ЗБІРНИК ВИП. 26. 2016. С. 85-97.
2. Николаєва В. І. Організаційне забезпечення системи соціальної роботи в Україні: сучасні реалії. Механізми державного управління. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Державне управління.* 2019. С. 131-137.
3. Півняк Г. Г. Соціальна відповідальність влади, бізнесу, суспільства. Монографія у 2-х томах. Том II. за ред. Г. Г. Півняка. МОНУ, Нац. гірн. ун-т. Д. НГУ, 2015. 408 с.
4. Підліток у великому місті: фактори та механізми соціалізації : колективна монографія. Харків. Видавничий центр Харківський ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2000. 207 с.
5. Полторац Л. Роль методів арт-терапії у професійній діяльності соціальних працівників. Л. Полторац. *Витоки педагогічної майстерності.* Серія. Педагогічні науки. 2013. Вип. 11. С. 261-265.
6. Практична психологія: теорія, методи, технології. Матер, наук. сем. 9-10 червня 1997 р. К. 1997. 250 с.
7. Про становище інвалідів в Україні. Національна доповідь. Мінпраці України, Держ.установа «Наук.-дослід. ін-т соц.-труд. відносин». Київ. 2008. 200 с.
8. Семігіна Т. В. Сучасна соціальна робота: чи виправдане стирання меж? Перспективи розвитку соціальної педагогіки в Україні: Матеріали круглого столу (24 травня 2018 року, Київ). за ред. О. В. Чуйко. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 84-89.

Дворник Марина Сергіївна,

кандидат психологічних наук,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

АДРЕСАТИ ЕЛЕКТРОННОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ УМОВАХ СОЦІУМУ

Оскільки кризові, напружені ситуації, такі як наразі розгортання пандемії COVID-19 та продовжувані воєнні дії на Сході України, можуть поглиблювати почуття відчуженості, ізольованості, тривожності населення з приводу майбутнього та нестачі поінформованості щодо власного фізичного та

психологічного стану, саме бажання ці неприємні почуття змінити мотивує громадян знаходити підтримку насамперед в інтернет-просторі та електронних джерелах, що видається простішим та швидшим способом, ніж у реальному житті.

Ідеться про використання особою електронного пристрою (персонального комп'ютера, смартфона, планшета тощо) та відповідних сервісів (вікі-сайти, блоги, чат-кімнати, форуми, месенджери тощо). Як і очна, електронна підтримка психологічного добробуту особистості має на меті активізацію роботи спільнот, до яких включена людина, аби створити потенційне середовище конструктивних змін. Утім, ясна річ, не усі можуть таку підтримку одержати й ефективно застосувати.

Використання мобільних пристроїв та соціальних медіа можуть бути пов'язані з різними аспектами добробуту особистості. У дослідженні J. M. Twenge [1] показано, що ті, хто не користується гаджетами взагалі, демонструють в цілому нижчі рівні добробуту, ніж ті, хто помірно використовує цифрові медіа. Так спростовується популярна думка про те, що електронні пристрої негативно впливають на психіку, адже у більшості досліджень поруч із використанням цифрових медіа не враховують інші фактори впливу на психологічний добробут (наприклад, генетику, травму тощо).

Особливо актуальним пошук онлайн-допомоги є для молоді. У роботі C. Wilkins, O. Kelly-Dean & A. Kail [2] наведено статистику: 94% дітей 8–11 років, 99% підлітків 12–15 років та 99% молоді 16–25 років проводять одну або кілька годин на день в Інтернеті та у своїх смартфонах. Молоді люди шукають психологічної підтримки там, де шукають все інше, – онлайн. Цифрові служби психічного здоров'я надають молодим людям анонімність, конфіденційність та зручність. Для декого, наприклад, тих, хто має незначні складнощі зі своєю тривожністю або іншими аспектами психологічного добробуту, підтримка тільки через цифрові послуги може виявитися достатньою, усім, що потрібно. Для інших, хто потребує більш комплексної допомоги, електронні сервіси можуть надати потужне доповнення до фахової підтримки.

Навіть серед дорослих, які мали симптоми ПТСР та не могли дістатися стаціонарної допомоги через логістичні, соціальні та ставленнєві бар'єри, виявлялися активні користувачі застосунків (Mission Reconnect, PTSD Coach, LifeArmor, PE Coach, Positive Activity Jackpot, Eventful, Tactical Breather, Virtual Hope Vox, Daily Yoga, Simply Yoga), які наприкінці користування зменшували їхні посттравматичні переживання [3].

Як показало дослідження на 103 арабо-, фарсі- й тамільськомовних чоловіках-біженцях із симптомами ПТСР, залучення їх до онлайн-програми з подолання стигми Tell Your Story, призвело до менших виявів самостигматизації, порівняно з контрольної групою, та підвищило прояви поведінки пошуку допомоги [4].

Залучення до онлайн-підтримки також можна пояснювати незадоволеністю учасників бойових дій якістю пропонованої офлайн допомоги та бюрократичними бар'єрами. Зокрема, у дослідженні, проведеному на американських жінках-ветеранах, було показано, що вони віддають перевагу таким сервісам, які можуть

системно охопити усі післявоєнні негаразди, де можна отримати підтримку «рівний-рівному» та мати справу з проактивними фахівцями [5].

Люди, які мають психіатричні діагнози, також звертаються по підтримку онлайн. У роботі В. Etingen та ін. [6] продемонстровано, що частіше зверталися до онлайн-порталу пацієнти, що пережили військову сексуальну травму, мають тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресію. Зменшення шансів до користування пропонованим онлайн-сервісом було пов'язано з наявністю діагнозів біполярного розладу, зловживання речовин, психотичних та розладів адаптації.

У дослідженні на 40 особах з різними психічними проблемами (депресія $n = 30$, біполярний розлад $n = 5$, генералізований тривожний розлад $n = 5$; середній вік 21 рік ($SD = 3,2$), 60% жінки), було виявлено, що більшість з них (81%) шукають допомоги та / або інформації про їх симптоми в Інтернеті. В той час, як розрив між виникненням симптомів та пошуком очної допомоги склав 91,9 тижнів ($SD = 133,7$). Більшість учасників (85%) також заявили, що будуть відкриті для спілкування з фахівцем з психічного здоров'я онлайн [7].

Дослідження із використанням застосунків для підтримки ментального здоров'я показують, що такі електронні сервіси значно підвищують шанси отримання допомоги тими, хто її потребує. Так, після використання застосунку Afloat 50% з британських 127 учасників сказали, що з більшою ймовірністю звернуться за допомогою з питань свого психічного здоров'я, а інші 50% вже мають намір це зробити [8]. Подібна ситуація і з застосунком The Smooth Sailing, його використання допомогло знизити симптоми тривожності та підвищити мотивацію до пошуку відповідної допомоги у австралійських старшокласників [9].

Пошук допомоги онлайн може попередити і ризик суїциду через усунення прогалів у знаннях та зменшення стигматизації. Відповідні сервіси містять інформаційний пакет медичних даних про суїцидальність, інформацію про регіональні служби підтримки, тест на депресію, заохочення поділитися особистою історією. Розробка з електронними інтервенціями щодо подолання стигматизації суїцидальності у дослідженні М. Dreier та ін. [10] ґрунтується на триалогічному обміні досвідом: між особами, які постраждали від самогубства, родичами постраждалих та клінічними експертами.

Згідно з нашими нещодавніми дослідженнями на вибірці українців, найбільш успішним дистанційним форматом організації соціально-психологічної підтримки (спільноти у соцмережах, месенджерах, онлайн-терапія тощо) виявляється для аудиторії жінок молодшого віку (19-24 років) із середньою / середньо спеціальною освітою, що задоволені своїм фінансовим забезпеченням та проживають наодинці.

Та, втім, електронна психологічна підтримка може бути адресованою усім тим, хто володіє мінімальною технологічною компетентністю для її одержання та проявляє достатню онлайн-активність, тобто публікує контент, створює електронні спільноти, обмінюється повідомленнями. Це сприяє залученості та відчуттю освоєності інтернет-простору, в тому числі для одержання соціально-психологічної підтримки. Одними з важливих аспектів, які вивчаються соцмережами, є також така активність користувачів, як витрачений час й тип

участі в обговореннях. Така онлайн-поведінка, як відповіді на запитання користувачів, початок нової теми дискусії, регулярне відвідування електронних платформ групи, обмін досвідом у коментарях, збільшує суб'єктивно сприйняту кількість отриманої учасником соціальної підтримки у цій спільноті.

Тож найбільш прицільними адресатами електронної психологічної підтримки є ті, хто демонструє часте і тривале використання електронних засобів підтримки типу гугл-пошуку спільноти у соцмережах, вибрані сайтів / форумів, спільнот у месенджерах (Viber, Telegram), спеціальних комп'ютерних програмах (в т.ч., ігор), психологічних додатків у смартфоні, групової й індивідуальної онлайн-терапії (Skype, Zoom, Google Meet), чатботів тощо. Вмотивованість одержувати якісну інформацію та слова підтримки, яких користувачі дійсно потребують, розвиває нові навички, розширює їхні уявлення про власні можливості та стимулює напрацювання конструктивних копінг-стратегій у такі кризові часи, як зараз.

Список використаних джерел

1. Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0963721419838244>.
2. Wilkins, C., Kelly-Dean, O., & Kail, A. (2019). *Charities, Young People and Digital Mental Health Services*. Retrieved from <https://bit.ly/30hKJU6>
3. Wickersham, A., Petrides, P. M., Williamson, V., & Leightley, D. (2019). Efficacy of mobile application interventions for the treatment of post-traumatic stress disorder: A systematic review. *Digital health*. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055207619842986>.
4. Nickerson, A., Byrow, Y., Pajak, R., McMahon, T., Bryant, R. A., Christensen, H., & Liddell, B. J. (2019). 'Tell Your Story': a randomized controlled trial of an online intervention to reduce mental health stigma and increase help-seeking in refugee men with posttraumatic stress. *Psychological medicine*. Retrieved from <https://bit.ly/3ccSJby>.
5. Evans, E. A., Tennenbaum, D. L., Washington, D. L., & Hamilton, A. B. (2019). Why Women Veterans Do Not Use VA-Provided Health and Social Services: Implications for Health Care Design and Delivery. *Journal of Humanistic Psychology*. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022167819847328>.
6. Etingen, B., Hogan, T. P., Martinez, R. N., Shimada, S., Stroupe, K., Nazi, K., ... & Smith, B. (2019). How do patients with mental health diagnoses use online patient portals? An observational analysis from the Veterans Health Administration. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 46(5), 596-608.
7. Van Meter, A. R., Birnbaum, M. L., Rizvi, A., & Kane, J. M. (2019). Online help-seeking prior to diagnosis: Can web-based resources reduce the duration of untreated mood disorders in young people? *Journal of affective disorders*, 252, 130-134.
8. Chadha, K. (2019). Can a mobile app improve mental health service use in 16–25-year olds? An analysis of Afloat. *British Journal of General Practice*. Retrieved from https://bjgp.org/content/69/suppl_1/bjgp19X703145.short.
9. O'Dea, B., King, C., Subotic-Kerry, M., Anderson, M., Achilles, M. R., Parker, B., ... & Christensen, H. (2019). Evaluating a Web-Based Mental Health Service for Secondary School Students in Australia: Protocol for a Cluster Randomized Controlled Trial. *JMIR research protocols*. Retrieved from <https://www.researchprotocols.org/2019/5/e12892>.
10. Dreier, M., Ludwig, J., Härter, M., von dem Knesebeck, O., Baumgardt, J., Bock, T., ... & Liebherz, S. (2019). Development and evaluation of e-mental health interventions to reduce stigmatization of suicidality—a study protocol. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-12.