Санкт-Петербургский государственный университет

***СКОВОРОДНИКОВА Валерия Артемовна***

**Выпускная квалификационная работа**

***Цифровые трансформации практик групповой поддержки***

***(на примере ситуаций эмоционального копинга)***

Уровень образования: бакалавриат

Направление *39.03.01 Социология*

Основная образовательная программа СВ.5122.2019 «Социологические исследования в цифровом обществе»

Научный руководитель:

доцент кафедры социологии
культуры и коммуникации,
д.соц.н.,
Сергеева Ольга Вячеславовна

Рецензент:

доцент кафедры теории и
истории социологии,
к.соц.н,
Богомякова Елена Сергеевна

Санкт-Петербург

2023

**Содержание:**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc135915983)

[ГЛАВА 1. ПРАКТИКА ГРУППОВОЙ ПОДДЕРЖКИ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ И ЕЕ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ 11](#_Toc135915984)

[1.1 Практика групповой поддержки для людей в трудной жизненной ситуации в доцифровую эпоху и сегодня 11](#_Toc135915985)

[1.2 Идеи теоретиков компьютерно-опосредованной коммуникации как база для изучения трансформации практик групповой поддержки 22](#_Toc135915986)

[1.3 Формирование эмоционального контакта в виртуальных сообществах 29](#_Toc135915987)

[ГЛАВА 2. ОПЫТ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ ПРАКТИК ГРУППОВОЙ ПОДДЕРЖКИ 37](#_Toc135915988)

[1.1 Методология исследования и социально-демографический портрет респондентов 37](#_Toc135915989)

[1.2 Мнения респондентов о характеристиках традиционной и онлайн групповой поддержки 45](#_Toc135915990)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 63](#_Toc135915991)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 65](#_Toc135915992)

[Приложение №1. Анкета 74](#_Toc135915993)

[Приложение №2. Дополнительные графики и таблицы к результатам эмпирического исследования 82](#_Toc135915994)

# ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность темы исследования* объясняется тем, что в современном мире цифровых технологий ведущую роль играет онлайн-коммуникация, ставшая частью повседневной жизни многих людей. Большинство наших современников не представляют свой день без общения и обсуждения новостей и проблем в социальных сетях, на специальных платформах и сайтах, а также слежения с помощью медиа за интересующими их личностями (семьей, друзьями, блогерами и другими ситуативно важными людьми)[[1]](#footnote-1).

Развитие такого рода коммуникации породило перенос многих повседневных практик людей в виртуальное пространство. Поиск психологической поддержки и разделение личных проблем с другими, называемый эмоциональным копингом, также трансформировались: если раньше люди лично собирались в группы для оказания помощи и поддержки друг другу[[2]](#footnote-2)[[3]](#footnote-3), то развитие онлайн-среды позволило осуществлять данную деятельность с помощью цифровых технологий, встречаясь онлайн. Это создает новые возможности для оказания групповой поддержки и помощи в сложных эмоциональных ситуациях. Использование цифровых инструментов может сделать групповую поддержку более доступной и удобной для людей, которые нуждаются в ней. Поэтому под групповой онлайн-поддержкой рассматривается содействие другому человеку или людям (это может быть общение двоих или диада) для оказания эмоциональной поддержки, проявления заботы, помощи в решении возникающих проблем, обмена информацией друг с другом и т.д., с использованием различных каналов цифровой коммуникации.

Эмоциональное благополучие становится все более важным аспектом жизни каждого человека, особенно в периоды стресса и неопределенности, таких, например, как пандемия COVID-19. Группы поддержки в сети, которые являются местом поиска помощи в решении проблем, позволяют людям из разных мест объединяться в сообщества для решения трудных жизненных ситуаций[[4]](#footnote-4). Большое влияние здесь оказывает возможность анонимного и асинхронного участия в обсуждениях, потому что многие люди боятся разговаривать вживую на деликатные темы[[5]](#footnote-5). То есть можно говорить о том, что в мире стали появляться новые места для того, чтобы делиться своими страхами, переживаниями, проблемами с другими людьми и получать поддержку от них – онлайн-форумы, группы, чаты и обсуждения в социальных сетях, аккаунты онлайн-специалистов, которые работают с психологическими проблемами людей из разных городов и стран (коучи, психологи и т.д.)[[6]](#footnote-6). Так в XXI веке произошла трансформация технологий коммуникации, что расширило возможности людей в получении групповой поддержки не только лицом к лицу, но и в виртуальном пространстве.

Можно говорить в том, что в последние годы тема психического здоровья вышла на первый план обсуждений в сети, поскольку люди, особенно более молодые поколения, ориентированы на важность осознания своих чувств и эмоций[[7]](#footnote-7). Эти группы, с одной стороны, социализируются в условиях ценности внимания к своему состоянию, с другой стороны, именно их переходный социальный статус обуславливает подверженность психологическим проблемам. Так, школьники часто находятся в состоянии непонимания, какие экзамены им сдавать, кем они хотят быть в будущем, подвергаются давлению со стороны окружающих[[8]](#footnote-8); студенты оказываются вдалеке от родственников и близких друзей, они попадают в новые социальные условия, часто очень конкурентные, которые влияют на эмоциональное состояние[[9]](#footnote-9); многие сталкиваются с разочарованием в выбранной профессии или работой там, где хотели их родители, и т.д.[[10]](#footnote-10). Становится понятно, что социальные условия по-разному отражаются на людях и влекут за собой проблемы, связанные с развитием личности.

Все чаще именно за решением эмоционально-психологических проблем люди обращаются к ресурсам Интернета: общаются с родственниками и друзьями с помощью социальных сетей и мессенджеров; заводят интернет-друзей, которым по разным причинам доверяют больше; высказываются о своих переживаниях и проблемах в сети; находят похожих людей на онлайн-форумах, в социальных группах, под постами у блогеров и обсуждают с ними свое состояние, делятся советами. Для таких людей цифровизация обеспечила возможности, не всегда показывая свою личность, получать различного рода групповой поддержку.

Таким образом, существует несколько важных причин, делающих актуальным социологическое исследование трансформаций практик групповой поддержки. Во-первых, цифровизация задает новые онлайн-практики во взаимодействии с другими людьми и социальными группами, во-вторых, социальная реальность развивается как общество рисков и стрессов, побуждая людей разделять возникающие проблемы с другими, в-третьих, компьютерно-опосредованная коммуникация стимулирует общение в онлайн-сообществах поддержки (или личных чатах), так как можно делиться проблемами и делать это как синхронно, так и асинхронно.

В связи с этим была определена *цель работы*: проанализировать с использованием социологического подхода и методов, как изменились практики групповой поддержки в связи с цифровизацией, с тем чтобы понять новые социальные тренды во взаимодействии людей.

*Задачи:*

1. Определить, что такое групповая поддержка в практике социально-психологической помощи, отметив тенденции изменений с развитием компьютерно-опосредованной коммуникации.
2. Рассмотреть основные теории компьютерно-опосредованной коммуникации, применимые для изучения перехода личного общения в онлайн-формат.
3. Определить понятие «виртуального сообщества» и его специфику, связанную с эмоциональной составляющей общения в Интернете.
4. Эмпирически исследовать, как трансформировался процесс получения групповой поддержки в связи с развитием компьютерно-опосредованной коммуникации.

*Объект исследования:*люди с опытом обращения к групповой онлайн-поддержке в сложных эмоциональных состояниях.

*Предмет исследования:*трансформация в цифровом обществе групповой поддержки для преодоления людьми трудной эмоциональной ситуации (эмоционального копинга).

*Степень разработанности ВКР.*

В социологии групповая работа рассматривалась в контексте отдельного изучения конкретных групп, их поведения и моделей адаптации к жизни: жертв школьного буллинга[[11]](#footnote-11), переживающих суицид близкого[[12]](#footnote-12), родителей детей с тяжелыми заболеваниями[[13]](#footnote-13), алкоголиков[[14]](#footnote-14) и других. Социальные психологи рассматривали поддержку в оффлайн-группах: Меновщиков В.Ю, Р.Кочюнас, Б. Карвасарский, С. Ледер, К. Рудестам и другие.

Помимо этого, и зарубежные исследователи активно изучали групповую работу. Миддлман Р.Р. (Middleman R.R.), Вуд Г.Г. (Wood G.G.), Папелл К. (Papell, C.), Ротман Б. (Rothman, B.), Рид К. (Reid, K.) рассматривали разницу между групповой психотерапией и самопомощью. Маген Р. (Magen R.), Гарретт К. (Garrett K.), Макгоуэн, М. (Macgowan M.) и другие проводили оценку вовлеченности людей в групповую работу и оказание поддержки, исследовали проблемы измерений, изучали, какие практики внутри таких групп работают лучше всего.

Также групповая поддержка является частью темы заботы о себе, получившей развитие в социологии медицины, здоровья и гендерных исследованиях: гендерное различие в отношении к собственному психическому здоровью[[15]](#footnote-15), появление новой мотивации заботы о себе[[16]](#footnote-16), связь с саморазвитием личности[[17]](#footnote-17), как социальные эмоции обусловлены нахождением в определенной социальной группе[[18]](#footnote-18) и др.

В контексте цифровизации исследователи касались таких аспектов:

Изучалось, каким образом появление цифровых устройств изменило биографическую составляющую жизни людей, важность которой показал К. С. Пигров[[19]](#footnote-19): люди все больше начали писать о себе в различных социальных сетях, где имеется возможность моментально поделиться информацией с другими люди, получить поддержку и советы.

Анализировалась виртуальная среда и онлайн-сообщества как пространство для обсуждения проблем людей и получения поддержки. Этому посвящены статьи российских и зарубежных авторов С. Кожей и Е. С. Асмаковеца, А.И. Небольсина и А.В. Паринова, М. Е. Глуховой, В. И. Дудиной, С. Доусон (Dawson S.), Б. Веллман (Wellman B.), Р. Морроу (Morrow R.) и т.д.

Рассматривался феномен «сетей поддержки»[[20]](#footnote-20), обзор интернет-сервисов[[21]](#footnote-21), где можно получить поддержку, а также изучалось влияние развития компьютерно-опосредованной коммуникации на осуществление групповой поддержки, выделялись позитивные и негативные стороны[[22]](#footnote-22).

В итоге, к настоящему времени дискуссии о практиках поиска социальной поддержки в сети сформировались в отдельное исследовательское направление. Недостаточно изученным остается социологическая диагностика с использованием эмпирических данных об опыте и отношении к процессу трансформации практик групповой поддержки с точки зрения их цифровизации, что и обусловило выбор темы настоящей работы.

*Теоретическая основа исследования.* В работе используются два подхода для изучения перехода групповой поддержки в онлайн-формат:

Теории компьютерно-опосредованной коммуникации объясняют, как цифровая коммуникация изменила межличностное общение между людьми, возможности новых способов коммуникации и их преимущества, а также описывают причины доверия людей к новым форматам взаимодействия друг с другом.

Теории виртуального сообщества, которое, по словам социолога Г. Рейнгольда, образовалось благодаря появлению онлайн-коммуникации. Объясняется появление групповой поддержки на базе объединения людей в сообщества, а также описывается важность эмоционального контакта в подобных сообществах и обширные возможности для неформального межличностного общения в Интернете, что является неотъемлемой часть групповой онлайн-поддержки.

*Эмпирическую базу исследования* составили результаты проведенного социологического опроса с помощью платформы Google Forms для выявления отношения респондентов к трансформации процесса получения групповой поддержки в условиях распространения цифровых медиа и возрастания роли компьютерно-опосредованных коммуникаций. Было опрошено 380 респондентов. Тип выборки – целенаправленная. Отбирались люди старше 18 лет, имеющие опыт обращения к групповой онлайн-поддержке в эмоционально сложных ситуациях.

*Практическая значимость ВКР.*

Исследование цифровых трансформаций практик групповой поддержки имеет большую практическую актуальность с точки зрения социологии. Оно позволяет проанализировать изменения в обществе, связанные с использованием цифровых технологий в практиках групповой поддержки. Помогает понять, как меняются социальные отношения и взаимодействия в онлайн-среде. Кроме того, результаты и выводы данного исследования могут быть использованы для дальнейшего изучения вопросов, связанных с рассмотрением развития компьютерно-опосредованной коммуникацией и ее влиянием на повседневные практики людей. Эмпирический материал работы представляет интерес для социальных психологов и практиков социологии коммуникаций.

*Структура выпускной квалифицированной работы.*

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и двух приложений. Общий объем работы составляет 88 страниц. Список использованной литературы насчитывает 81 наименование.

# ГЛАВА 1. ПРАКТИКА ГРУППОВОЙ ПОДДЕРЖКИ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ И ЕЕ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ

## **1.1 Практика групповой поддержки для людей в трудной жизненной ситуации в доцифровую эпоху и сегодня**

Социальная природа человека проявляется в чувствительности к поддержке со стороны социальных групп. Разделение своих переживаний с другими – одна из типичных практик для всех нас. Продуктивность разделения переживаний институционализирована сегодня и облечена в групповую работу специальных служб с людьми, столкнувшимися с проблемами. Сегодня развивается групповая социальная работа, которая подразумевает под собой позитивный и оптимистичный способ работы с людьми, выявляющий в них самое лучшее, а также помогающий увидеть и свои, и чужие сильные стороны, поверить в то, что каждому человеку есть, что предложить другим людям[[23]](#footnote-23). Данный способ помогает при личном взаимодействии с собеседниками поддержать их, получить поддержку в ответ, обсудить насущные проблемы и прийти к решениям. Это определение было дано в начале XXI века в книге «Social Work with Groups», где отмечается возросшая важность наличия групповой поддержки среди людей.

Долгое время групповая социальная работа осуществлялась при личных встречах. Например, с 1994 по 1998 года почти в три раза вырос спрос на психологическую поддержку в службе занятости среди безработных[[24]](#footnote-24). Это произошло из-за того, что личностные проблемы сказывались на трудоустройстве и самой работе в силу состояния неопределенности, проблем выбора или смены профессии, осознания себя как качественного сотрудника и т.д. Также существовали очные группы поддержки созависимых: алкоголиков[[25]](#footnote-25), наркоманов[[26]](#footnote-26); поддержка семей и детей, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях[[27]](#footnote-27), только родивших детей мам[[28]](#footnote-28) и т.д.

Помимо этого, подобные группы называют группами решения проблем. Люди собираются в одном месте и обсуждают различные проблемы: начиная от личных до профессиональных. Часто такие группы формировались на базе учреждений (школы, университеты, психологические центры и т.д.). Главным отличием от психотерапевтических групп является то, что участники не стремятся к глобальным личностным изменениям, они работают с проблемами, которые быстро решаемы. Группы решения проблем помогают людям получить поддержку, совместно проработать межличностные отношения, обсудить возникающие проблемы и сформировать решения[[29]](#footnote-29).

Кроме того, часто подобная групповая поддержка формируется не только на базе учреждений, но и в первичных социальных группах (среди друзей, родственников). Одно из классических определений «социальной группы» было дано зарубежным социологом Р. Мертоном. По его словам, это совокупность людей, которые осознают и чувствуют свою принадлежность к определенной группе, воспринимаются другими как участники этой группы, взаимодействуя между собой[[30]](#footnote-30). В этом его поддерживает немецкий социолог Н. Смелзер. Они утверждают, что для принадлежности к группе важно осознавать и признавать свою принадлежность к ней – это называют «идентификационным подходом»[[31]](#footnote-31).

Именно семья, друзья, партнеры и т.д. – все близкие люди создают окружение для человека. И даже при двух участниках (диада) имеются условия для более сильного эмоционального удовлетворения, что особенно важно при оказании поддержки[[32]](#footnote-32).

Таким образом, в данном исследовании групповая поддержка рассматривается как содействие другому человеку или людям (начиная с диады) для оказания эмоциональной поддержки, проявления заботы, помощи в решении возникающих проблем, обмена информацией друг с другом и т.д., что может быть организовано институционально (специалистами), а может осуществляться стихийно при общении людей друг с другом.

Быстрое развитие информационно-компьютерных технологий и переход к цифровому обществу спровоцировали перенос личного общения людей в Интернет, где они активно обсуждают возникающие вопросы, проблемы и делятся советами. Благодаря параллельному развитию цифрового здравоохранения и медицины Интернет выступает новым популярным источником, где люди могу находить различную необходимую информацию, рассказывать о пережитом опыте в своих социальных сетях или социальных группах определенной тематики. Здесь же люди с заболеваниями могут поддерживать общение, не чувствовать себя одинокими и получать поддержку[[33]](#footnote-33). Можно говорить о том, что люди находят себе единомышленников и объединяются в сообщества, где могут оказывать друг другу групповую поддержку на эмоциональном уровне.

Использование развитых средств компьютерно-опосредованной коммуникации (цифровой коммуникации), учитывая анонимность, асинхронность, возможность текстового общения, обдуманных ответов, облегчает взаимодействия между людьми в Интернете касательно своего эмоционального состояния. Это особенно важно для тех людей, которым тяжело заводить близкие отношения лично или трудно разговаривать на деликатные темы (например, одиночество, депрессия, выгорание и т.д.)[[34]](#footnote-34). Благодаря этому возможно увидеть, что человек находится не один на один со своей проблемой, а также узнать различные способы борьбы с ней с разных точек зрения.

Так понятие групповой онлайн-поддержки представляет собой содействие другому человеку или людям (это может быть общение двоих или диада) для оказания эмоциональной поддержки, проявления заботы, помощи в решении возникающих проблем, обмена информацией друг с другом и т.д., с использованием различных каналов цифровой коммуникации.

Несмотря на это, Интернет также может выступать инструментом вовлечения молодежи в практики, которые, напротив, создают риски и угрозы для жизни[[35]](#footnote-35). Таким образом, использование молодыми людьми Интернета может выступать как источником появления различных проблем человека (кибератаки, слежение за человеком в реальной жизни, психологические проблемы и другие), так и местом для поиска социальной поддержки при помощи чувства принадлежности к определенной социальной группе и взаимодействию с другими людьми.

Остановимся на рассмотрении интернет-общения как одного из способа поиска групповой поддержки среди молодых людей. В последнее время исследователи отмечают, что интернет-вовлеченность позволяет людям проявлять определенные тенденции личности в плане выбора стратегий поведения в стрессовых ситуациях[[36]](#footnote-36).

Определение такого поведения (копинга) было введено Р. Лазарусом, который описал копинг как стратегию совладания с тревогой и стрессом: «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях, которые помогают справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека»[[37]](#footnote-37). По словам Е.В. Суховой, сейчас под копинг-стратегиями понимают «осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий…»[[38]](#footnote-38).

Выбор и применение определенной копинг-стратегии зависит от конкретной проблемы и самого человека, его внутреннего состояния. В основном выделяют пятнадцать видов совладающего поведения по шкале COPE: «позитивное переопределение события и личностный рост; психическое избегание; фокусировка на эмоциях и их вентилирование; использование инструментальной социальной поддержки; активный копинг; отрицание; религиозный копинг; использование юмора; поведенческое избегание; самоограничение; использование эмоциональной социальной поддержки; употребление психоактивных веществ; принятие; оттормаживание всех других занятий; планирование совладания»[[39]](#footnote-39). Важно отметить, что при любом типе копинг-стратегий всегда присутствует признание проблемы как существующей, не важно, разрешимой или нет[[40]](#footnote-40), то есть такой человек может называться осознанным.

Помимо этого, существуют исследования, которые показывают, что среди современной молодежи интернет-общение воспринимается как изменение направленности такой копинг-стратегии как поиск социальной поддержки на взаимодействие в киберпространстве[[41]](#footnote-41). Также другие исследования доказывают, что интернет-общение в целом можно считать уже отдельной копинг-стратегией[[42]](#footnote-42)[[43]](#footnote-43). Это происходит по причине доверия молодых людей различным интернет-ресурсам, так как, например, онлайн-консультирование или общение в тематических сообществах могут быть единственным способом получения групповой поддержки для людей, которые живут в отдаленных регионах.

Из вышесказанного можно прийти к выводу, что интернет-общение – это отдельная копинг-стратегия, которая представляет собой поиск социальной поддержки в киберпространстве в силу доверия людей различным интернет-ресурсам благодаря возможностям анонимного и асинхронного общения. Так активное распространение получают новые онлайн-форматы заботы о собственном психическом здоровье, что обусловлено эмоциональным аспектом использования копинг-стратегий и трансформацией в современном мире способов коммуникации между людьми. Можно говорить о том, что появились:

*Интернет-форумы* — места, где пользователи могут находить необходимую информацию по различным темам: искать людей с такими же проблемами, задавать вопросы, узнавать решения трудных ситуаций или, наоборот, высказывать мнения, поддерживать других людей и давать советы, основываясь на личном опыте. В данном случае интерес социальных ученых обусловлен, например, структурно-функциональной спецификой определенных онлайн-форумов[[44]](#footnote-44), рассмотрение данного феномена как места обсуждения определенных жизненных проблем у разных категорий людей[[45]](#footnote-45) или изучение особенностей дискурса рассказа о своих проблемах в таких местах[[46]](#footnote-46) и т.д.

*Дистанционная профессиональная психологическая помощь,* котораяимеет несколько видов: это электронная почта, групповые и личные чаты, онлайн-консультирование[[47]](#footnote-47). Последнее имеет несколько отличительных особенностей:

* Двусторонняя специфика: с одной стороны, онлайн-консультирование может быть анонимным, что обусловлено возможностями интернета; с другой, данный вид получения помощи – публичен, так как происходит в чатах или на форумах, где за общением и обсуждением проблем могут следить другие люди.
* Интернет-консультирование интерактивно – незнакомые пользователи могут вступать в обсуждения в любое время и аналогично поддерживать или давать советы.
* Отсутствие принуждения к обсуждению делает подобный формат доступным для всех людей, а также психологически удобным и комфортным.
* Онлайн-консультирование носит характер обучения, так как люди могут помогать друг другу узнавать что-то новое, а также опираться на полученные профессиональные ответы специалистов.
* Деятельность профильного специалиста в подобных случаях сравнима с деятельность консультантов в обычном оффлайн-режиме[[48]](#footnote-48).

*Приложения для самопомощи при психологических проблемах* или Mental Health Tech, которые помогают следить за уровнем своего психического здоровья, стресса, а также отслеживать эмоции в течение дня и потом сравнивать между собой. Помимо этого, такие приложения часто включают теорию на тему заботы о себе и различные элементы геймификации. Например, приложения «Анти-стресс и здоровье», «Анти-депрессия» и «Отношения» компании iCognito работают с помощью виртуальных чат-ботов, которые заменяют психологов; «АнтиТревога», «АнтиПаника Lite», «АнтиПаника Pro» и «АнтиДепрессия», созданные Союзом охраны психического здоровья, позволяют пользователям узнать теоретическую часть о симптомах и методах борьбы с психическими проблемами и пройти тесты, упражнения; «Norbu Stress Control» для осознанного управления уровнем стресса; «AVE» работает с мотивацией и привычками; и другие[[49]](#footnote-49).

*Использование социальных сетей как нового пространства для обсуждения проблем и получения групповой онлайн-поддержки* – сейчас это самый актуальный способ среди молодежи в силу популярности данного вида социальных медиа. По данным совместного исследования Google и Ipsos, 65% россиян используют Интернет каждый день, из них самой активной категорией пользователей выступает молодежь. При использовании Интернета только молодыми людьми, эта цифра увеличивается до 98%, а основным местом присутствия в сети выступают социальные сети[[50]](#footnote-50). Также зарубежные исследования отмечают, что в последнее время именно социальные сети помогают людям с различными проблемами и заболеваниями делиться информацией по этому поводу, своим опытом и способами защиты[[51]](#footnote-51). Следовательно, люди могут свободно находить доступную информацию в Интернете, общаться, получать поддержку и давать ее другим людям.

Так социальные сети выступают основным пространством для того, чтобы обсудить возникающие страхи, переживания, непривычные чувства и проблемы среди людей.  Несмотря на это, социальные сети также имеют негативный аспект влияния на эмоциональное состояние пользователей. Множество исследований доказывают, что зависимость от социальных сетей пагубно влияет на психическое здоровье молодых людей[[52]](#footnote-52)[[53]](#footnote-53)[[54]](#footnote-54):

1. Повышается уровень тревожности, например, боязнь пропустить чей-то пост или сообщение заставляет человека постоянно обновлять социальные сети и выпадать из реальной жизни.
2. Развивается номофобия — страх остаться без мобильного телефона даже на небольшой промежуток времени.
3. Ухудшается эмоциональное состояние, иногда до депрессии, из-за социального давления в сети, чувства одиночества, избегания реальности и других проблем.
4. Происходит изменение типа мышления на клиповое, при котором человек воспринимает информацию только в коротких постах, видеороликах, сопровождающихся яркими привлекающими внимание цветами. Такой человек не может долго сосредоточиться на чем-то одном.

Такое неоднозначное влияние социальный сетей аналогично подтверждается профильными специалистами. Например, экспериментальный психолог из Кембриджского университета, Доктор Эми Орбен, говорит о том, что связь между психическим здоровьем людей и активным пользованием социальными сетями не всегда сводится к негативным последствиям. Моральное состояние человека зависит от целей, с которыми он проводит время в Интернете, – это все индивидуально, по ее словам[[55]](#footnote-55).

Однако мы остановимся на позитивном влиянии социальных сетей на эмоциональное состояние людей посредством взаимодействия с собеседниками в сети. Это также доказывается зарубежными исследованиями, например, одно из них показывает, что социальные сети могут быть полезны для психического здоровья и помогают справиться с чувством одиночества, то есть люди находят в Интернете групповую поддержку, которая облегчает переживание этого состояния[[56]](#footnote-56). Главным выводом данного исследования является то, что пока люди сознательно используют социальные медиа, рутинное пользование не может быть проблемой самой по себе.

Регулярное использование социальных сетей может компенсировать сокращение личного общения в напряженной жизни людей. Социальные сети могут предоставить людям место, где они могут получить поддержку от других, преодолевать барьеры расстояния и времени, общаясь с другими людьми с помощью средств компьютерно-опосредованной коммуникации, что позволяет расширять и укреплять свои личные сети и взаимодействия[[57]](#footnote-57).

Помимо этого, именно социальные сети являются активной площадкой для объединения людей с похожими взглядами между собой в виртуальные сообщества. Активно это видно в развитии социального активизма: люди делились и делятся сейчас своими историями под различными хэштегами в социальный сетях, а также читают другие и поддерживают друг друга. Например:

1. Общественное движение Black Lives Matter, которое выступает против расизма и насилия в отношении чернокожих. Оно было организовано в 2013 году в социальных сетях и получило свое распространение с помощью хэштега #BlackLivesMatter[[58]](#footnote-58);
2. Аналогичный хэштег #MeToo, который получил свое распространение в социальных сетях в 2018 году, отмечает осуждение сексуального насилия и домогательств[[59]](#footnote-59).

Проявление подобного консолидирующего воздействия, которое социальные сети оказывают на людей, социолог Г. Рейнгольд назвал «умная толпа». Он объясняет это понятие, как «социальную организацию, способную за минимальное количество времени собрать для рационального действия неограниченное количество пользователей»[[60]](#footnote-60). То есть чувство общности и совместной пользы помогает людям в желании реализовать себя через объединения с другими людьми.

При общении в социальных сетях молодые люди чувствуют себя в безопасности; они доверяют мнению членов сообщества и той информации, которая транслируется, потому что в этом поколении доверие к комьюнити гораздо выше, чем к официальным источникам информации[[61]](#footnote-61). Именно поэтому социальные сети выступают новым актуальным пространством, которое связывает таких людей между собой посредством своего функционала, а также показывает, что различные нестабильные эмоциональные состояния и психологические проблемы существуют не у них одних. Люди видят различные обсуждения по поводу этих проблем и того, как разные люди переживают их, что позволяет осознать — «я не один такой», «такую ситуацию можно исправить». Это помогает им почувствовать себя частью чего-то глобального и подталкивает разобраться со своим состоянием посредством вступления в обсуждения, тем самым получая групповую онлайн-поддержку, которая дарит успокаивающий эффект.

В итоге, развитие информационно-компьютерных технологий и появление цифровой коммуникации породили новые способы получения групповой поддержки, которые действуют в виртуальном мире. Социальные сети являются самым популярным пространством для заботы о своем эмоциональном состоянии, так как связывают между собой людей из разных стран, городов и регионов, создавая глобальное место, которое дает им возможность разобраться в себе и понять, что каждая ситуация решаема. Функционал и доверие социальным сетям позволяют рассказывать о том, что люди чувствуют, в частности, это сильно помогает тем, кто боится говорить о своих проблемах вживую — эти люди могут использовать такую возможность виртуального мира как анонимность и, скрывая свое настоящее лицо, получить необходимую помощь, советы или просто поддержку.

## **1.2 Идеи теоретиков компьютерно-опосредованной коммуникации как база для изучения трансформации практик групповой поддержки**

Для рассмотрения теоретических обоснований цифровых трансформаций практик групповой поддержки в первую очередь необходимо разобраться с понятием межличностной коммуникации и ее изменениями в связи с цифровизацией.

В понятии социальной коммуникации Соколов А.В. выделяет следующие виды в зависимости от участников:

* Микросоциальную (межличностную) коммуникацию. Здесь участники контактируют между собой на психологическом уровне;
* Мидисоциальную (групповую) коммуникацию. В этом случае друг с другом взаимодействуют социальные группы (например, тренера и спортсмены);
* Макросоциальную коммуникацию. Субъектом коммуникации выступает общество в целом[[62]](#footnote-62).

Так автор даёт следующее определение межличностной коммуникации: «это либо усвоение форм поведения, умений, внешних атрибутов выбранного образца для подражания – копирование образца, либо обмен идеями, доводами, предложениями между собеседниками – дружеская или деловая беседа, либо указания для исполнения их подчиненному – команда»[[63]](#footnote-63).

Исходя из данного определения, можно сделать вывод о том, что межличностная коммуникация характеризует собой процесс обмена информацией между собеседниками и их последующую интерпретацию слов (сообщений) друг друга. Важно также отметить, что данный вид коммуникации включает в себя психологическую близость, понимание и сопереживание между участниками[[64]](#footnote-64), что является важным компонентом оказания людьми групповой поддержки.

В последнее время осуществление межличностной коммуникации сильно подверглось воздействию развивающихся информационно-компьютерных технологий – люди получили больше способов для общения между собой с помощью социальных сетей, мессенджеров, интернет-форумов и т.д. Можно говорить о том, что процесс личного взаимодействия между людьми перешёл в Интернет благодаря его массовому проникновению во все сферы жизни, а также появлению специальных устройств, которые помогают людям более комфортно общаться в сети (веб-камеры, микрофоны, специальные программы для видеосвязи и т.д)[[65]](#footnote-65).

Всё это способствовало развитию такого термина как компьютерно-опосредованная коммуникация (Computer-Mediated Communication, CMC) — это «…новое прикладное направление, в котором исследуется использование людьми электронных сообщений (чаще мультимедийных) для формирования знания и взаимопонимания в разнообразных средах, контекстах и культурах»[[66]](#footnote-66).

В России определение CMC приравняют к электронной (онлайн) коммуникации. Так, В.А. Маслова считает эти понятия примерными аналогами[[67]](#footnote-67). В социологии коммуникаций же чаще используют термин интернет-коммуникация[[68]](#footnote-68) или цифровая коммуникаций. Мы будем считать их синонимами.

Изучение компьютерно-опосредованной коммуникации с точки зрения социальной психологии предоставляет многим ученым возможность исследовать, как люди используют средства интернет-коммуникации для межличностного общения и поддержания взаимодействия с другими людьми[[69]](#footnote-69). Следовательно, теории СМС могут быть применены к изучению трансформаций оказания и получения групповой поддержки.

Данный вид коммуникации имеет свои особенности и преимущества. Для того, чтобы с ними разобраться, необходимо обратиться к различным теориям компьютерно-опосредованных коммуникаций, выделенными социологом и теоретиком в области коммуникаций Джозефом Уолтером, который проводил множество исследований на эту тематику[[70]](#footnote-70).

В теории социального присутствия, которую развивал Джон Шорт, говорится о том, что все медиа можно разделить по признаку того, насколько они способны передавать психологическое восприятие физического присутствия собеседника, потому что средства массовой коммуникации по-разному могут транслировать визуальные и вербальные сигналы (лицо, позу, интонацию и т.д.)[[71]](#footnote-71). Например, видеозвонки характеризуются большим социальным присутствием чем текстовые сообщения через мессенджеры. Подобные медиа с высокой демонстрацией социального присутствия людей более эффективны для межличностного общения[[72]](#footnote-72).

Помимо этого, социальное присутствие связывают с доверием между людьми. В 2015 году было проведено исследование, которое показало, что психологическое восприятие физического присутствия других людей в сети укрепляет доверие между участниками коммуникации, что является неотъемлемой частью нашего личного и онлайн общения[[73]](#footnote-73).

Так результат онлайн-коммуникации между людьми зависит от выбранного способа взаимодействия, который может обеспечить большую или меньшую степень социального присутствия в сети, что характеризует уровень доверия человека своим собеседникам и общий уровень получения удовольствия людьми от общения. Однако логично, что именно личное общение обладает самым высоким показателем степени восприятия присутствия своих собеседников, поэтому оно может быть более эффективно в случае решения конкретных задач[[74]](#footnote-74), а компьютерно-опосредованная коммуникация может воссоздать максимально похожие ощущения благодаря наличию множества дополнительных цифровых устройств, о которых говорилось ранее (видеокамера, микрофон и т.д.).

Также сторонники теории обработки социальной информации придерживаются позиции, что интернет-коммуникация может демонстрировать те же самые характеристики, что и личное общение между людьми.

Дж. Уолтер, который разработал данную теорию, считает, что несмотря на то, что компьютерно-опосредованная коммуникация лишена невербального общения, это не забирает у нее возможностей быть такой же эффективной как личное взаимодействие людей[[75]](#footnote-75). В основе теории обработки социальной информации лежит утверждение о том, что участники коммуникации готовы развивать в межличностном общении доверие и близость вне зависимости от используемых средств коммуникаций.

Основное отличие между личным общением и компьютерно-опосредованной коммуникацией заключается в том, что для формирования такой же эффективности от онлайн-общения как при личном взаимодействии необходимо больше времени (в четыре раза)[[76]](#footnote-76). Причина в том, что коммуникации без невербальной составляющей требует более подробного общения между людьми, чтобы собрать информацию о представлении собеседника. Еще это объясняется тем, что взаимодействие в сети часто приобретает асинхронный характер и требует времени для получения ответа.

В остальном положение теории обработки социальной информации о том, что эффективность личного взаимодействия и онлайн-коммуникации может быть одинаковой также подтверждается тем, что межличностные отношения между людьми, которые используют средства компьютерно-опосредованной коммуникации, способны вызывать чувства, эмоции, симпатию, антипатию, желание поддержать и т.д.[[77]](#footnote-77)[[78]](#footnote-78) – всё то, что можно найти в отношениях при личном присутствии и что является неотъемлемой составляющей для проявления поддержки.

Помимо этого, исследование Bargh, McKenna, and Fitzsimons доказывает, что реальное «Я» человека (набор качеств человека, которыми он действительно обладает) лучше всего выражается при личном взаимодействии людей, а интернет-коммуникации помогают показать своё истинное «Я» (настоящее психологическое «Я», которые не всегда выражено в социальных условиях)[[79]](#footnote-79). Также, основываясь на результатах данного исследования, был сделан вывод о том, что в большинстве люди больше нравятся другу другу, когда встречаются онлайн[[80]](#footnote-80).

Люди могут испытывать более быструю симпатию при онлайн-общении, так как у них существует возможность обширного выбора собеседника, который будет удовлетворять их определенным желаниям, ценностям и идеалам, а также влияние оказывает возможность анонимного общения. Об этом говорит сверхличностная модель коммуникации.

Данная модель основывается на том, что компьютерные технологии трансформируют межличностную коммуникацию в общение, которое предполагает более сильную эффективность и качество взаимодействия между участниками коммуникации[[81]](#footnote-81).  Это позволяет создавать «идеальные» впечатления о себе у собеседников[[82]](#footnote-82).

Преимущество использования компьютерно-опосредованной коммуникации перед традиционным способом общения состоит в наличии более благоприятных условий. Они включают в себя: возможность вдумчиво подойти к ответу и затратить на него больше времени, чем при личном взаимодействии; при желании человек может редактировать свою манеру общения и поведения; а также то, о чём говорилось выше (анонимность, выбор собеседника)[[83]](#footnote-83).

Таким образом, сверхличностная модель выступает за позитивное влияние компьютерных технологий на межличностную коммуникацию.

Стоит также отметить и другие особенности компьютерно-опосредованной коммуникации:

* Люди склонны к созданию стереотипов о других и социальных группах в силу наличия ограниченной информации[[84]](#footnote-84);
* Идеализация людей при онлайн–общении улучшает атмосферу доверия между ними[[85]](#footnote-85);
* Присутствует возможность помочь осуществлению коммуникации, которая раньше не могла произойти в силу географического расстояния между людьми или, например, из-за межгрупповой тревоги[[86]](#footnote-86);
* Теория расширенного канала Джона Р. Карлсони и Роберта В. Змуда утверждает, что индивидуальный опыт использования медиа влияет на то, насколько насыщенную коммуникацию будет вести человек с помощью компьютерных технологий. А также чем больше знаний человек получает при использовании определенного средства коммуникации в Интернете, тем больше у него мотивации использовать его в дальнейшем[[87]](#footnote-87);
* Участники онлайн-общения корректируют свои сообщения согласно выбранному средству коммуникации[[88]](#footnote-88).

Итак, с появлением цифровых технологий межличностная коммуникация подверглась трансформации, и ученые стали уделять сильное внимание развитию такого способа взаимодействия между людьми как компьютерно-опосредованная коммуникация. Она способствует укреплению доверия за счет возможностей, которые Интернет демонстрирует для представления своего «Я» в сети, и дальнейшему общению с другими людьми, где активно задействована эмоциональная составляющая жизни человека, а следовательно, возможно проявление групповой онлайн-поддержки. Важно отметить, что развитие данного феномена не отодвинуло личное взаимодействие на второй план, эти способы стали существовать совместно. Также онлайн-коммуникация поспособствовала формированию интернет-сообществ (виртуальных сообществ), где основным инструментом общения выступают интернет-технологии как средство коммуникации. Далее хотелось бы поподробнее остановится на понятии виртуальных сообществ и наличию в них эмоциональной связи между участниками.

## **1.3 Формирование эмоционального контакта в виртуальных сообществах**

В начале 1990-х годов происходит активное развитие Интернета и новую онлайн-среду, в которой взаимодействие между отдельными людьми и социальными группами происходит с помощью электронных сетей, работающих за счет развитых компьютерных технологий, стали называть «киберпространством»[[89]](#footnote-89). Внутри этого киберпространства люди начинают взаимодействовать без личного контакта в различных сообществах, которые получили название «виртуальных».

Понятие виртуального сообщества было введено в 1993 году американским социологом Говардом Рейнгольдом. По его мнению, данный термин означает «социальное образование, которое появляется на основе практики компьютерно-опосредованной коммуникации в Интернете, когда достаточное количество людей принимает участие в публичной дискуссии достаточно долгое время и с присущими человеческими чувствами, чтобы сформировать ткань личных отношений в виртуальном пространстве»[[90]](#footnote-90).

То есть онлайн-коммуникация способна к объединению людей в группы в Интернете на основе различных факторов:

* Споры и дискуссии;
* Интеллектуальное общение;
* Осуществление коммерческих операций;
* Обмен знаниями и умениями;
* Личная симпатия или отторжение (вражда);
* Смежные интересы, которые приводит к нахождению друзей;
* Эмоциональная поддержка друг друга и т.д.[[91]](#footnote-91)

Именно это отмечает Рейнгольд, когда говорит о том, что интернет-пространство, в котором сосуществует множество различных субкультур, дает каждому человеку огромный набор вариантов, как он может себя вести внутри этой сети.

Главной особенностью таких сообществ выступает компьютерно-опосредованная коммуникация: отсутствует обязательность физического присутствия для ведения общения, которое в современном мире возможно с помощью текста, голосовых сообщений, видеозвонков и т.д. Также виртуальные сообщества, несмотря на возможность близкого контакта, позволяют сохранять дистанцию между людьми[[92]](#footnote-92). Каждый человек может пользоваться этим по-разному: кому-то общение в Интернете необходимо только для решения своих задач и проблем, кто–то ищет здесь друзей и близко с ними взаимодействует посредством онлайн-коммуникации, а другие могут использовать и то, и другое одновременно и т.д.

Помимо особенностей виртуальных сообществ, важно также разобраться с причинами их появления. Говард Рейнгольд отмечает, что подобные сообщества организуются в силу нехватки взаимодействий между людьми в неформальных общественных местах реальной жизни[[93]](#footnote-93). Признавая это, он соглашается с американским социологом Р. Ольденбургом в том, что для всех людей ценными представляются три главных места: первое – дом, второе – работа и «третье место» – для неформальных встреч и общения[[94]](#footnote-94). Последнее предназначено для свободного взаимодействия между людьми вне их дома и работы.

Рейнгольд утверждает, что в современном мире большинство «третьих мест» — кафе, площадки, магазины и т.д. — перестали выполнять функцию поддержания неформальных встреч и общения, потому что массово появились торговые центры, где часто собираются очень большое количество людей, что делает такое взаимодействие неудобным, или, например, возникновение точек быстрого питания, которые уже в своем названии не подразумевают наличие неформального общения как такового, потому что их цель – быстро перекусить и пойти выполнять свои дела[[95]](#footnote-95).

Кандидат социологических наук Добринская Д.Е. к этим причинам добавляет, что в киберпространстве появляются отдельные новые форматы онлайн-третьих мест, например, ролевые онлайн-игры. Она отмечает, что участие и взаимодействие такими способами влияют на уровень социального капитала, позволяют заводить новые социальные связи, содействуют в расширении взглядов на различные процессы и действия, так как можно узнавать различные точки зрения людей[[96]](#footnote-96).

Следовательно, люди ищут возможности для неформального межличностного общения в Интернете с помощью компьютерно-опосредованной коммуникации, технологии которой постоянно развиваются.

Одной из ключевых составляющих виртуальных сообществ, которые отличают их от групп по интересам, является наличие эмоционального контакта, по мнению Г. Рейнгольда. Участие в таких сообществах развивает у людей сильные ощущения причастности к группе, что становится основой для формирования новых социальных отношений[[97]](#footnote-97), в которых активно может проявляется групповая онлайн-поддержка. Это происходит потому, что вне зависимости от того, синхронно или асинхронно люди встречаются в Интернете, они делают это для того, чтобы обсудить интересные им вместе темы, поддержать друг друга в силу эмоциональной близости между участниками коммуникации и т.д.

Однако не только эмоциональная привязанность влияет на то, что онлайн-группу можно назвать виртуальным сообществом. Н. Байм предлагает пять основных характеристик для этого:

* Чувство пространства. Интернет дает возможности для объединений людей без важности географического расположения, но люди, которые состоят в сообществах, все равно часто воспринимают их как места, которые они разделяют с другими людьми;
* Разделяемые практики. Внутри сообществ практически всегда существуют рутинные практики и часто они могут даже не осознаваться самими членами этих групп;
* Общие идентичности.Это осознание того, какую группу представляют люди и кем они являются как сообщество (возможно наличие различных ролей);
* Межличностные отношения. Возможность оформления отношений между людьми, появление близких контактов;
* Общие ресурсы и поддержка. Виртуальные сообщества подразумевают под собой взаимную поддержку, включая и эмоциональную, и материальную, а также здесь может идти речь о признании заслуг или, например, помощи в поиске необходимой информации [[98]](#footnote-98) и т.д.

Остановимся на наличии эмоциональной групповой поддержки в виртуальных сообществах. Можно выделить две основные причины, по которым люди готовы оказывать поддержку тем, кого часто даже не видели вживую: осознание того, что человек кому-то нужен[[99]](#footnote-99), и возможность повышения статуса в социальной группе[[100]](#footnote-100).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что люди склонны к поиску единомышленников в Интернете и созданию сообществ, где важной составляющей будет наличие эмоционального контакта между людьми, что позволяет им самовыражаться и получать то, чего им не хватает в реальной жизни.

В последнее время причиной для объединения в виртуальные сообщества все чаще выступают фандомы (на основе интереса или хобби: изучение языков, просмотр сериалов, шоу, чтение книг и т.д.), так как такие сообщества предоставляют удобную площадку для взаимодействия, творчества, ощущения принадлежности группе[[101]](#footnote-101) и т.д. На самом деле, фандомы существовали еще в двадцать веке, например, досуговые сообщества читателей Шерлока Холмса, где обсуждались детективы, делались предположения и просто велось обсуждение среди заинтересованных людей.

Наибольший интерес в Fan-Studies или исследовании фандомов представляет подход Генри Дженкинса, который сам был участником нескольких подобных сообществ. Он предложил концепт культуры соучастия, которая «перерабатывает опыт потребления медиа в новое производство, которое не только создает новую культуру, но и поддерживает старую» [[102]](#footnote-102). То есть в культуре соучастия, которую также называют партиципацией или культурой участия, человек является не только потребителем, но также приближается к процессу производства. Так пассивные потребители становятся активной аудиторией.

Отмечается, что результаты культуры участия создаются единомышленниками совместно и характеризуются материальной незаинтересованностью[[103]](#footnote-103). Помимо этого, можно говорить о том, что создается чувство социальной связи между людьми в силу убежденности того, что их вклад в соучастие имеет значение[[104]](#footnote-104). Это чувство проявляется в заинтересованности в межличностном общении, которые, как мы выяснили ранее, сопровождается эмоциональной составляющей.

Именно с этой точки зрения Генри Дженкинс рассматривает фанатское творчество, так как фандомы, которыми он называет «аудиторию, которая думает и действует как единое общество, осознает свою общность, призывает к вниманию и отстаивает определенные виды творчества»[[105]](#footnote-105), являются партисипативными сообществами, потому что предполагают активное участие людей в его жизни (создание творческих произведение, одежды с символикой и т.д.)[[106]](#footnote-106).

Он также утверждает, что именно фанаты и их культура отличаются интенсивной эмоциональной привязанностью и продуктивностью в силу ухода от пассивного потребления. Соответственно участники фандомов активно взаимодействуют между собой, а также с объектами их интересов.

По мнению Дженкинса, подобная культура участия дает фанатам больше возможностей общения между собой и создания продуктов культуры совместно с другими людьми, не выстраивая эти взаимоотношения на основе социальных или экономических факторов[[107]](#footnote-107). Здесь можно говорить о создании стабильных неформальных объединений между людьми со схожими интересами, а благодаря компьютерно-опосредованной коммуникации они могут не зависеть от временных и географических составляющих.

Фандомы дают людям возможности развиваться и проявлять себя через творчество, что может стать причиной вступления в них. Помимо этого, Нина Мякотникова также выделяет следующие причины вступления в фандомы: «потребность в общении, самовыражении и в признании со стороны окружающих, потребность узнать что-то новое об объекте интереса — произведении»[[108]](#footnote-108).

Благодаря развитию компьютерных технологий и появлению компьютерно-опосредованной коммуникации фандомы активно ведут свою деятельность в виртуальных сообществах, в которых может активно проявляется групповая онлайн-поддержка среди участников в силу эмоциональной близости на основе интересов или хобби.

Из этого всего можно сделать вывод о том, что в современных фандомах в Интернете люди могут не только улучшать свои творческие навыки, учиться взаимодействовать с другими людьми с похожими интересами и увлечениями, но и находить близких друзей и получать групповую онлайн-поддержку, которой характеризуются создаваемые виртуальные сообщества.

Раньше фандомы в большинстве находились либо на форумах, либо на отдельных сайтах. В последнее же время они активно функционируют и ведут свою деятельность в различных социальных сетях в силу удобства современных платформ (наличие отдельных групп, в которые можно вступить; возможность создавать отдельные чаты на большое количество человек; открытость для других людей и быстрый поиск и т.д.), что подтверждает – социальные сети являются новым актуальным способом поиска групповой поддержки.

Таким образом, виртуальные сообщества представляют собой площадку для объединения людей, а также являются местом, в котором люди более свободны в самовыражении и могут взаимодействовать с большим количеством людей. А эмоциональный контакт позволяет вовлекаться в сообщества, участвовать в обсуждениях и получать или осуществлять групповую онлайн-поддержку при необходимости.

В итоге рассмотрения данного вопроса можно говорить о том, что групповая поддержка, которая ранее осуществлялась в большинстве случаев лицом к лицу, сейчас претерпела изменения с развитием компьютерно-опосредованной коммуникации и имеет свои особенности и преимущества. Одним из новых актуальных пространств для получения групповой онлайн-поддержки выступают социальные сети посредством функционала, доверия, возможности анонимного и асинхронного общения. На их базе формируются виртуальные сообщения обеспечивают возможность предоставления групповой онлайн-поддержки в силу наличия эмоционального контакта, разделяемых практик и межличностных отношений внутри групп.

# ГЛАВА 2. ОПЫТ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ ПРАКТИК ГРУППОВОЙ ПОДДЕРЖКИ

## **Методология исследования и социально-демографический портрет респондентов**

В период с 04.04.2023 по 21.04.2023 было проведено эмпирическое исследование методом социологического онлайн-опроса по проблеме трансформации практик групповой поддержки в условиях распространения цифровых медиа и возрастания роли компьютерно-опосредованных коммуникаций.

Концептуальная модель исследования представлена на рисунке №1. При выборе более удобного формата получения групповой поддержки на каждого человека могут влиять различные факторы: возраст, предыдущий опыт получения поддержки, опыт пользования гаджетами, личные предпочтения и желания. Подобный выбор между групповой онлайн-поддержкой и поддержкой лицом к лицу стал возможен благодаря развитию средств компьютерно-опосредованной коммуникации, что трансформировало привычную социальную поддержку и соучастие в новые формы (группы и чаты в сети, интернет-форумы, приложения для здоровья и т.д.). Так интернет-общение, как говорилось в предыдущей главе, становится отдельной копинг-стратегией, то есть проявлением групповой онлайн-поддержки.



Рисунок 1. Концептуальная модель исследования

*Интерпретация и операционализация основных понятий*

Групповая поддержка – содействие другому человеку или людям (это может быть общение двоих или диада) для оказания эмоциональной поддержки, проявления заботы, помощи в решении возникающих проблем, обмена информацией друг с другом и т.д., с использованием различных каналов цифровой коммуникации.

Компьютерно-опосредованная коммуникация – «…новое прикладное направление, в котором исследуется использование людьми электронных сообщений (чаще мультимедийных) для формирования знания и взаимопонимания в разнообразных средах, контекстах и культурах»[[109]](#footnote-109).

Интернет-общение как копинг-стратегия – отдельная копинг-стратегия, которая представляет собой поиск социальной поддержки в киберпространстве в силу доверия людей различным интернет-ресурсам благодаря возможностям анонимного и асинхронного общения.

*Гипотезы*

1. Онлайн-поддержка пользуется больше популярностью и доверием среди групп формирующихся взрослых (18-25 лет), так как они являются цифровыми аборигенами.
2. Анонимность и конфиденциальность возможные в Интернете выступают основной вовлекающей характеристикой групповой онлайн-поддержки.
3. Частота пользования Интернетом влияет на то, как часто люди обращаются за групповой онлайн-поддержкой.
4. Люди, которые считают, что онлайн-поддержка может заменить личную, чаще обращаются именно за групповой поддержкой в сети.
5. Люди, имеющие более долгий опыт использования гаджетов для получения групповой поддержки, чаще обращаются за онлайн-поддержкой.

*Стратегия исследования*

В проведенном исследовании применена количественная стратегия. Генеральную совокупность составили люди старше 18 лет, имеющие опыт обращения к групповой онлайн-поддержке в эмоционально сложных ситуациях. Тип выборки – целенаправленная (критерий отбора респондентов – наличие опыта эмоционального копинга). Выборка составила 380 человек, из которых было удалено 19 анкет, заполненных мужчинами, в силу того что они не подходили по критерию, но опрос заполнили. В итоге: 70% женщин, 30% мужчин; 18-25 лет – 255 респондентов; 25+ лет – 106 респондентов.

*Социально-демографический портрет респондентов*

В таблице №1 представлен основной портрет опрашиваемых респондентов, которые составили выборочную совокупность людей старше 18 лет с опытом обращения к онлайн-поддержке.

В опросе приняли участие женщины и мужчины в соотношении ~70% к ~30% в силу чувствительности темы ВКР к полу. Помимо этого, была проведена чистка основного массива данных по проверке с помощью контрольных вопросов – убраны ответы респондентов, которые не пользуются Интернетом и не имели опыт обращения к групповой онлайн-поддержке, но заполнили анкету. В основном это были мужчины.

Больше половины респондентов учатся в университете или последнем классе школы, доля работающих составила ~40%.

Наибольшую возрастную категорию представляет молодежь в возрасте 18-25 лет, точнее, группы «формирующихся взрослых»[[110]](#footnote-110). Эти группы, с одной стороны, социализируются в условиях ценности внимания к своему состоянию, с другой стороны, именно их переходный социальный статус обуславливает подверженность психологическим проблемам. Но также с помощью целенаправленной выборки были опрошены люди старше 25 лет, что позволило провести сравнительный анализ.

Так в проведенном исследовании обеспечена вариативность изучаемых характеристик с помощью социально-демографических признаков, что повышает валидность выборки.

**Таблица 1. Социально-демографический портрет респондентов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Признак** | **Частота, %** |
| **Пол** |
| Мужской | 70% |
| Женский | 30% |
| **Возраст** |
| 18-25 лет | 70,6% |
| 25+ лет | 29,4% |
| **Сфера занятости** |
| Учащийся / студент | 54,3% |
| Работающий | 40,2% |
| Неработающий (в т.ч. занятые домашним хозяйством, в декрете и др.) | 5,5% |

*Частота обращения к различным видам групповой поддержки*

Важно было выяснить, как часто люди обращаются к разным способам получения групповой поддержки при популяризации онлайн-поддержки.

1. Онлайн-поддержка:

Так, при небольших трудностях практически ежедневно обращаются за данным способом поддержки ~10% всех респондентов. Примерно одинаковое количество людей получают поддержку – несколько раз в неделю, несколько раз в месяц и не менее одного раза в год (23%, 22% и 23% соответственно). Всего за онлайн-поддержкой обращаются 77% всех опрошенных.

Рисунок 2. Частота обращения за онлайн-поддержкой при небольших жизненных трудностях

В случаях сложных проблем (например, выгорание или тяжелые болезни) данным способом получения поддержки пользуются 94% респондентов. Но примерно половина из них делает это реже, чем несколько раз в месяц, но не менее одного раза в год (46%).

Рисунок 3. Частота обращения за онлайн-поддержкой в сложных ситуациях

В онлайн-поддержке половина людей используют чаты с близкими: совокупно 53,5% оценили данный источник по шкале от одного до пяти на 4 и 5 (где 1 – минимально помогает, 5 – максимально помогает). Меньшей актуальность обладают онлайн-группы на основе хобби (27%) и проблемы, болезни – 20% (Приложение 2).

Рисунок 4. Чаты с близкими

Стоит отметить, что важность онлайн-групп на основе проблемы зависело от пола (p-value <0,05; V Крамера >0,2): 24% женщин и только 10% мужчин отмечают, что они помогают справляться с эмоционально угнетенным состоянием. Аналогичная ситуация с онлайн-группами на основе хобби (p-value <0,05; V Крамера >0,3): они помогают 34% женщин и 9% мужчин (Приложение 2).

Помимо этого, помогают ли людям онлайн-группы по проблеме зависело от их возраста (p-value <0,05): 15% опрошенных 18-25 летних и 31% людей старшего возраста оценили данный вариант как хорошо помогающий (Приложение 2).

1. Традиционная (личная) поддержка

При плохом настроении, одномоментных трудностях к оффлайн-поддержке обращаются 84% опрошенных. Из них: практически ежедневно – 10%, несколько раз в неделю – 22%, несколько раз в месяц 28%, не менее одного раза в год – четверть респондентов (25%).

Рисунок 5. Частота обращения за личной поддержкой при небольших трудностях

Частота обращения к личной поддержке зависела от возраста опрашиваемых (p-value <0,05): больше половины формирующихся взрослых отметили, что обращаются за подобной поддержкой несколько раз в неделю или месяц (57%), и только треть людей старше 25 лет ответили аналогично – 35% (Приложение 2).

В трудных ситуациях данный вид поддержки актуален среди 87% опрошенных. Большинство обращаются за личной поддержкой эпизодически, но не менее одного раза в год (41%). Примерно четверть респондентов – несколько раз в месяц (23%).

Рисунок 6. Частота обращения за личной поддержкой в сложных ситуациях

В традиционной поддержке основным источником, который помогает справиться с эмоционально угнетенным состоянием, являются разговоры с друзьями – 69% респондентов оценили данный источник по шкале от одного до пяти на 4 и 5 (где 1 – минимально помогает, 5 – максимально помогает).

Рисунок 7. Разговоры с друзьями

Разговоры с родственниками помогают около трети опрошенных людей (34%). Но выбор этого пункта имел зависимость от возраста респондентов (p-value <0,05): разговор с родственниками помогает 30% опрошенных в возрасте 18-25 лет и примерно половине людей в более старшем возрасте – 47% (Приложение 2).

Это говорит о том, что при цифровизации средств коммуникации актуальность личной поддержки не теряется. Два вида получения групповой поддержки остаются важными и используемыми людьми в различных ситуациях. Основным источником получения поддержки выступают друзья либо при личной встрече, либо в онлайне.

## **Мнения респондентов о характеристиках традиционной и онлайн групповой поддержки**

*Мнения, касающиеся онлайн-поддержки*

В силу возросшей актуальности групповой онлайн-поддержки и ее одинаковой важности в сравнении с личной было выяснено, может ли онлайн-поддержка заменить традиционную, какими важными характеристиками обладает данный вид поддержки, какие изменения замечают люди, оказывают ли респонденты подобную поддержку другим в сети или только получают ее и влияет ли навык пользования Интернета на обращение к онлайн-поддержке.

При небольших трудностях половина респондентов считает, что онлайн-поддержка может заменить традиционную (54%) и 13% не смогли дать ответ на данный вопрос.

Рисунок 8. Онлайн-поддержка может заменить личную при небольших трудностях

Важно отметить, что мнение касательно данного вопроса зависело от пола респондентов (p-value <0,05; V Крамера >0,2): 64% женщин и только 33% мужчин согласились с данным утверждением (Приложение 2).

В сложных ситуациях только 40% опрошенных считают возможным подобную замену и 18% – не ответили.

Рисунок 9. Онлайн-поддержка может заменить личную в сложных ситуациях

Для оценки важных характеристик групповой онлайн-поддержки была разработана методика, представляющая собой шкалу Лайкерта с восемью утверждениям. Каждое из них отражало ощущения, которые могут проявляться при получении групповой онлайн-поддержки:

1. Я чувствую себя менее одиноким (-ой).
2. Я получаю новую информацию и знания, которые помогают мне справиться с проблемой.
3. У меня уменьшается уровень тревоги и улучшается эмоциональное состояние.
4. Анонимность и конфиденциальность в Интернете дают возможность делиться своими мыслями и эмоциями без страха осуждения.
5. Я получаю поддержку и понимание со стороны других людей в сети.
6. Онлайн-поддержка обеспечивает более быстрый способ получения помощи.
7. Я доверяю людям, которые предоставляют поддержку в Интернете.
8. Я могу получить поддержку в любое необходимое мне время.

Частотные распределения по данному вопросу представлены в таблице №2. По ответам респондентов можно сделать вывод о том, что онлайн-поддержка отличается скоростью получения поддержки: 63% опрошенных отмечают, что данный вид поддержки обеспечивает более быстрый способ получения помощи и 53% – возможность получения поддержки в любое необходимое время.

Также примерно половина респондентов отвечают, что анонимность и конфиденциальность дают возможность избежать страха осуждения при общении в сети (53%). Однако большинство не доверяет тем, которые предоставляют поддержку в интернете – только 28% людей считают, что людям можно доверять. Примерно треть опрошенных затруднились ответить, что может говорить о том, что доверять стоит выборочно в зависимости от источника получения поддержки и ее качества.

Помимо этого, аналогично половина опрошенных считают, что получают поддержку и понимание со стороны других людей в сети (48%).

**Таблица 2. Отношение к групповой онлайн-поддержке**

|  |
| --- |
| **Мнение респондентов о групповой онлайн-поддержке** |
| Утверждение | Степень согласия с утверждением, % |
| Полностью согласен (-на) | Скорее согласен (-на) | Затрудняюсь ответить | Скорее не согласен (-на) | Полностью не согласен (-на) |
| Я чувствую себя менее одиноким (-ой) | 23,5 | 30,5 | 24,1 | 13,9 | 8,0 |
| Я получаю новую информацию и знания, которые помогают мне справиться с проблемой | 32,4 | 36,3 | 21,1 | 6,9 | 3,3 |
| У меня уменьшается уровень тревоги и улучшается эмоциональное состояние | 18,8 | 34,3 | 26,3 | 13,6 | 6,9 |
| Анонимность и конфиденциальность в Интернете дают возможность делиться своими мыслями и эмоциями без страха осуждения | 32,7 | 19,9 | 18,6 | 14,7 | 14,1 |
| Я получаю поддержку и понимание со стороны других людей в сети | 22,4 | 24,9 | 23,8 | 17,2 | 11,6 |
| Онлайн-поддержка обеспечивает более быстрый способ получения помощи | 30,2 | 33,2 | 18,3 | 11,1 | 7,2 |
| Я доверяю людям, которые предоставляют поддержку в Интернете | 9,4 | 18,8 | 31,9 | 24,7 | 15,2 |
| Я могу получить поддержку в любое необходимое мне время | 27,4 | 26,6 | 20,5 | 16,9 | 8,6 |

Большинство используемых утверждений имели зависимость от пола респондента: p-value <0,05; V Крамера >0,2 (Приложение 2). Так:

* Именно большинство женщин чувствуют себя менее одинокими при получении онлайн-поддержки (63%), когда так же думают ~33% всех опрошенных мужчин.
* Уровень тревоги уменьшается, а эмоциональное состояние улучшается у большинства респондентов-женщин (~59%) и у меньше, чем половины мужчин (39%).
* Больше половины женщин согласны с тем, что анонимность и конфиденциальность в Интернете позволяют делиться своими мыслями и эмоциями без страха осуждения (60%). Только 33% мужчин считают подобным образом.
* Поддержку и понимание со стороны других людей в сети не получают ~40% опрошенных мужчин и четверть женщин (24%).

В таблице№3 представлены распределения ответов на вопрос о том, что важно для людей при получении групповой онлайн-поддержки. Самыми главными характеристиками были выбраны: выслушивание и внимание (49%), нахождение единомышленников (47%) и информационная поддержка (48%).

**Таблица 3. Важные характеристики групповой онлайн-поддержки**

|  |
| --- |
| **Мнение респондентов о том, что важно при получении групповой онлайн-поддержки** |
| Утверждение | Степень важности, % |
| Очень важно | Скорее важно | Затрудняюсь ответить | Скорее не важно | Полностью не важно |
| Советы и рекомендации | 11,1 | 27,4 | 29,9 | 19,1 | 12,5 |
| Выслушивание и внимание | 31,3 | 18,0 | 14,4 | 14,1 | 22,2 |
| Одобрение своих мыслей и/или поступков | 18,6 | 23,0 | 28,3 | 18,6 | 11,6 |
| Нахождение единомышленников | 25,5 | 21,9 | 20,22 | 14,7 | 17,7 |
| Информационная поддержка (поиск ресурсов или информации о болезни и др.) | 26,9 | 21,1 | 20,8 | 15,2 | 16,1 |

Треть опрошенных получают полезную информацию в сети (32%). Четверть отмечают, что у них улучшается психологическое состояние и укрепляются социальные связи (25% и 23% соответственно). Неразрешимые проблемы решаются только у 12% респондентов. Никаких изменений не заметили 8% людей.

Рисунок 10. Изменения в жизни благодаря групповой онлайн-поддержке

На вопрос «Оказываете ли вы онлайн-поддержку другим людям?» 47% опрошенных отвечают, что да, но только близким или знакомым людям. Треть респондентов оказывают подобную поддержку в зависимости от ситуации, в которой находится человек, или своего эмоционального состояния. Только 15% оказывают групповую онлайн-поддержку другим людям в онлайн-группах или чатах вне зависимости от того, знают ли они человека. Всего 4% получают поддержку в сети, но не делают то же самого для других людей.

Рисунок 11. Оказание групповой онлайн-поддержки другим людям

Большинство опрошенных согласны с мнением, что получать онлайн-поддержку проще, если имеются опытные навыки поиска необходимых чатов или групп (74%). Именно это могло стать причиной тому, что наибольшая возрастная группа, прошедшая опрос, – 18-25-летние, так как они чаще всего пользуются различными ресурсами Интернета.

Рисунок 12. Групповую онлайн-поддержку проще получить при наличии опыта поиска чатов / групп

Также важно отметить, что согласие с мнением зависело от пола респондентов (p-value <0,05; V Крамера >0,2): 81% женщин и 60% мужчин согласны с данным утверждением (Приложение 2).

*Сравнение по характеристикам онлайн- и оффлайн- поддержки*

Для проведения сравнительного анализа между двумя видами групповой поддержки были подготовлены 10 характеристик. Респондентам предлагалось выбрать, какая из поддержек лучше или одинаково отражает следующие критерии:

1. Эффективность поддержки.
2. Безопасность получения поддержки.
3. Комфорт при получении поддержки.
4. Открытость и доверие к людям.
5. Выражение своих мыслей и чувств.
6. Качество и полезность информации.
7. Скорость получения поддержки.
8. Помощь в критически срочных ситуациях.
9. Нахождение контакта с людьми, оказывающими поддержку.
10. Возможность рассказать о самых тяжелых ситуациях и состояниях без страха осуждения.

По результатам ответов респондентов, представленных в таблице №4, следует вывод о том, что личная поддержка более эффективна (64%), обеспечивает открытость и доверие к людям (55%) и помогает проще находить контакт с людьми, оказывающими поддержку (53%).

Онлайн-поддержка выиграет по следующим критериям: проще выражать свои мысли и чувства (47%), предоставляет более качественную и полезную информацию (49%), обеспечивает быструю скорость получения поддержки (68%) и дает возможность рассказать о ситуациях без страха осуждения другими людьми (55%).

Примерно одинаковое количество респондентов отмечают, что оба вида поддержки обеспечивают безопасность и комфорт при получении, помощь в критически сложных ситуациях.

**Таблица 4. Сравнение групповой онлайн- и оффлайн- поддержки**

|  |
| --- |
| **Мнение респондентов о том, в чем лучше каждый из видов групповой поддержки** |
| Утверждения | Степень выбора конкретного вида, % |
| Онлайн-поддержка | Оффлайн-поддержка | Одинаково |
| Эффективность поддержки | 17,2 | 64,0 | 18,8 |
| Безопасность получения поддержки | 46,3 | 42,1 | 11,6 |
| Комфорт при получении поддержки | 39,1 | 45,7 | 15,2 |
| Открытость и доверие к людям | 31,6 | 55,4 | 13,0 |
| Выражение своих мыслей и чувств | 47,1 | 37,4 | 15,5 |
| Качество и полезность информации | 49,3 | 29,9 | 20,8 |
| Скорость получения поддержки | 68,4 | 23,0 | 8,6 |
| Помощь в критически срочных ситуациях | 43,5 | 46,8 | 9,7 |
| Нахождение контакта с людьми, оказывающими поддержку | 15,8 | 52,9 | 31,3 |
| Возможность рассказать о самых тяжелых ситуациях и состояниях без страха осуждения | 54,6 | 34,6 | 10,8 |

Большинство используемых утверждением имели зависимость от пола респондента: p-value <0,05; V Крамера >0,2 (Приложение 2). Так:

* Четверть опрашиваемых женщин считает, что эффективность поддержки не зависит от способа получения. Так же считает только 6% мужчин.
* Мнения респондентов касательно того, какой из способов получения поддержки более безопасный (онлайн или оффлайн) разошлись: 64% мужчин выбрали живую поддержку, а 53% женщин – онлайн.
* Одна пятая респондентов-женщин отмечают, что выражение своих чувств и мыслей, а также нахождение контакта с людьми одинаково возможно при онлайн и оффлайн поддержке. Такое же мнение имеют 6% мужчин.
* Больше половины женщин могут рассказывать о трудных ситуация без страха осуждения, используя групповую онлайн-поддержку (61%). Мужчины считают наоборот – 56% утверждают, что оффлайн поддержка помогает не бояться осуждения.

*Проверка гипотез о связах между переменными*

Частота получения онлайн-поддержки не зависит от того, сколько времени человек проводит в интернете – больше или меньше четырех часов в сутки (p-value >0,05, V Крамера <0,2).

**Таблица 5. Корреляции между частотой обращения к групповой онлайн-поддержке и временем пользования интернетом**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Время в интернете |
| Небольшие трудности | p-value | 0,535 |
| V Крамера | 0,1 |
| Сложные ситуации | p-value | 0,227 |
| V Крамера | 0,119 |

Периодичность обращения к традиционной поддержке в случаях небольших трудностей зависит от того, считает ли человек, что онлайн-поддержка может заменить поддержку лицом к лицу (p-value <0,05). Так, среди респондентов, которые никогда не обращались к поддержке лицом к лицу, 65,3% считают, что онлайн-поддержка может заменить традиционную.

Рисунок 13. Согласие с утверждением, что онлайн-поддержка может заменить личную, среди людей, которые никогда не обращались за поддержкой лицом к лицу

Опыт использования гаджетов влияет на периодичность получения групповой онлайн-поддержки при небольших трудностях среди опрашиваемых (p-value <0,05; V Крамера >0,2):

* 44% людей с годовым опытом использования гаджетов для получения групповой онлайн-поддержки обращались за ней хоть раз. Никто из них не обращается практически ежедневно за данным видом поддержки.

Рисунок 14. Частота обращения за онлайн-поддержкой среди людей с годовым опытом использования гаджетов для этого

* 76% респондентов с опытом использования гаджетов более пяти лет для получения онлайн-поддержки обращались за ней хоть раз.

Рисунок 15. Частота обращения за онлайн-поддержкой среди людей с опытом использования гаджетов для этого более пяти лет

Важно отметить, что частота получения традиционной поддержки не зависит от того, как давно человек использует гаджеты при получении онлайн-поддержки (p-value >0,05; V Крамера <0,2).

**Таблица 6. Корреляции между частотой получения поддержки лицом к лицу и опытом использования гаджетов для получения онлайн-поддержки**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Время в интернете |
| Небольшие трудности | p-value | 0,122 |
| V Крамера | 0,128 |
| Сложные ситуации | p-value | 0,509 |
| V Крамера | 0,102 |

Периодичность обращения за групповой онлайн-поддержкой не зависит от того, считают ли опрошенные респонденты, что данный вид групповой поддержки может заменить поддержку лицом к лицу (p-value >0,05; V Крамера <0,2) вне зависимости от степени трудности возникающих проблем.

**Таблица 7. Корреляции между частотой получения групповой онлайн-поддержки и мнением о том, что данный вид поддержки может заменить традиционную**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Время в интернете |
| Небольшие трудности | p-value | 0,2 |
| V Крамера | 0,17 |
| Сложные ситуации | p-value | 0,117 |
| V Крамера | 0,145 |

*Основные выводы исследования*

Стоит акцентировать на том, что в данном исследовании под групповой поддержкой подразумевается использование каналов цифровой коммуникации (звонки, сообщения друзья и семье, онлайн-сообщества и т.д.) для содействия другому человеку или людям (начиная с диады), чтобы оказать эмоциональную поддержку, проявить заботу, помочь в решении возникающих проблем и т.д. В исследовании возникающие у людей проблемы разделяются на небольшие трудности (например, плохое настроение, небольшая ссора с близкими) и сложные проблемы (например, выгорание, потеря работы, тяжелая болезнь). Так на основе статистического анализа были сделаны следующие основные выводы:

1. Быстрое развитие средств компьютерно-опосредованной коммуникации трансформировало процесс получения групповой поддержки: традиционная поддержка лицом к лицу не теряет своей актуальности сейчас даже среди групп формирующихся взрослых, а онлайн-поддержка обеспечивает новые форматы, посредством которых люди могут взаимодействовать и помогать себе.
2. Групповая онлайн-поддержка больше актуальна при сложных проблемах (выгорание, тяжелое болезни и т.д.), так как позволяет быстро и без пространственных ограничений находить необходимую информацию и единомышленников в Интернете. Но важно отметить, что она не заменяет собой потребность людей в личной поддержке, а сочетается с ней.
3. Вне зависимости от степени трудности возникающих проблем исследование не подтвердило гипотезы о том, что частота получения групповой онлайн-поддержки зависит: (а) от количества времени, которое человек проводит в Интернете, и (б) от согласия с мнением, что групповая онлайн-поддержка может заменить личную.
4. Чем чаще люди обращаются за групповой онлайн-поддержкой с использованием гаджетов при небольших трудностях, тем больше вероятность, что они повторят этот опыт в будущем.
5. Главным источником получения групповой поддержки выступают друзья либо в онлайне, либо вживую. Разговоры с родственниками пользуются большей популярностью среди людей старше 25 лет.
6. Основными характеристиками личной поддержки, которые выделяются респондентами, выступают: эффективность, открытость и доверие к людям, легкость в нахождении контакта с людьми, оказывающими поддержку.
7. Основными характеристиками групповой онлайн-поддержки, которые выделяются респондентами, выступают: облегчение выражения своих мыслей и чувств, скорость получения поддержки, более качественная и полезная информация и отсутствие страха осуждения другими людьми.
8. При получении групповой онлайн-поддержки для людей важно: высказаться письменно или устно, получить внимание к себе, найти единомышленников и полезную информацию.
9. Большинство людей оказывают групповую онлайн-поддержку другим, только если это их близкие или знакомые люди.
10. Получать групповую онлайн-поддержку проще тем респондентам, у кого имеются навыки поиска необходимых чатов или групп.
11. Отношение к групповой онлайн-поддержке разнится по полу. Женщины более лояльны к этому способу в отличие от мужчин: они в два раза чаще соглашались с тем, что групповая онлайн-поддержка способна заменить традиционную при небольших трудностях; женщины в два раза чаще отмечали, что чувствуют себя менее одиноко при получении групповой онлайн-поддержки; женщины считают, что Интернет обеспечивает возможность не бояться осуждения при разделении проблем с другими, однако мужчины считают, что подобное более вероятно при поддержке лицом к лицу; большинство мужчин считают, что личная поддержка наиболее эффективна, тогда как мнения женщин разделились пополам.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате поставленных задач мы пришли к следующим выводам:

Понятие групповой поддержки трансформировалось благодаря компьютерно-опосредованной коммуникации, которая обеспечила появление новых форматов получения людьми поддержки. Так социальные сети выступают главным новым пространством для обсуждения среди людей своего эмоционально-психического состояния и получения поддержки. С помощью многофункциональных возможностей они предоставляют людям платформы для обсуждения своих проблем, преодолевая расстояния и различные социальные барьеры. Это помогает справиться с психологическими проблемами с помощью получения групповой онлайн-поддержки и советов из личного опыта других людей, а также дают возможность высказываться в сети анонимно, что повышает уровень доверия к социальным сетям.

Благодаря развитию компьютерно-опосредованной коммуникации произошла трансформация межличностного общения между людьми. Появление возможностей обсуждать в Интернете возникающие в жизни проблемы дает большему количеству людей способы поучаствовать в этом процессе в силу эмоциональной близости, сопереживанию между собеседниками в онлайне, а также возможности выбора не только человека для общения, но и времени, когда ему отвечать. Помимо этого, теории СМС подтверждают равнозначную эффективность онлайн- и личного взаимодействия, так как с помощью цифровых устройств создаются максимально похожие условия и ощущения при взаимодействии. Это все указывает на наличие эмоциональной составляющей при интернет-коммуникации, а следовательно, предоставляет возможности групповой поддержки в сети.

Цифровая коммуникации в сети породила появление виртуальных сообществ, которые дают людям возможность объединяться в группы на основе различных факторов (дискуссии, интересы, симпатия, поддержка, обмен знаниями и т.д.). Так интернет-пространство позволяет каждому человеку различные варианты того, как он может вести себя внутри киберпространства. Именно виртуальные сообщества выступают тем местом, где компьютерно-опосредованная коммуникация позволяет проявлять все ее позитивные стороны (общение из разных точек мира, анонимность, асинхронность и т.д.). В таких сообществах люди готовы оказывать групповую онлайн-поддержку своим собеседникам, так как таким образом они осознают свою важность или хотят повысить свой статус в выбранной социальной группе в силу появления межличностных отношений между участниками.

 Эмпирическое исследование, посвященное проблеме трансформации практик групповой поддержки, подтвердило, что при активной популяризации групповой онлайн-поддержки не теряется актуальность поддержки лицом к лицу. Было выявлено, что групповая онлайн-поддержка отличается облегчением выражения своих мыслей и чувств, скоростью получения поддержки, более качественной и полезной информацией и отсутствием страха осуждения другими людьми.

Также подтвердилась гипотеза о том, что онлайн-поддержка пользуется больше популярностью и доверием среди групп формирующихся взрослых (18-25 лет) в силу наличия опыта в этой области. Анонимность и конфиденциальность действительно выступают вовлекающей характеристикой, но только среди женщин. Большинство мужчин считают, что оффлайн-поддержка эффективнее, чем в сети, а также, что именно она обеспечивает возможность не бояться осуждения.

Данное исследование рассматривало то, каким образом изменился процесс получения групповой поддержки в связи с возрастанием роли компьютерно-опосредованной коммуникации в нашей жизни. В дальнейшем возможно более подробное изучение половых различий касательно групповой поддержки в целом.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллаев Р.А., Рыхтик М.И. Феномен «сетей поддержки» и влияние на него развития интернет-технологий // Власть. – 2014. – №. 6. – С. 15-20.
2. Абдуллаева Т.А.К. Отклонения в поведении подростков и основные причины их появления // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – №. 2 (15). – С. 175-178.
3. Абрамов Р., Болотова И. Инновативные социальные практики повседневности и потребления в контексте новой культуры заботы о себе: на примере московских фитнес-клубов // Вестник Омского университета. Серия «Социология. – 2008. – №. 1/2. – С. 37-62.
4. Алгави Л.О., Харченко А.В. Феномен фанатского творчества: основные направления изучения // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Литературоведение, журналистика. – 2020. – Т. 25. – №. 3. – С. 531-541.
5. Архипова Ю.В. Комьюнити в социальных сетях в аспекте психологической безопасности личности // Проблема психологической безопасности в глобальном и локальном современном мире. – 2021. – С. 155-160.
6. Белова О.Л., Кожевникова Л.В., Старовойтова И. Е. Доверие как фактор эффективности виртуальной команды // Вестник университета. – 2020. – №. 2. – С. 35-40.
7. Билык Н.В. Диагностика эмоциональных состояний клиентов в интернет-консультировании // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). – 2012. – С. 80-84.
8. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости // М.: Физкультура и спорт. – 1997. – С. 167.
9. Вараксин А.В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи // Преподаватель ХХI век. – 2016. – Т. 1. – №. 2. – С. 205-212.
10. Волошина И.А. и др. Групповая работа как форма психологической поддержки человека в ситуации безработицы // Вопросы психологии. – 1999. – Т. 4. – С. 43-51.
11. Гаранян Н.Г. и др. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – Т. 17. – №. 2. – С. 38-42.
12. Глухова М.Е. Роль цифровых технологий в преодолении депрессии: кейс студентов Санкт-Петербурга // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2021. – Т. 24. – №. 2. – С. 31-55.
13. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями : Автореф. дис. … к. психол. наук: 19.00.13. / Голубева Марина Сергеевна; РАН. – К. 2006. – 24 с.
14. Гордеева С.С. Гендерные различия в отношении к здоровью: социологический аспект // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2010. – №. 2. – С. 113-120.
15. Горошко Е.И. Интернет-коммуникация: настоящее и будущее // О некоторых чертах цивилизации будущего. Научное издание по материалам Международного Форума к. – 2008. – Т. 90. – С. 455-466.
16. Гребенникова О.В. Психологические науки особенности социальных эмоций у старших подростков в транзитивном обществе // Контактная информация организационного комитета конференции. – 2017. – С. 24-28.
17. Добринская Д.Е. Сообщества в эпоху интернета // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2018. – Т. 24. – №. 4. – С. 59-79.
18. Добринская Д.Е. Киберпространство: территория современной жизни // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2018. – Т. 24. – № 1. – С. 52–70.
19. Донцов Д.А., Донцова М.А. Интернет-консультирование в качестве новой технологии психологического консультирования // Мир психологии. – 2008. – №. 1. – С. 150-162.
20. Дубровина Л.Н. и др. Отношение к болезни подростков с атопическим дерматитом по данным психологического тестирования // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – №. S. – С. 187-188.
21. Дудина В.И. Самосохранительное и рискованное поведение молодежи в онлайн-пространстве // Молодежь XXI века: образ будущего. – 2019. – С. 467-468.
22. Елькин И.О., Набойченко Е.С. Профилактика зависимого поведения подростков (на примере наркомании и алкоголизма) : Учебное пособие / И. О. Елькин, Е. С. Набойченко ; Урал. гос. пед. ун-т. – 2007. – С. 126.
23. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. – 2010. – №. 1. – С. 82-93.
24. Каширский Д В., Шмойлова Н.А. Здоровье в системе ценностей самоактуализирующейся личности // Вестник гуманитарного образования. – 2015. – №. 1. – С. 40-46.
25. Кеннард Д. Терапевтические сообщества // Консультативная психология и психотерапия. – 2007. – Т. 15. – №. 1. – С. 160-181.
26. Клинкова Д.А. «Умная толпа» как форма групповой активности в условиях цифровизации социальной реальности // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. – 2019. – №. 4 (19). – С. 15-19.
27. Кожей С., Асмаковец Е.С. Интернет-форумы как место обсуждения жизненных проблем, волнующих российских и польских студентов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – №. 1. – С. 31-41.
28. Компаниец А.А. Обзор сервисов для оказания психологической помощи и поддержки в сети Интернет // Использование информационно-коммуникационных технологий в современной системе образования. – 2015. – С. 66-71. Том
29. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика //М.: Академический проект. – 2000. – Т. 240. – 110 с.
30. Лутовина К.В. Почему выпускники вузов не работают по специальности / К. В. Лутовина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 36 (170). – С. 69-72.
31. Мазниченко Д.В., Попов А.П., Брыкина В.А. Проблема «Номофобии» в современном обществе // Автономия личности. – 2020. – №. 2 (22). – С. 49-54.
32. Маленова А.Ю. Общение в сети как копинг-стратегия студенческой молодежи: риски и ресурсы // Теория и практика социального государства в Российской Федерации: научно-производственный потенциал и социальные технологии. – 2015. – С. 250-256.
33. Маслова В.А. Современные направления в лингвистике. М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
34. Молодожникова Н.М., Бирюкова Н.В. Интеллектуально-эмоциональное развитие педагога в цифровом формате // Высшее и среднее профессиональное образование как основа профессиональной социализации обучающихся. – 2019. – С. 374-377.
35. Мякотникова Н.П. Фэндом: социологический анализ // Социо-и психолингвистические исследования. – 2013. – №. 1. – С. 95-98.
36. Назаров О. Ю. Ресурсы и модели социальной адаптации больных алкоголизмом : Автореф. дис. … к.соц.наук: 22.00.04. / Назаров Олег Юрьевич; ННГУ. – Н.Н. 2006. – 21с.
37. Небольсин А.И., Паринов А.В. Структурно-функциональная специфика распространения контента в социальной сети для коллективных обсуждений REDDIT // Управление информационными рисками и обеспечение безопасности инфокоммуникационных систем. – 2016. – Т. 13. – №. 3. – С. 22-42.
38. Новое поколение интернет-пользователей: исследование привычек и поведения российской молодежи онлайн [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/consumer-insights/consumer-trends/novoe-pokolenie-internet-polzovatelei-issledovanie-privychek-i-povedeniia-rossiiskoi-molodezhi-onlain/ (дата обращения 10.05.2022 года)
39. Образцова А.С. О группе поддержки переживающих суицид близкого // Академический журнал Западной Сибири. – 2018. – Т. 14. – №. 3. – С. 72-73.
40. Ольденбург Р. Третье место: кафе, кофейни, книжные магазины, бары, салоны красоты и другие места «тусовок» как фундамент сообщества. – Новое Литературное Обозрение, 2018. – 455с.
41. Осипов Г.В. Социология. Основы общей теории. М., 2003. – 912 с.
42. Пигров К.С. Метафизика личного дневника // Вече. – 2010. – №. 21. – С. 25-41.
43. Под знаменами #MeToo: как женщины боролись против мужчин [Электронный ресурс] – URL: https://iz.ru/827355/nataliia-portiakova/pod-znamenami-metoo-kak-zhenshchiny-borolis-protiv-muzhchin (дата обращения: 10.05.2022)
44. Польская Н.А., Якубовская Д.К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – №. 3. – С. 156-174.
45. Рассказова Е., Гордеева Т. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4. – №. 17. – С. 8-12.
46. Розина И.Н. Технологии исследования и продвижения компьютерно-опосредованной коммуникации // Образовательные технологии и общество. – 2007. – Т. 10. – №. 2. – С. 230-244.
47. Смелзер Н. Социология: Пер. с анг. // М.: Феникс – 1994. – 687с.
48. Смердова К.С. и др. Фанатский аналитический контент в контексте креативного потребления: выпускная бакалаврская работа по направлению подготовки: 51.03. 01-Культурология. – 2021. – 78с.
49. Соколов А.В. Введение в теорию социальной коммуникации. – Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 1996. – 320с.
50. Соколов А.В. Общая теория социальной коммуникации: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2002. – 461 с.
51. Солодовник Л.В., Басай М.Ю. Виртуальные коммуникации как феномен межличностного общения в современном мире // Гуманитарий Юга России. – 2016. – Т. 18. – №. 2. – С. 257-263.
52. «Социальная дилемма»: действительно ли соцсети негативно влияют на психику [Электронный ресурс] – URL: https://www.vogue.ru/lifestyle/socialnaya-dilemma-dejstvitelno-li-socseti-negativno-vliyayut-na-psihiku?ysclid=l3bq13gexl (дата обращения: 10.05.2022)
53. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. – 2014. – №. 1. – С. 76-83.
54. Сушков И.Р., Козлова Н.С. Взаимосвязь копинг-стратегий личности и ее вовлеченности в интернет-пространство // Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-06-14006. – 2013. – Т. 1. – С. 212-213.
55. Тихомирова Е.В., Беляева С.В. Социально-психологические характеристики преодоления жизненных трудностей интернет-пользователями //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – №. 3. – С. 156-160.
56. Фетисов А.С. Комарова Э.П. Антропологическое знание как системообразующий фактор профессионального педагогического образования: Сборник научных статей Между. – 2019. – С. 53.
57. Шокова О.Г. Свердловской Области // Социологические исследования. – 2005. – №. 6. – С. 85-95.
58. Advances in Computers: Improving the web // Academic Press / Ed. By Zelkowitz M., 2010. – 368p.
59. Bargh J.A., McKenna K.Y.A., Fitzsimons G. M. Can you see the real me? Activation and expression of the «true self» on the Internet //Journal of social issues. – 2002. – Т. 58. – №. 1. – P. 33-48.
60. Baym N.K. Personal connections in the digital age. – John Wiley & Sons, 2015. – 196p.
61. Black Lives Matter и системная дискриминация [Электронный ресурс] – URL: https://tass.ru/obschestvo/8733817?utm\_source=yandex.ru&utm\_medium=organic&utm\_campaign=yandex.ru&utm\_referrer=yandex.ru (дата обращения: 10.05.2022)
62. Causey D.L., Dubow E.F. Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment. // Prevention in Human Services. – 1993. – № 10. – Р. 59–81.
63. Conrad P., Bandini J., Vasquez A. Illness and the Internet: From private to public experience // Health:. – 2016. – Т. 20. – №. 1. – P. 22-32.
64. Green-Hamann S., Campbell Eichhorn K., Sherblom J.C. An exploration of why people participate in Second Life social support groups // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2011. – Т. 16. – №. 4. – P. 465-491.
65. Jenkins H. Textual poachers: Television fans and participatory culture. – Routledge, 2012. – 424p.
66. Jenkins H. Fandom, Negotiation, and Participatory Culture // A Companion to Media Fandom and Fan Studies. John Wiley & Sons. – 2018. – P. 13-26.
67. Kollock P. The economies of online cooperation: gifts and public goods in cyberspace // Communities in Cyberspace / Ed. by P. Kollock, M. Smith. N.Y., 1999. – P. 220–242
68. Lisiecka K. et al. Medium moderates the message. How users adjust their communication trajectories to different media in collaborative task solving //PloS one. – 2016. – Т. 11. – №. 6. – P. 1-20.
69. Lu B., Fan W., Zhou M. Social presence, trust, and social commerce purchase intention: An empirical research // Computers in Human behavior. – 2016. – Т. 56. – P. 225-237.
70. Matzat U. Cooperation and community on the Internet: past issues and present perspectives for theoretical-empirical Internet research // Analyse & Kritik. – 2004. – Vol. 26. – N 1. – P. 66–67.
71. Mental Health Tech в России: подборка сервисов для самопомощи [Электронный ресурс] – URL: https://rb.ru/list/mental-health-tech/?ysclid=l3a3gp0kap (дата обращения: 18.05.2022)
72. Miakotnikova N.P. Fandom: sociological analysis // Социо-и психолингвистические исследования. – 2013. – №. 1. – P. 95-98.
73. Morrow P.R. Telling about problems and giving advice in an Internet discussion forum: Some discourse features // Discourse studies. – 2006. – Т. 8. – №. 4. – P. 531-548.
74. Northen H., Kurland R. Social work with groups. – Columbia University Press, 2001. – 448p.
75. Rheingold H. The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier [Электронный ресурс] // The electronic version of The Virtual Community 1993. URL: http:// www.rheingold.com/vc/book/intro.html (Дата обращения: 13.12.2022).
76. Roeder A. Social media use can be positive for mental health and well-being //Harvard TH Chan School of Public Health. – 2020. – Т. 28. – P. 112-135.
77. Sara G.H., Kristen C.E., John C.S. An Exploration of Why People Participate in Second Life // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2011. – Vol. 16. – I. 4. – P. 465–490.
78. Timmerman C.E., Madhavapeddi S.N. Perceptions of organizational media richness: Channel expansion effects for electronic and traditional media across richness dimensions // IEEE Transactions on Professional Communication. – 2008. – Т. 51. – №. 1. – P. 18-32.
79. Utz S., Beukeboom C.J. The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness // Journal of computer-mediated communication. – 2011. – Т. 16. – №. 4. – P. 511-527.
80. Walther J.B. Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations // The handbook of interpersonal communication. – 2011. – Т. 4. – P. 443-479.
81. Walther J.B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction // Communication Research. – 1996. – Т.23. – P. 3-43.

# Приложение №1. Анкета

Добрый день!

Я думаю, что практически каждый из вас сталкивался с ситуацией, когда случалось что-то эмоционально тяжелое, и переживать это одному становилось слишком сложно.

Мое исследование посвящено трансформации процесса получения групповой поддержки в цифровом обществе: последнее время многие начали обращаться за пониманием, советами, информацией к людям, используя социальные сети, мессенджеры и др.

* Уделите, пожалуйста, **~5 минут** на прохождение опроса.
* Анкета является полностью**анонимной**, все результаты будут проанализированы в обобщенном виде.

**Под получением онлайн-поддержки в данной анкете подразумевается** любое обращение к различным интернет-ресурсам за помощью: от написания друзьям в состоянии тревоги из-за экзаменов, работы (любые жизненные сложности, неудачи) до поиска специализированных групп людей с тяжелыми диагнозами у себя или близких.

*\*с телефона варианты ответов в таблице листаются влево*

**Вопросы:**

1. *Как часто вы ищете онлайн-поддержку, если находитесь в следующем эмоциональном состоянии?*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Практически ежедневно | Практически ежедневно | Практически ежедневно | Эпизодически, но не менее одного раза в год | Никогда |
| Плохое настроение, небольшая ссора с близкими и др. |  |  |  |  |  |
| Потеря работы / учебы, выгорание, болезни и др. |  |  |  |  |  |

1. *Оцените, насколько вам помогает каждый из перечисленных ниже источников, к которым вы можете обращаться за поддержкой в угнетенном эмоциональном состоянии (где 1 – минимально помогает, 5 – максимально помогает)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Разговор с родственниками лицом к лицу |  |  |  |  |  |
| Разговор с друзьями или сверстниками лицом к лицу |  |  |  |  |  |
| Чаты с близкими людьми в социальных сетях |  |  |  |  |  |
| Онлайн-группы, связанные с вашей проблемой или болезнью |  |  |  |  |  |
| Онлайн-группы на основе вашего хобби |  |  |  |  |  |

1. *На сегодняшний день существует мнение, что онлайн-поддержка на различных площадках (соцсети, мессенджеры и др.) вполне может заменить личное общение и поддержку со стороны близких людей лицом к лицу. Согласны ли вы этим утверждением?*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Полностью согласен | Скорее согласен | Затрудняюсь ответить | Скорее не согласен | Полностью не согласен |
| Плохое настроение, небольшая ссора с близкими и др. |  |  |  |  |  |
| Потеря работы / учебы, выгорание, болезни и др. |  |  |  |  |  |

1. *Оцените, насколько вы согласны со следующими утверждениями относительно онлайн-поддержки (где 1 – полностью не согласен (-на), 5 – полностью согласен (-на))*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я чувствую себя менее одиноким (-ой) |  |  |  |  |  |
| Я получаю новую информацию и знания, которые помогают мне справиться с проблемой |  |  |  |  |  |
| У меня уменьшается уровень тревоги и улучшается эмоциональное состояние |  |  |  |  |  |
| Анонимность и конфиденциальность в интернете дают возможность делиться своими мыслями и эмоциями без страха осуждения |  |  |  |  |  |
| Я получаю поддержку и понимание со стороны других людей в сети |  |  |  |  |  |
| Онлайн-поддержка обеспечивает более быстрый способ получения помощи |  |  |  |  |  |
| Я доверяю людям, которые предоставляют поддержку в интернете |  |  |  |  |  |
| Я могу получить поддержку в любое необходимое мне время |  |  |  |  |  |

1. *Оцените, насколько для вас важны следующие пункты при получении онлайн-поддержки в сети (где 1 – очень важно, 5 – полностью неважно)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Советы и рекомендации |  |  |  |  |  |
| Выслушивание и внимание |  |  |  |  |  |
| Одобрение своих мыслей и/или поступков |  |  |  |  |  |
| Нахождение единомышленников |  |  |  |  |  |
| Информационная поддержка (поиск ресурсов или информации о болезни и др.) |  |  |  |  |  |

1. *Какие изменения вы заметили в своей жизни благодаря использованию онлайн-поддержки? Выберите два самых важных, на ваш взгляд.*
* Улучшение психологического состояния
* Получение полезной информации
* Решение проблем, которые ранее были не разрешимы
* Укрепление социальных связей
* Никаких изменений я не заметил (-а)
* Другое:
1. *Как часто вы обращаетесь за живой (оффлайн) поддержкой, если находитесь в следующем эмоциональном состоянии?*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Практически ежедневно | Практически ежедневно | Практически ежедневно | Эпизодически, но не менее одного раза в год | Никогда |
| Плохое настроение, небольшая ссора с близкими и др. |  |  |  |  |  |
| Потеря работы / учебы, выгорание, болезни и др. |  |  |  |  |  |

1. *Сравните два вида поддержки и выберите, какой из них лучше отражает следующие критерии (если вы считаете, что по каким-то критериям оба вида поддержки равноценны, оставьте строку пустой)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Онлайн поддержка | Живая (оффлайн) поддержка |
| Эффективность поддержки |  |  |
| Безопасность получения поддержки |  |  |
| Комфорт при получении поддержки |  |  |
| Открытость и доверие к людям |  |  |
| Выражение своих мыслей и чувств |  |  |
| Качество и полезность информации |  |  |
| Скорость получения поддержки |  |  |
| Помощь в критически срочных ситуациях |  |  |
| Нахождение контакта с людьми, оказывающими поддержку |  |  |
| Возможность рассказать о самых тяжелых ситуациях и состояниях без страха осуждения |  |  |

1. *Пользуетесь ли вы интернетом? Если да, то как часто?*
* Провожу в интернете более четырех часов ежедневно
* Пользуюсь интернетом ежедневно, менее четырех часов в день
* Несколько раз в неделю
* Несколько раз в месяц
* Эпизодически, но не менее одного раза в полгода
* Не пользуюсь
1. *Как давно вы начали использовать гаджеты (смартфоны, планшеты, ноутбуки и др.) для получения онлайн-поддержки?*
* Менее года
* 1-3 года
* 3-5 лет
* Более пяти лет
1. *Оказываете ли вы онлайн-поддержку другим людям? Выберите вариант ответа, который лучше всего подходит вам.*
* Да, я часто оказываю онлайн-поддержку другим людям в онлайн-группах или чатах
* Да, я оказываю онлайн-поддержку только своим близким или знакомым людям
* Иногда, зависит от ситуации / человека / моего эмоционального состояния
* Нет, я обычно не оказываю поддержку другим людям в интернете, а только обращаюсь за ней
* Затрудняюсь ответить
1. *Существует мнение, что получать онлайн-поддержку проще, если человек активно пользуется интернетом и умеет правильно искать нужные группы / чаты в сети. Согласны ли вы с этим утверждением?*
* Полностью согласен
* Скорее согласен
* Затрудняюсь ответить
* Скорее не согласен
* Полностью не согласен
1. *Укажите ваш пол*
* Мужской
* Женский
1. *Укажите ваш возраст (числом): \_\_\_\_*
2. *Укажите вашу основную сферу занятости*
* Учащийся / студент
* Работающий
* Неработающий (в т.ч. занятые домашним хозяйством, в декрете и др.)

# Приложение №2. Дополнительные графики и таблицы к результатам эмпирического исследования

1. Использование онлайн-групп по хобби:

Рисунок 16. Использование онлайн-групп по хобби

1. Использование онлайн-групп по проблеме:

Рисунок 17. Использование онлайн-групп по проблеме

1. Разговор с родственниками:

Рисунок 18. Разговор с родственниками

**Таблица 8. Обращение к онлайн-группам по проблеме в зависимости от пола**

|  |
| --- |
| **Онлайн-группы по проблеме** |
| Пол |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| М | Количество | 52 | 27 | 15 | 9 | 1 | 104 |
| % | 50,0 | 26,0 | 14,4 | 8,7 | 1,0 | 100 |
| Ж | Количество | 96 | 51 | 48 | 32 | 30 | 257 |
| % | 37,4 | 19,8 | 18,7 | 12,5 | 11,7 | 100 |

**Таблица 9. Обращение к онлайн-группам на основе хобби в зависимости от пола**

|  |
| --- |
| **Онлайн-группы на основе хобби** |
| Пол |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| М | Количество | 37 | 36 | 22 | 6 | 3 | 104 |
| % | 35,6 | 34,6 | 21,2 | 5,8 | 2,9 | 100 |
| Ж | Количество | 70 | 36 | 63 | 41 | 47 | 257 |
| % | 27,2 | 14,0 | 24,5 | 16,0 | 18,3 | 100 |

**Таблица 10. Обращение к онлайн-группам по проблеме в зависимости от возраста**

|  |
| --- |
| **Онлайн-группы по проблеме** |
| Возраст |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| 18-25 лет | Количество | 110 | 61 | 46 | 30 | 8 | 255 |
| % | 43,1 | 23,9 | 18,0 | 11,8 | 3,1 | 100 |
| 25+ лет | Количество | 38 | 17 | 17 | 11 | 23 | 106 |
| % | 35,8 | 16,0 | 16,0 | 10,4 | 21,7 | 100 |

**Таблица 11. Обращение к личной поддержке в зависимости от возраста в ситуациях небольших трудностей**

|  |
| --- |
| **Обращение к личной поддержке**  |
| Возраст |  | ***Практически ежедневно*** | ***Несколько раз в неделю*** | ***Несколько раз в неделю*** | ***Эпизодически*** | ***Никогда*** | Всего |
| 18-25 лет | Количество | 28 | 65 | 79 | 54 | 29 | 255 |
| % | 11,0 | 25,5 | 31,0 | 21,2 | 11,4 | 100 |
| 25+ лет | Количество | 11 | 15 | 23 | 37 | 20 | 106 |
| % | 10,4 | 14,2 | 21,7 | 34,9 | 18,9 | 100 |

**Таблица 12. Обращение к разговору с родственниками по проблеме в зависимости от возраста**

|  |
| --- |
| **Разговор с родственниками** |
| Возраст |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| 18-25+ лет | Количество | 70 | 65 | 44 | 38 | 38 | 104 |
| % | 27,5 | 25,5 | 17,3 | 14,9 | 14,9 | 100 |
| 25+ лет | Количество | 14 | 20 | 22 | 20 | 30 | 257 |
| % | 13,2 | 18,9 | 20,8 | 18,9 | 28,3 | 100 |

**Таблица 13. Мнение о том, что групповая онлайн-поддержка может заменить традиционную при небольших трудностях в зависимости от пола**

|  |
| --- |
| **Групповая онлайн-поддержка может заменить личную** |
| Пол |  | ***Полностью согласен*** | ***Скорее согласен*** | ***Затрудняюсь ответить*** | ***Скорее не согласен*** | ***Полностью не согласен*** | Всего |
| М | Количество | 5 | 29 | 20 | 35 | 15 | 104 |
| % | 4,8 | 27,9 | 19,2 | 33,7 | 14,4 | 100 |
| Ж | Количество | 50 | 112 | 28 | 47 | 20 | 257 |
| % | 19,5 | 43,6 | 10,9 | 18,3 | 7,8 | 100 |

*Отношение к суждениям о групповой онлайн-поддержке в зависимости от пола.*

**Таблица 14. Я чувствую себя менее одиноким (-ой)**

|  |
| --- |
| **Я чувствую себя менее одиноким (-ой)** |
| Пол |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| М | Количество | 16 | 28 | 26 | 23 | 11 | 104 |
| % | 15,4 | 26,9 | 25,0 | 22,1 | 10,6 | 100 |
| Ж | Количество | 13 | 22 | 61 | 87 | 74 | 257 |
| % | 5,1 | 8,6 | 23,7 | 33,9 | 28,8 | 100 |

**Таблица 15. У меня уменьшается уровень тревоги и улучшается эмоциональное состояние**

|  |
| --- |
| **У меня уменьшается уровень тревоги и улучшается эмоциональное состояние** |
| Пол |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| М | Количество | 11 | 16 | 36 | 34 | 7 | 104 |
| % | 10,6 | 15,4 | 34,6 | 32,7 | 6,7 | 100 |
| Ж | Количество | 14 | 33 | 59 | 90 | 61 | 257 |
| % | 5,4 | 12,8 | 23,0 | 35,0 | 23,7 | 100 |

**Таблица 16. Анонимность и конфиденциальность в интернете дают возможность делиться своими мыслями и эмоциями без страха осуждения**

|  |
| --- |
| **Анонимность и конфиденциальность в интернете дают возможность делиться своими мыслями и эмоциями без страха осуждения** |
| Пол |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| М | Количество | 23 | 28 | 18 | 15 | 20 | 104 |
| % | 22,1 | 26,9 | 17,3 | 14,4 | 19,2 | 100 |
| Ж | Количество | 28 | 25 | 49 | 57 | 98 | 257 |
| % | 10,9 | 9,7 | 19,1 | 22,2 | 38,1 | 100 |

**Таблица 17. Я получаю поддержку и понимание со стороны других людей в сети**

|  |
| --- |
| **Я получаю поддержку и понимание со стороны других людей в сети** |
| Пол |  | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | Всего |
| М | Количество | 18 | 23 | 25 | 31 | 7 | 104 |
| % | 17,3 | 22,1 | 24,0 | 29,8 | 6,7 | 100 |
| Ж | Количество | 24 | 39 | 61 | 59 | 74 | 257 |
| % | 9,3 | 15,2 | 23,7 | 23,0 | 28,8 | 100 |

**Таблица 18. Согласие с утверждением о том, что получение групповой онлайн-поддержки проще с опытом в зависимости от пола**

|  |
| --- |
| **Групповая онлайн-поддержка проще с опытом** |
| Пол |  | ***Полностью согласен*** | ***Скорее согласен*** | ***Затрудняюсь ответить*** | ***Скорее не согласен*** | ***Полностью не согласен*** | Всего |
| М | Количество | 26 | 36 | 34 | 7 | 1 | 104 |
| % | 25,0 | 34,6 | 32,7 | 6,7 | 1,0 | 100 |
| Ж | Количество | 79 | 128 | 35 | 15 | 0,0 | 257 |
| % | 30,7 | 49,8 | 13,6 | 5,8 | 0,0 | 100 |

*Сравнение двух видов поддержки в зависимости от пола.*

**Таблица 19. Эффективность поддержки**

|  |
| --- |
| **Эффективность поддержки** |
| Пол |  | ***Оффлайн*** | ***Одинаково*** | ***Онлайн*** | Всего |
| М | Количество | 83 | 6 | 15 | 104 |
| % | 79,8 | 5,8 | 14,4 | 100 |
| Ж | Количество | 148 | 62 | 47 | 257 |
| % | 57,6 | 24,1 | 18,3 | 100 |

**Таблица 20. Безопасность получения поддержки**

|  |
| --- |
| **Безопасность получения поддержки** |
| Пол |  | ***Оффлайн*** | ***Одинаково*** | ***Онлайн*** | Всего |
| М | Количество | 67 | 5 | 32 | 104 |
| % | 64,4 | 4,8 | 30,8 | 100 |
| Ж | Количество | 85 | 37 | 135 | 257 |
| % | 33,1 | 14,4 | 52,5 | 100 |

**Таблица 21. Выражение своих мыслей и чувств**

|  |
| --- |
| **Выражение своих мыслей и чувств** |
| Пол |  | ***Оффлайн*** | ***Одинаково*** | ***Онлайн*** | Всего |
| М | Количество | 54 | 6 | 44 | 104 |
| % | 51,9 | 5,8 | 42,3 | 100 |
| Ж | Количество | 81 | 50 | 126 | 257 |
| % | 31,5 | 19,5 | 49,0 | 100 |

**Таблица 22. Возможность рассказать о самых тяжелых ситуациях и состояниях без страха осуждения**

|  |
| --- |
| **Возможность рассказать о самых тяжелых ситуациях и состояниях без страха осуждения** |
| Пол |  | ***Оффлайн*** | ***Одинаково*** | ***Онлайн*** | Всего |
| М | Количество | 58 | 6 | 40 | 104 |
| % | 55,8 | 5,8 | 38,5 | 100 |
| Ж | Количество | 67 | 33 | 157 | 257 |
| % | 26,1 | 12,8 | 61,1 | 100 |

1. Новое поколение интернет-пользователей: исследование привычек и поведения российской молодежи онлайн [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: [https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/consumer-insights/consumer-trends/novoe-pokolenie-internet-polzovatelei-issledovanie-privychek-i-povedeniia-rossiiskoi-molodezhi-onlain/](https://www.google.com/url?q=https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/consumer-insights/consumer-trends/novoe-pokolenie-internet-polzovatelei-issledovanie-privychek-i-povedeniia-rossiiskoi-molodezhi-onlain/&sa=D&source=docs&ust=1653002003122506&usg=AOvVaw1jQIE9pupKg6rwh3r_jIKL) (дата обращения 10.05.2022 года) [↑](#footnote-ref-1)
2. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости // М.: Физкультура и спорт. – 1997. – С. 167. [↑](#footnote-ref-2)
3. Волошина И.А. и др. Групповая работа как форма психологической поддержки человека в ситуации безработицы // Вопросы психологии. – 1999. – Т. 4. – С. 43-51. [↑](#footnote-ref-3)
4. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика //М.: Академический проект. – 2000. – Т. 240. – 110 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Sara G.H., Kristen C.E., John C.S. An Exploration of Why People Participate in Second Life // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2011. – Vol. 16. – I. 4. – P. 465–490. [↑](#footnote-ref-5)
6. Глухова М. Е. Роль цифровых технологий в преодолении депрессии: кейс студентов Санкт-Петербурга // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2021. – Т. 24. – №. 2. – С. 31-55. [↑](#footnote-ref-6)
7. Там же. [↑](#footnote-ref-7)
8. Абдуллаева Т. А. К. Отклонения в поведении подростков и основные причины их появления // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – №. 2 (15). – С. 175-178. [↑](#footnote-ref-8)
9. Гаранян Н. Г. и др. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – Т. 17. – №. 2. – С. 38-42. [↑](#footnote-ref-9)
10. Лутовина, К. В. Почему выпускники вузов не работают по специальности / К. В. Лутовина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 36 (170). — С. 69-72. — URL: https://moluch.ru/archive/170/45594/ (дата обращения: 24.04.2022). [↑](#footnote-ref-10)
11. Шокова О. Г. Свердловской области // Социологические исследования. – 2005. – №. 6. – С. 85-95. [↑](#footnote-ref-11)
12. Образцова А.С. О группе поддержки переживающих суицид близкого // Академический журнал Западной Сибири. – 2018. – Т. 14. – №. 3. – С. 72-73. [↑](#footnote-ref-12)
13. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями : Автореф. дис. … к. психол. наук: 19.00.13. / Голубева Марина Сергеевна; РАН. – К. 2006. – 24 с. [↑](#footnote-ref-13)
14. Назаров О. Ю. Ресурсы и модели социальной адаптации больных алкоголизмом //Нижний Новгород. – 2006. [↑](#footnote-ref-14)
15. Гордеева С. С. Гендерные различия в отношении к здоровью: социологический аспект // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2010. – №. 2. – С. 113-120. [↑](#footnote-ref-15)
16. Абрамов Р., Болотова И. Инновативные социальные практики повседневности и потребления в контексте новой культуры заботы о себе: на примере московских фитнес-клубов // Вестник Омского университета. Серия «Социология. – 2008. – №. 1/2. – С. 37-62. [↑](#footnote-ref-16)
17. Каширский Д. В., Шмойлова Н. А. Здоровье в системе ценностей самоактуализирующейся личности // Вестник гуманитарного образования. – 2015. – №. 1. – С. 40-46. [↑](#footnote-ref-17)
18. Гребенникова О.В. Психологические науки особенности социальных эмоций у старших подростков в транзитивном обществе // Контактная информация организационного комитета конференции. – 2017. – С. 24-28. [↑](#footnote-ref-18)
19. Пигров К.С. Метафизика личного дневника // Вече. – 2010. – №. 21. – С. 25-41. [↑](#footnote-ref-19)
20. Абдуллаев Р. А., Рыхтик М. И. Феномен «сетей поддержки» и влияние на него развития интернет-технологий // Власть. – 2014. – №. 6. – С. 15-20. [↑](#footnote-ref-20)
21. Компаниец А. А. Обзор сервисов для оказания психологической помощи и поддержки в сети Интернет // Использование информационно-коммуникационных технологий в современной системе образования. – 2015. – С. 66-71. [↑](#footnote-ref-21)
22. Sara G.H., Kristen C.E., John C.S. An Exploration of Why People Participate in Second Life // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2011. – Vol. 16. – I. 4. – P. 465–490. [↑](#footnote-ref-22)
23. Northen H., Kurland R. Social work with groups. – Columbia University Press, 2001. – 448p. [↑](#footnote-ref-23)
24. Волошина И.А. и др. Групповая работа как форма психологической поддержки человека в ситуации безработицы // Вопросы психологии. – 1999. – Т. 4. – С. 43-51. [↑](#footnote-ref-24)
25. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости // М.: Физкультура и спорт. – 1997. –167с. [↑](#footnote-ref-25)
26. Елькин И.О., Набойченко Е.С. Профилактика зависимого поведения подростков (на примере наркомании и алкоголизма) : Учебное пособие / И. О. Елькин, Е. С. Набойченко ; Урал. гос. пед. ун-т. – 2007. – С. 126. [↑](#footnote-ref-26)
27. Кеннард Д. Терапевтические сообщества // Консультативная психология и психотерапия. – 2007. – Т. 15. – №. 1. – С. 160-181. [↑](#footnote-ref-27)
28. Дубровина Л.Н. и др. Отношение к болезни подростков с атопическим дерматитом по данным психологического тестирования // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – №. S. – С. 187-188. [↑](#footnote-ref-28)
29. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика //М.: Академический проект. – 2000. – Т. 240. – 110 с. [↑](#footnote-ref-29)
30. Смелзер Н. Социология: Пер. с анг. // М.: Феникс – 1994. – 687с. [↑](#footnote-ref-30)
31. Галлямов Р. Р., Горемыкина Л. И. Понятие "социальная группа" в современной науке: основные теоретические подходы (зарубежные трактовки) //Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. – 2017. – №. 3 (21). – С. 133-139. [↑](#footnote-ref-31)
32. Смелзер Н. Социология: Пер. с анг. // М.: Феникс – 1994. – 687с. [↑](#footnote-ref-32)
33. Sara G.H., Kristen C.E., John C.S. An Exploration of Why People Participate in Second Life // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2011. – Vol. 16. – I. 4. – P. 465–490. [↑](#footnote-ref-33)
34. Sara G.H., Kristen C.E., John C.S. An Exploration of Why People Participate in Second Life // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2011. – Vol. 16. – I. 4. – P. 465–490. [↑](#footnote-ref-34)
35. Дудина В. И. Самосохранительное и рискованное поведение молодежи в онлайн-пространстве // Молодежь XXI века: образ будущего. – 2019. – С. 467-468. [↑](#footnote-ref-35)
36. Сушков И.Р., Козлова Н.С. Взаимосвязь копинг-стратегий личности и ее вовлеченности в интернет-пространство // Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-06-14006. – 2013. – Т. 1. – С. 212-213. [↑](#footnote-ref-36)
37. Causey D.L., Dubow E.F. Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment. // Prevention in Human Services. — 1993. — № 10. — Р. 59–81. [↑](#footnote-ref-37)
38. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. – 2014. – №. 1. – С. 76-83. [↑](#footnote-ref-38)
39. Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. – 2010. – №. 1. – С. 82-93. [↑](#footnote-ref-39)
40. Рассказова Е., Гордеева Т. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4. – №. 17. – С. 8-12. [↑](#footnote-ref-40)
41. Тихомирова Е.В., Беляева С.В. Социально-психологические характеристики преодоления жизненных трудностей интернет-пользователями //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – №. 3. – С. 156-160. [↑](#footnote-ref-41)
42. Тихомирова Е.В., Беляева С.В. Социально-психологические характеристики преодоления жизненных трудностей интернет-пользователями //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – №. 3. – С. 156-160. [↑](#footnote-ref-42)
43. Маленова А. Ю. Общение в сети как копинг-стратегия студенческой молодежи: риски и ресурсы // Теория и практика социального государства в Российской Федерации: научно-производственный потенциал и социальные технологии. – 2015. – С. 250-256. [↑](#footnote-ref-43)
44. Небольсин А. И., Паринов А. В. Структурно-функциональная специфика распространения контента в социальной сети для коллективных обсуждений REDDIT // Управление информационными рисками и обеспечение безопасности инфокоммуникационных систем. – 2016. – Т. 13. – №. 3. – С. 22-42. [↑](#footnote-ref-44)
45. Кожей С., Асмаковец Е. С. Интернет-форумы как место обсуждения жизненных проблем, волнующих российских и польских студентов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – №. 1. – С. 31-41. [↑](#footnote-ref-45)
46. Morrow P. R. Telling about problems and giving advice in an Internet discussion forum: Some discourse features // Discourse studies. – 2006. – Т. 8. – №. 4. – С. 531-548. [↑](#footnote-ref-46)
47. Билык Н. В. Диагностика эмоциональных состояний клиентов в интернет-консультировании // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). – 2012. – С. 80-84. [↑](#footnote-ref-47)
48. Донцов Д. А., Донцова М. А. Интернет-консультирование в качестве новой технологии психологического консультирования // Мир психологии. – 2008. – №. 1. – С. 150-162. [↑](#footnote-ref-48)
49. Mental Health Tech в России: подборка сервисов для самопомощи [Электронный ресурс] – URL: [https://rb.ru/list/mental-health-tech/?ysclid=l3a3gp0kap](https://www.google.com/url?q=https://rb.ru/list/mental-health-tech/?ysclid%3Dl3a3gp0kap&sa=D&source=docs&ust=1653002003116493&usg=AOvVaw2ALFjwR5aTZDamDlM9IrZp) (дата обращения: 18.05.2022) [↑](#footnote-ref-49)
50. Новое поколение интернет-пользователей: исследование привычек и поведения российской молодежи онлайн [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: [https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/consumer-insights/consumer-trends/novoe-pokolenie-internet-polzovatelei-issledovanie-privychek-i-povedeniia-rossiiskoi-molodezhi-onlain/](https://www.google.com/url?q=https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/consumer-insights/consumer-trends/novoe-pokolenie-internet-polzovatelei-issledovanie-privychek-i-povedeniia-rossiiskoi-molodezhi-onlain/&sa=D&source=docs&ust=1653002003122506&usg=AOvVaw1jQIE9pupKg6rwh3r_jIKL) (дата обращения 10.05.2022 года) [↑](#footnote-ref-50)
51. Conrad P., Bandini J., Vasquez A. Illness and the Internet: From private to public experience // Health:. – 2016. – Т. 20. – №. 1. – P. 22-32. [↑](#footnote-ref-51)
52. Мазниченко Д.В., Попов А.П., Брыкина В.А. Проблема «Номофобии» в современном обществе // Автономия личности. – 2020. – №. 2 (22). – С. 49-54. [↑](#footnote-ref-52)
53. Польская Н. А., Якубовская Д. К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – №. 3. – С. 156-174. [↑](#footnote-ref-53)
54. Вараксин А. В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи // Преподаватель ХХI век. – 2016. – Т. 1. – №. 2. – С. 205-212. [↑](#footnote-ref-54)
55. «Социальная дилемма»: действительно ли соцсети негативно влияют на психику [Электронный ресурс] – URL: [https://www.vogue.ru/lifestyle/socialnaya-dilemma-dejstvitelno-li-socseti-negativno-vliyayut-na-psihiku?ysclid=l3bq13gexl](https://www.google.com/url?q=https://www.vogue.ru/lifestyle/socialnaya-dilemma-dejstvitelno-li-socseti-negativno-vliyayut-na-psihiku?ysclid%3Dl3bq13gexl&sa=D&source=docs&ust=1653002003124319&usg=AOvVaw1sQyEijH4_yYseDfYB2JZw) (дата обращения: 10.05.2022) [↑](#footnote-ref-55)
56. Roeder A. Social media use can be positive for mental health and well-being //Harvard TH Chan School of Public Health. – 2020. – Т. 28. – P. 112-135. [↑](#footnote-ref-56)
57. Там же. [↑](#footnote-ref-57)
58. Black Lives Matter и системная дискриминация [Электронный ресурс] – URL: [https://tass.ru/obschestvo/8733817?utm\_source=yandex.ru&utm\_medium=organic&utm\_campaign=yandex.ru&utm\_referrer=yandex.ru](https://www.google.com/url?q=https://tass.ru/obschestvo/8733817?utm_source%3Dyandex.ru%26utm_medium%3Dorganic%26utm_campaign%3Dyandex.ru%26utm_referrer%3Dyandex.ru&sa=D&source=docs&ust=1653002003126028&usg=AOvVaw1Hbt53VUAV_T8AKNOWXL2f) (дата обращения: 10.05.2022) [↑](#footnote-ref-58)
59. Под знаменами #MeToo: как женщины боролись против мужчин [Электронный ресурс] – URL: [https://iz.ru/827355/nataliia-portiakova/pod-znamenami-metoo-kak-zhenshchiny-borolis-protiv-muzhchin](https://www.google.com/url?q=https://iz.ru/827355/nataliia-portiakova/pod-znamenami-metoo-kak-zhenshchiny-borolis-protiv-muzhchin&sa=D&source=docs&ust=1653002003127064&usg=AOvVaw1RtMbB_P0cUR2GvzPSiVOR) (дата обращения: 10.05.2022) [↑](#footnote-ref-59)
60. Клинкова Д. А. «Умная толпа» как форма групповой активности в условиях цифровизации социальной реальности // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. – 2019. – №. 4 (19). – С. 15-19. [↑](#footnote-ref-60)
61. Архипова Ю. В. Комьюнити в социальных сетях в аспекте психологической безопасности личности // Проблема психологической безопасности в глобальном и локальном современном мире. – 2021. – С. 155-160. [↑](#footnote-ref-61)
62. Соколов А.В. Введение в теорию социальной коммуникации. – Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 1996. – 320с. [↑](#footnote-ref-62)
63. Соколов А.В. Общая теория социальной коммуникации: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2002. – 461с. [↑](#footnote-ref-63)
64. Осипов Г.В. Социология. Основы общей теории. М., 2003. – 912с. [↑](#footnote-ref-64)
65. Солодовник Л. В., Басай М. Ю. Виртуальные коммуникации как феномен межличностного общения в современном мире // Гуманитарий Юга России. – 2016. – Т. 18. – №. 2. – С. 257-263. [↑](#footnote-ref-65)
66. Розина И.Н. Технологии исследования и продвижения компьютерно-опосредованной коммуникации // Образовательные технологии и общество. – 2007. – Т. 10. – №. 2. – С. 230-244. [↑](#footnote-ref-66)
67. Маслова В. А. Современные направления в лингвистике. М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272с. [↑](#footnote-ref-67)
68. Горошко Е.И. Интернет-коммуникация: настоящее и будущее // О некоторых чертах цивилизации будущего. Научное издание по материалам Международного Форума к. – 2008. – Т. 90. – С. 455-466. [↑](#footnote-ref-68)
69. Walther J.B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction // Communication Research. – 1996. – Т.23. – P. 3-43. [↑](#footnote-ref-69)
70. Walther J.B. Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations // The handbook of interpersonal communication. – 2011. – Т. 4. – P. 443-479. [↑](#footnote-ref-70)
71. Advances in Computers: Improving the web // Academic Press / Ed. By Zelkowitz M., 2010. – 368p. [↑](#footnote-ref-71)
72. Advances in Computers: Improving the web // Academic Press / Ed. By Zelkowitz M., 2010. – 368p. [↑](#footnote-ref-72)
73. Lu B., Fan W., Zhou M. Social presence, trust, and social commerce purchase intention: An empirical research // Computers in Human behavior. – 2016. – Т. 56. – P. 225-237. [↑](#footnote-ref-73)
74. Там же. [↑](#footnote-ref-74)
75. Walther J.B. Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations // The handbook of interpersonal communication. – 2011. – Т. 4. – P. 443-479. [↑](#footnote-ref-75)
76. Там же. [↑](#footnote-ref-76)
77. Utz S., Beukeboom C. J. The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness // Journal of computer-mediated communication. – 2011. – Т. 16. – №. 4. – P. 511-527. [↑](#footnote-ref-77)
78. Green-Hamann S., Campbell Eichhorn K., Sherblom J.C. An exploration of why people participate in Second Life social support groups // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2011. – Т. 16. – №. 4. – P. 465-491. [↑](#footnote-ref-78)
79. Bargh J.A., McKenna K.Y.A., Fitzsimons G. M. Can you see the real me? Activation and expression of the «true self» on the Internet //Journal of social issues. – 2002. – Т. 58. – №. 1. – P. 33-48. [↑](#footnote-ref-79)
80. Там же. [↑](#footnote-ref-80)
81. Молодожникова Н. М.,Бирюкова Н. В. Интеллектуально-эмоциональное развитие педагога в цифровом формате // Высшее и среднее профессиональное образование как основа профессиональной социализации обучающихся. – 2019. – С. 374-377. [↑](#footnote-ref-81)
82. Фетисов А.С. Комарова Э.П. Антропологическое знание как системообразующий фактор профессионального педагогического образования: Сборник научных статей Между. – 2019. – С. 53. [↑](#footnote-ref-82)
83. Walther J.B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction // Communication Research. – 1996. – Т.23. – P. 3-43. [↑](#footnote-ref-83)
84. Белова О. Л., Кожевникова Л. В., Старовойтова И. Е. Доверие как фактор эффективности виртуальной команды // Вестник университета. – 2020. – №. 2. – С. 35-40. [↑](#footnote-ref-84)
85. Lu B., Fan W., Zhou M. Social presence, trust, and social commerce purchase intention: An empirical research // Computers in Human behavior. – 2016. – Т. 56. – P. 225-237. [↑](#footnote-ref-85)
86. Walther J.B. Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations // The handbook of interpersonal communication. – 2011. – Т. 4. – P. 443-479. [↑](#footnote-ref-86)
87. Timmerman C. E., Madhavapeddi S. N. Perceptions of organizational media richness: Channel expansion effects for electronic and traditional media across richness dimensions // IEEE Transactions on Professional Communication. – 2008. – Т. 51. – №. 1. – P. 18-32. [↑](#footnote-ref-87)
88. Lisiecka K. et al. Medium moderates the message. How users adjust their communication trajectories to different media in collaborative task solving //PloS one. – 2016. – Т. 11. – №. 6. – P. 1-20. [↑](#footnote-ref-88)
89. Добринская Д.Е. Киберпространство: территория современной жизни // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2018. – Т. 24. – № 1. – С. 52–70. [↑](#footnote-ref-89)
90. Rheingold H. The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier [Электронный ресурс] // The electronic version of The Virtual Community 1993. URL: http:// [www.rheingold.com/vc/book/intro.html](https://www.google.com/url?q=http://www.rheingold.com/vc/book/intro.html&sa=D&source=docs&ust=1670951497550457&usg=AOvVaw2R-beRnrNJr0X_cN7QlbDG) (Дата обращения: 13.12.2022). [↑](#footnote-ref-90)
91. Rheingold H. The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier [Электронный ресурс] // The electronic version of The Virtual Community 1993. URL: http:// [www.rheingold.com/vc/book/intro.html](https://www.google.com/url?q=http://www.rheingold.com/vc/book/intro.html&sa=D&source=docs&ust=1670951497550457&usg=AOvVaw2R-beRnrNJr0X_cN7QlbDG) (Дата обращения: 13.12.2022). [↑](#footnote-ref-91)
92. Добринская Д.Е. Киберпространство: территория современной жизни // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2018. – Т. 24. – № 1. – С. 52–70. [↑](#footnote-ref-92)
93. Там же. [↑](#footnote-ref-93)
94. Ольденбург Р. Третье место: кафе, кофейни, книжные магазины, бары, салоны красоты и другие места «тусовок» как фундамент сообщества. – Новое Литературное Обозрение, 2018. – 455с. [↑](#footnote-ref-94)
95. Rheingold H. The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier [Электронный ресурс] // The electronic version of The Virtual Community 1993. URL: http:// [www.rheingold.com/vc/book/intro.html](https://www.google.com/url?q=http://www.rheingold.com/vc/book/intro.html&sa=D&source=docs&ust=1670952383625922&usg=AOvVaw34LRwDG-40o2GQa-ilSsBR) (Дата обращения: 13.12.2022). [↑](#footnote-ref-95)
96. Добринская Д.Е. Киберпространство: территория современной жизни // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2018. – Т. 24. – № 1. – С. 52–70. [↑](#footnote-ref-96)
97. Rheingold H. The Virtual Community: Homesteading on the Electronic Frontier [Электронный ресурс] // The electronic version of The Virtual Community 1993. URL: http:// [www.rheingold.com/vc/book/intro.html](https://www.google.com/url?q=http://www.rheingold.com/vc/book/intro.html&sa=D&source=docs&ust=1670952383625922&usg=AOvVaw34LRwDG-40o2GQa-ilSsBR) (Дата обращения: 13.12.2022). [↑](#footnote-ref-97)
98. Baym N.K. Personal connections in the digital age. – John Wiley & Sons, 2015. – 196p. [↑](#footnote-ref-98)
99. Kollock P. The economies of online cooperation: gifts and public goods in cyberspace // Communities in Cyberspace / Ed. by P. Kollock, M. Smith. N.Y., 1999. – P. 220–242. [↑](#footnote-ref-99)
100. Matzat U. Cooperation and community on the Internet: past issues and present perspectives for theoretical-empirical Internet research // Analyse & Kritik. – 2004. – Vol. 26. – N 1. – P. 66–67. [↑](#footnote-ref-100)
101. Мякотникова Н.П. Фэндом: социологический анализ // Социо-и психолингвистические исследования. – 2013. – №. 1. – С. 95-98. [↑](#footnote-ref-101)
102. Jenkins H. Textual poachers: Television fans and participatory culture. – Routledge, 2012. – 424p. [↑](#footnote-ref-102)
103. Смердова К.С. и др. Фанатский аналитический контент в контексте креативного потребления: выпускная бакалаврская работа по направлению подготовки: 51.03. 01-Культурология. – 2021. – 78с. [↑](#footnote-ref-103)
104. Там же. [↑](#footnote-ref-104)
105. Jenkins H. Fandom, Negotiation, and Participatory Culture // A Companion to Media Fandom and Fan Studies. John Wiley & Sons, 2018. P. 13-26. [↑](#footnote-ref-105)
106. Алгави Л. О., Харченко А. В. Феномен фанатского творчества: основные направления изучения // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Литературоведение, журналистика. – 2020. – Т. 25. – №. 3. – С. 531-541. [↑](#footnote-ref-106)
107. Там же. [↑](#footnote-ref-107)
108. Miakotnikova N.P. Fandom: sociological analysis // Социо-и психолингвистические исследования. – 2013. – №. 1. – P. 95-98. [↑](#footnote-ref-108)
109. Розина И.Н. Технологии исследования и продвижения компьютерно-опосредованной коммуникации // Образовательные технологии и общество. – 2007. – Т. 10. – №. 2. – С. 230-244. [↑](#footnote-ref-109)
110. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties //American psychologist. – 2000. – Т. 55. – №. 5. – С. 469. [↑](#footnote-ref-110)