

Використання медіапсихологічних засобів у груповій роботі з дружинами військовослужбовців

Дідик Наталія Федорівна
Науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та
медіаосвіти
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

В Україні у зв'язку з військовими подіями на Сході стрімко зростає актуальність підтримки сімей військовослужбовців на усіх етапах залучення військовослужбовців до участі у бойових діях на Сході України: перед розгортанням, під час розгортання та після повернення додому.

За результатами вивчення запиту на психосоціальну підтримку членів сімей військовослужбовців нами було розроблено та *апробовано трьохетапну модель групової психосоціальної роботи з дружинами військовослужбовців, яка включає інформаційний, психологічний та консультаційний етапи* [3]. На основі проведеного аналізу можна припустити, що будь-яка допомога для членів сімей комбатантів (як діючих військовослужбовців, так і ветеранів) має два напрямки: 1) *допомога безпосередньо членам сімей* (психологічна, соціальна, емоційна, медична тощо); 2) *допомога для взаємодії з чоловіком комбатантом*: інформація про особливості служби, можливі прояви нової поведінки чоловіка, налагодження стосунків між чоловіком та дітьми та надання рекомендації щодо адекватного реагування на можливі ситуації. Під час апробації методики ми помітили, що для проведення психологічного блоку недостатньо лише теоретичного матеріалу і, залежно від задачі, доречно було б використовувати медіапсихологічні засоби [3]. Адже медіапсихологічні засоби, у поєднанні з іншими психотерапевтичними методиками, можуть бути ефективним інструментом для розвитку психоемоційної культури та подолання наслідків психічної травми [1].

В нашому контексті ми розуміємо медіапсихологічні засоби як медіаформати (фотографії, відеоролики, нарізки з фільмів) та медіаконтент. Медіаконтент може бути спрямованих на дві задачі: психоедукаційну – доповнює ілюстраціями теоретичний контент; саморегуляційну – демонструє приклади психоемоційної саморегуляції. На основі цього ми визначили роль медіапсихологічних засобів для допомоги членам сімей комбатантів відповідно до задач:

1) *Саморегуляція психо-емоційних станів.* Для цього можуть бути використані медіапсихологічні засоби, які демонструють психофізіологічні процеси в організмі під час стресу (відеоролики, фотозображення), та медіапсихологічні засоби, які демонструють можливість пошуку внутрішнього ресурсу, шляхи психоемоційного відновлення та вирішення внутрішнього конфлікту (нарізки з фільмів або відеоролики).

2) *Психоедукація стосунків у родині.* Для цієї задачі можуть бути використані медіапсихологічні засоби у вигляді спеціально підібраних під конкретну задачу відеороликів або нарізок з фільмів (наприклад, прояви ПТСР: відчуження, ступор, флешбеки; депресивні прояви, агресія тощо - як розпізнати та як реагувати; стимульний відеоконтент, орієнтований на стосунки та комунікацію у подружжі та родині у цілому: різні точки зору, вміння домовлятися та слухати. Обов'язково перед тим як використовувати медіапсихологічні засоби в груповій роботі потрібно враховувати соціально-психологічні передумови [2].

Для з'ясування особливостей використання медіапсихологічних ресурсів у груповій роботі з дружинами комбатантів було *проведено фокус-групу з експертами.* За результатами фокус-групи було сформовано перелік критеріїв, використовуючи які можна з'ясувати ефективність використання медіапсихологічних ресурсів під час групової роботи. Критерії формувалися відповідно до двох окреслених задач. Стосовно саморегуляції психоемоційних станів було виокремлено наступні критерії: *уявлення про свій стан* – відображає

наскільки жінка адекватно оцінює свій психоемоційний стан (наприклад, до заняття було уявлення, що якщо більше 4-х годин вночі не спить протягом кількох місяців – це нормально, після заняття з'явилося усвідомлення, що ця ситуація потребує уваги та врегулювання); *знання про застосування* – отримано знання, при яких емоційних проявах, які техніки саморегуляції варто використовувати; *готовність до використання отриманих знань* – готовність використовувати отримані знання у повсякденному житті; *бажання поділитися інформацією з іншими* – бажання продемонструвати техніки близькому оточенню, в тому числі членам сім'ї. До критеріїв, що стосуються психоедукації стосунків у родині належать: *уявлення про ситуацію* – відображає, наскільки наявне уявлення про ситуацію відповідає реальності (наприклад, до заняття думала, що при ПТСР обов'язково має бути агресія, після заняття зрозуміла, що прояви можуть бути ширшими); *знання щодо реагування* – отримано нові знання про реакцію членів сім'ї на певну поведінку чоловіка (наприклад, як реагувати, якщо чоловік вночі уві сні кричить); *готовність до використання отриманих знань* – готовність спробувати використовувати отримані знання у конкретних ситуаціях; *бажання поділитися інформацією з іншими* – бажання поділитися інформацією з дітьми та іншими жінками.

Отже, використання медіапсихологічних засобів у груповій роботі з дружинами військовослужбовців може суттєво допомогти групі досягти кращого результату поставлених задач. Доповнена медіапсихологічними засобами модель групової роботи потребує подальшої перевірки з урахуванням запропонованих критеріїв ефективності.

Література.

1. *Вознесенська О. Л.* Використання мандали в медіаосвітніх заняттях / О. Л. Вознесенська. // Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. – 2015. – №1. – С. 4–21.
2. *Дідик Н.Ф.* Соціально-психологічні передумови використання медіапсихологічних засобів у груповій роботі з дружинами комбатантів / Н.Ф.Дідик //«Медіаторчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравмі» [Електронний ресурс] / Матеріали Науково-практичного семінару (м. Київ, 19 червня 2018 р.) під редакцією Ю.С. Чаплінської // mediaosvita.org.ua. – 2018 – URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediatvorchist-v...nnya-mediatravmi/>.
3. *Дідик, Н.Ф.* Особливості організації групової психологічної роботи з дружинами військовослужбовців: від соціальної потреби до індивідуального запиту / Н.Ф. Дідик // Актуальні

проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2019. – Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 19. – С. 100-120

4. *Череповська Н.І.* Психосоціальна підтримка комбатантів: медіапсихологічні ресурси / Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ 28-31 березня 2018) / [за наук. ред.. Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської, В.В. Савінова] – К.: Вид-во ФОП Назаренко Т.В., 2018. – С. 125-128.