

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ В ГРУПОВІЙ РОБОТІ З ДРУЖИНАМИ КОМБАТАНТІВ

Н.Ф. Дідик, науковий співробітник

лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Анотація. В роботі представлено соціально-психологічні передумови використання медіапсихологічних засобів у груповій роботі. Аналіз передумов здійснювався на прикладі психологічної роботи з комбатантами та членами родин комбатантів. Виявлено, що основними передумовами ефективної групової роботи є гомогенність, синхронізація та стабілізація групи. При врахуванні зазначених передумов формується довіра до групи та до психолога, що дає змогу в подальшому використовувати медіапсихологічні засоби в психологічній роботі.

Ключові слова: медіапсихологічні засоби, комбатанти, дружини комбатантів, травма

Аннотация. В работе представлены социально-психологические предпосылки использования медиapsихологических средств в групповой работе. Анализ предпосылок осуществлялся на примере психологической работы с комбатантами и членами семей комбатантов. Выявлено, что основными предпосылками эффективной групповой работы является гомогенность, синхронизация и стабилизация группы. При учете указанных предпосылок формируется доверие к группе и к психологу, что позволяет в дальнейшем использовать медиа психологические средства в психологической работе.

Ключевые слова: медиа психологические средства, комбатанты, жены комбатантов, травма

Summary. The article deals with the socio-psychological preconditions for the use of mediapsychological means in group work. An analysis of the preconditions was carried out on an example of psychological work with combatants and members of the families of combatants. It is revealed that the main preconditions for effective group work are homogeneity, synchronization and stabilization of the group. Taking into account these preconditions, the confidence in the group and the psychologist is formed, which makes it possible to use the mediapsychological means in psychological work in the future.

Key words: mediapsychological means, combatants, the wives of the combatants, trauma

Вплив медіа на особистість є беззаперечним фактом. Про це говорять дослідження, як зарубіжних, так і вітчизняних фахівців [2]. В умовах воєнних дій на Сході та інформаційної війни питання впливу медіа на громадян України набуває ще більшої ваги. Особливої уваги потребує вивчення впливу медіаконтенту, який стосується війни, на комбатантів та членів їх родин, адже для цієї категорії

громадян медіа здатні загострювати емоційні рани, спричинені війною та повертати біль. Про це розказують і бійці, і члени їх родин.

Разом з тим, розвиваючи уміння обробляти інформацію та саморегулювати взаємодію з медіа, медіа може позитивно впливати на емоційні стани особистості. Як зазначає Череповська Н.І. [3], реалізація профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа на особистість здійснюється за допомогою медіапсихологічних засобів. *Засоби медіапсихології* умовно розподіляються на дві основні групи: 1) інструмент для розв'язання психологічних проблем; 2) інструмент для взаємодії з медіа.

Медіа за своєю суттю мають могутній вплив на образну, емоційну сферу людини, і становлять переважно візуальну продукцію: фотографії, картинки, слайдшоу, відео, анімацію, документальні, художні фільми, рекламні, музичні ролики тощо [3;10]

Медіапсихологічні засоби, у поєднанні з іншими психотерапевтичними методиками, можуть бути ефективним інструментом для розвитку психоемоційної культури та подолання наслідків психічної травми (наприклад методика медіа клуб у поєднанні з методами арт-терапії) [1].

Ми проаналізували, якими мають бути передумови, щоб групова робота з використанням медіапсихологічних засобів відбулась ефективно.

Вивчення соціально-психологічних передумов використання медіапсихологічних засобів відбувалося під час групової роботи з комбатантами та членами їх родин у Херсонській області в рамках діяльності ГО «Жіноча сила України». У дослідженні взяло участь 37 осіб.

За попереднім спостереженням виявлено наступні соціально-психологічні передумови:

- 1) Гомогенність (схожість) групи;

Важливо, щоб групова робота, яка передбачає емоційну підтримку з особами, які раніше не були між собою знайомі, проводилася серед однієї категорії осіб

(наприклад, дружини комбатантів, матері комбатантів, комбатанти, рідні діючих військових, рідні загиблих військових, рідні комбатантів, які мають втрати кінцівок, рідні комбатантів, які мають досвід перебування в полоні тощо). Ця умова допоможе створити первинну довіру у групі, і дасть змогу кожному з учасників відчувати, що він серед таких як він сам, тому його тут можуть зрозуміти.

2) Синхронізація групи;

Синхронізація групи починається з перебування всіх учасників групи у колі. Далі відбувається знайомство та озвучування очікувань по-черзі. Під час цього етапу учасники можуть озвучити власні проблеми, які вони очікують вирішити в групі і це дає змогу іншим учасникам відчувати, наскільки їхні проблеми схожі. Після цієї частини може одразу відбуватися обговорення та обмін досвідом щодо найбільш схожої для всіх проблеми. Ця умова підсилює первинну довіру в групі і створює передумови для відкритості як до психолога, так і до учасників групи.

3) Емоційна стабілізація групи;

На цьому етапі доцільно використати техніки для врегулювання психо-емоційних станів, як тих, з якими учасники прийшли на заняття, так і тих, які виникли на попередніх етапах групової роботи. Найкраще для цього підходять вправи з тілесно-орієнтованої терапії (наприклад, вправи, що включають дихання, прогресивну релаксацію та стиснення і розтиснення (за Е.Джекобсоном, О. Лоуеном) тощо). Вправи з тілесно-орієнтованої терапії дають можливість одразу відчувати фізичний та емоційний ефект від роботи з психологом в групі. Після цього етапу довіра до психологічної роботи підвищується в рази, учасники розкриваються в групі, звертаються за індивідуальними консультаціями та проявляють бажання й надалі працювати в групі.

4) Поступове введення медіапсихологічних засобів в роботу групи;

Лише врахувавши три попередні передумови, можливо поступово вводити медіа на першому занятті групи: обговорити вплив новин на себе та рідних,

включити до анкети зворотнього зв'язку кілька питань, що стосуються медіа, надати друковані матеріали з ілюстраціями корисних порад тощо).

Додаткові особливості: медіапсихологічні засоби з такою категорією як комбатанти та члени їх родин варто використовувати для роботи не раніше другої-третьої зустрічі (важливо щоб на цей момент були присутні лише учасники, які були на попередніх зустрічах, де відбулась стабілізація та синхронізація групи). Медіаконтент для психологічної роботи потрібно підбирати, враховуючи інформацію про учасників групи (наприклад, яке відношення мають до АТО, яка ситуація в родині, яка ситуація зі здоров'ям, інші гострі проблеми тощо).

Приклади.

Приклад про обговорення. Під час обговорення впливу телебачення, і комбатанти, і дружини відзначили негативний вплив. Серед висловлювань були такі: «подивишся новини і не ясно, де йде війна», «мій чоловік, коли бачить щось про війну, плаче», «коли хлопці повертаються, бачать несправедливість, а в новинах це підкреслюють, рівень їх агресії зростає», «я коли дивлюсь новини або фільми про війну теж, плачу», тощо.

Приклад про синхронізацію. В групі з десяти учасників після вітальної кави перед етапом емоційної стабілізації одна з учасниць всіляко уникала повернення до групової роботи, яка проводилася у колі. В результаті її запросили просто посидіти в колі, не виконуючи вправи якщо не бажає. Весь час жінка поводити себе відсторонено (не приймала участь в обговоренні, не виконувала вправи). Але активну участь у вправах приймала її десятирічна донька. Наприкінці заняття донька сказала матері, що їй стало легше, після чого вони підійшли до психолога: донька розповіла, як себе поводить тато вдома. В результаті жінка відкрилась, почала ділитися про наболіле та питати порад.

Приклад про гомогенність та стабілізацію. На перше тренінгове заняття прийшло 18 осіб, серед яких виявилися різні категорії учасників. Відповідно,

принцип гомогенності на початку був порушений. Після етапу синхронізації для ефективної роботи групу було розділено на дві частини: одна частина – батьки, інша – комбатанти та дружини комбатантів. Батьки разом з капеланом та одним з психологів, за узгодженістю, пішли працювати до іншого кабінету. Групова робота з комбатантами та дружинами комбатантів на цьому етапі включала вправи з тілесно-орієнтованої терапії в парах, що дало можливість учасникам групи відчувати фізичний та емоційний результат (деякі з учасників зазначили, що вперше за довгий час покращився настрій), після чого учасники відкрилися і деякі чоловіки звернулися за індивідуальною консультацією. Надалі групу знову розділили на дві частини (чоловіки і жінки окремо). Тут основна групова робота проходила з жінками (техніки по роботі з негативними емоційними станами), після чого дружини почали звертатися з індивідуальними питаннями та заявили намір брати участь у наступних групових заняттях.

Аналіз анкет. В контексті вивчення передумов використання медіапсихологічних засобів у груповій роботі та впливу медіа на комбатантів та членів їх родин, ми додали в анкету зворотнього зв'язку питання «Чи буває щось по телебаченню, в інтернеті, по радіо чи у фільмах, що підіймає у вас старі переживання про війну, біль або ж дає позитивний приклад?»

Аналіз результатів показав, що більшість з опитуваних вибрали канал і форми отримання інформації такі як: новини по телебаченню, новини в інтернеті, інформація в соціальних мережах, ток-шоу, фільми. Звісно, форма поставленого питання не дозволяє більш детально проаналізувати окремо рівень позитивного та негативного впливу медіа, але аналіз отриманих відповідей чітко показує, що цей вплив є.

Висновок: На нашу думку саме врахування вище зазначених соціально-психологічних передумов дасть можливість ефективного використання медіапсихологічних засобів у груповій роботі.

Можна припустити, що завдяки вище перерахованим особливостям, у учасників групової роботи спершу відбувається довіра до власного тіла (через роботу з вправами), далі формується довіра до близького оточення, в тому числі групи, в якій працює людина, і лише надалі можна додавати медіа до роботи з більш глибокими психологічними питаннями, а також за допомогою медіа вибудовувати довіру до соціуму.

Використана 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. Найдюнова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник / Л.А. Найдюнова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Вид. друге, стер. – Кировоград : Імекс ЛТД, 2015 – 244 с.
3. Череповська, Н. І. Медіапсихологічні ресурси соціально-психологічної реабілітації постраждалих від воєнних дій./ Н.І. Череповська.// Збірник статей Четвертої міжнародної науково-методичної конференції «Практична медіаграмотність: міжнародний досвід та українські перспективи». – 2016. – №, 4 – С. 491-503.

Дидык Н.Ф., научный сотрудник лаборатории психологии массовых коммуникаций и медиаобразования, Институт социальной и политической психологии, Киев “Социально-психологические условия использования медиапсихологических средств в групповой работе с женами комбатантов”

Didyk N. F., researcher at the Laboratory of Psychology of Mass Communication and Media Education, Institute for Social and Political Psychology of NAPS of Ukraine,

Kiev “Socio-psychological preconditions of using mediopsychological means in group work with combatants`s wives”