

Череповська Н.І.,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України
м. Київ

**Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни у ветеранів
(0,8 д.а.)**

В роботі розглядається психологічна травма війни у ветеранів. Автор досліджує травму війни через призму її презентації в медіа. Художній воєнний медіаконтент розподіляється на фільми-ресурси, фільми-ризик, нейтральні. Перегляд воєнних фільмів та їх обговорення у групі ветеранів є одним із засобів стабілізації емоційного стану ветеранів.

Ключові слова: травма війни, медіапсихологічні ресурси, різновиди воєнних фільмів.

В работе рассматривается психологическая травма войны у ветеранов. Автор исследует травму войны через призму ее презентации в медиа. Художественный военный медиаконтент распределяется на фильмы-ресурсы, фильмы-риски, нейтральные. Просмотр военных фильмов и его обсуждения в группе ветеранов является одним из средств стабилизации эмоционального состояния ветеранов.

Ключевые слова: травма войны, медиапсихологические ресурсы, разновидности военных фильмов.

The article deals with the psychological trauma of veterans' war. The author investigates the trauma of the war through the prism of her presentation in the media. Artistic military media content is distributed to film-resources, film-risk, neutral. The review of military media content and its discussion in the group of veterans is one of the means of stabilizing the emotional state of veterans, which

are realized with the help of elements of psychological education and the use of techniques of cinematology.

Key words: trauma of war, media psychological resources, varieties of war films.

Війна з російськими окупантами на сході країни висунула безліч викликів українському громадянському суспільству. Однією з надважливих проблем є своєчасна, різнопрофільна реабілітація військових ветеранів з метою їхньої успішної соціально-психологічної адаптації до мирного життя.

Метою статті є окреслення можливостей медіапсихології у психологічній підтримці ветеранів і визначення засобів профілактики/подолання травми війни за допомогою медіаконтенту.

1. Психологічній травмі ветеранів війни і ПТСР зокрема, присвячено чимало робіт переважно іноземних дослідників. Це є цілком закономірним, бо такі країни, як США, Росія за останні десятиріччя отримали чималий військовий досвід, зазначений як «в'єтнамський», «афганський» синдром, як відбиття наслідків воєн на психіці солдатів, які воювали у Чечні, Грузії, Іраку, брали участь у різноманітних миротворчих місіях тощо. Аналіз першоджерел проблеми реабілітації постраждалих від воєнних дій показав, що основний масив напрацювань полягає у площині практичної психології, психіатричних досліджень, науково-практичних семінарів та тренінгів. Ці праці спрямовані передусім на подолання психологічної травми загалом та розвиток і скерування саморегуляції посттравматичним стресовим розладом військовими зокрема (К. Адсит, Дж. Бріер, К. Герберт, Б. Колодзин, М. Мюллер, Г. Петрова, М. Пікельнер, Ф. П'юселік, К. Скот та інші).

Російсько-українська війна, яка розпочалася у 2014 році, не тільки вплинула на створення нової української армії, могутнього волонтерського руху, згуртування свідомої, патріотичної частини суспільства, а й сприяла активізації вітчизняних спеціалістів у їхніх теоретичних, дослідницьких і

практичних розробках, спрямованих на подолання травми війни у військових, членів їх родин, дітей, внутрішньо переміщених осіб. Варто зазначити напрацювання таких українських психологів, як О.Л. Вознесенська (арт-терапія у подоланні психічної травми у постраждалих від воєнних дій), Б.П. Лазоренко (психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації молоді, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації), Л.А. Найдьонова (таксономія травми і медіатравми війни зокрема), Т.М. Титаренко (допомога свідкам і учасникам травмівних подій), Г.В. Циганенко (практична психологічна допомога бійцям) та ін..

Поняття травми має багато визначень. Ми орієнтуємося на загальне визначення травми, базоване на формулюванні, поданому у DSM V Американської Психіатричної Асоціації, 2013: травма – це коли хтось «зазнав, був свідком чи зіткнувся із подією чи подіями, які пов'язані із реальною чи можливою загрозою смерті, серйозного поранення, сексуального насилля або небезпеки фізичної цілості самої особи чи інших людей» [цит. за 1, с. 14]. Також є доцільним розподіл травми на *фізичну*, *психічну* і *психологічну*, що конкретизує вище зазначене поняття. У даному тексті передусім розглядається психологічна травма особистості як дестабілізація її емоційної, духовної сфери, світоглядних позицій і меншою мірою, психічна – як функціональне порушення уваги, пам'яті, мислення, сну, прояви різного виду інтрузій тощо.

Під психологічною травмою війни ми розуміємо результат впливу інтенсивної травмівної події, яка мала місце у навчальних, бойових ситуаціях на особистість і спричинила потужний стрес. За своєю суттю психологічна травма війни становить неподоланий бойовий стрес, що перевищив ресурси бійця.

Спеціалісти розрізняють *фізіологічний* і *психологічний* види стресу. Якщо фізіологічний стрес формується такими факторами, як біль, висока/низька температура повітря, шум, вібрація, гіпоксія, непереносний запах, то психологічний стрес має дві складові: *емоційну* та *інформаційну*.

Так, за змістом стресогенних факторів емоційний стрес передбачає: небезпеку, загибель товаришів, поранення і втрата кінцівок, участь у насиллі і знищенні ворога, високу відповідальність. У свою чергу, інформаційний стрес становить: раптовість і новизну навколишнього середовища, нестачу інформації, а також її надлишок.

Фізичний і психологічний різновиди стресу у ситуації війни формують *бойовий стрес*. Він буває *конструктивним*, таким, що мобілізує, сприяє збереженню організму, цілості особистості і *деструктивним* – таким, що травмує, руйнує організм і нервову систему. Кожна людина має різний адаптаційний потенціал – психологічний ресурс, який дозволяє долати стрес-фактори певної інтенсивності [2].

Тривалий або занадто інтенсивний негативний вплив стрес-фактору (травмівної події), страх перед ситуацією, що виникла, можуть спонукати до виникнення негативних станів з певними симптомами бойового стресу, а саме: на *фізичному* (тілесне, м'язове напруження, «ватні» ноги; нудота, відчуття тяжкості в голові, дискомфорт у шлунково-кишковому тракті, зниження апетиту; хаотичні рухи; повне виснаження та ін.), *психічному* (безсоння або короткий переривчастий сон; галюцинації; порушення зору, слуху; зміна функцій пам'яті, концентрації уваги, погіршена мова або німота, ступор; втрата здібностей виконувати дії та ін.), *поведінковому* (спалахи безглуздої поведінки, загальмоване чи неадекватне реагування на команди, агресія до оточення через дрібниці, погіршене виконання обов'язків, спроби втекти від джерела небезпеки, часте паління, зловживання алкоголем, наркотиками; іноді наслідком стає дезертирство. зрада та ін.), *емоційному / психологічному* (надмірна настороженість, дратівливість, гнів; страх, хвилювання, паніка; депресивні настрої, тривалий час погіршений настрій; скорбота, почуття провини, самоосудження; втрата впевненості у своїх можливостях; втрата віри та надії, розчарування в усьому та ін.) рівнях [3].

Якщо симптоми бойового стресу (дуже інтенсивного, травматичного) зберігаються більше одного місяця, він трансформується у *гострий посттравматичний стан* (ГПТС), якщо більше трьох місяців, то результатом стає *хронічний посттравматичний стан* (ХПТС), якщо більше півроку – маємо *посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР).

Усі зазначені види вчасно неподоланого бойового стресу становлять травму війни, яка має різні ступені тяжкості. Психологічно травмовані в ході війни бійці обов'язково мають проходити реабілітацію подолання стресового стану. Окрім фізичної, медичної, психолого-психіатричної, соціально-побутової реабілітації, також існують допоміжні способи у подоланні різних форм травми війни. Ними є соціально-психологічна підтримка, спрямована не тільки на соціальну, інформаційну допомогу ветеранам, а й емоційну, ментальну підтримку, здатну поліпшити їхній внутрішній стан.

Наша ідея емоційної, ментальної підтримки особистості, травмованої війною, реалізується у рамках вітчизняної медіапсихології і полягає у застосуванні воєнного художнього, документального медіаконтенту в роботі з ветеранами у невеликих групах. Тобто, спільний *перегляд* фільму або його фрагментів, *аналітична робота* щодо сприйнятого та *спілкування* як обмін думками – необхідні передумови оптимізації емоційної сфери учасників [5]. Ми вважаємо, що медіапродукція у форматі художніх стрічок може стати не тільки просвітницьким засобом щодо психологічної травми війни, а й дієвим ресурсом розв'язання психологічних проблем особистості [6]. Перед тим, як перейти до методики відновлення, стабілізації емоційного стану ветеранів за допомогою медіапсихологічних ресурсів, спочатку в загальних рисах розглянемо воєнний художній медіаконтент з позиції медіапсихології.

2. Тема війни у кінематографі є традиційною і багатожанровою від реконструкції історичних битв, екранізацій романів відомих письменників, (наприклад, Е.М. Ремарка), до бойовиків, воєнних драм, трилерів тощо.

Наразі зазначимо художні кінострічки американського, європейського виробництва, які більшою або меншою мірою стосуються саме проблеми психології воїна. Як зазначалося вище, перевагу надаємо американському кіно, аргументуючи це тим, що, по-перше, саме кіноіндустрія США зробила найбільш вагомий внесок зі створення таких фільмів; по-друге, саме ця країна за останні сімдесят років, беручи участь у багатьох війнах і воєнних конфліктах, (починаючи із Другої світової війни, корейської, в'єтнамської у ХХ ст., а також війною в Іраку, місіями в Афганістані, Африці, на Балканах тощо у ХХІ ст.), має величезний досвід не тільки у створенні найсильнішої армії світу, а й у реабілітаційній роботі з військовими ветеранами [11; 12].

Наступним аргументом на користь американського кіно стали дослідження вчених, які на підставі художніх стрічок вивчали психологію солдатів, ветеранів в'єтнамської війни і ставлення до них суспільства. Так, групою вчених було проаналізовано *кінематографічний образ солдата/ветерана* у найбільш популярних фільмах минулого століття, які вже стали класикою воєнного кіножанру. Ними є такі стрічки відомих режисерів й за участю не менш талановитих акторів, як: «Апокаліпсис нині» (1979, реж. Френсис Коппола), «Взвод» (1986, реж. Олівер Стоун), «Суцільно металева оболонка» (1987, Стенлі Кубрик), «Доброго ранку, В'єтнаме!» (1987, реж. Баррі Левінсон), «Народжений 4 липня» (1989, реж. Олівер Стоун), «Форрест Гамп» (1994, реж. Роберт Земекіс) та інші.

Аналіз стрічок здійснювався за такими критеріями як: психологія солдата «до війни», «під час війни», «після війни», а саме: 1) особистісні причини вступу у війну у В'єтнамі з боку солдатів; 2) реакції солдатів та змінення ставлень щодо війни; ставлення солдатів до в'єтнамців під час «правильної» війни і «незрозумілої»; вживання наркотиків і алкоголю; вплив ЗМІ на погляди і переконання громадськості через сформований ними стереотип солдата; 3) вплив війни на солдатів, які постраждали фізично і психічно; ставлення ветеранів до американців, коли ті повернулись додому (уряду, учасників антивоєнних протестів, членів родини, суспільства в

цілому) і навпаки, американців до ветеранів [9]. Отже, як можна бачити, художні стрічки дають можливість розглядати їх не тільки як продукт масової культури, але й як медіапсихологічний ресурс для роботи з відновлення, саморегуляції внутрішніх станів у травмованих війною.

Також проаналізовано дослідження, в якому висвітлюється *трансформація образу американського солдата в'єтнамської війни – «в'єтвета»* (від ам. *vietvet*) в художніх стрічках. Так, фільми кінця 60-х і початку 70-х років минулого століття переважно експлуатують насильницький образ солдата, який набуває вираженої асоціальної поведінки або являє собою людину, «з якою щось не так», від якої потерпає суспільство. Це «Породжені невдахи» (1967, реж. Том Лофлін), «Садисти сатани» (1969, реж. Ел Адамсон), «Хром і гаряча шкіра» (1971, реж. Лі Фрост) та ін.. Дослідження показує, як стереотип агресивного, жорстокого «в'єтвета» поступово змінюється на образ солдата-жертви, який психологічно постраждав від війни і зокрема власних дій, які змушений був чинити. Це знайшло своє відображення насамперед у таких фільмах як «Рембо: перша кров» (1982, реж. Тед Котчєфф), в якому трансформація психологічної складової героя аналізується більш детально. З аналізу статті випливає, що тільки-но американське суспільство почало сприймати «в'єтветів» не як брутальних «убивць», а як психічно постраждалих від війни «жертв», в кіно їх стали зображати такими, що вже викликали співчуття і певне розуміння у глядацькою аудиторії.

Загальним висновком до статті може стати метафора про те, що мистецтво і кіно зокрема, є відображенням духовного стану суспільства. Дійсно, доки ЗМІ «просувало» американцям образ ветерана-«вбивці», небезпечного для суспільства алкоголіка, наркомана, психопата – кінематограф залюбки застосовував цей стереотип. Пізніше, коли в Америці статистика кількості смертей серед ветеранів від криміналу, суїцидів почала стрімко зростати, декілька членів психіатричного співтовариства разом з групою активістів-ветеранів почали кампанію з пропаганди забезпечення

лікування й усунення забобонів у свідомості уряду й громадськості проти стереотипу насильницького «в'єтвєта». Відповідно кіноіндустрія майже миттєво зреагувала й передусім відгукнулася стрічкою «Рембо: перша кров» [8]. Також образ солдата, як жертви війни, відображено у стрічках «Контузія» (1984, реж. Бадді Джовінаццо), «Далекий грім» (1988, реж. Рік Розенталь), «Війна» (1994, реж. Джон Евнет) та ін..

Інше дослідження, певним чином доповнює два попередні. Воно присвячене більш інтенсивній *психологізації образу американського солдата* у В'єтнамі як ілюстрація психічних порушень завдяки аудіальним ефектам у воєнних стрічках. У ньому розглядається роль саундтреків та описується, як специфічні звуки, людська мова, музика здатні не тільки здійснювати психологічний ефект на глядача, а й посилювати психологічні стани персонажів фільму. Авторка статті зазначає, що в кіно, як і в житті, часто не вистачає мови, слів для того, щоб передати/відобразити відчуття людини загалом й жахів воєнного досвіду, їх повторюваного переживання зокрема. Натомість звук може виправити неможливість точної вербалізації емоцій, почуттів і відіграти вирішальну роль у кінематографічному відображенні психологічної травми людини [7]. Так, у стрічці «Апокаліпсис нині» звук працюючого вентилятора в кімнаті героя поступово перетворюється в його голові на звук ритмічно працюючих роторів гвинтокрила в небі: цей звук стає тригером, що й викликає травматичні спогади війни у ветерана. Іншими елементами звукової доріжки фільму, які ефективно передають травмування кіноперсонажів, є класична музика «Політ валькірій» Р. Вагнера, яка своїм громовим звучанням з неба навіює жах і на в'єтнамців, і на американських солдатів. У свою чергу, популярна пісня тих часів "The End" рок-гурту "The Doors", слова якої підкреслюють стан розчарування, невідворотний кінець, неабияк посилюють відчуття безнадії у вояків. Саме тому кінорежисери прискіпливо шукають потрібні звуки, ретельно працюють над саундтреком, для того, щоб максимально ефективно та афективно репрезентувати почуття кіногероїв і травматичні у

тому числі. Наприклад, шум гвинтокрилу у багатьох воєнних стрічках став звуковим символом В'єтнамської війни і, як справжній символ, успішно відображав не тільки травму війни, а й надію на спасіння, патріотичні почуття.

Загалом зазначені дослідження наводять на думку про те, що: 1) війна завжди мала і матиме величезний, незворотний вплив на тих, хто брав участь у бойових діях; 2) за фізичне і психологічне травмування солдатів відповідальність завжди має нести передусім влада, яка провадить певну міжнародну політику, а також суспільство, яке дозволяє/не заважає проведенню цієї політиці; 3) після повернення військових додому і влада, і суспільство мають докладати неабияких зусиль щодо повноцінної реабілітації ветеранів, виказувати їм свою підтримку і вдячність за виконання військового обов'язку.

У більш вузькому плані аналіз наведених психологічних досліджень показує, що воєнний медіаконтент можна застосовувати не лише, як мистецький твір або комерційний чи пропагандистський продукт. Фільми воєнного жанру мають певну цінність як у медіапсихологічних дослідженнях, так і в груповій роботі з ветеранами. По-перше, вони можуть стати об'єктом поширення знань про психологічні розлади у військових, які презентовані у візуальному медіаформаті; по-друге, їх всебічний аналіз і спільне обговорення вияву емоцій, почуттів і поведінки героїв художньої стрічки воєнного жанру надає можливість учасникам оптимізувати саморегуляцію власних внутрішніх станів.

3. Медіапсихологічні ресурси у стабілізації емоційного стану ветерана передбачають 1) застосування воєнного медіаконтенту, 2) спеціальних прийомів медіасприймання та 3) цілеспрямованої групової роботи. Медіапсихологічні ресурси можуть стати превентивним засобом порушень психічного здоров'я військовослужбовців, а також ефективним елементом емоційної, ментальної підтримки ветеранів у розв'язання ними внутрішніх проблем.

Перед тим, як розглянути способи стабілізації емоційного стану за допомогою медіапсихологічних ресурсів, зауважимо, що не зважаючи на те, що Європейська спільнота травматичного стресу згадує медіа як вплив на особистість, водночас підкреслює, що цьому питанню приділяється замало уваги з боку дослідників. Тобто, наразі край не вистачає ґрунтовних психологічних досліджень, які б охоплювали тему впливу різних медіатекстів, і воєнного медіаконтенту у тому числі, на психологічно травмованих ветеранів війни. Саме тому наш дослідницький інтерес сконцентрувався у напрямі заповнення цієї прогалини загалом та виявлення позитивних і негативних реакцій щодо сприйняття ветеранами різних медіаформатів зокрема. Результати попередніх опитувань військовослужбовців і «атошників» у тому числі, кількістю понад 300 осіб (2016-2017 рр.) не виявили явної негативної реакції щодо перегляду художнього воєнного медіаконтенту. Це дало нам підставу розглядати і застосовувати фільми про війну у якості медіапсихологічного ресурсу як засобу емоційної підтримки, саморегуляції травмованих війною ветеранів.

У нашому дослідженні критеріями відбору воєнного художнього медіаконтенту для роботи з постраждалими у військових діях, стало: 1) визначення *ймовірного психологічного впливу фільму* на ветеранів, що знаходяться на реабілітації; 2) способи *відображення ознак травми війни* у кіногероїв; 3) *образ воїна в медіа*, поведінку якого можна наслідувати.

Проаналізувавши понад три десятки ігрових фільмів різних жанрів (бойовик, воєнна драма, трилер-драма) і різної художньої цінності, ми виявили наступне:

1) фільми воєнної тематики за їхнім *психологічним впливом* на глядача в цілому можна поділити на: фільми-ресурси, фільми-ризик, нейтральні.

Фільми, в яких відображено війну з усіма її руйнівними діями і жахливими наслідками, в яких персонажі не лише виконують накази, вбивають, набувають психологічних травм різного характеру і різної інтенсивності, але згодом здатні у різний спосіб подолати свою травму,

знайти себе і розпочати нове життя – такі фільми можна вважати *психологічно ресурсними* для роботи із стабілізації емоційного стану у ветеранів. Наприклад, «Народжений 4 липня» (1989), «Форрест Гамп» (1994), «Американський снайпер» (2014), «З міркувань совісті» (2016) тощо.

Фільми, в яких відображено не лише жахіття війни (іноді з фізіологічними подробицями понівеченого тіла, частинами тіл, мертвими тілами), але й «жахіття» життя ветерана після війни, які за задумом створюють виражений психологічний ефект жаху, безвиході, депресії, суїцидальних намірів персонажів – вважаємо потенційно *психологічно ризикованими*. За своєю психологічною суттю такі фільми можуть стати *медіатригерами*, здатними викликати ретравматизацію у військових, ветеранів, що вже мають травму війни [5; 10]. Прикладом можуть слугувати такі стрічки, як «Контузія» (1984), «Апокаліпсис нині» (1979), «Війна» (Man Down, 2016) тощо.

Фільми, які за змістом зображують воєнні події, спецоперації і представлені в жанрі «бойовик»/«екшн», «гостросюжетний», як правило є *психологічно нейтральними* на стільки, на скільки воєнну тематику взагалі можна назвати нейтральною. Зазначені жанри вже самі по собі передбачають мінімум емоційних переживань кіногероїв, тому як смислове навантаження жанру спрямоване передусім на розгортання «гострого» сюжету, видовищність. В таких стрічках переважають нестримні дії: бійки, динамічні переслідування, вибухи, стрілянина, яскраві візуальні ефекти. Такі фільми, часто-густо відображують самотійні намагання героя відновити справедливість, що нерідко переростає у маленьку війну. Згадаймо «Командос» (1985), «Рембо» (пізніші версії), «Універсальний солдат» (1992), з більш нових стрічок зазначимо «Перевізник» (2002, 2005, 2008) тощо;

2) за критерієм *відображення ознак травми війни* у кіноперсонажів, фільми можна розподілити на три основні способи презентації психологічної травми. Отже, *традиційний* і найбільш поширений спосіб

візуальної презентації симптомів травми війни й ПТСР зокрема, полягає у відображенні як самої травмівної події, що спричинює психологічні розлади, так й її наслідків, що мають вияв у наявних поведінці і вчинках персонажів фільму.

Іноді сюжет передбачає більш ускладнену презентацію бойової травми солдата/ветерана, яка лягає вже на підґрунтя попередньої травми, отриманої в дитинстві, довоєнному дорослому житті (наприклад, «Міна» 2016).

Також не можна оминати і *метафоричну подачу* перебігу психологічної травми ветерана, коли розлади психіки особистості показуються не в зовнішніх проявах його поведінки, а як такі, що відбуваються в голові кіногероя. Ця уявна реальність, в яку він періодично занурюється і «проживає», й якої не бачать інші персонажі – інтригує і водночас ускладнює сприймання глядача («Міна» 2016; «Війна» / Man Down 2016);

3) *образ воїна в медіа*, поведінку якого можна наслідувати є важливим критерієм відбору фільмів. Аналіз художнього медіаконтенту показує, що попервах виник стереотип вояка, як «*машини вбивства*» (солдат/ветеран з агресивною, асоціальною поведінкою); по тому з'явився стереотип «*жертви*» (такий кіногерой вже не так несе загрозу суспільству, як викликає переважно співчуття або взагалі є зламанним). Останнім часом кіноіндустрія створює більш інтегрований образ воїна. Він може мати виражену маскулинність, властиву для бійця, любити свою «роботу» солдата, але й водночас по-людські страждати від різних стрес-факторів, неоднозначних ситуацій, непростих сімейних обставин. При цьому він не втрачає сили духу, він є свідомим того, щоб нести відповідальність за будь-які свої дії. Такий образ «*людини-воїна*» є більш реальним до життя і більш ресурсним для аналітичної роботи, орієнтованої не тільки на психоедукацію посттравматичних реакцій, станів, розладів, а й на обрання віртуального орієнтиру для відновлення власного внутрішнього світу («Американський

снайпер» 2014, («Лють», 2014, «З міркувань совісті» 2016, «Війна» 2017 (Данія) та інші).

Як зазначалося вище, у контексті вітчизняної медіапсихології медіапсихологічні ресурси визначаються як: *застосування медіаконтенту* з метою розв'язання суб'єктом власних психологічних проблем; набуття ним спеціальних *когнітивних інструментальних навичок* адекватного медіасприймання; *групова робота*. Тому для реалізації поставленої мети стабілізації внутрішнього стану ветеранів нами створено методiku (робоча назва «Я – ветеран»), яка ґрунтується на *використанні воєнного медіаконтенту*, застосуванні технік *психоедукації, сінемалогії* й деяких основних елементів медіаграмотності *та спільне обговорення сприйнятого*.

Психоедукація, як пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості, за своєю суттю є раціоналізацією/розумінням травми – її проявів, наслідків, шляхів подолання, окреслення майбутнього життя у травмованих. Психоедукація здатна оптимізувати процес менталізації травми війни в цілому й зняти емоційну напругу у ветерана зокрема. Саме тому психоедукація є важливим засобом в роботі з ветеранами, а її метою, як психологічного методу подолання симптомів ПТСР, є інформування воїнів про поширеність наслідків невідворотного впливу війни різної інтенсивності на будь-яку особистість і надання їм можливості краще зрозуміти власний психологічний стан після перенесеного інтенсивного стресу.

Якщо основним принципом психоедукації є поширення інформації щодо психологічних проблем особистості і ознак посттравматичних розладів у тому числі, то сінемалогія ґрунтується на психологічному механізмі проєкції. Проте у нашому контексті проєкція виступає не як захисний механізм у психопатології, але скоріше, як основа емпатії – здатність до розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи і

кіноперсонажів зокрема, у формі співпереживання іншому, порозуміння з ним (understanding).

Сінемалогія є одним із методів адекватного медіасприймання, який допомагає точно прочитати образне послання кінопродукту, оцінити його з віддаленої позиції, витягти уроки з чужих помилок, щоб не здійснювати їх у своєму житті. Отож істинним об'єктом сінемалогії виступає не так сам фільм, творчість режисера, акторів чи поведінка кіногероїв, як інтерпретації фільму глядачами [4]. Сінемалогічний аналіз допомагає травмованій людині актуалізувати власні внутрішні проблеми, подивитися на них з боку і за бажанням корегувати їх. Крім того, використання сінемалогічного методу стимулює здатність особистості до критичного осмислення життєвих ситуацій у фільмі, що дозволяє їй руйнувати стереотипи і надає можливість конструктивно збагачувати власний смисловий досвід через споглядання життя кіногероя. Це й є великою перевагою даного методу: внутрішньо проживаючи схему чужої поведінки, аналізуючи і обговорюючи її в групі, ветеран може багато чому навчитися на шляху подолання власної травми.

Отже, суть методики «Я – ветеран» полягає у підвищенні рівня психологічної культури і здатності до саморегуляції емоційної сфери, стабілізації внутрішнього стану. Здійснення поставлених задач відбувається за допомогою спеціальної організації групової роботи з ветеранами. В залежності від умов організації місця проведення групи (шпиталь, реабілітаційний центр), аудиторії (військовослужбовці або ветерани війни), відведеного часу (один або декілька разів на тиждень) та інше, розроблено два основних види групових занять. Перший вид заняття передбачає поширення знань про психологічні проблеми у ветеранів війни як раціоналізація травми і зняття емоційної напруги (психоедукація); у якості візуального супроводу інформації виступають нарізки з різних фільмів, що ілюструють вияви психологічних порушень. Другий – становить перегляд стрічки, аналізування і осмислення посттравматичних симптомів у поведінці кіногероїв, обговорення як опосередковане опрацювання і

переосмислення власної травми (сінемалогія); фільм для перегляду обирається за вище зазначеними критеріями, відповідно до конкретних цілей медіапедагога, психолога.

Висновки. Проблема подолання травми війни потребує не тільки подальших теоретичних розробок, продовження досліджень особливостей впливу медіа на ветеранів, а й збагачення новим/креативним методичним інструментарієм щодо емоційної та ментальної підтримки ветеранів.

Медіапсихологічні ресурси у форматі воєнного медіаконтенту та засобів його конструктивного медіасприймання здатні оптимізувати внутрішній стан ветеранів. Медіаконтент, який завдяки своїй аудіовізуальній образності є сильним агентом впливу на свідомість глядача вкупі з прийомами психоедукації та сінемалогії – все це може стати дієвим засобом у роботі психолога з травмою.

Перспективою є апробація методики «Я – ветеран», застосування якої, на нашу думку, дозволить ветеранам підвищити свою психологічну культуру, переосмислити, планувати і будувати своє подальше життя, не відкидаючи при цьому досвід війни.

Література та електронні джерела:

1. *Герберт К.* Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин / Клавдія Герберт. – Львів: Видавництво «Скриня», 2015. – 68 с.
2. *Карояни А.Г.* Психологическая реабилитация участников боевых действий / Под редакцией А. Карояни, М. Полянского – М., 2003. – 80 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm
3. *Циганенко Г. В., П'яста Р.* Путівник військовослужбовця та демобілізованого. Практичний посібник. – Львів: Колесо, 2016. – 64 с.
4. *Чаплінська Ю.С.* Можливості сінемалогії при реабілітації психологічної травми. – [Електронний ресурс] / Ю.С. Чаплінська // Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» (м. Київ, 20–21 червня 2017 р.) // mediaosvita.org.ua. – 2017 – Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/chaplinska-yu-s-mozhlyvosti-sinemalogiyi-pry-reabilitatsiyi-psyhologichnoyi-travmy/>
5. *Череповська Н.І.* Розвиток медіаграмотності комбатантів засобами медіапсихології. – [Електронний ресурс] / Н.І. Череповська // Від медіаграмотності до медіакультури: стратегії, проблеми, перспективи: тези доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Миколаїв, 27 квітня 2016). – Миколаїв : ОІППО, 2016. – С. 110-114. – Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/rozvytok-mediagramotnosti-kombatant/>

6. Череповська Н.І. Психосоціальна підтримка комбатантів за допомогою медіапсихологічних ресурсів. – [Електронний ресурс] / Н.І. Череповська // Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» (м. Київ, 20–21 червня 2017 р.) // mediaosvita.org.ua.– 2017 – Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/cherepovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombatantiv-za-dopomogoyu-mediapsyholoichnyh-resursiv/>
7. Greer, Amanda «This is the End, My Friend»: Aural Focalizations of Trauma in *Apocalypse Now* (1979) and Vietnam Combat Films / The journal *American Culture*, September 2016, Volume 39, Issue 3, Pages 313–322. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jacc.12571/full>
8. McClancy, Kathleen The Rehabilitation of Rambo: Trauma, Victimization, and the Vietnam Veteran / The Journal of Popular Culture Volume 47, Issue 3 June 2014, Pages 503–519. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-5931.2011.00878.x/full>
9. Hochgesang Josh, Lawyer Tracye, Stevenson Toby The Psychological Effects of the Vietnam War / *War & Peace: Media and War*. – July 26, 1999. – Режим доступу: https://web.stanford.edu/class/e297c/war_peace/media/hpsych.html
10. Naydonova, Lyubov. War media trauma taxonomy for economic and political self-constitution. – Political and Economic Self-Constitution: Citizenship Identity and Education Proceedings of the V international scientific and practical seminar, Corinth, May 26th, 2017. – P. 42-45.
11. Кайл К. Американський снайпер. Автобіографія найуспішнішого снайпера у військовій історії США / Кріс Кайл; переклад з англ. Андрія Поритка. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2006. – 448 с.
12. Гарріс Ш. Сталева воля / Шайло Гаріс у співавторстві з Робін Овербі Кокс. – К.: Брайт Стар Паблішинг, 2017. – 280 с.