

Череповська Н.І. /

/ Проблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України ; [редакційна колегія: Л.А. Найдюнова, Л.Г. Чорна, І.Г. Батраченко та ін.]. – Київ : Золоті ворота, 2017. – Вип. 6 (20). – С. 119-132. – (0,72 д.а.)

Програма психосоціальної підтримки ветеранів війни за допомогою медіапсихологічних ресурсів

У роботі розглядається психологічна сутність травми війни, яка визначається як результат впливу на людину травмівної події війни і становить неподоланий стрес, що перевищив її досвід. Для бійця травма війни може мати місце як у навчальних, так і бойових ситуаціях. Автор аналізує травму війни через призму її презентації в медіа.

Аналізується воєнний медіаконтент у форматі художніх стрічок, які презентують суспільству драматизм психології воїна в умовах навчання, бойових дій, інтенсивних негативних впливів на нього в умовах війни, а також соціальні, психологічні проблеми ветерана після повернення до мирного життя. Автор розподіляє фільми воєнної тематики за їхнім психологічним впливом на три види: фільми-ресурси, фільми-ризик, нейтральні.

Медіапсихологічні ресурси є одним із засобів стабілізації емоційного стану ветеранів і реалізуються через цілеспрямований перегляд художнього, воєнного медіаконтенту, за допомогою елементів психоедукації і застосування прийомів сінемалогії. Тобто, подолання травми війни частково є можливим через отримання інформації з фільмів про психологічні порушення у ветеранів та аналізування поведінки персонажів фільмів і переосмислення власної поведінки.

Ключові слова: травма війни, бойовий стрес, медіапсихологічні ресурси, основні різновиди художнього воєнного медіаконтенту, психоедукація, прийоми сінемалогії.

Анализируется военный медиаконтент в формате художественных лент, которые представляют обществу драматизм психологии воина в

условиях обучения, боевых действий, интенсивных негативных воздействий на него в условиях войны, а также социальные, психологические проблемы ветерана после возвращения к мирной жизни. Автор распределяет фильмы военной тематики по их психологическим воздействиям на три вида: фильмы-ресурсы, фильмы-риски, нейтральные.

Медиапсихологические ресурсы являются одним из средств стабилизации эмоционального состояния ветеранов и реализуются через целенаправленный просмотр художественного, военного медиаконтента, с помощью элементов психоедукации и применения приемов синемалогии. То есть, преодоление травмы войны частично возможно через получение информации из фильмов о психологических нарушениях у ветеранов, анализа поведения персонажей фильмов и переосмысления собственного поведения.

Ключевые слова: травма войны, боевой стресс, медиапсихологические ресурсы, основные разновидности художественного военного медиаконтента, психоедукация, приемы синемалогии.

The article deals with the psychological nature of the trauma of war, which is defined as the result of the impact on the person of the traumatic event of the war and is an overpowering stress that exceeded its experience. For a warrior, a trauma of war can take place both in training and in combat situations. The author analyzes the trauma of the war through the prism of her presentation in the media.

The analysis of military media content in the format of art tapes presents the drama of a soldier's psychology in terms of training, combat, intensive negative influences, as well as the social, psychological problems of the veteran after returning to a peaceful life. The author distributes films of war themes based on their psychological influence on three types: film-resources, film-risk, neutral.

Media psychological resources are one of the means of stabilizing the emotional state of veterans and are realized through a purposeful review of artistic, military media content, with the help of elements of psychological education and the use of techniques of cinematology. That is, it is partly possible to

overcome the trauma of war by obtaining information from films about psychological violations of veterans and analyzing the behavior of film characters and rethinking their own behavior.

Key words: war injury, combat stress, media psychological resources, main varieties of artistic military media content, psychological education, techniques of cinematology.

Постановка проблеми. Війна з російським окупантом на сході країни висунула безліч викликів українському громадянському суспільству. Однією з надважливих **проблем** є своєчасна, різнопрофільна реабілітація військових ветеранів яка полягає у нагальній потребі стабілізації емоційної сфери комбатантів, підвищення саморегуляції у процесі подолання психологічної травми війни та недостатньою розробленістю спеціальних засобів й широкого застосування медіаресурсів зокрема.

Аналіз останніх публікацій та виокремлення невирішених частин загальної проблеми. 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.

Зважаючи на те, що центральним поняттям нашого дослідження є психологічна травма війни комбатантів та її подолання, аналіз було сфокусовано передусім на дослідження психології травми. З'ясовано, що поняття психологічної травми є найбільш розробленим, насамперед у галузі травмо-фокусованої терапії, яка вивчає природу травми, її різновиди, етапи перебігу, пропонує різні травмо-терапевтичні підходи в її лікуванні (Бріер Д., Скот К.; Kolk B.A., McFarlane A. C., Weisaeth L.; Herman, J. L.; Scaer R.), а також у військовій психології, яка розглядає психологічну травму як бойовий емоційний стрес воїна (Карояні О., Лесков В., Hochgesang J., Lawyer Tr.,

Stevenson T.; Hunt N. C.). На межі військової та практичної психології є чимало напрацювань саме з подолання психотравматичних розладів (Адсит К., Герберт К., Колодзин, Б., Мюллер М., Тополь О., П'юселік Ф., Циганенко Г.). У вітчизняній медіапсихології досліджується феномен нового виду травми – медіатравми та її різновидів (Вознесенська О., Naydonova L.). Конкретних психологічних досліджень щодо впливу медіа на військових, які перебували в зоні бойових дій, особливостей їхніх медіапрактик нами не знайдено. Побіжно цей аспект частково розглядався у руслі досліджень, присвячених ЗМІ: Річі Е.К., Ясперс Дж.С., Belknap M.H., Hochgesang J., Lawyer Tr., Stevenson T..

Мета статті: представити та обґрунтувати програму психосоціальної підтримки ветеранів війни за допомогою медіапсихологічних ресурсів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим для нашого дискурсу стало розмежування військовою психологією фізіологічного і психологічного видів стресу й зокрема, виокремлення таких підвидів психологічного, як *емоційний* та *інформаційний* (Караяні О.Г., 2003, 2008). Зазначене поняття «інформаційного стресу», на нашу думку, можна співвіднести з деструктивним інформаційним впливом медіа на особистість, що перегукується з напрацюваннями останніх років в галузі вітчизняної медіапсихології: «медіастрес», «медіадистрес» (Череповська Н.І., 2016), «медіатравма типу А» (Naydonova L., 2017), медіатравма у контексті арт-терапії (Вознесенська О.Л., 2016).

За своєю суттю і «медіадистрес», і «медіатравма типу А» як шкідливий вплив медіа на особистість становлять *тригер*, що «запускає» ретравматизацію або утворює вторинну травму, яка лягає на підґрунтя травми первинної, у тому числі і психологічного стресу, отриманого під час бойової травмівної події/подій. Проте існує проблема відсутності ґрунтовних досліджень, які б експериментально доводили наявність деструктивного інформаційного впливу медіа на дорослу людину і комбатанта зокрема. Європейська спільнота травматичного стресу згадує медіа як вплив на

особистість і водночас підкреслює, що цьому питанню приділяється замало уваги з боку дослідників, а досліджень у цьому напрямі, м'яко кажучи, не вистачає. Це спонукало нас заповнити цю прогалину і з'ясувати, чи впливають/не впливають медіа якимось особливим чином на військовослужбовців, ветеранів війни та окреслити програму основних дій, спрямованих на упередження медіастресу, а також подолання психологічної травми війни у ветеранів за допомогою медіапсихологічних ресурсів.

Отже, під психологічною травмою війни ми розуміємо результат впливу інтенсивної травмівної події, яка мала місце у навчальних, бойових ситуаціях на особистість і спричинила потужний стрес, що перевищив ресурси бійця. Тобто, психологічна травма війни – це неподолані переживання, що викликані подіями війни. 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 соціопсихологічна 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.

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 Копполла), «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 журналістське 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'єтвета». 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* 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 ілюструвати 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. Тому однією з важливих задач кінорежисера

завжди є пошук потрібних звуків, щоб максимально ефективно та афективно репрезентувати почуття кіногероїв і драматичні 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, але 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.

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'язанні ними внутрішніх проблем.

Перед тим, як розглянути способи стабілізації емоційного стану за допомогою медіапсихологічних ресурсів, ми провели попереднє опитування військовослужбовців і «атошників» у тому числі, кількістю понад 300 осіб (2016-2017 рр.) з метою виявлення їхньої емоційної реакції на перегляд художнього воєнного медіаконтенту. Результати опитування не виявили явної негативної реакції щодо перегляду зазначеної теми. Це дало нам підставу розглядати і застосовувати фільми про війну у якості медіапсихологічного ресурсу як засобу емоційної, ментальної підтримки травмованих війною ветеранів.

Критеріями відбору воєнного художнього медіаконтенту для роботи з постраждалими у військових діях, стало: 1) визначення *ймовірного психологічного впливу фільму* на ветеранів і зокрема тих, хто знаходиться 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-ризика, 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), «Майор Пейн» (1995, комедія) 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» (ManDown, 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 («Війна» /ManDown2016);

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*» (відчужений солдат/ветеран, часто 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 зламаним). 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 і 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 методику (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 раціоналізацію 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. Аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду показав, що 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. Таким інструментарієм можуть стати медіапсихологічні засоби налагодження комунікації з ветеранами,

встановлення за їх допомогою досягнення відчуття розуміння учасниками воєнних подій, самих себе, ідентифікації власних емоцій, порозуміння із соціальним оточенням.

Визначено проблему психосоціальної підтримки комбатантів, яка полягає у потребі стабілізації їхньої емоційної сфери, підвищення саморегуляції ветеранів у процесі подолання психологічної травми війни та обумовлена недостатньою розробленістю спеціальних соціально-психологічних засобів додання таких травм, зокрема, застосування в цьому процесі медіаресурсів.

Створено програму подолання психологічної травми війни комбатантами у рамках медіапсихології: визначено *стратегію* опанування психологічних порушень за допомогою медіапсихологічних ресурсів; *запропоновано* застосування художнього воєнного медіаконтенту у роботі з комбатантами, що сприятиме подоланню ними травми війни як стабілізація внутрішнього стану, поліпшення саморегуляції на емоційному, ментальному рівнях й адаптації до соціуму в цілому.

Визначено три основних види художнього медіаконтенту про війну як ймовірних психологічних впливів: фільми-ризика, фільми-ресурси, нейтральні. Розроблено критерії визначення деструктивних інформаційних впливів візуальних медіа.

Проведено попереднє опитування, яке виявило особливості медіапрактик комбатантів і їхню реакцію на деструктивні інформаційні впливи медіа у тому числі. Результати аналізу отриманих даних 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.

Перспективою є апробація методики «Я – ветеран», яка базується на програмі психосоціальної підтримки ветеранів війни за допомогою медіапсихологічних ресурсів та 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 : ОППО, 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-mediapsyhologichnyh-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.

Literatura ta elektronni dzherela:

1. Gerbert K. Rozumity travmatychnyj dosvid. Putivnyk dlja bezposerednih uchasnykiv ta i'hnih rodyn / Klavdija Gerbert. – L'viv: Vydavnytvo «Skrynja», 2015. – 68 s.
2. Karojany A.G. Psyhologicheskaia reabylytacyja uchastnykov boevykh dejstvuj / Pod redakcyej A. Karojany, M. Poljanskogo – M.,2003. – 80 s. – [Electronic resource]. – Rezhym dostupu: http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm
3. Cyganenko G.V., P'jasta R. Putivnyk vijs'kovosluzhbovcja ta demobilizovanogo. Praktychnyj posibnyk. – L'viv: Koleso, 2916. – 64 s.
4. Chaplins'ka Ju.S. Mozhlyvosti sinemalogii' pry rehabilitacii' psyhologichnoi' travmy. – [Elektronnyj resurs] / Ju.S. Chaplins'ka // Materialy I Vseukrai'ns'koi' naukovo'i konferencii' «Mediatravma v umovah informacijnoi' vijny: psyhologichnyj ta pedagogichnyj aspekty» (m. Kyi'v, 20–21 chervnja 2017 r.) // mediaosvita.org.ua. – 2017. – [Electronic resource]. – Rezhym dostupu: <http://mediaosvita.org.ua/book/chaplinska-yu-s-mozhlyvosti-sinemalogiyi-pry-reabilitatsiyi-psyhologichnoyi-travmy/>
5. Cherepovs'ka N.I. Rozvytok mediagramotnosti kombataniv zasobamy mediapsyhologii'. – [Elektronnyj resurs] / N.I. Cherepovs'ka // Vid mediagramotnosti do mediakul'tury: strategii', problemy, perspektyvy: tezy dopovidej Miznarodnoi' naukovopraktychnoi' Internet-konferencii' (m. Mykolai'v, 27 kvitnja 2016). – Mykolai'v : OIPPO, 2016. – S. 110-114. – [Electronic resource]. – Rezhym dostupu: <http://mediaosvita.org.ua/book/rozvytok-mediagramotnosti-kombataniv/>
6. Cherepovs'ka N.I. Psyhosocial'na pidtrymka kombataniv za dopomogoyu mediapsyhologichnyh resursiv. – [Elektronnyj resurs] / N.I. Cherepovs'ka // Materialy I Vseukrai'ns'koi' naukovo'i konferencii' «Mediatravma v umovah informacijnoi' vijny: psyhologichnyj ta pedagogichnyj aspekty» (m. Kyi'v, 20–21 chervnja 2017 r.) // mediaosvita.org.ua. – 2017 – [Electronic resource]. – Rezhym dostupu: <http://mediaosvita.org.ua/book/cherepovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombataniv-za-dopomogoyu-mediapsyhologichnyh-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. – [Electronic resource]. – Rezhym dostupu: <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. – [Electronic resource]. – Rezhym dostupu: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-5931.2011.00878.x/full>
9. Hochgesang Josh, Lawyer Tracey, Stevenson Toby The Psychological Effects of the Vietnam War / War&Peace: Media and War. – July 26, 1999. – [Electronic resource]. – Rezhym dostupu: 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. – R. 42-45.
11. Kajl K. Amerykans'kyj snajper. Avtobiografija najuspishnishogo snajpera u vijs'kovij istorii' SShA / Kris Kajl; pereklad z angl. Andrija Porytka. – L'viv: Vydavnytvo Starogo Leva, 2006. – 448 s.
12. Garris Sh. Staleva volja / Shajlo Garis u spivavtorstvi z Robin Overbi Koks. – K.: Brajt Star Pablivshyeng, 2017. – 280 s.