

### **Література:**

1. *Климчук О.* Українські ветерани війни на Донбасі: один на один з реальністю [Електронний ресурс] / Олег Климчук. – Режим доступу: <https://tinyurl.com/y9knblhu>

2. *Миськевич Т.* Реабілітація військових АТО в Україні [Електронний ресурс] / Т. Миськевич. – Режим доступу: [http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2572:reabilitatsiya-vijskovikh-ato-v-ukrajini&catid=8&Itemid=350](http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2572:reabilitatsiya-vijskovikh-ato-v-ukrajini&catid=8&Itemid=350)

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА КОМБАТАНТІВ: МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ**

*Череповська Наталія Іванівна,  
старший науковий співробітник Інституту соціальної  
та політичної психології НАПН України,  
кандидат психологічних наук (Київ)*

Психологічно травмовані в ході війни військові, їхні родини, діти, а також внутрішньо переміщені особи обов'язково мають проходити процедуру відновлення психологічного благополуччя. При цьому важливо знати, що окрім фізичної, медичної, психолого-психіатричної, соціально-побутової реабілітації, також існують допоміжні способи у подоланні різних форм стресового стану. Так, психосоціальна підтримка має на меті надання допомоги постраждалим як у матеріально практичному, інформаційному, так і в емоційному планах. Зокрема, емоційна, ментальна підтримка комбатантів спрямована на стабілізацію їхньої емоційної сфери, підвищення саморегуляції, поліпшення внутрішнього стану загалом. Психосоціальна підтримка певних груп суспільства, травмованих війною, не є спеціалізованою (наприклад, як медична чи психіатрична допомога) і включається до послуг гуманітарної підтримки як такої [1; 2]. Вона може бути складовою роботи практичних психологів, капеланів, психологів-волонтерів, соціальних працівників тощо. Якщо потреба у здійсненні емоційної, ментальної підтримки травмованих війною комбатантів та інших груп наших громадян не викликає сумніву, то проблема недостатньої розробленості дієвого практичного інструментарію в цій галузі теж є не менш очевидною.

Ми вважаємо, що медіапсихологія, як нова гуманітарна галузь, може надати саме й новий формат психосоціальної підтримки для постраждалих від воєнних дій. Саме застосування медіапсихологічних ресурсів у роботі з комбатантами стане не тільки ефективним засобом оптимізації внутрішнього стану ветеранів війни, розв'язання ними внутрішніх проблем, поліпшенню саморегуляції щодо адаптації в соціумі, а й превентивним засобом порушень психічного здоров'я військовослужбовців.

Медіапсихологічні ресурси в роботі з комбатантами умовно можна розподілити за такими складовими: медіадидактичний **відеоматеріал** (що?), **цілі** його використання (для чого?), **способи опрацювання** медіаконтенту відповідно поставленим цілям (як?). Отже, розглянемо більш детально.

1. Медіадидактичний відеоматеріал становить різні формати медіапродукції: від фрагментів теленовін, аналітичних програм, пропагандистських постів, роликів, документальних фільмів до художніх стрічок короткого і повного метру.

Нами було здійснено аналіз воєнного медіаконтенту 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. Результати аналізу понад 30 стрічок воєнної тематики показали, що за критерієм ймовірного психологічного впливу на глядача їх можна класифікувати за трьома основними видами: *фільми-ресурси*, *фільми-ризик*, *нейтральні*. У реалізації емоційної підтримки комбатантів класифікація допомагає психологу обирати з зазначених видів медіаконтенту саме той, який відповідає поставленій меті.

2. Використання фрагментів новинного, інформаційного документального, художнього воєнного медіаконтенту у процесі психосоціальної роботи з комбатантами передбачає три напрями роботи і відповідно три різні цілі. Це:

1) **розвиток медіаграмотності** комбатантів і критичного мислення у тому числі, як профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа: психологічної протидії пропаганді, маніпуляціям, фейковій інформації;

2) **поширення психоедукації** як психологічної просвіти щодо кращого розуміння комбатантами власного психологічного стану піс-

ля перенесеного стресу; психоедукація здійснюється за допомогою відеоматеріалів: “нарізок” з фільмів, відео – усього того, що наочно ілюструє і полегшує сприйняття і засвоєння інформації про ознаки ПТСР, перебіг травми, шляхи її подолання;

3) **навчання елементам самодопомоги** для покращення власного психологічного стану за допомогою застосування художнього медіаконтенту та ретельного опрацювання сприйнятого; аналіз емоцій і поведінки кіногероя, мисленнєве проживання його життєвого шляху і співставлення зі своїм досвідом дозволяє комбатантам розв’язувати власні проблеми і будувати власний життєвий шлях після травмивного стресу [4].

3. Опрацювання сприйнятого медіаконтенту здійснюється у форматі цілеспрямованої групової роботи. Поширеним способом організації такої роботи є методика “Медіаклуб”. Доробком автора стала модифікація зазначеної методики, яка полягає у розширенні і поглибленні її процесуальної частини [3]. Так “традиційний” і “рольовий” формати було доповнено “інтерпретаційним”, “ідентифікаційним”, “стопкадр”, “ілюстративним” різновидами. Головною перевагою медіаклубу є його етап спільного обговорення фільму в групі, під час якого кожен з учасників може висловити свою думку, почути думку іншого, подивитися на свою проблему з іншого боку, планувати і вибудовувати своє майбутнє.

Психосоціальна підтримка за допомогою медіапсихологічних ресурсів потребує подальших розробок і вдосконалення існуючих. Проте, вона вже є ефективною для оптимізації внутрішніх станів комбатантів і досить привабливою в роботі для психологів, які з ними працюють.

### **Література:**

1. *Вознесенська О. Л.* Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті, ворота, 2015. – 148 с.

2. Матеріали конференції “Проблеми психосоціальної підтримки та психологічного супроводу ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт” / Національний університет “Києво-Могилянська академія” (НаУКМА), Національна компанія адвокатиї за права ветеранів (USAID). – Київ, 24-25 березня 2017 року. – С. 5, 8.

3. *Череповська Н. І.* Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді : навчально-методичний посібник / Наталія Іванівна Череповська. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 156 с.

4. *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](http://mediaosvita.org.ua). – Режим доступу до ресурсу: <http://mediaosvita.org.ua/book/cherepovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombatantiv-za-dopomogoyu-mediapsyhologichnyh-resursiv/>

## **КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ БО “СЕРЦЕ ВОЇНА” ЗА МЕТОДОМ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПРОГРАМИ “SOMA SYSTEM”**

*Чернуха Наталія Олександрівна,*

*Психолог, реабілітолог в тілесно-орієнтованому напрямку  
БО “Серце Воїна” (Київ)*

З 2015 року БО “Серце Воїна” займається реабілітацією ветеранів АТО, членів їх сімей, волонтерів та громадян, тимчасово перемішених з територій окупованого Донбасу.

У 2015-16 роках робота проходила наступним чином, ми набирали групу з 15–20-ти осіб, яка проходила через піврічну відновнувальну програму, по системі бодінаміки “Шокова травма”. Паралельно, в цю реабілітацію входили заняття за методом американського вченого, засновника БО “Серце Воїна”, Романа Торговицького, Soma System! Реабілітація складалася з 4 модулів по 7 днів, які проводилися з перервою на місяць. У період між модулями, хлопцям давалися домашні завдання як по основній програмі так і по вправам Soma System!

В одній такій групі, було 5 ветеранів з Харкова. Вони регулярно, раз на тиждень, зустрічалися і займалися тільки вправами за системою Soma System. По завершенню, програми реабілітації, пройшовши всі тести, результати цих хлопців, а це ½ всієї команди, були набагато вище за всіма показниками тестування!

Завдяки такому досвіду, команда БО “Серце Воїна”, переорієнтувала свою програму відновлення учасників АТО і членів їх сімей на роботу за методом Soma System!