

ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕДІАПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

Н. І. Череповська, м. Київ

Визначається психологічна сутність травми війни, котра розглядається як результат впливу на людину пов'язаної з війною травматичної події, як неперодоланий стрес, що перевищив її досвід. Звертається увага на те, що боєць може отримати травму війни не тільки в бойовій, а й у навчальній ситуації. Травма війни досліджується, зокрема, крізь призму її презентації в медіа. Воєнний медіаконтент аналізується у форматі художніх стрічок, які презентують суспільству драматизм психології воїна в умовах навчання, бойових дій, інтенсивних негативних впливів на особистість бійця у воєнній обстановці, а також показують соціальні, психологічні проблеми ветерана після його повернення до мирного життя. Фільми воєнної тематики розподілено за їхнім психологічним впливом на три види: фільми-ресурси, фільми-ризик, нейтральні стрічки. Медіапсихологічні ресурси як один із засобів стабілізації емоційного стану ветеранів пропонується реалізовувати шляхом цілеспрямованого перегляду художнього воєнного медіаконтенту, використовуючи елементи психоедукації і прийоми синемалогії. Обстоюється думка, що травми війни частково можна подолати, отримуючи з фільмів інформацію про психологічні порушення у ветеранів, аналізуючи поведінку персонажів фільмів і водночас переосмислюючи власні думки і вчинки.

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

Постановка проблеми. Через війну з російським окупантом перед українським громадянським суспільством постало багато незнаних досі викликів. Одним з надважливих з-поміж них є своєчасна різнопрофільна реабілітація ветеранів-військовиків. Ідеться насамперед про нагальну потребу стабілізації емоційної сфери комбатантів, підвищення їхньої здатності до саморегуляції в процесі подолання психологічної травми війни, що наразі утруднюється через нерозробленість спеціальних засобів і недостатнє застосування медіаресурсів зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій та виокремлення невирішених частин загальної проблеми. Психологічній травмі ветеранів війни і ПТСР зокрема присвячено чимало робіт, причому переважно іноземних дослідників. І це видається цілком закономірним, бо протягом останніх десятиліть такі країни, як США, Ізраїль, Росія, набули чималого воєнного досвіду. Усі ми чули про “в’єтнамський”, “афган-

ський” синдроми, про порушення психіки солдатів, які воювали в Чечні, Грузії, Іраку, брали участь у різноманітних миротворчих місіях тощо.

Оскільки центральним поняттям нашого дослідження є психологічна травма війни, аналіз було сфокусовано передусім на дослідженні психології травм комбатантів та способах їх подолання. Наразі поняття психологічної травми найбільш розроблене насамперед у галузі травмофокусованої терапії, яка вивчає природу травми, її різновиди, етапи перебігу, пропонує різні травмотерапевтичні підходи в її лікуванні (Д. Бріер, К. Скот; J. L. Herman, B. A. Kolk, A. C. McFarlane, R. Scaer, L. Weisaeth), а також у військовій психології, яка розглядає психологічну травму як бойовий емоційний стрес воїна (О. Карояні, В. Лесков, J. Hochgesang, N. C. Hunt, Tr. Lawyer, T. Stevenson). Чимало напрацювань саме з подолання психотравматичних розладів (К. Адсит, К. Герберт, Б. Колодзін, М. Мюллер, Ф. П’юселік, О. Тополь, Г. Циганенко) – на межі військової та практичної психології. Вітчизняна медіапсихологія досліджує феномен нового виду травми – медіатравму та її різновиди (О. Л. Вознесенська, Л. А. Найдьонова). Конкретні психологічні дослідження впливу медіа на військових, які перебували в зоні бойових дій, та особливостей їхніх медіапрактик нам на цей момент не відомі. Побіжно цей аспект частково розглядали в річищі досліджень, присвячених ЗМІ Е. К. Річі, Дж. С. Ясперс, М. Н. Belknap, J. Hochgesang, Tr. Lawyer, T. Stevenson.

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 стресу, як *емоційний* та *інформаційний* [4]. Поняття “інформаційного стресу”, на нашу думку, можна співвіднести з деструктивним інформаційним впливом медіа на особистість. Згадаймо у зв’язку із цим напрацювання останніх років у галузі вітчизняної медіапсихології, а саме поняття “медіастрес”, “медіадистрес” (Н. І. Череповська), “медіатравма типу А” (Л. А. Найдьонова), поняття медіатравми в контексті арт-терапії (О. Л. Вознесенська) [7; 8; 12]. За своєю суттю і “медіадистрес”, і “медіатравма типу А” як шкідливий вплив медіа на особистість становлять *тригер*, що “запускає” ретравматизацію, тобто породжує вторинну травму. Остання лягає на підґрунтя травми первинної, у тому числі і психологічного стресу, спричиненого бойовою травматичною подією (подіями).

Наразі гостро бракує ґрунтовних досліджень, які доводили б експериментально деструктивний інформаційний вплив медіа на дорослу

людину і комбатанта зокрема. Європейська психологічна спільнота, розглядаючи травматичний стрес, визнає за медіа очевидний вплив на особистість. Водночас визнається, що цьому питанню приділяється замало уваги з боку дослідників, а досліджень у цьому напрямі, м'яко кажучи, явно не вистачає. Щоб певною мірою заповнити цю прогалину, ми спробували з'ясувати, чи впливають медіа якимось особливим чином (або, навпаки, не впливають) на військовослужбовців, ветеранів війни. Результатом нашої роботи мала стати програма основних дій, спрямованих на запобігання медіастресу, а також подолання психологічної травми війни у ветеранів за допомогою медіапсихологічних ресурсів.

Під психологічною травмою війни ми розуміємо результат впливу на особистість інтенсивної травматичної події, яка сталася в умовах навчальної, бойової ситуації і викликала в бійця потужний стрес, що перевищив наявні в нього ресурси. Тобто психологічна травма війни – це неперодолані переживання, викликані подіями війни. Щоб подолати стресовий стан, психологічно травмовані в ході війни бійці обов'язково мають проходити відповідну реабілітацію. Окрім фізичної, медичної, психолого-психіатричної, соціально-побутової реабілітації, існують також допоміжні способи подолання різних форм травми війни. До них належить і 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 в межах вітчизняної медіапсихології і полягає в застосуванні воєнного художнього, документального медіаконтенту в роботі з ветеранами у невеликих групах. Тобто спільний *перегляд* фільму або його фрагментів, *аналітичне опрацювання* сприйнятого та *спілкування* як обмін думками – необхідні передумови оптимізації емоційної сфери учасників [8]. 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 [7].

Перед тим як перейти до методики відновлення, стабілізації емоційного стану ветеранів за допомогою медіапсихологічних ресурсів, розглянемо спочатку в загальних рисах з позиції медіапсихології художній воєнний медіаконтент. Тема війни в кінематографі є традиційною та охоплює багато жанрів – від реконструкції історичних битв, екранізації романів відомих письменників (наприклад, Е. М. Ремарка) до бойовиків, воєнних драм, трилерів тощо. Наразі пропонуємо звернутися до художніх кінострічок американського та європейського виробництва, які більшою або меншою мірою стосуються саме проблеми психології військовика. Перевагу при цьому надаватимемо

американському кіно, оскільки, по-перше, саме кіноіндустрія США зробила найбільш вагомий внесок у створення таких фільмів; по-друге, саме ця країна впродовж останніх сімдесяти років завдяки участі в багатьох війнах і воєнних конфліктах (Друга світова війна, корейська і в'єтнамська війни у ХХ ст., а також війна в Іраку, місії в Афганістані, Африці, на Балканах тощо у ХХІ ст.) накопичила величезний досвід не тільки у створенні найсильнішої армії світу, а й у реабілітаційній роботі з військовими ветеранами [1; 3].

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

Аналіз стрічок здійснювався за такими критеріями, як психологія солдата “до війни”, “під час війни”, “після війни”. Серед критеріїв: 1) особистісні причини вступу військового у війну у В'єтнамі; 2) реакція військовиків та зміна їхнього ставлення до війни; їхнє ставлення до в'єтнамців під час “правильної” і під час “незрозумілої” війни; вживання наркотиків та алкоголю; вплив ЗМІ на погляди і переконання громадськості за допомогою сформованого ними стереотипу бійця; 3) вплив війни на військовиків, які постраждали фізично і психічно; ставлення ветеранів до американців (уряду, учасників антивоєнних протестів, членів родини, суспільства в цілому) після повернення додому і, навпаки, американців до ветеранів [10]. Отже, художні стрічки є не тільки продуктом масової культури, а й медіапсихологічним ресурсом для відновлення, саморегуляції внутрішніх станів травмованих війною військовиків.

Заслугує також на увагу журналістське дослідження, в якому аналізується *трансформація образу американського солдата* – учасника в'єтнамської війни (“в'єтвета” – від америк. *vietvet*) – у художніх стрічках. Так, фільми кінця 60-х – початку 70-х років минулого століття експлуатують переважно насильницький образ солдата, який є утіленням яскраво 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 дає змогу простежити, як стереотип агресивного, жорстокого “в’єтвєта” поступово змінюється на образ солдата-жертви, котрий психологічно постраждав від війни і зокрема власних дій, які змушений був чинити. Це знайшло своє відображення, наприклад, в американській кінострічці “Рембо: перша кров” (1982, реж. Тед Котчєфф), де трансформація психологічної складової героя аналізується більш детально. Результати дослідження показують, що як тільки американське суспільство почало сприймати “в’єтвєтів” не як брутальних “убивць”, а як психічно постраждалих від війни “жертв”, у кіно їх почали також зображувати такими, що вже викликали співчуття і певне розуміння глядацької аудиторії.

Узагальненням щодо вищесказаного може стати метафора, що мистецтво і кіно зокрема є відображенням духовного стану суспільства. І справді, доки ЗМІ нав’язували американцям образ ветерана-“вбивці”, небезпечного для суспільства алкоголіка, наркомана, психопата, кінематограф залюбки поширював цей стереотип. Пізніше, коли американська статистика засвідчила стрімке зростання серед ветеранів кількості смертей від криміналу та суїцидів, кілька членів психіатричного співтовариства разом з групою активістів-ветеранів почали кампанію з пропаганди необхідності лікування й усунення у свідомості уряду й громадськості забобонів щодо стереотипу насильницького “в’єтвєта”. Відповідно, кіноіндустрія майже миттєво зреагувала, відгукнувшись стрічкою “Рембо: перша кров” [11]. Образ солдата як жертви війни талановито відображено також у стрічках “Контузія” (1984, реж. Бадді Джовінаццо), “Далекий грім” (1988, реж. Рік Розенталь), “Війна” (1994, реж. Джон Евнет) та ін.

Ще одне цікаве дослідження певним чином доповнює два попередні. Аманда Гір звернула увагу на більш інтенсивну психологізацію образу американського солдата у В’єтнамі завдяки аудіальним ефектам у воєнних стрічках. Дослідниця розглядає роль саундтреків та описує, як специфічні звуки, людська мова, музика здатні не тільки справляти психологічний ефект на глядача, а й ілюструвати психологічні стани персонажів фільму. Авторка статті зазначає, що в кіно, як і в житті, часто не вистачає засобів мови, слів для того, щоб передати/відобразити відчуття людини загалом і 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 [9]. 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 викликає травматичні спогади війни у ветерана. Важливим елементом звукової доріжки фільму, за допомогою якого вдалося ефективно передати травмування кіноперсонажів, стала класична музика “Політ валькірій” Р. Вагнера, яка своїм громовим звучанням, ніби з неба, навіює жах і на в’єтнамських повстанців, і на американських солдатів. Разом з тим звучання популярної пісні тих часів “The End” у виконанні рок-гурту “The Doors”, слова якої підкреслюють стан розчарування, невідворотний кінець, неабияк посилює відчуття безнадії у вояків. Тому одним із важливих завдань кінорежисера завжди є пошук потрібних звуків, щоб максимально ефективно й афективно репрезентувати почуття кіногероїв, і драматичні в тому числі. Наприклад, шум гвинтокрила в 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 усі ці 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 проводити цю політику; 3) після повернення військовиків додому і влада, і суспільство мають докладати всіх зусиль для повноцінної реабілітації ветеранів, виказувати їм свою підтримку і вдячність за виконання військового обов’язку.

У більш вузькому аспекті аналіз наведених вище психологічних досліджень показує, що воєнний медіаконтент можна застосовувати не лише як мистецький твір або комерційний чи пропагандистський продукт. Фільми воєнного жанру мають певну цінність і в медіапсихологічних дослідженнях, зокрема в груповій роботі з ветеранами. По-перше, вони можуть стати засобом поширення знань про психологічні розлади у військовиків, які презентуються у візуальному медіаформаті; по-друге, усебічний аналіз і спільне обговорення вияву емоцій, почуттів і поведінки героїв художньої стрічки воєнного жанру допомагають учасникам бойових дій оптимізувати саморегуляцію власних внутрішніх станів.

Психосоціальна робота по стабілізації емоційного стану ветерана за допомогою медіапсихологічних ресурсів передбачає:

1) звернення до воєнного медіаконтенту, 2) застосування спеціальних прийомів медіасприймання та 3) організацію цілеспрямованої групової роботи. Медіапсихологічні ресурси можуть стати превентивним засобом запобігання порушенням психічного здоров’я військовослужбовців, а також ефективним елементом емоційної, ментальної підтримки ветеранів під час розв’язання ними внутрішніх проблем.

Перш як розглядати способи стабілізації емоційного стану за допомогою медіапсихологічних ресурсів, ми провели попереднє опитування (2016–2017 роки) військовослужбовців, і “атошників” у тому числі, – усього понад 300 осіб, щоб виявити їхню емоційну реакцію на перегляд художнього воєнного медіаконтенту. Явної негативної реакції на перегляд зазначеного контенту виявлено не було, що дало нам підстави розглядати і застосовувати фільми про війну як медіапсихологічний ресурс, як засіб емоційної, ментальної підтримки травмованих війною ветеранів.

Добір художнього воєнного медіаконтенту для роботи з постраждалими внаслідок воєнних дій здійснювався за такими критеріями: 1) визначення *ймовірного психологічного впливу фільму* на ветеранів і зокрема на тих, хто проходить реабілітацію; 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 таке:

1) серед фільмів воєнної тематики за їхнім *психологічним впливом* на глядача в цілому можна виділити: фільми-ресурси, фільми-ризиків і нейтральні стрічки. *Психологічно ресурсними* для роботи по стабілізації емоційного стану ветеранів можна вважати фільми, в яких відображено війну з усіма її руйнівними діями і жахливими наслідками, де персонажі не лише виконують накази, вбивають, зазнають психологічних травм різного характеру і різної інтенсивності, але й здатні згодом у різний спосіб долати свою травму, віднаходити себе і розпочинати нове життя. Наприклад, “Народжений 4 липня” (1989), “Форрест Гамп” (1994), “Американський снайпер” (2014), “З міркувань совісті” (2016) та ін.

Фільми, в яких відображено не лише жахіття війни (іноді з фізіологічними подробицями понівеченого тіла, частинами тіл, мертвими тілами), а 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 [8; 12]. Прикладом можуть слугувати такі стрічки, як “Контузія” (1984), “Апокаліпсис нині” (1979), “Війна” (2016) тощо.

Фільми в жанрі “бойовик”/“екшн”, “гостросюжетний”, які зображують воєнні події, спецоперації, як правило, є *психологічно нейтральними* (настільки, наскільки воєнну тематику взагалі можна вважати нейтральною). Зазначені жанри вже самі по собі передбачають

мінімум емоційних переживань кіногероїв, тому смислове навантаження таких фільмів пов'язане передусім з розгортанням “гострого” сюжету, видовищністю. У таких стрічках переважають якісь стрімкі дії: бійки, динамічні переслідування, вибухи, стрілянина, яскраві візуальні ефекти. Такі фільми часто-густо розповідають про самостійні спроби героя відновити справедливість, що нерідко переростають у маленьку війну. Згадаймо “Командос” (1985), “Рембо” (пізніші версії), “Універсальний солдат” (1992), з більш нових стрічок – “Перевізник” (2002, 2005, 2008) тощо;

2) за критерієм *відображення ознак травми війни* у кіноперсонажів фільми можна розподілити на три види відповідно до основних способів презентації психологічної травми. Отже, *традиційний* і найбільш поширений спосіб візуальної презентації симптомів травми війни й ПТСР зокрема полягає у відображенні як самої травматичної події, що спричинює психологічні розлади, так і її наслідків, що виявляються в наявних поведінці і вчинках персонажів фільму.

Іноді сюжет передбачає більш *ускладнену презентацію бойової травми* солдата/ветерана, яка накладається на попередній стрес, пережитий у дитинстві, довоєнному дорослому житті (наприклад, “Міна”, 2016).

Також не можна оминати і *метафоричне подання* перебігу переживання ветераном психологічної травми, коли розлади психіки особистості показуються не в зовнішніх виявах його поведінки, а як такі, що відбуваються в голові кіногероя. Ця уявна реальність, у яку він періодично занурюється і яку “проживає”, однак якої не бачать інші персонажі, інтригує і водночас ускладнює сприймання глядача (“Війна” / ManDown, 2016);

3) *образ воїна в медіа*, поведінку якого можна наслідувати, є важливим критерієм добору фільмів. Аналіз художнього медіаконтенту показує, що спершу виник стереотип вояка як “*машини вбивства*” (відчужений солдат/ветеран, часто з агресивною, асоціальною поведінкою); пізніше з’явився стереотип “*жертви*” (такий кіногерой уже не так становить загрозу для суспільства, як викликає переважно співчуття або взагалі виглядає зламаним). Останнім часом кіноіндустрія пропонує більш інтегрований образ воїна. Він може мати добре виражену маскуліність, властиву загалом бійцю, любити свою “роботу” солдата, але водночас по-людськи страждати через різні стрес-фактори, неоднозначні ситуації, непрості сімейні обставини. При цьому він не втрачає сили духу і є свідомим того, щоб бути відповідальним за будь-які свої дії. Такий образ “*людини-воїна*” є більш реальним щодо життя і більш ресурсним для аналітичної роботи, орієнтованої не тільки на психоедукацію посттравматичних реакцій, станів, розладів, а й на обрання

віртуального орієнтира для відновлення власного внутрішнього світу (“Американський снайпер”, 2014; “Лють”, 2014; “3 міркувань совісті”, 2016; “Війна”, 2017 (Данія) та ін.).

Як зазначалося вище, у контексті вітчизняної медіапсихології медіапсихологічні ресурси визначаються як: *застосування медіаконтенту* для 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 методіку (робоча назва – “Я – ветеран”), яка ґрунтується на *використанні воєнного медіаконтенту*, застосуванні технік *психоедукації*, *сінемалогії* і деяких основних елементів медіаграмотності та *спільному обговоренні сприйнятого*.

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

Якщо основним принципом психоедукації є поширення інформації про психологічні проблеми особистості та ознаки посттравматичних розладів у тому числі, то сінемалогія ґрунтується на психологічному механізмі проєкції. Проте в нашому контексті проєкція виконує функцію захисного механізму в психопатології, але радше є основою емпатії – здатності до розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи і кіноперсонажів зокрема у формі співпереживання іншому, порозуміння з ним (*understanding*).

Сінемалогія як один із методів адекватного медіасприймання допомагає точніше “прочитати” образне послання кінопродукту, оцінити його з віддаленої позиції, зробити уроки з чужих помилок, щоб уникнути їх у своєму житті. Отож істинним об’єктом сінемалогії є не так сам фільм, творчість режисера, акторів чи поведінка кіногероїв, як інтерпретації фільму глядачами [6]. Сінемалогічний аналіз допомагає травмованій людині актуалізувати власні внутрішні проблеми, подивитися на них збоку і, якщо є бажання, коригувати їх. Крім того, використання сінемалогічного методу стимулює здатність особистості до

критичного осмислення життєвих ситуацій у фільмі, що допомагає їй руйнувати стереотипи і дає змогу конструктивно збагачувати власний смисловий досвід через споглядання життя кіногероя. Це і є великою перевагою даного методу: внутрішньо проживаючи схему чужої поведінки, аналізуючи й обговорюючи її в групі, ветеран може багато чого навчитися для подолання власної травми.

Отже, суть методики “Я – ветеран” полягає у підвищенні рівня психологічної культури і здатності до саморегуляції емоційної сфери, стабілізації внутрішнього стану. Поставлені завдання реалізуються завдяки спеціальній організації групової роботи з ветеранами. Залежно від умов організації місця проведення групи (шпиталь, реабілітаційний центр), аудиторії (військовослужбовці або ветерани війни), відведеного часу (один або декілька разів на тиждень) тощо розроблено два основних види групових занять. Перший вид занять передбачає поширення знань про психологічні проблеми ветеранів війни як раціоналізацію травми і зняття емоційної напруженості (психоедукація); візуальним супроводом інформації стають нарізки з різних фільмів, що ілюструють вияви психологічних порушень. Другий вид полягає в перегляді стрічки, аналізуванні й осмисленні посттравматичних симптомів у поведінці кіногероїв, обговоренні як опосередкованому опрацюванні й переосмисленні власної травми (синемалогія). Фільм для перегляду обирається відповідно до вищезазначених критеріїв та конкретних цілей медіапедагога, психолога.

Висновки. Аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду показав, що подолання травми війни потребує не тільки більш глибоких теоретичних розробок, дослідження особливостей впливу медіа на ветеранів, а й збагачення новим/креативним методичним інструментарієм для емоційної та ментальної підтримки ветеранів. Таким інструментарієм можуть стати медіапсихологічні засоби налагодження комунікації з ветеранами, досягнення учасниками воєнних подій відчуття розуміння реальності, самих себе, ідентифікації власних емоцій, порозуміння із соціальним оточенням.

Означено проблему психосоціальної підтримки комбатантів, яка полягає в потребі стабілізації їхньої емоційної сфери, підвищення здатності ветеранів до саморегуляції в процесі подолання психологічної травми війни. Порушена проблема обумовлена недостатньою розробленістю спеціальних соціально-психологічних засобів долання таких травм, зокрема застосування в цьому процесі медіаресурсів.

Створено програму подолання комбатантами психологічної травми війни засобами медіапсихології: визначено *стратегію* опанування психологічних порушень за допомогою медіапсихологічних ресурсів; *запропоновано* застосування художнього воєнного медіаконтенту в роботі

з комбатантами, що сприятиме подоланню ними травми війни, а саме: стабілізації внутрішнього стану, поліпшенню саморегуляції на емоційному, ментальному рівнях й адаптації до соціуму в цілому. Визначено три основних види художнього медіаконтенту про війну як імовірних психологічних впливів: фільми-ризикі, фільми-ресурси, нейтральні стрічки. Розроблено критерії визначення деструктивних інформаційних впливів візуальних медіа.

Проведено попереднє опитування, у ході якого визначено особливості медіапрактик комбатантів і їхню реакцію на деструктивні інформаційні впливи медіа в тому числі. Результати аналізу отриманих даних не виявили явної негативної реакції на перегляд художнього воєнного медіаконтенту. Це дає підстави розглядати і застосовувати фільми про війну як медіапсихологічний ресурс, як засіб емоційної підтримки, саморегуляції травмованих війською ветеранів.

Перспективною дослідження є апробація методики “Я – ветеран”, яка базується на програмі психосоціальної підтримки ветеранів війни за допомогою медіапсихологічних ресурсів. Завдяки застосуванню цієї методики, на нашу думку, ветерани зможуть підвищити свою психологічну культуру, переосмислити, спланувати і вибудувати своє подальше життя, не відкидаючи при цьому досвід війни.

Література

1. *Гарріс Ш.* Сталева воля / Шайло Гаріс у співавт. з Робін Овербі Кокс. – Київ : Брайт Стар Паблівшинг, 2017. – 280 с.
2. *Герберт К.* Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин / Клавдія Герберт. – Львів : Скриня, 2015. – 68 с.
3. *Кайл К.* Американський снайпер. Автобіографія найуспішнішого снайпера у військовій історії США / Кайл К., Скотт М., Дефеліс Дж. ; пер. з англ. Андрія Поритка. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2006. – 448 с.
4. *Карояни А. Г.* Психологическая реабилитация участников боевых действий [Электронный ресурс] / под ред. А. Карояни, М. Полянского. – Москва, 2003. – 80 с. – Режим доступа : http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm.
5. *Циганенко Г. В.* Путівник військовослужбовця та демобілізованого : практ. посіб. / Г. В. Циганенко, Р. П'яста. – Львів : Колесо, 2016. – 64 с.
6. *Чаплінська Ю. С.* Можливості синамології при реабілітації психологічної травми [Електронний ресурс] / Ю. С. Чаплінська // Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти : матеріали I Всеукр. наук. конф. (м. Київ, 20–21 червня 2017 р.). – Київ, 2017. – Режим доступу : <http://mediaosvita.org.ua/book/chaplinska-yu-s-mozhlyvosti-sinematologii-iv-pri-reabilitatsiyi-psyhologichnoyi-travmy>.
7. *Череповська Н. І.* Психосоціальна підтримка комбатантів за допомогою медіапсихологічних ресурсів [Електронний ресурс] / Н. І. Череповська // Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти : матеріали I Всеукр. наук. конф. (м. Київ, 20–21 червня 2017 р.). –

- Київ, 2017. – Режим доступу : <http://mediaosvita.org.ua/book/cherepovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombatantiv-za-dopomogoyu-mediapsyholohichnyh-resursiv/>.
8. Череповська Н. І. Розвиток медіаграмотності комбатантів засобами медіапсихології [Електронний ресурс] / Н. І. Череповська // Від медіаграмотності до медіакультури: стратегії, проблеми, перспективи : тези доп. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Миколаїв, 27 квітня 2016 р.). – Миколаїв : ОІППО, 2016. – С. 110–114. – Режим доступу : <http://mediaosvita.org.ua/book/rozvytok-mediagramotnosti-kombatant/>.
 9. Greer A. “This is the End, My Friend”: Aural Focalizations of Trauma in Apocalypse Now (1979) and Vietnam Combat Films [Electronic resource] / Amanda Greer // The Journal American Culture. – 2016 (September).– Vol. 39, is. 3. – P. 313–322. – Access mode : <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jacc.12571/full>
 10. Hochgesang J. The Psychological Effects of the Vietnam War / Hochgesang J., Lawyer Tr., Stevenson T. // War&Peace: Media and War. –1999 (July 26). – Access mode : https://web.stanford.edu/class/e297c/war_peace/media/hpsych.html.
 11. McClancy K. The Rehabilitation of Rambo: Trauma, Victimization, and the Vietnam Veteran [Electronic resource] / Kathleen McClancy // The Journal of Popular Culture. – 2016 (June). – Vol. 47, is. 3. – P. 503–519. –Access mode : <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-5931.2011.00878.x/full>.
 12. Naydonova L. War media trauma taxonomy for economic and political self-constitution / Lyubov Naydonova // Political and Economic Self-Constitution: Citizenship Identity and Education Proceedings of the V international scientific and practical seminar, Corinth, May 26th, 2017. – 2017. – P. 42–45.

References

1. Garris, Sh. (2017). *Staleva volia* [Iron will]. Kyiv: Brait Star Pablvshiang (ukr).
2. Gerbert, K. (2015). *Rozumity travmatychni dosvid. Putivnyk dlia bezposerednikh uchasykiv ta ikhnikh rodyn* [Comprehending trauma experience. A guide for the actual participants and their families.]. Lviv: Skrynia Publ. (ukr).
3. Kyle, K., McEwen S., & DeFelice, J. (2006). *Amerykanskyi snajper. Avtobiohrafiiia naiuspishnishoho snajpera u viiskovii istorii SShA* [The American sniper. The autobiography of the most successful sniper in the US history]. Lviv: Vydavnytctvo Staroho Leva (ukr).
4. Karoyani, A. G. (2003). *Psikhologicheskaya reabilitatsiya uchastnikov boyevykh deystviy* [Psychological rehabilitation of the military action participants]. Moscow, http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm (rus).
5. Tsyhanenko, H. V., Piasta, R. (2016). *Putivnyk viiskovosluzhbovtisia ta demobilizovanoho. Praktychni posibnyk* [A guide for a service man and a veteran. A manual]. Lviv: Koleso Publ. (ukr).
6. Chaplinska, Yu. S. (2017). *Mozhlyvosti synemalohii pry reabilitatsii psykholohichnoi travmy. Materialy I Vseukrainskoi naukovoii konferentsii “Mediatravma v umovakh informatsiinoi viiny: psykholohichni ta pedahohichni aspekty” (Kyiv, 20–21 chervnia 2017)* [Potential of cinematology in psychological trauma rehabilitation. Materials of the 1st All-Ukraine scientific conference “Media trauma in the conditions of the information warfare: psychological and pedagogical aspects”

- (Kyiv, 20–21 June 2017)], <http://mediaosvita.org.ua/book/chaplinska-yu-s-mozhlyvosti-sinematologiyi-pry-reabilitatsiyi-psyhologichnoyi-travmy/> (ukr).
7. Cherepovska, N. I. (2017). Psykhosotsialna pidtrymka kombataniv za dopomohoiu mediapsykhologichnykh resursiv. *Materialy I Vseukrainskoi naukovoï konferentsii "Mediatravma v umovakh informatsiinoï viiny: psykhologichnyi ta pedagogichnyi aspekty"* (Kyiv, 20–21 chervnia 2017) [Psychological support of combatants by means of media psychological resources. Materials of the 1st All-Ukraine scientific conference "Media trauma in the conditions of the information warfare: psychological and pedagogical aspects" (Kyiv, 20–21 June 2017)], <http://mediaosvita.org.ua/book/cherepovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombataniv-za-dopomogoyu-mediapsykhologichnykh-resursiv/> (ukr).
 8. Cherepovska, N. I. (2016). Rozvytok mediahramotnosti kombataniv zasobamy mediapsykhologii [Development of combatants' media literacy by means of media psychology]. *Vid mediahramotnosti do mediakultury: stratehii, problemy, perspektyvy: tezy dopovidei Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi internet-konferentsii (Mykolaiv, 27 kvitnia 2016)* [From media literacy to media culture: strategies, problems, and prospects: thesis of the presentations at the International Scientific and Practical Internet Conference (Mykolaiv, 27 April 2016)]. P. 110–114, <http://mediaosvita.org.ua/book/rozvytok-mediagramotnosti-kombataniv/>(ukr).
 9. Greer, A. (2016, September). "This is the End, My Friend": Aural Focalizations of Trauma in *Apocalypse Now* (1979) and Vietnam Combat Films. *The Journal American Culture*, Vol. 39, is. 3, pp. 313–322, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jacc.12571/full>.
 10. Hochgesang, J., Lawyer, Tr., Stevenson, T. (Juli, 26, 1999). The Psychological Effects of the Vietnam War. *War&Peace: Media and War*, https://web.stanford.edu/class/e297c/war_peace/media/hpsych.html.
 11. McClancy, K. (June, 2014). The Rehabilitation of Rambo: Trauma, Victimization, and the Vietnam Veteran. *The Journal of Popular Culture*, Vol. 47, is. 3, pp. 503–519, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-5931.2011.00878.x/full>.
 12. Naydonova, L. (2017). 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*, pp. 42–45.

Череповская Н. И. Программа психосоциальной поддержки ветеранов войны с помощью медиапсихологических ресурсов

Определяется психологическая сущность травмы войны, которая рассматривается как результат воздействия на человека связанного с войной травматического события, как непреодоленный стресс, превысивший его опыт. Обращается внимание на то, что боец может получить травму войны не только в боевой, но и в учебной ситуации. Травма войны исследуется, в частности, через призму презентации ее в медиа. Военный медиаконтент анализируется в формате художественных лент, которые представляют обществу драматизм психологии воина в условиях обучения, боевых действий, интенсивных негативных воздействий на личность бойца в военной обстановке, а также показывают социальные, психологические проблемы ветерана после возвращения его к мирной жизни. Фильмы военной тематики делятся в соответствии с их психологическим воздействием на три вида:

фильмы-ресурсы, фильмы-риски, нейтральные ленты. Медиапсихологические ресурсы как одно из средств стабилизации эмоционального состояния ветеранов предлагается реализовывать путем целенаправленного просмотра художественного военного медиаконтента, используя элементы психоэдукации и приемы синемалогии. Обосновывается мнение, что травмы войны частично можно преодолеть, получая информацию из фильмов о психологических нарушениях у ветеранов, анализируя поведение персонажей фильмов и переосмысливая собственные мысли и поступки.

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

Cherepovska N. I. The program of psychosocial support of war veterans by means of media-psychological resources

The article deals with psychological nature of the trauma of war, which is defined as the result of the impact of the traumatic event of the war on an individual. It is an overpowering stress, which exceeds its actual experience. A warrior gets a trauma of war both during practice and in action. The author analyzes the trauma of war through its presentation in the media. The military media content under analysis is feature films that present the drama of the war psychology in the course of practice, military action, and intensive negative influences. The films also depict social and psychological problems of the war veterans after their returning to peaceful life. The author divides war films into three types based on their psychological influence: resource films, risk films, and neutral films. The method of using media psychological resources as a means of stabilizing veterans' emotional state is a purposeful watching of the fiction military media content with elements of psychological education and cinematology techniques. It is argued that war traumas can be partly overcome by getting information about veterans' psychological disorders from the films analyzing the behavior of the film characters and reconsidering one's own thoughts and behavior.

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