

## ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАМАТИЧНИХ ПОДІЙ: АВТОРСЬКА МЕТОДИКА “ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ”

*Ю. С. Чаплінська (м. Київ)*

Описується авторська методика, яка поєднує в собі теорію пост-травматичного зростання, тобто переживання клієнтами позитивних змін у результаті зіткнення зі складними життєвими кризами або травматичними подіями, та феномен парасоціальних стосунків, який дає людині змогу під час перегляду медіапродукту ідентифікувати себе з головним героєм, що полегшує актуалізацію внутрішніх проблем та входження в терапевтичний процес. Розкриваються основні напрями позитивних змін, які можуть відбутися в результаті життєвих криз, та особливості “ідентифікації” клієнта з медіаперсонажем, яка стає основним механізмом нового напрямку роботи в психологічній реабілітації – медіатерапії. Сама методика складається з трьох етапів: перший – розігрів, направлений на те, щоб м’яко актуалізувати проблемну ситуацію клієнта; другий – переосмислення травматичного досвіду, що має допомогти клієнтові усвідомити можливості, які дала ситуація; третій – постановка життєвих цілей – дає можливість накреслити разом з клієнтом загальні життєві цілі та виробити конкретний план дій для їх досягнення.

**Ключові слова:** посттравматичне зростання, медіапсихологія, парасоціальні стосунки, психологічна реабілітація.

### **Постановка проблеми та виділення її невирішених частин.**

Конфлікт на сході країни, що триває вже понад три роки, породжує низку проблем, які хвилюють усе українське суспільство. Особливо сильного психологічного травмування зазнають люди, які свого часу змушені були покинути зону конфлікту, – внутрішньо переміщені особи (ВПО). Важливим чинником, котрий спричинює низку психологічних проблем, є вторинна травматизація населення України, що відбувається під впливом ЗМІ та інших джерел інформаційного потоку, які висвітлюють події в зоні антитерористичної операції (АТО). Тому потреба у професійному психологічному супроводі осіб, що потерпають від наслідків психотравматичних подій, зростає.

Психологи можуть надати кваліфіковану допомогу людям, які звертаються до них, використовуючи увесь накопичений світовою практикою досвід. Зрозуміло, що реалії сьогодення вимагають вираженого використання наявного психологічного інструментарію, а також розроблення актуальних, нових методик надання такої допомоги з огляду на культуральні особливості українців. Методики повинні відповідати стандартам екологічності та поступово й м’яко допомагати постраждалим особам у відновленні їхньої особистості.

На основі теорії посттравматичного зростання ми розробили методику, що поєднала в собі вищезазвану теорію з медіапсихологією. (Зуважимо, що одним з напрямів сучасної медіапсихології є вивчення впливу ЗМІ на травматизацію особистості в умовах інформаційної війни). Отримані результати свідчать про те, що фахівці та бенефіціарії (різні категорії вразливих верств населення) потребують наразі таких методик. Поєднання медіапсихологічних засобів з практичними формами роботи дає фахівцям змогу ефективно допомагати постраждалим особам у подоланні наслідків психотравматичних подій та подальшій асиміляції таких осіб у суспільство.

**Мета статті:** презентація авторської методики та визначення можливостей її використання у психологічній практиці.

**Аналіз останніх досліджень.** Посттравматичне зростання – це переживання позитивних змін у результаті зіткнення зі складними життєвими кризами [7]. Концепція посттравматичного зростання є відносно новою галуззю психологічного знання, що дістала назву позитивної психології. До життєвих криз, що найчастіше спричинюють посттравматичне зростання, відносять, зокрема, онкозахворювання, хвороби серця, ВІЛ, згвалтування, злочинні напади і воєнні дії, безпліддя, важкі особисті втрати, втрату житла внаслідок пожежі або іншого стихійного лиха, землетруси, авіакатастрофи тощо. Позитивні зміни, які відбуваються в результаті життєвих криз, можна об'єднати за трьома основними напрямками:

- перший – описує мобілізацію прихованих можливостей особистості, які змінюють самовідчуття і роблять людину більш стійкою перед небезпекою теперішніх та майбутніх життєвих драм;
- другий – вказує на те, що травма зміцнює значущі взаємини;
- третій – сприймається як екзистенційний, оскільки зачіпає зміни в життєвій філософії людини, її пріоритетах щодо сьогодення і майбутнього [7].

Різноманітність та складність життєвих ситуацій, у яких опиняються люди, що пережили психотравматичні події, і висока індивідуальність тих виявів, реакцій і змін, які вони провокують, на наш погляд, мають розглядатися в контексті позитивних змін, оскільки саме такий підхід зможе актуалізувати внутрішні ресурси людини й наснажити її на подальше життя.

З часом переживання психотравматичної події та спогади про неї стають менш інтенсивними – людина вже здатна бачити в них не тільки трагедію, а й джерело змін у своєму житті після пережитого. Ці зміни можуть бути разючими, оскільки сучасний світ надає багато можливостей для пошуку оптимальних способів відновлення особистості. Так, завдяки перетину сфери психології та медіапростору, на їх межі, утворюється певний феномен, здатний прискорити процес посттравматичного зростання.

Цей феномен пов'язаний з вибудовуванням людиною парасоціальних стосунків з персонажами різних форм медіапродукту. Л. А. Найдьонова визначає *парасоціальні стосунки* (parasocials relationships) як стосунки з віртуальним, штучно створеним персонажем, своєрідним симулякром (модель без первинного аналога) через засоби масової комунікації [3]. Під час перегляду медіапродукту людина може вибудовувати парасоціальні взаємини та ідентифікувати себе з тим чи іншим медійним героєм. У літературі з питань масової комунікації термін “ідентифікація” щодо медіагероя використовують у двох значеннях. К. Роузгрін стверджує, що ідентифікацію можна розглядати як досить тривале явище, таку собі “довготривалу ідентифікацію” з одним або більше медіаперсонажами [4]. У цьому випадку людина бажає, хоче бути схожою на медіагероя, переймає його манеру вдягатися або говорити, шкідливі звички і навіть життєві цінності. Саме тому цю ідентифікацію інколи називають “бажаною”, оскільки її зміст можна звести до фрази: “Мені б дуже хотілося бути схожим на людей у цій програмі”. Дж. Кохен, на відміну від К. Роузгрін, визначає ідентифікацію як процес, за допомогою якого людина ставить себе на місце медіагероя й опосередковано бере участь у програмі, переймаючи його (медіаперсонажа) досвід [5]. Деякі психологи, послуговуючись цим визначенням, стверджують, що через ідентифікацію глядач втрачає свою власну ідентичність і переймає ідентичність медіаперсонажа. Вони називають цей процес “захопленням” [6]. Проте Дж. Кохен стверджує, що ця форма ідентифікації є тимчасовою, швидкоплинною і її інтенсивність під час програми може змінюватися [4]. Саме цей механізм використовує як свою основу новий вид психологічної реабілітації – *медіатерапію*, що є одним із напрямів синемології. Така форма психотерапії передбачає, що на першому етапі роботи клієнтови пропонують переглянути відповідний короткометражний фільм чи мультфільм, завдяки чому вдається м'яко та дбайливо актуалізувати основну його “проблему” та пов'язані з нею почуття. Другий етап – це психотерапевтична робота за спеціально дібраною, відповідно до “проблеми” клієнта, методикою або виконання комплексу психотерапевтичних вправ.

Далі ми пропонуємо розроблену нами методика для роботи з психотравмою, що відкриває для клієнта нові можливості посттравматичного зростання.

### **Методика “Посттравматичне зростання”**

Запропонована нами методика складається з трьох етапів: перший – *розігрів*, направлений на те, щоб м'яко актуалізувати проблемну ситуацію клієнта; другий – *переосмислення травматичного досвіду*, що має допомогти клієнтові усвідомити можливості, які дала ситуація, та здобути завдяки їй уроки; третій – *постановка життєвих цілей* – дає

можливість накреслити разом з клієнтом загальні життєві цілі та виробити конкретні дії для їх досягнення.

***Перший етап: розігрів (підготовчий)***

Перегляд мультиплікаційного фільму “Пісочник” (“Piper”) режисера Алана Барилларо (студія “Pixar”, 2016). Головна ідея цього фільму, на наш погляд, така: “усе, що нас не вбиває, робить нас сильнішими”. Це розповідь про страх і боротьбу з ним, про ті можливості, які відкриваються за межами страху. Скільки нового, незвіданого, чудового можна пізнати у світі, якщо бути сильним духом перед можливими загрозами.

Короткометражний мультфільм оповідає про зграю представників бекасових, які полюють на сою здобич біля берега. Коли відходить хвиля, вони кидаються на пісок. Одне маленьке пташеня зважується долучитися до зграї, але йому не вдається вчасно відступити – маля накриває хвилею. Ця подія так налякала пташеня, що воно вирішило більше ніколи не покидати рідне гніздо. Якось, поспостерігавши за раками, які в пошуках їжі закопувалися в пісок, щоб захиститися від хвиль, пташеня спробувало й собі копіювати їхню поведінку. Так воно відкрило для себе новий досвід і навчилося дуже ефективно добувати їжу – і не лише для себе, а й для всієї зграї.

Основна мета цього етапу – актуалізувати проблемну ситуацію через ідентифікацію з головним героєм мультфільму та закласти основу для другого етапу – актуалізації та переосмислення травматичного досвіду, інтеграції його в життєвий простір клієнта.

***Другий етап: переосмислення травматичного досвіду***

На цьому етапі головне завдання терапевта – допомогти клієнтові усвідомити, у чому полягає урок, який він має винести з тієї ситуації, у яку він потрапив. Потрібно налаштувати його на переосмислення пережитого в безпечному місці з допомогою спеціаліста.

*Інструкція:* “Подумайте про те, для чого ця ситуація була потрібна у Вашому житті, що Ви завдяки цьому стали сильнішим, набули нового досвіду, розвинули в собі якісь нові, потрібні Вам якості. Що позитивне Ви можете назвати як результат тих подій? Які нові, важливі якості Ви отримали? Ви ж знаєте, що все було б інакше, якби ці якості у Вас не проявилися. Ось Вам і перша підказка”.

Залежно від виду психотравматичної ситуації, що закарбувалася в минулому досвіді клієнта, можна спробувати ще такий варіант: “Друга підказка: можливо, Вам потрібно просто навчитися краще ставитися до самого себе, любити і поважати себе. Таке завдання стоїть перед дуже багатьма людьми, тому що один з найважливіших уроків у житті полягає саме в набутті почуття власної гідності, віри в себе і самоповаги”.

Запропонуйте клієнтові взяти аркуш паперу і написати на ньому відповіді на такі запитання: “У чому полягає життєвий урок?”; “Які нові знання, уміння та навички я отримав завдяки цій ситуації” або “Чого навчила мене ця ситуація?”; “Що я повинен зрозуміти і про що дізнатися?” або

“Що я зрозумів і про що дізнався?”; “Що я дізнався про себе нового?” чи “Які нові ресурси я відкрив(ла) для себе?”

*Інструкція:* “Пишіть, не замислюючись, усе, що спадає на думку. Не аналізуйте і не оцінюйте – спробуйте відключити контрольну функцію розуму і просто дозвольте своїй руці записувати все, що буде само собою спливати у Вашій свідомості. Ви обов’язково відчуєте, коли проявиться істина, – Ви будете писати і точно знатимете, що знайшли правильну відповідь. Ця правильна відповідь буде полягати, мабуть, не в тому, що Вам треба змінити щось у зовнішніх обставинах, а в тому, що Вам потрібно змінити щось у собі, а можливо, навіть у своєму ставленні до себе і до подій.

Ви боролися з цією ситуацією? Спробуйте її прийняти, сказати собі: “Так треба для моєї ж користі”. Ситуація після цього сама почне змінюватися. Ви боялися виявити свої бажання, почуття, висловити те, що Вам не подобається? Зробіть це; скажіть те, що думаєте і відчуваєте, вголос – хоча б самому собі. Таким чином Ви зможете покласти початок сприятливим змінам” [1].

Основна мета цього етапу роботи – рефлексія клієнта та переосмислення ним травматичної події. Акцент робиться залежно від тих смислів, які презентує клієнт. Наприклад: “Нічого хорошого, доброго чи позитивного ця подія мені не дає! Нічого не можу придумати! Вона лише забрала... (майно чи близьких людей, звичний спосіб життя, відчуття безпеки, частину тіла і т. ін.)”. У таких випадках потрібно зосередитися на темі горювання, дати можливість клієнтові “виплакати” горе та “відпустити” втрату. І тільки після проходження цього етапу, можна повернутися знову до переосмислення події. Важливо також наголосити на тому, що клієнт усе ж таки залишився живим, що він зміг вижити в тій непростій ситуації, – значить, у нього були сили. Потрібно, щоб клієнт відчув поштовх, отримав плацдарм, від якого можна було б відштовхнутися в пошуку ресурсів для власного відновлення.

### ***Третій етап: постановка життєвих цілей***

Після того як людина переосмислила та усвідомила нові можливості, їй потрібно спрямувати на конкретні дії. Відтак пропонуємо клієнтові виконати вправу “Життєві цілі”, спрямовану на відпрацювання вміння ставити цілі і планувати їх досягнення, а також на розвиток здатності приймати рішення і бути відповідальним за свій вибір.

*Крок перший: визначаємо загальні бажання в житті.*

*Інструкція:* “Поговоримо про Ваші життєві цілі. Ви маєте 15 хвилин, щоб обміркувати питання: “Що я насправді хочу від життя?”. Візьміть ручку та папір, запишіть усе, що спадає Вам на думку. Приділіть увагу всім сферам Вашого життя. Фантазуйте: чим більше, тим краще. Відповідайте на запитання так, ніби у Вашому розпорядженні необмежені часові ресурси. Це допоможе згадати все, до чого прагне Ваше серце”.

*Крок другий: визначаємо конкретні цілі*

Інструкція: “Тепер у Вас є три хвилини, щоб вибрати те, чому б Ви хотіли присвятити найближчі три роки. А після цього ще три хвилини – щоб доповнити або змінити список. Цілі мають бути реалістичними. Працюючи на цьому і на наступних етапах, на відміну від першого, пишьте так, як нібито це Ваші останні роки і місяці життя. Це дасть змогу сконцентруватися на справді важливих для Вас речах”.

*Крок третій: визначаємо цілі найближчого майбутнього*

Інструкція: “Зараз ми визначимо цілі на найближчі шість місяців. Маємо три хвилини на складання списку і три хвилини – на його коригування”.

Можливо, клієнтові знадобиться менше або більше часу – надайте йому таку можливість.

*Крок четвертий: конкретизуємо цілі*

Інструкція: “Приділіть три хвилини роботі над аудитом своїх цілей: наскільки вони конкретні, наскільки відповідають одна одній, наскільки реалістичні в категоріях часу і наявних ресурсів. Можливо, Вам слід додати нову мету – набуття нового ресурсу”.

*Крок п'ятий: перевіряємо цілі*

“Періодично переглядайте свої списки – хоча б для того, щоб переконатися, що рухаєтеся в правильному напрямку. Виконання цієї вправи схоже на використання карти в поході: періодично Ви звертаєтеся до неї, коригуєте маршрут; можливо, навіть змінюєте напрямок, але головне – знаєте куди йдете” [2].

**Шеринг**

Обговоріть з клієнтом результати роботи, використовуючи такі запитання:

- Як Ви себе почуваете зараз?
- Які цікаві висновки Ви для себе зробили?
- Що було несподіваним для Вас?
- Що далось найважче? Чому?
- Наскільки реалістичний план Ви склали і чи готові його дотримуватися?

**Висновки.** Долання наслідків психотравматичних подій відбувається поступово й повільно, тому потребує часу, а ще – уваги з боку професіоналів. Використання в практиці психологічної допомоги представленої методики дає можливість виявити внутрішні ресурси та сили клієнта, що стали надбанням посттравматичного внутрішнього зростання, і допомогти йому поставити перед собою чіткі життєві цілі для планування свого подальшого життя. Як кажуть, “не було б щастя, та нещастя допомгло”. Тож методика “Посттравматичне зростання” допомагає клієнтові переосмислити власні переживання травми і вибудувати свій життєвий шлях з урахуванням минулого досвіду й нововідкритих

ресурсів, які стали його “надбанням” завдяки аналізу наслідків травматичних подій, що з ним трапилися.

**Перспективи** подальших досліджень пов’язані з розробленням методичного інструментарію на основі використання досягнень медіатерапії і зосередження уваги на таких темах, як “Вина того, хто вижив”, “Сором”, “Образ”, “Вибудовування життєвої перспективи”.

### Література

1. *Кравець Э.* Тренинг по Ричарду Баху. 70 упражнений, которые помогут вашей мечте обрести крылья / Э. Кравец. – М. : АСТ, 2013. – 224 с. – (Практики, меняющие жизнь).
2. *Кучинская Н. Л.* Тренинг “Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение” [Электронный ресурс] / Н. Л. Кучинская // Белорусский Государственный университет информатики и радиоэлектроники. – 2014. – Режим доступа : [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_91314.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_91314.pdf).
3. *Найденова Л. А.* Теоретико-методологические проблемы психологии парасоциального общения (анализ зарубежных исследований) / Л. А. Найденова // Психология общения – XXI век: 10 лет развития : материалы междунар. конф. 8–10 октября 2009 г. : в 2 т. – Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2009. – Т. 1. – С. 73–76.
4. Adolescents’ TV relations: Three scales / K. E. Rosengren, S. Windahl, P.-A. Hakansson, U. Johnsson-Smaragdi // *Communication Research*. – 1976. – № 3. – P. 347–366.
5. *Cohen J.* Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters / J. Cohen // *Mass Communication & Society*. – 2001. – № 4. – P. 245–264.
6. *Giles D. C.* Parasocial interaction: A review of the literature and a model for future research / D. C. Giles // *Media Psychology*. – 2002. – № 4. – P. 279–305.
7. *Tedeschi R. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun. // *Psychological Inquiry*. – 2004. – № 15. – С. 1–18.

### Reference

1. Kravets, E. (2013). *Trening po Richardu Bakhу. 70 uprazhneniy, kotoryye pomogut vashey mechte obresti krylya* [Training for Richard Bach. 70 exercises that can help your dream to find a wings]. Moscow: AST Publ. (rus).
2. Kuchynskaya, N. L. (2014). *Trening “Ziznennaya perspektiva i professionalnoye samoopredeleniye”*, Belorusskiy Gosudarstvennyi universitet informatiki i radioelektroniki, [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_91314.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_91314.pdf) (rus).
3. Naydonova, L. A. (2009). Teoretiko-metodologicheskiye problemy psikhologii parasotsialnogo obshcheniya (analiz zarubezhnykh issledovaniy) [Theoretical and methodological problems of psychology of parassociation communication (analysis of foreign studies)]. *Sbornik materialov mezhdunarodnoy konferentsii “Psikhologiya obshcheniya – XXI vek: 10 let razvitiya”* [Proc. 8–10 october 2009 “Psychology of communication of the XXI century: 10 years of development: Materials of the international conference”]. Obninsk, pp. 73–76 (rus).
4. Rosengren, K. E., Windahl, S., Hakansson, P. A., and Johnsson-Smaragdi, U. (1976). Adolescents’ TV relations. Three scales. *Communication Research*, 3, 347–366.

5. Cohen, J. (2001). Defining identification: a theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication and Society*, 4(3), 245–264.
6. Giles, D. C. (2002). Parasocial interaction: A review of the literature and a model for future research. *Media Psychology*, 4(3), 279–305.
7. Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

**Чаплинская Ю. С. Использование медиапсихологических средств для преодоления последствий психотравмирующих событий: авторская методика “Посттравматический рост”**

Описывается авторская методика, сочетающая в себе теорию посттравматического роста, то есть переживание клиентами позитивных изменений после того, как им пришлось столкнуться со сложными жизненными кризисами или травматическими событиями, и феномен парасоциальных отношений, позволяющий человеку во время просмотра медиапродукта идентифицировать себя с главным героем, что облегчает актуализацию внутренних проблем и вхождение в терапевтический процесс. Раскрываются основные направления положительных изменений, которые могут происходить в результате жизненных кризисов, и особенности “идентификации” клиента с медиаперсонажем, которая становится основным механизмом нового направления работы в психологической реабилитации – медиатерапии. Сама методика состоит из трех этапов: первый – разогрев, направленный на то, чтобы мягко актуализировать проблемную ситуацию клиента; второй – переосмысление травмирующего опыта, что должно помочь клиенту осознать возможности, которые предоставила ситуация; третий – постановка жизненных целей – позволяет обозначить вместе с клиентом общие жизненные цели и выработать конкретные действия по их достижению.

**Ключевые слова:** посттравматический рост, медиапсихология, парасоциальные отношения, психологическая реабилитация.

**Chaplinska Yu. S. Application of media-and-psychological tools for the consequences of psycho-traumatic events overcoming. author’s technique “Post-traumatic growth”**

The author's methodology, which combines the theory of post-traumatic growth (the experience of clients' positive changes as a result of collision with complicated life crises or traumatic events) and the phenomenon of parasocial relationships that allows person to identify himself with a protagonist while watching a media product facilitating the actualization of internal problems and entering the therapeutic process is described in the article. The author reveals the main directions of positive changes that may occur as a result of crises and the peculiarities of the client's “identification” with a media personality, which becomes the main mechanism of a new direction in psychological rehabilitation –mediatherapy. The technique itself consists of three stages: the first stage is heating, aimed at mild actualizing of the client's problem situation; the second stage is rethinking of traumatic experience designed to help to understand the opportunities that the situation gave the client; the third one is defining life goals, which makes possible to focus on them and develop specific actions to achieve them.

**Key words:** post-traumatic growth, mediapsychology, parasocial relationships, psychological rehabilitation.