

Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору

1. Bodrov V.A. Psikhologicheskiy stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemy / V.A. Bodrov. - M.: In-t psikhologii RAN, 1995. - 128 s.
2. Yarikolopov S.N. Psikhoterapiya pri posttravmaticheskikh stressovoykh rasstroystvakh / Sergey Nikolayevich Yarikolopov // Rossiyskiy psikhiatricheskiy zhurnal. - 1998. - № 3. - S. 50-56.
3. Kaluyev A.V. Problemy zucheniya stressornogo povedeniya / Alan Valer'yevich Kaluyev. - Kiyev: Tsentr fiziol.-biokhim. problem, 1999. - 133 s.
4. Kitayev-Smyk L.A. Psikhologiya stressa / Leonid Aleksandrovich Kitayev-Smyk. - M.: Nauka, 1983. - 368 s.
5. Kolodzin B. Kak zhit' posle psikhicheskoy travmy / Bendzhamin Kolodzin, Per. s angl. I.V. Savel'yevoy. - M.: Shans, 2013. - 95 s.
6. Leskov V.O. Sotsial'no-psikhologichna reabilitatsiya v'ys'kovosluzhbovtstv iz rayoniv v'ys'kovikh konfliktiv: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psikhol. nauk: spets. 19.00.09 «Psikhologiya diyal'nosti v osoblivikh umovakh». - Khmel'nits'kiy, 2008. - 22 s.
7. Malkina-Pykh I. G. Psikhologicheskaya pomoshch' v krizisnykh situatsiyakh / Irina Germanovna Malkina-Pykh - M.: Izdatel'stvo Eksmo, 2005. - 960 s.
8. Meatsarbat <http://www.meatsarbat.info>
9. Ogiénko V. I. Travmatichna podiava, individual'na pam'yat, pro nei ta osobisty narativ: mizh travmatichnoyu podiéyu ta ii reprezentatsiyu / V. I. Ogiénko // Natsionat'na ta istorichna pam'yat'. Zbirk naukovikh prats'. - 2012. - Vip. 3. - S. 227 - 241.
10. Psikhiatriya: pidruchnik / O.K. Napréénko, I.Y. Vlokh, O.Z. Golubkov ta in.; za red. prof. O.K. Napréénka. - K.: Zdorov'ya, 2001. - 584 s.
11. Polozhij B.S. Stressy sotsial'nykh izmeneniy i rasstroystva psikhicheskogo zdorov'ya // Obozreniye psikhiatrii i meditsinskoj psikhologii im. V.M. Bekhtereva. - 1996. - №1-2.
12. Pusknev A.L., Domotraskiy V.A., Gordeyeva Ye.G. Posttravmaticheskoye stressovoye rasstroystvo: diagnostika, psikhofarmakoterapiya, psikhoterapiya. - M.: Izd-vo Instituta psikhoterapiya, 2000. - 128 s.
13. Suvorova V. V. Psikhofiziologiya stressa / Valentina Vasil'yevna Suvorova. - M.: Pedagogika, 1975. - 208 s.
14. Tarabrina N.V. Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa / Nadezhda Vladimirovna Tarabrina. - SPb.: «Piter», 2001. - 272 s.
15. Tokar M. Stress i yego istochniki / Predisloviye M. Toyama. - Riga: Vega, 1992. - 106 s.
16. Everiti D.S., Rozenfeld R. i dr. Stress: priroda i lecheniye. - M.: Meditsina, 1985. - 224 s.
17. Yaspers K. Obschaya psikhopatologiya / K. Yaspers; Per. L.O. Akopyan. - M.: Praktika, 1997. - 1053 s.
18. Hunt N. Memory, War and Trauma / N. Hunt. - Cambridge University Press, 2010. - 232 p.



CHARKINA O.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology.

State Pedagogical University «Kryvyi Rig State Pedagogical University», Kryvyi Rih, Ukraine

PROBLEMS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF STAFF MEMBERS WITH STANDARDS

ЧЕРЕПОВСЬКА Н.І.,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України,
м. Київ, Україна

МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ У ВЕТЕРАНІВ

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

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

В роботі розглядається психологічна травма війни у ветеранів. Автор досліджує травму війни через призму її презентації в медіа. Художественный военный медиаконтент распределяется на фильмы-ресурсы, фильмы-риски, нейтральные. Просмотр военных фильмов и его обсуждение в группе ветеранов является одним из средств стабилизации эмоционального состояния ветеранов.

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

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

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

Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору

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

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

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

Російсько-українська війна, яка розпочалася у 2014 році, не тільки вплинула на створення нової української армії, могутнього волонтерського руху, згуртування свідомої, патріотичної частини суспільства, а й сприяла активізації вітчизняних спеціалістів у їхніх теоретичних, дослідницьких і практичних розробках, спрямованих на подолання травми війни у військових, членів їх родин, дітей, внутрішньо переміщених осіб. Варто зазначити напрацьовання таких українських психологів, як О.Л. Вознесенська (арт-терапія у подоланні психічної травми у постраждалих від воєнних дій), Б.П. Лазоренко (психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації молоді, яка переживає наслідки психотравматизації), Л.А. Найдюнова (таксономія травми і медіатравми війни зокрема), Т.М. Титаренко (допомога свідкам і учасникам травматичних подій), Г.В. Циганенко (практична психологічна допомога бійцям) та ін..

Поняття травми має багато визначень. Ми орієнтуємося на загальне визначення травми, базоване на формулюванні, поданому у DSM V Американської Психіатричної Асоціації, 2013: травма – це коли хтось «зазнав, був свідком чи зіткнувся із подією чи подіями, які пов'язані із реальною чи можливою загрозою смерті, серйозного поранення, сексуального насилля або небезпеки фізичної цілості самої особи чи інших людей» [цит. за 1, с. 14]. Також є доцільним розподіл травми на *фізичну, психічну і психологічну*, що

Психологічні, медичні та педагогічні аспекти посттравматичного стресового розладу в умовах війни

конкретизує вище зазначене поняття. У даному тексті передусім розглядається психологічна травма особистості як дестабілізація її емоційної, духовної сфери, світоглядних позицій і меншою мірою, психічна – як функціональне порушення уваги, пам'яті, мислення, сну, прояви різного виду інтрузій тощо.

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

Спеціалісти розрізняють *фізіологічний і психологічний* види стресу. Якщо фізіологічний стрес формується такими факторами, як біль, висока/низька температура повітря, шум, вібрація, гіпоксія, непереносний запах, то психологічний стрес має дві складові: *емоційну та інформативну*. Так, за змістом стресогенних факторів емоційний стрес передбачає: небезпеку, загибель товаришів, поранення і втрата кінцівок, участь у насиллі і знищенні ворога, високу відповідальність. У свою чергу, інформативний стрес становить: раптовість і новизну навколишнього середовища, нестачу інформації, а також її надлишок.

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

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

Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору

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

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

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

2. Тема війни у кінематографі є традиційною і багатсжанровою від реконструкції історичних битв, екранізації романів відомих письменників, (наприклад, Е.М. Ремарка), до бойовиків, воєнних драм, трилерів тощо. Наразі значущим художнім 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 з 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,

Психологічні, медичні та педагогічні аспекти посттравматичного стресового розладу в умовах війни

Ветеранів в'єтнамської війни і ставлення до них суспільства. Так, групою вчених було проаналізовано *кінематографічний образ солдата/ветерана* у найбільш популярних фільмах минулого століття, які вже стали класикою воєнного кіножанру. Ними є такі стрічки відомих режисерів й за участю не менш талановитих акторів, як: «Апокаліпсис нині» (1979, реж. Френсис Коппола), «Взвод» (1986, реж. Олівер Стоун), «Судільно металева оболонка» (1987, Стенлі Кубрик), «Доброго ранку, В'єтнам!» (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 переконавання громадянськості через сформований ними стереотип солдата; 3) вплив війни на солдатів, які постраждали фізично і психічно; ставлення ветеранів до американців, коли ті повернулись додому (уряду) і навпаки, американців своїх протестів, членів родини, суспільства в цілому) і навіпаки, американців до ветеранів [9]. Отже, як можна бачити, художні стрічки дають можливість розглядати їх не тільки як продукт масової культури, але й як медіагосподарчий ресурс для роботи з відновлення, саморегуляції внутрішніх станів у травмованих війною.

Також проаналізовано дослідження, в якому висвітлюється *трансформация образу американського солдата* в'єтнамської війни – «в'єтета» (від *am. vietet*) 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'єтета» поступово змінюється на образ солдата-жертви, який психологічно постраждав від війни і зокрема власних дій, які змушуваний буде чинити. Це знайшло своє відображення насамперед у таких фільмах як «Рембо: перша кров» (1982, реж. Тед Котчфрф), в якому трансформация 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 ейд 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 місте-

Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору

цтво і кіно зокрема, є відображенням духовного стану суспільства. Дійсно, доки ЗМІ «просувало» американцям образ ветерана-«вбивці», небезпечного для суспільства алкоголіка, наркомана, психопата – кінематограф залюбки застосовував цей стереотип. Пізніше, коли в Америці статистика кількості смертей серед ветеранів від криміналу, суїцидів почала стрімко зростати, декілька членів психіатричного співтовариства разом з групою активістів-ветеранів почали кампанію з пропаганди забезпечення лікування й усунення забобонів у свідомості уряду й громадськості проти стереотипу насильницького «в'єтвєта». Відповідно кіноіндустрія майже миттєво зреагувала й передусім відгукнулася стрічкою «Рембо: перша кров» [8]. Також образ солдата, як жертви війни, відображено у стрічках «Контузія» (1984, реж. Бадді Джовінаццо), «Далекий грім» (1988, реж. Рік Розенталь), «Війна» (1994, реж. Джон Евнет) та ін.

Інше дослідження, певним чином доповнює два попередні. Воно присвячене більш інтенсивній психологізації образу американського солдата у В'єтнамі як ілюстрація психічних порушень завдяки аудіальним ефектам у воєнних стрічках. У ньому розглядається роль саундтреків та описується, як специфічні звуки, людська мова, музика здатні не тільки здійснювати психологічний ефект на глядача, а й посилювати психологічні стани персонажів фільму. Авторка статті зазначає, що в кіно, як і в житті, часто не вистачає мови, слів для того, щоб передати/відообразити відчуття людини загалом й жажів воєнного досвіду, їх повтєрюваного 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 валькірії» Р. Вагнера, яка своїм громовим звучанням з неба навіює жах і на в'єтнамців, і на американських солдатів. У свою чергу, популярна пісня тих часів «The End» рок-гурту «The Doors», слова якої підкреслюють стан розчарування, невідворотний кінець, неабияк посилюють відчуття безнадії у вояків. Саме тому кінорежисери прискіпливо шукають потрібні звуки, ретельно працюють над саундтреком, для того, щоб максимально ефективно та афективно репрезентувати почуття кіногероїв і травматичні у тому числі. Наприклад, шум гвинтокрилу у багатьох воєнних стрічках став звуковим символом В'єтнамської війни і, як справжній символ, успішно відображав не тільки травму війни, а й надію на спасіння, патріотичні почуття. Загалом зазначені дослідження наводять на думку про те, що: 1) війна

психологічні, медичні та педагогічні аспекти посттравматичного стресового розладу в умовах війни

шажди 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 політики; 3) після повернення військових додому і влада, і суспільство мають декларувати 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 містечкий 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 згумальному медіаформаті; по-друге, їх всебічний аналіз і спільне обговорення вияву емоцій, почуттів і поведінки героїв художньої стрічки воєнного жанру надає можливість учасникам оптимізувати саморегуляцію власних внутрішніх станів.

3. Медіапсихологічні ресурси у стабілізації емоційного стану ветерана

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

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

У нашому дослідженні критеріями відбору воєнного художнього медіа-

Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору

контенту для роботи з постраждалими у військових діях, стало: 1) визначення *ймовірного психологічного впливу фільму* на ветеранів, що знаходяться на реабілітації; 2) способи *вдображення ознак травми війни* у кіногероїв; 3) *образ війна в медіа*, поведінку якого можна наслідувати.

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

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

Фільми, в яких відображено війну з усіма її руйнівними діями і жахливими наслідками, в яких персонажі не лише виконують накази, вбивають, набувають психологічних травм різного характеру і різної інтенсивності, але згодом здатні у різний спосіб подолати свою травму, знайти себе і розпочати нове життя – такі фільми можна вважати *психологічно ресурсними* для роботи із стабілізації емоційного стану у ветеранів. Наприклад, «Народжений 4 липня» (1989), «Форрест Гамп» (1994), «Американський снайпер» (2014), «З міркувань совісті» (2016) тощо.

Фільми, в яких відображено не лише жайття війни (іноді з фізіологічними подробицями понівеченого тіла, частинами тіл, мертвими тілами), але й «жайття» життя ветерана після війни, які за задумом створюють виражений психологічний ефект жаху, безвиході, депресії, суїцидальних намірів персонажів – зв'язуємо 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» (Map Down, 2016) тощо.

Фільми, які за змістом зображують воєнні події, спецоперації і представлені в жанрі «бойовик»/«екшн», «гостросюжетний», як правило є *психологічно нейтральними* на стільки, на скільки воєнну тематику взагалі можна назвати нейтральною. Зазначені жанри вже самі по собі передбачають мінімум емоційних переживань кіногероїв, тому як смислове навантаження жанру спрямоване передусім на розгортання «гострого» сюжету, видовищність. В таких стрічках переважають нестримні дії: бійки, динамічні переслідування, вибухи, стрілянина, яскраві візуальні ефекти. Такі фільми, часто-густо відображують самотійні намагання героя відновити справедливність, 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 *вдображення ознак травми війни* у кіноперсонажів, фільми можна розподілити на три основні способи презентації психологічної

психологічні, медичні та педагогічні аспекти *посттравматичного стресового розладу в умовах війни* 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 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, дорослому житті (наприклад, «Міна» 2016).

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

3) *образ війна в медіа*, поведінку якого можна наслідувати є важливим критерієм відбору фільмів. Аналіз художнього медіаконтенту показує, що попервах виник стереотип воювача, як «*машини вбиєства*» (солдат/ветеран з агресивною, асоціальною поведінкою); по тому з'явився стереотип «*жертви*» (такий кіногерой вже не так несе загрозу суспільству, як викликає переважно співчуття або взагалі є зламаним). Останнім часом кіноіндустрія створює більш інтегрований образ воювача. Він може мати виражену маскулінність, властиву для бійця, любити свою «роботу» солдата, але й водночас по-людськи страждати від різних стрес-факторів, неоднозначних ситуацій, непростих сімейних обставин. При цьому він не втрачає сили духу, він є свідомим того, щоб нести відповідальність за будь-які свої дії. Такий образ «*людий-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 методичку (робоча назва «Я – ветеран»), яка ґрунтується на використанні *воєнного медіаконтенту*, застосуванні технік *психоедукації, сінемалогії* й деяких основних елементів медіаграмотності та *спільне обговорення стриманого*.

Психоедукація, як пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особисто-

психологічні, медичні та педагогічні аспекти посттравматичного стресового розладу в умовах війни

ють парізки з різних фільмів, що ілюструють вияви психологічних порушень.

Другий – становить перегляд стрічки, аналізування і осмислення посттравматичних симптомів у поведінці кіногероїв, обговорення як опосередковане опрацювання і переосмислення власної травми (сінемалогія); фільм для перегляду обирається за вище зазначеними критеріями, відповідно до конкретних цілей медіапедагога, психолога.

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

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

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

Список використаних джерел:

1. Герберт К. Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин / Клавдія Герберт. – Львів: Видавництво «Скриня», 2015. – 68 с.
2. Карояні А.Г. Психологічна реабілітація учасників боєвих дій / Под редакцій А. Карояні, М. Полянского – М., 2003. – 80 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://psyswar.narod.ru/it/kata_3.htm
3. Циганенко Г. В., П'яста Р. Путівник військовослужбовця та демобілізованого. Практичний посібник. – Львів: Колесо, 2016. – 64 с.
4. Чаплінська Ю.С. Можливість сінемалогії при реабілітації психологічної травми. – [Електронний ресурс] / Ю.С. Чаплінська // Матеріали І Всеукраїнської наукової конференції «Медіатраума в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» (м. Київ, 20-21 червня 2017 р.) // mediaovita.org.ua – 2017 – Режим доступу: <http://mediaovita.org.ua/book/charlinska-yu-s-mozhlyvosti-sinemalogiyi-ru-reabilitatsiyi-psyhologichnoyi-travmy/>
5. Череповська Н.І. Розвиток медіаграмотності комбатантів засобами медіапсихології. – [Електронний ресурс] / Н.І. Череповська // Від медіаграмотності до медіакультури: стратегії, проблеми, перспективи: тези доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Миколаїв, 27 квітня 2016). – Миколаїв: ОІППО, 2016. – С. 110-114. – Режим доступу: <http://mediaovita.org.ua/book/rozvytok-media-gramotnosti-kombatantiv-za-dopomogoj-media-psihologii/>
6. Череповська Н.І. Психосоціальна підтримка комбатантів за допомогою медіапсихологічних ресурсів. – [Електронний ресурс] / Н.І. Череповська // Матеріали І

Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору

сті, за своєю суттю є раціоналізацією/розумінням травми – її проявів, наслідків, шляхів подолання, окреслення майбутнього життя у травмованих. Психодукація здатна оптимізувати процес менталізації травми війни в цілому й зняти емоційну напругу у ветерана зокрема. Саме тому психодукація є важливим засобом у 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 психодукації є поширення інформації щодо психологічних проблем особистості і ознак посттравматичних розладів у тому числі, то сінемалогія ґрунтується на психологічному механізмі проєкції. Ґроته у нашому контексті проєкція виступає не як захисний механізм у психології, 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. Стож 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 словесний досвід через споглядання життя кіногероя. Це й є великою перевагою даного методу: внутрішньо поживаючи 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), введеного часу (один або декілька разів на тиждень) та інше, розроблено два основних види групових занять. Перший вид занять передбачає поширення знань про психологічні проблеми у ветеранів війни як раціоналізація травми і зняття емоційної напруги (психодукація); у якості візуального супроводу інформації виступає

- Всеукраїнської наукової конференції «Медіатравама 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/chererovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombatantiv-za-doromodu-mediapshycholohichnyh-resursiv/>
8. 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>
 9. 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>
 10. 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
 11. Naydenova, 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.
 12. 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.
 13. Гарріс Ш. Сталева воля / Шайло Гаріс у співавторстві з Робін Овербі Кокс. – К.: Брайт Стар Паблішінг, 2017. – 280 с.

Transliteration of References:

1. Herbert K. Rozumity travmatychnyy dosvid. Putivnyk dlya bezposerednikh uchastnykiv ta yikhnikh rodyn / Klavdiya Herbert. – L'viv: Vydavnytstvo «Skrypta», 2015. – 68 s.
2. Karoyan A.H. Psykholohycheskaya reabylitatsiya uchastnykov boevykh deystviy / Pod redaktsiyei A. Karoyany. M.: Polyanskoho – M., 2003. – 80 s. – [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm
3. Tsyhanenko H. V., Pyas'a R. Putivnyk viys'kovsluzhbovitsya ta demobilizovanoho. Praktichnyy posibnyk. – L'viv: Koleso, 2016. – 64 s.
4. Chaplins'ka YU.S. Mozlyvosti sinemalohiyi pry reabylitatsiyi psykholohichnoyi travmy. – [Elektronnyy resurs] / YU.S. Chaplins'ka // Materialy I Vseukrayins'koyi naukovoї konferentsiyi «Mediattravma v umovakh informatsiynoyi viyny: psykholohichnyy ta pedahohichnyy aspekt» (m. Kyiv, 20-21 chervnya 2017 r.) // mediaosvita.org.ua. – 2017. – Rezhym dostupu: <http://mediaosvita.org.ua/book/chaplinska-yu-s-mozlyvosti-sinemalohiyi-pri-reabylitatsiyi-psykholohichnoyi-travmy/>
5. Cherepov's'ka N.I. Rozvytok mediagramotnosti kombataniv zasobamy mediapsykholohiyi. – [Elektronnyy resurs] / N.I. Cherepov's'ka // Vid medigramotnosti do mediakultury: stratahiv, problemy, perspektivy: tezys dopovidey Mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi Internet-konferentsiyi (m. Mykolajiv, 27 kvitnya 2016). – Mykolajiv : OIPPO, 2016. – S. 110-114. – Rezhym dostupu: <http://mediaosvita.org.ua/book/rczytok-mediagramotnosti-kombataniv/>
6. Cherepov's'ka N.I. Psykhosotsial'na pidtrymka kombataniv za doromohouy

- mediapsykholohichnykh resursiv. – [Elektronnyy resurs] / N.I. Cherepov's'ka // Materialy I Vseukrayins'koyi naukovoї konferentsiyi «Mediattravma v umovakh informatsiynoyi viyny: psykholohichnyy ta pedahohichnyy aspekt» (m. Kyiv, 20-21 chervnya 2017 r.) // mediaosvita.org.ua. – 2017. – Rezhym dostupu: <http://mediaosvita.org.ua/book/chererovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombatantiv-za-doromodu-mediapshycholohichnyh-resursiv/>
8. 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. – [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jacc.12571/full>
 9. 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. – [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-5931.2011.00878.x/full>
 10. Hochgesang Josh, Lawyer Tracye, Stevenson Toby The Psychological Effects of the Vietnam War / War & Peace: Media and War. – July 26, 1999. – Rezhym dostupu: https://web.stanford.edu/class/e297c/war_peace/media/hpsych.html
 11. Naydenova, 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.
 12. 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.
 13. Гарріс Ш. Сталева воля / Шайло Гаріс у співавторстві з Робін Овербі Кокс. – К.: Брайт Стар Паблішінг, 2017. – 280 с.



CHEREPOVSKA N.I.
Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher, Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
MEDIAPSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR OVERCOME INJURY WAR VETERANS