

КІНОТЕРАПІЯ ЯК МЕДІАПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЗЦІЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

В. І. Шебанова, д. психол. наук, доцент,
професор кафедри практичної психології
Херсонський державний університет, м. Херсон

Анотація. У тезах акцентовано увагу на необхідності надання психологічної допомоги дорослим, дітям, родинам в ситуації військової агресії. Розглянуто кінотерапія як медіапсихологічний ресурс зцілення особистості. Представлені цілі застосування кінотерапії як медіапсихологічного ресурсу зцілення особистості. Зроблений акцент на особливій цінності кінотерапії не тільки у формі додаткового засобу психотерапевтичної роботи, але й які ефективного засобу психологічної самопомоги.

Ключові слова: кінотерапія, медіапсихологічний ресурс зцілення особистості, психологічна допомога, самопомога.

Аннотация. В тезисах акцентировано внимание на необходимости оказания психологической помощи взрослым, детям, семьям в ситуации военной агрессии. Описана кинотерапия как медиапсихологический ресурс исцеления личности. Представлены цели применения кинотерапия как медиа психологического ресурса исцеления личности. Сделан акцент на особой ценности кинотерапия не только в форме дополнительного средства психотерапевтической работы, но и которые эффективного средства психологической самопомощи.

Ключевые слова: кинотерапия, медиапсихологический ресурс исцеления личности, психологическая помощь, самопомощь.

Summary. The thesis focuses on the need to provide psychological assistance to adults, children, families in a situation of military aggression. Cinema therapy is considered as a mediapsychological resource of personality healing. The aims of application of cinema therapy as a mediapsychological resource of healing of the personality are presented. The emphasis on the special value of film therapy is not only in the form of an additional means of psychotherapeutic work, but also an effective means of psychological self-help.

Key words: cinema therapy, mediapsychological resource of personality healing, psychological help, self-help.

Впродовж тривалого часу (з 2013 р. і донині) доросле та дитяче населення України знаходиться у травматичній ситуації – в ситуації військової агресії. Суспільство переживає такі події, що порушують базове почуття безпеки, являють собою загрозу здоров'ю та життю, викликають почуття безпорадності, жаху та руйнують звичайний плин життя та життєконструювання. Беззаперечно, що осторонь не залишається ніхто – ні

ті, хто ризикує життям на полі бою; ні ті, хто чекає своїх відважних та шляхетних захисників вдома; ні ті, хто вимушені покинути власні домівки та шукати інше житло, місце роботи, навчання; ні ті, хто слідкує за новинами;... і навіть ті, хто, як би відсторонюються від всього, що відбувається – все рівно втягнуті у суспільно-політичні процеси і трансформації. Саме тому, необхідність психологічної допомоги дорослим, дітям, родинам в Україні – набуває практично загально масштабу.

На наш погляд, застосування в сучасних українських реаліях кінотерапії буде сприяти не тільки нормалізації психологічного стану травмованої особистості, але й може розглядатися як медіапсихологічний ресурс зцілення особистості.

Кінотерапія (кінотренінг, відео-, арт- терапія) – одна з інтердисциплінарних форм постмодернізму, сучасний напрям групової психотерапії на основі об'єднання «кінематографічного мистецтва» та «психології». Цей метод перетворив «кіно» в ефективний інструмент для самопізнання, особистісного росту та вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів (О. О. Баканова, С. В. Березін, Р. С. Емотін, А. Менегетті, А. О. Плескачевська та ін.) (цит. за В. І. Шебановою) [2].

Фільми (художні та анімаційні), як і казки, історії, притчі, байки, легенди, билини, саги, міфи, анекдоти і сни, містять у собі різноманітні образи та підтексти, як явні, так і приховані. Саме тому, кожна людина інтерпретує фільм по-своєму, через призму власного життєвого досвіду, психологічні особливості, цінності та ставлення до світу та до себе. Коли ми дивимося фільм, ми бачимо героїв, які проживають на екрані «нашу» життєву історію. Ми ніби бачимо себе з боку, бачимо різні способи проживання трагедії та драми, комедії та трагікомедії. Цей досвід входить у наше життя і може дати поштовх до нового розуміння себе, до іншого

напрямку в русі життя. В цьому і є суть кінотерапії як одного з напрямків арт-терапії.

Перегляд кінофільму використовується: – як інструмент, що дозволяє «розширити» свідомість, інтенсифікувати почуття глядача (що сприяє позбавленню від зайвої раціональності культури), розкрити внутрішні резерви особистості, розширити горизонти сприйняття життя (у т.ч. у розумінні краси); – як засіб ефективної саморегуляції та вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів, – як інструмент налагодження міжособистісних і міжгрупових взаємин; – як засіб психосоціальної адаптації осіб з емоційними та психічними розладами.

Перегляд кінофільму, його аналіз та групове обговорення дозволяє учасникам тренінгової (психотерапевтичної) групи: – виявити у собі приховані ресурси та внутрішню силу, щоб розв'язати свою важку ситуацію; – почати свій шлях до усвідомлюваних змін у житті; – подолати невпевненість та знайти нові перспективи; – пережити горе або втрату; – переоцінити та скорегувати власні дії; – звернути увагу на свої особистісні особливості та поведінкові патерни.

Цілі застосування кінотерапії як медіапсихологічного ресурсу зцілення особистості:

1. Розвиток здатності до самоспостереження. Стимулювання до прийняття відповідальності за своє життя та за себе (за свої почуття, думки і вчинки), щоб керувати своїм життям з позиції об'єктивного спостереження.
2. Розвиток здатності до саморозкриття, щирості у вираженні почуттів.
3. Розвиток здатності до співпереживання та можливості бути у контакті з почуттями та смислами інших людей.
4. Емоційне переживання (відреагування) та проживання учасниками актуальних на теперішній момент життя ситуацій та проблем.

5. Усвідомлення та переосмислення себе та своїх цілей, дій, почуттів, потреб, психологічних проблем.

6. Духовне (моральне) зростання.

7. Формування позитивного мислення та здатності бачити багатозначність та багатовимірність своїх мотивів і мотивів значущих людей.

8. Налагодження міжособистісних і міжгрупових взаємин.

9. Допоміжний дидактичний матеріал.

Ми приєднуємося до думки О. І. Копитіна і Б. Корта, які відзначають, що «переваги візуально-нарративного підходу полягають у можливості глибокого і всебічного пророблення психологічного матеріалу на основі активності самого клієнта» [1, с. 50]. Такий підхід дозволяє клієнту самому знайти і розкрити як значення візуальних образів, так і логічні зв'язки між образами.

На думку D. Denborough, складно переоцінити переваги візуально-нарративного підходу при роботі з тими, хто відрізняється від більшості людей своїми звичками, цінностями, поглядами і/або способом життя – з різноманітними маргінальними групами або меншинами, наприклад, з людьми, які мають порушені стратегії харчової поведінки, нетрадиційну сексуальну орієнтацію та інші різноманітні форми порушень у поведінці, які достатньо часто спостерігаються при травматичному стресі [3].

Нині візуально-нарративний підхід розглядається як засіб розвитку особистісних особливостей, досягнення ідентичності (М. Епштейн, О. М. Кочубейник, Т. Сарбін, К. О. Черемних, А. Шюц, О. М. Шиловська та ін.), форма усвідомлення особистого досвіду (Дж. Брунер, Дж. Гінзбург, Н. Ф. Каліна, Є. С. Калмикова, І. В. Кошова, Е. Мергенталер, М. Уайт, Н. В. Чепелева та ін.), засіб організації особистісного майбутнього і самоконституювання (О. Є. Духніч, М. М. Копотун, Т. М. Титаренко, К. О. Черемних та ін.), метод аналізу міжпоколінної історії (Р. Барт,

І. О. Разумова, О. Є. Сапогова та ін.) або корекційний сімейний психотерапевтичний метод (Д. Комбс, Д. Фрідман, Ю. А. Чаусова та ін.). Ми приєднуємося до тих авторів (К. С. Жорняк, Н. В. Чепелева, Дж. Робінсон, Л. Тейлор, Т. М. Титаренко, Д. Фрідман, Г. Комбс, М. Ніколс, Р. Шварц та ін.), які особливу цінність цього підходу бачать не тільки у формі додаткового засобу психотерапевтичної роботи, але і як ефективного засобу психологічної самопомоги.

Використана література:

1. Копытин А. И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. – М.: Психотерапия, 2011. – 128 с.
2. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переизбытка. Практическое руководство / В. И. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. – 394 с.
3. Denborough D (Ed.) Trauma: Narrative responses to traumatic experiences / D. Denborough. – Adelaide: Dulwich Centre Publications, 2006.