

**Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України**

**Навчально-науковий інститут воєнної історії
Національного університету оборони України**

**Соціально-психологічний факультет
Національного університету цивільного захисту України**

**Факультет психології Прикарпатського
національного університету імені Василя Стефаника**

**Кафедра психології та педагогіки
Національної академії національної гвардії України**

**Кафедра психології Черкаського національного
університету імені Богдана Хмельницького**

**Відділ психологічного забезпечення підрозділів
Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України**

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**Матеріали
II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

23 квітня 2024 року

м. Черкаси

Для психастеніків характерний вроджений високий рівень особистісної тривоги. Психастенік бачить в житті безліч небезпек і тривожиться в очікуванні того, що вони реалізуються, гостро переживає таку можливість. Причому небезпеки ці не вигадані, вони дійсно можуть відбутися, але психастенік перебільшує їх ймовірність. Він знає, що в житті є також і радість, але припускає, що вона може бути зруйнована. Психастенік не може впоратися з цією тривогою в зв'язку з тим, що у нього слабо розвинене її витіснення і немає інтуїтивної довіри до життя [3].

У поведінці психастеніків виявляється нерішучість, а іноді і повна неможливість здійснити ті чи інші дії, особливо в присутності інших (соціальна абулія). Вони завжди незадоволені собою, сором'язливі, намагаються уникати будь-яких зусиль, так як останні тягнуть за собою тяжкі хвилювання і тужливість. П. Жане [4] зводить психастенічні стигмати до трьох найважливіших:

- незавершеності і неповноти психічних операцій;
- зниження або втрати почуття реального;
- фізіологічних симптомів нервового виснаження, що йде паралельно з ураженням психічної активності.

На думку П. Жане, зниження психічного напруження може обумовлюватися порушеннями кровообігу і живлення мозку.

Одним з постійних компонентів психастенічного характеру є нав'язливі ідеї – важливий симптом психастенії.

Необхідно підкреслити, що багато авторів, даючи клінічну характеристику психастенії, прагнуть підвести під неї фізіологічну базу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. / І. М. Галян. – К.: Академвидав, 2019. – 464 с.
2. Мейжис І. А. Соціальні страхи українців у сучасних умовах розвитку суспільства / І. А. Мейжис, В. М. Мельничук. // Наукові праці. Соціологія. – 2013. – №213. – С. 83–86.
3. Патlachук Т. В. Специфіка корекції соціофобії у майбутніх психологів-практиків / Т. В. Патlachук // Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць. – 2013. – С. 97–100.
4. Liebowitz M. R., Schneier F. R., Hollander E. Treatment of social phobia with drugs other than benzodiazepines / M. R. Liebowitz, F. R. Schneier, E. Hollander. Journal of Clinical Psychiatry. 1992. – (suppl. Nov). – P. 10-15.

ФІЛЬМОТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ДІЮТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

*Юрій ВІНТЮК, канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

Реабілітація осіб, які здійснюють діяльність в особливих умовах, особливо під час повномасштабної війни в Україні, змушує до пошуку нових можливостей і ефективних засобів її здійснення. З огляду на це заслуговує ретельного розгляду – щодо можливостей вирішення низки повсякденних завдань із реабілітації – застосування відносно нового різновиду арт-терапії, а саме фільмотерапії. Це сучасний метод психотерапії, придатний для вирішення різноманітних завдань повсякденної психологічної практики, який набуває як у світі, так і в нашій країні, дедалі більшого визнання та поширення. В даному вкладі буде розглянуто можливості та деякі особливості застосування фільмотерапії при підготовці

курсантів-психологів, що навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, для забезпечення їхньої подальшої професійної діяльності в підрозділах ДСНС України. Необхідність розгляду доцільності й певних особливостей здійснення такої форми терапії зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи: розглянути можливості й певні особливості використання фільмотерапії при підготовці майбутніх фахових психологів, для розширення можливостей їхньої подальшої професійної діяльності з особами, котрі здійснюють діяльність в особливих умовах, зокрема, військового стану в країні.

Як відомо, різні форми терапії, арт-терапії зокрема, набули значного розповсюдження у практичній діяльності наших фахових психологів, зокрема тих, що забезпечують діяльність підрозділів ДСНС України. Проте, до арсеналу затребуваних і ефективних терапевтичних засобів, можна і варто віднести також фільмотерапію, яка здобуває в наш час дедалі більшого визнання і розповсюдження.

Фільмотерапія – це напрям психотерапії, до складу якого належить система методів, заснованих на роботі з реакціями людини, отриманими під час і після перегляду фільму і спрямованими на духовне і психічне зцілення [2, с. 24].

Щодо повсякденної психотерапевтичної практики, то фільмотерапія здійснюється для певного контингенту клієнтів, фаховими психологами певної спеціалізації і рівня підготовки, за конкретним запитом на здійснення певної форми терапевтичного впливу. Проте у даному випадку йдеться не про проведення сеансу терапії для осіб, що здійснюють діяльність в особливих умовах, а лише про демонстрацію сутності, можливостей впливу та особливостей проведення фільмотерапії, для майбутніх психологів, у навчальних цілях. Що важливо для належного забезпечення їхньої подальшої професійної діяльності, зокрема, при роботі з особами, що працюють в особливих умовах, за наявності військового стану в країні. Тому далі подано інформацію про особливості підготовки і проведення такого заняття для курсантів-психологів; причому його проведення наразі залишається в планах, які, слід сподіватися, будуть реалізовані найближчим часом.

Різні форми психотерапії набули у вітчизняній практиці значного розповсюдження, і довели свою ефективність. Саме через це вони також набули значного поширення в навчальному процесі, для здійснення підготовки майбутніх фахових психологів. Зокрема, курсанти і студенти, що навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності за спеціальністю «Психологія», вивчають дисципліни, що передбачають ознайомлення з різними психотерапевтичними підходами, а також опанування певними психотерапевтичними техніками. Проте належне місце у цьому переліку може і повинна зайняти також фільмотерапія, як доступний в освоєнні та ефективний за результатами метод психотерапевтичного впливу, придатний для роботи з особами, що здійснюють діяльність в особливих умовах, зокрема, з працівниками ДСНС України. Тому далі доцільно розглянути можливості, що їй надає така форма психотерапії, та деякі особливості її підготовки і проведення. Детальніше як базові засади, так і особливості фільмотерапії, зокрема здійснення фільманалізу, відображені у публікаціях на дану тематику (див., напр.: [1 - 3]).

Проведення фільмотерапії потребує від викладача не лише певного досвіду, але і належної підготовки до застосуванням відеофрагментів чи повнометражних фільмів для здійснення відповідних психологічних впливів. З огляду на це, хорошою підготовкою є набуття досвіду з проведення

фільмотренінгів, різного спрямування та призначення. Низку ознайомчих і допоміжних матеріалів, які допоможуть в освоєнні та проведенні фільмотерапії, можна знайти на відповідному сайті [1].

Розпочинається ця робота з підбору необхідного відеоматеріалу, який відповідає поставленим цілям терапії, а також запитам і особливостям тих, для кого ці впливи призначені. Переважно таким матеріалом може слугувати повнометражний кінофільм, тому для проведення сеансу фільмотерапії потрібно передбачити потрібний час для її проведення. Після цього необхідно скласти і ретельно опрацювати план терапевтичного заняття.

У плані слід передбачити вступну частину, яка має завданням роз'яснення мети роботи й особливості її проведення; а також постановку завдань, які передбачається вирішити під час сеансу, за допомогою запропонованого відеоперегляду. Затим слідує основна частина, яка реалізує демонстрацію відібраного фільму; під час перегляду глядачі повинні виконати поставлені завдання.

Після цього починаються виступи глядачів, які висловлюють свої думки з приводу впливу на них побаченого, пропонують власні міркування щодо вирішення різних терапевтичних завдань. Для цього вони максимально використовують набуті знання з вивчених раніше предметів, пропонують нові перспективні рішення тощо. В процесі виступів відбувається також їхнє обговорення, тобто продукується групове знання, задіюється спільне мислення, спрямоване на практичне освоєння матеріалу демонстраційного заняття. Варто також вислухати думки присутніх з приводу впливу на них побаченого під час заняття, а також перспективності освоєння та використання фільмотерапії у їхній подальшій діяльності за обраних фахом.

Заключний етап роботи передбачає підбиття підсумків і здійснення узагальнень, формулювання висновків, до яких прийшли разом – це спільно здобуте знання стає головним результатом навчання фільмотерапії, як і оцінки її можливостей та перспективності в роботі, зокрема, з особами, що зазнали впливу особливих умов діяльності.

За браком місця для даної публікації, при викладі матеріалу не вдалося уникнути певної поверховості. Детальніше ознайомитися з фільмотерапією можна, переглянувши спеціальні матеріали (див., напр.: [1; 2]). Продовження роботи в даному напрямку передбачає проведення запланованого заняття; за його результатами передбачено опублікувати повномасштабну статтю.

Висновок. Здійснений розгляд можливостей і особливостей застосування фільмотерапії під час проведення навчальних занять з майбутніми психологами – як і попередній досвід проведення фільмотренінгів різного призначення – засвідчує, що така форма роботи психологів має чималі можливості до застосування, зокрема, для реабілітації осіб, які здійснюють діяльність в особливих умовах; викликає чималий інтерес у слухачів, підвищує їхню активність під час занять, і дає позитивні результати стосовно їхньої фахової підготовки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кінотерапія. Режисована фільмотерапія. URL: <https://cinematherapy.org/uk/zagalne-ponyattya-pro-kinoterapiyu-filmoterapiyu>.
2. Красин С. Вступ до режисованої фільмотерапії. Зцілення за допомогою кіно. Харків, ФЛП Рубашкін. 2018. 84 с.
3. Чаплінська Ю. С. Використання різних підходів фільмоаналізу у практичній роботі психолога. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/716390/2.pdf>.