

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій**  
**Львівський державний університет безпеки життєдіяльності**  
**Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту**

## **ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Матеріали  
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Львів, 24 травня 2024 р.

Львів – 2024



## ФІЛЬМОТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ ДІЯЛЬНІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Вирішення завдань реабілітації осіб, які здійснюють діяльність в екстремальних умовах, передбачає застосування нових сучасних методів її проведення, придатних для використання в різноманітних ситуаціях. До таких належить віднести і фільмотерапію – різновид арт-терапії, що набуває останнім часом дедалі більшого визнання та поширення. Вона є сучасним методом психотерапії, придатним для вирішення широкого кола завдань повсякденної психотерапевтичної практики. У даному випадку буде розглянуто доцільність використання фільмотерапії при підготовці курсантів-психологів, які навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності. Оскільки вони проходять підготовку для їхньої подальшої професійної діяльності в підрозділах ДСНС України, відповідно, повинні бути готовими до реабілітації осіб, які діють в екстремальних умовах. Необхідність розгляду можливості й особливостей здійснення даного різновиду терапії обумовлює важливість даного дослідження.

Мета роботи – висвітлити можливості та деякі особливості використання фільмотерапії у підготовці фахових психологів, з огляду на вимоги забезпечення їхньої майбутньої професійної діяльності при роботі з особами, які здійснюють діяльність в екстремальних умовах.

У наш час різні форми психотерапії, арт-терапії зокрема, набули значного розповсюдження у практичній діяльності вітчизняних фахових психологів, зокрема тих, що забезпечують діяльність підрозділів ДСНС України. Однак до числа затребуваних і ефективних терапевтичних засобів, необхідно віднести також фільмотерапію, яка здобуває дедалі більше визнання і ширше розповсюдження.

Відповідно до визначення, сформульованого С. Красіним: *фільмотерапія – це напрям психотерапії, до складу якого належить система методів, заснованих на роботі з реакціями людини, отриманими під час і після перегляду фільму та спрямованими на духовне і психічне зцілення* [2, с. 24].

Передусім варто відзначити, що у повсякденній психотерапевтичній практиці фільмотерапія здійснюється для певного контингенту клієнтів, за конкретним запитом на проведення певної форми терапевтич-

ного впливу, фаховими психологами певної спеціалізації та рівня підготовки. Однак у даному випадку йдеться не про здійснення терапії для осіб, які виконують діяльність в екстремальних умовах, а лише про демонстрацію можливостей та особливостей проведення фільмотерапії, для майбутніх психологів ДСНС, з навчальною метою. Це, у свою чергу, важливо для відповідного забезпечення їхньої подальшої професійної діяльності, зокрема, при роботі з особами, які працюють в екстремальних умовах, особливо за наявності військового стану в країні. Тому у подальшому викладі наведено інформацію про особливості підготовки і проведення відповідного заняття для курсантів-психологів. Передусім йдеться про апробацію такого навчального заняття, а також набуття необхідного досвіду в освоєнні фільмотерапії.

Різні види психотерапії набули у вітчизняній практиці значного розповсюдження, і довели свою ефективність. Через це вони отримали значне поширення також у навчальному процесі, для забезпечення підготовки майбутніх фахових психологів. Зокрема, курсанти, що навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності за спеціальністю «Психологія», вивчають дисципліни, які передбачають ознайомлення з сучасними психотерапевтичними підходами, а також освоєння відповідних психотерапевтичних технік. З огляду на це належне місце у цьому переліку повинна зайняти також фільмотерапія, як доступний в опануванні й ефективний за результативністю сучасний метод психотерапевтичного впливу; придатний для роботи з особами, котрі здійснюють діяльність в екстремальних умовах, зокрема, з працівниками ДСНС України. Відповідно до цього далі будуть розглянуті можливості, які надає фільмотерапія, та деякі особливості її підготовки і проведення. Детальніше як теоретичні основи, так і особливості проведення фільмотерапії, відображені в опублікованих матеріалах на дану тематику (див., напр.: [2]).

Робота розпочинається з підбору відповідного відеоматеріалу, який відповідає поставленій меті терапевтичного впливу, а також запитам і особливостям тих, для кого вони призначені. Зачасту таким вимогам може відповідати повнометражний кінофільм, тому для проведення сеансу фільмотерапії потрібно забезпечити наявність необхідного часу для її проведення. Далі потрібно скласти і належним чином опрацювати план терапевтичного заняття.

Слід також відзначити, що проведення фільмотерапії потребує від викладача як певного досвіду, так і відповідної підготовки до застосу-

ванням відеофрагментів, короткометражних або повнометражних фільмів для здійснення необхідних психотерапевтичних впливів. Відповідно до цього, належною підготовкою є набуття досвіду з проведення фільмотренінгів, різного призначення та спрямування. Чимало необхідних ознайомчих і допоміжних матеріалів, які допоможуть у підготовці та проведенні фільмотерапії, можна знайти на відповідному сайті [1].

В занятті необхідно передбачити вступну частину, яка має завданням роз'яснення мети заняття й особливостей його проведення; а також формулювання та роз'яснення завдань, котрі передбачено вирішити під час проведення навчального сеансу, за допомогою запропонованого відеоперегляду, а також в процесі його подальшого обговорення й аналізу.

Далі слідує основна частина, під час якої відбувається перегляд запропонованого фільму; в процесі перегляду ті, хто навчаються, повинні виконати передбачені завдання. Зокрема, перед глядачами були поставлені наступні питання (а також інші, що виникають під час виконання такої роботи).

Які ваші враження від перегляду фільму «Вогнетривкий»?

Що ви відчували під час перегляду фільму?

Що зумовлює терапевтичний вплив фільму?

Які думки викликав у вас перегляд життєвих перепитій головних персонажів?

Яку проблему намагаються вирішити головні персонажі фільму, котра не пов'язана з їхньою професійною діяльністю?

Що характерно для сімейних стосунків Калеба Холта з дружиною Кетрін?

Завдяки чому відбувається налагодження стосунків головних персонажів?

Як ви оцінюєте терапевтичний вплив фільму?

Як основна ідея фільму?

Чому можна навчитися в результаті засвоєння уроків фільму?

Наскільки перспективний запропонований терапевтичний підхід за сучасних реалій?

Після перегляду фільму починаються виступи глядачів, які висловлюють свої думки щодо впливу на них побаченого, зокрема, власні міркування про вирішення різних терапевтичних завдань. При цьому курсанти максимально використовують одержані раніше знання з різних предметів, пропонують нові ефективні рішення тощо. Під час і після

виступів відбувається також їхнє обговорення, в результаті якого продукується нове, спільне знання, при цьому задіюється групове мислення, направлене на засвоєння матеріалу навчального заняття. Необхідно також вислухати думки присутніх із приводу впливу на них побаченого під час перегляду, як і почутого під час обговорення, а також можливості освоєння та використання фільмотерапії у їхній майбутній діяльності за обраних фахом.

Наступний етап роботи передбачає формулювання підсумків, а також здійснення узагальнень, тобто висновків, до яких прийшли під час заняття в результаті спільної діяльності; саме здобуте таким чином знання є головним результатом освоєння фільмотерапії, як і розгляд можливостей її перспективності та ефективності в роботі, зокрема, з особами, що зазнали впливу екстремальних умов перебування та діяльності. При цьому основні завдання курсанти повинні вирішити самостійно, а викладач у даному випадку лише виступає модератором, який спрямовує роботу в бажаному напрямку, веде групу до досягнення мети заняття, а також за потреби надає необхідну допомогу.

Ймовірно, при викладі матеріалу не вдалося уникнути певної поверховості; тому варто детальніше ознайомитися з фільмотерапією, наприклад, переглянувши відповідні матеріали (див., напр.: [1; 2]). Щодо продовження роботи в даному напрямку заплановано допрацювання методики проведення такого заняття; а також передбачено опублікувати за отриманими результатами повномасштабну статтю.

**Висновок.** Проведений розгляд доцільності й особливостей застосування фільмотерапії для проведення навчальних занять у процесі підготовки майбутніх психологів – як і наявний досвід проведення фільмотренінгів різного призначення – свідчить, що така форма роботи курсантів-психологів має чималі перспективи стосовно застосування, зокрема, для реабілітації осіб, які здійснюють діяльність в екстремальних умовах; вона викликає чималий інтерес у слухачів, підвищує їхню активність під час занять, і дає бажані позитивні результати щодо їхньої фахової підготовки.

## ЛІТЕРАТУРА

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.