

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

“Допущено до захисту”

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.

Реєстраційний № _____

_____ 2023р.

“ ___ ” _____ 2023р.

ПЕРЕГЛЯД КІНОФІЛЬМІВ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ
ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота

студентки групи *ПП-19*

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Гладишевої Єлизавети Дмитрівни

Керівник

доктор філософії з психології

Давоян Є.Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ___ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Гладишева Єлизавета Дмитрівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис

ЗМІСТ

Вступ.....	4
РОЗДІЛ 1. ПЕРЕГЛЯД КІНОФІЛЬМІВ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	6
1.1. Кіно та його значення у психології. Зв'язок перегляду кінофільмів з тривожністю	6
1.2. Способи застосування кінострічок у роботі психолога.....	11
1.3. Особливості українського кінематографу 16	
Висновки 1 розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕГЛЯДУ КІНОФІЛЬМІВ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ.....	19
2.1. Процедура дослідження.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	23
2.3. Рекомендовані кінокартини.....	26
Висновки 2 розділу.....	28
ВИСНОВКИ.....	30
Список використаних джерел.....	32

ВСТУП

Актуальність теми. Наразі в нашій країні відбувається війна, внаслідок чого тривожність населення швидко зростає. Українці перебувають в умовах відсутності безпеки, яка, в свою чергу, є однією з базових потреб особистості. Тому дослідження засобів, технік та методів зниження тривожності являє собою важливу складову наукової роботівсесії психологічної галузі.

Кінокартини можуть впливати на психологічний стан людини. Це доводить існування такого виду арт-терапії як кінотерапія. Лікування мистецтвом осіб, що пережили війну, зовсім не є новиною в психологічному просторі, підтвердженням цього є роботи відомої арт-терапевтки Меліси Волкер. Більш того, у роботах Богданцевої і Вознесенської, говориться про те, що люди навчилися використовувати мистецтво задля роботи з фрустраційними станами, ще до того, як арт-терапія сформувалася як науковий напрям. Наприклад давньогрецькі філософи Піфагор, Аристотель і Платон вважали, що музика має профілактичну та цілющу дію, а також приносить баланс у всесвіт [1-2]. У ті часи необхідно було засвоювати мистецтво, щоб мати змогу застосувати його для психотерапевтичних цілей. Але зараз, в епоху технологій, люди можуть не володіти мистецтвом, щоб лікуватися ним. Це відкриває більше можливостей позитивного психологічного впливу та більший простір для наукових досліджень. Цим питанням займалися такі українські науковці як: Богданцева І.П., Вознесенська Олена, Мурадханян М.Г та інші.

Мета дослідження: вивчити і дослідити вплив перегляду кінокартин на тривожність особистості у контексті війни.

Об'єкт дослідження: особливості переживання тривожності особистості під час війни.

Предмет дослідження: перегляд кінокартин як засіб для зниження тривожності.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності під час війни.
- 2) Розкрити кінотерапію як засіб для зниження тривожності.
- 3) Емпіричне дослідження впливу кіно на тривожність.
- 4) Складання списку рекомендованих кінокартин на основі проведеного дослідження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, методика “Шкала тривожності” Бека (BAI), методика “Шкала тривожності” Спілберга-Ханіна та методика "Шкала проявів тривоги" Тейлор.

Структура кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, шістьох підрозділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків. Повний обсяг кваліфікаційної роботи – 36 сторінки. Основний зміст викладено на 30 сторінках. Робота містить 3 таблиці. Список літератури становить 23 джерела.

РОЗДІЛ 1. ПЕРЕГЛЯД КІНОФІЛЬМІВ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Кіно та його значення у психології. Зв'язок перегляду кінофільмів з тривожністю

Вже понад року в Україні триває повномаштабна війна, тому збільшився ризик травматизації населення. Психічна травма – це пошкодження психіки, які спричиняють порушення нормального функціонування людини і можуть стати передумовою психічних хвороб. Вона виникає як реакція організму на стресові події. Звісно, що не кожна така подія стає травмою. Обов'язковими умовами є: дистрес, травматичні спогади, фіксація на події та уникаюча поведінка. Саме тому люди потребують способів зниження стресу і тривоги. Наприклад кіно [3].

Кіно – це рухоме зображення, яке сприймається одночасно органами слуху і зору. Воно складається з сцен, поєднаних між собою логікою твору за допомогою зображувальних засобів.

Кінотерапія – вид арт-терапії, основним інструментом якого є робота з кінострічками. Саме тому дана робота буде часто звертатися до відомостей з цього виду терапії.

Як нам вже відомо зі вступу: мистецтво здатне зцілювати. Воно допомагає нам пізнавати себе, саморозвиватися та вирішувати внутрішні конфлікти. Тож кіно, як і: казки, малюнки, музика та фотографії - містить в собі образи, які допомагають витягнути проблему із підсвідомого і пропрацювати її. Через те, що кожна картина пропускається людиною через її власну психіку, ми можемо очікувати індивідуальної інтерпретації. Співчуття персонажам слугує точкою вивільнення емоцій. Також важливим є те, що глядач асоціює себе з персонажами фільму, за допомогою цього можна дізнатися ролі, які бере на себе людина.

Спостерігаючи за собою, як-би, зі сторони, особистість усвідомлює і виокремлює нові способи поведінки у власній ситуації.

Беручи до уваги вищезазначене, можна окреслити доволі широке поле використання кінофільмів.

1. Інструмент розширення сприйняття та саморефлексії.
2. Насичення внутрішніх резервів особистості.
3. Вивільнення емоцій.
4. Розв'язання внутрішніх суперечностей особистості.
5. Розвиток комунікативних навичок та утворення міжособистісних зв'язків.
6. Інструмент соціальної адаптації для людей з певними порушеннями психіки.

Зокрема аналіз кінострічки впливає на:

- пошук джерел відновлення енергії;
- усвідомлення і переживання життєвих змін;
- роботу з самооцінкою, самоприйняттям;
- пропрацювання горя;
- пошук нових можливостей для самореалізації;
- зміну системи оцінювання та, як наслідок, утворення нового ставлення;
- виокремлення поведінкових особливостей конкретних особистостей.

За В.Шебановою Мета використання кінострічок у терапевтичному плані полягає у:

- 1) Засвоєння навичок самоспостереження. Однією з характеристик зрілої особистості є - вміння адекватно оцінювати себе та бути відповідальним за самого себе. Це проявляється у рівні домагань особистості, системі очікувань та здатності заспокоювати себе самостійно. Це постійна робота над собою. Без погляду зі сторони людям буває важко

усвідомлювати і помічати проблеми. Зазвичай його можна отримати від оточуючих. Але чи може особистість кожен раз звертатися до думки інших?! Ні. Саме тому і існує самоспостереження (навіть як метод дослідження).

2) Розвиток здатності ідентифікувати і висловлювати свої почуття. Деякі люди страждають від алекситимії, тобто нездатності особистості вербально описувати свої або чужі емоції. Через це може здаватися, що людина має брак емпатії і не має емпатії. Але насправді вона просто не вміє їх розуміти та висловлювати. Такі люди часто відчувають себе самотніми, адже не можуть сказати, що вони відчувають. Оточуючий світ надсилає їм складні сигнали, які вони не можуть розкодувати. Як результат, комунікація таких людей страждає. В такому випадку фільми можуть стати наочним прикладом для вивчення емоцій і почуттів.

3) Закріплення здатності розуміти та приймати сенси інших особистостей. В основі цього пункту лежить світоглядна функція перегляду кіно. У кінострічках розкриваються всі основні персонажі. Вони всі не можуть бути однаковими, адже тоді б не було суперечностей, які допомагають їм розвиватися при цьому обумовлюючи сюжет. Таким чином утворюється сприятливий ґрунт для виникнення прагнення до взаєморозуміння між людьми. І даний процес є корисним для прийняття певних патернів поведінки по відношенню до оточуючих.

4) Проживання людиною тривожних ситуацій та фрустраційних станів. У ситуації, коли потреба особистості у безпеці не задовільнена, інші потреби також страждають. Життя людини наче завмирає на місці. Їй необхідно адаптуватися до нових умов таким чином, щоб вона могла продовжувати утворювати соціальні зв'язки, затверджуватися у соціумі та самореалізуватися.

5) Переосмислення мети, способів її досягнення, отриманих в процесі почуттів та проблемних ситуацій. Цей пункт безпосередньо пов'язаний з самостереженням. В основі переосмислення лежить розуміння людиною самої себе. Вона змінюється протягом життя, тому її мета не має лишатися однаковою весь час. Фільм може стати прикладом еволюції героя, який аналізує свою поведінку і чітко формулює висновки.

6) Моральний розвиток. Мораль – це те явище, яке відповідає за гуманність особистості. Вона відкриває людині поняття “добро” і “зло” і вчить паттернам поведінки, які є “хорошими”. Чому це корисно для людини?! Тому що, таким чином формується здорове толерантне суспільство, яке турбується про почуття кожного члена групи та взаємоповагу між ними. Воно переймає мораль і стає її джерелом. Таким чином, вже спільнота встановлює правила та карає відлученням тих, хто їх порушує. Кожен фільм наповнений основними сенсами і другорядними. Шляхом пояснення сюжетних протистоянь, кіно стимулює до самовдосконалення одного глядача, вдосконалюючи паралельно всю групу.

7) Формування раціонального мислення. Даний тип мислення дозволяє полегшити прийняття рішень тим, що адекватно інтерпретує поточну ситуацію і обирає оптимальний спосіб дій. Для будь-якої особистості ця якість є важливою, адже вона відповідає за реагування у стресових ситуаціях, кількість одержаного стресу в процесі та здатність контролювати емоційні прояви.

8) Налагодження групової динаміки та гармонізація атмосфери в групі. Окрім того, що перегляд кінострічки вчить глядача використовувати різноманітні способи комунікації, також фільми можуть допомогати людям знайомитися і розуміти один одного. Саме тому серед населення популярно проводити час з друзями, влаштовуючи марафони різних кінострічок або кликати ймовірного партнера на побачення в кіно.

9) Просвіта та виконання дидактичної функції. Будь-яка кінокартина містить в собі певні стереотипи поведінки в тих чи інших проблемних ситуаціях. Як вже відомо, стереотипи покликані підготувати особистість до різних умов перебування з метою полегшення процесу адаптації до них. Це може бути: ознайомлення з прийнятними і не прийнятними формами поведінки у іншій країні, правилами руху на дорозі або ж правилами дій у надзвичайних ситуаціях і т.д. Прикладами таких фільмів є: "Товариство мертвих поетів", "Євротур", мультфільм "Пес Патрон" і т.і.

10) Мотивація особистості. Цей ефект досягається за рахунок натхнення від фільму та здобуття внутрішнього ресурсу [4-5].

В контексті даної роботи доцільно також говорити про важливість діалогів і монологів у кінострічках. Тексти стимулюють увагу та уяву глядача, а також підсилюють ефект від візуальної складової. Вони можуть впливати як і на свідому, так і на несвідому сферу особистості. І саме тому кіно має здатність викликати швидку емоційну реакцію. Це відбувається наступним чином: глядач відзеркалює емоційний стан персонажа історії, завдяки вищезгаданому механізму ідентифікації. Таким чином спостерігач може переймати позитивні та негативні емоції. Описані впливи по-різному діють на психіку людини і тому існує така концепція як "вікові обмеження". Дані обмеження обґрунтовані емоційною та інтелектуальною зрілістю глядача, необхідною для адекватного сприйняття фільму натхнення від фільму та здобуття внутрішнього ресурсу [6-7].

Ч.Спілберг наголошує на тому, що тривожність є станом особистості, який передбачає стале переживання почуття тривоги за ірраціональних причин. Тобто тривожність передбачає певне негативне ставлення до оточуючого світу, невпевненість у своєму майбутньому. Тому у випадку терапії необхідно буде орієнтуватися на зміну світосприйняття, переоцінку себе та рефлексію. Як видно з

вищезазначеного матеріалу, перегляд кінофільмів охоплює всі ці цілі, а отже є придатним інструментом для роботи з особистістю. Крім того, перегляд кіно має широкий спектр використання, який проявляється у різноманітні ситуацій та форм застосування. Наприклад робота над: тривожністю, страхом, мотивацією, міжособистісними стосунками, пошуком внутрішніх ресурсів, переоцінка себе та свого оточення, зміною патернів поведінки, впевненістю і т.д. Застосовується у випадках: групової терапії, індивідуальної терапії, сімейної терапії, як домашнє завдання [8].

1.2. Способи застосування кінострічок у роботі психолога

Основною площею використання кіно є такий вид роботи психолога як психотерапія. Психотерапія – це комплексний опосередкований і безпосередній вплив на когнітивну та особистісну сферу особистості; сукупність різних засобів і прийомів, які спрямовані на пропрацювання особистісних проблем і лікування (у випадку, якщо роботу виконує клінічний психолог). Фахівець впливає на систему ставлень людини, тому у процесі терапії змінюється сприйняття себе, оточуючих та життєвихподій. Робота з фільмами застосовується і в груповій, і в індивідуальній формах. Вибір форми залежить від мети і задач психологічного впливу. В будь-якій формі аналізуються конфліктні переживання клієнта. У випадку індивідуальної форми роботи її ефективність прямо залежить від взаємодії фахівця та особистості, заснований на принципах роботи психолога. Тоді як у груповій формі роботи на перший план виступає динаміка групи і закономірності групової взаємодії [3].

Самим популярним способом роботи з кіно є фільмоаналіз. В залежності від цілей психологічного впливу такі його види (за Н.І.Череповською):

- Поведінковий фільманаліз. Як зазначалося раніше, фільм ілюструє суспільство і людину окремо. Він може слугувати демонстрацією

яскравих та контрастних прикладів бажаної і небажаної поведінки, який призводить до відповідних наслідків. Для цього типу фільмоаналізу до перегляду пропонується самостійно проаналізувати декілька кінокартин. Фокус уваги клієнта має бути на подіях та поведінці головних героїв, представлених в кожному з епізодів. При цьому не потрібно дивитися на фільм з точки зору критика. Адже це зміщує фокус на режисерські рішення (такі як сюжетні повороти, способи їх передачі, візуальна складова і т.д.) та не дозволяє зосередитися на самих подіях. Клієнт виписує ефективні, на його думку, чи не ефективні поведінкові патерни героїв. А потім аналізує виписане з фахівцем або групою, висуваючи альтернативи не ефективним паттернам. Цей спосіб передбачає володіння певною інформацією про психіку людини, тому його не можна застосовувати на початку психотерапії.

- **Комунікативний фільманаліз.** В цьому виді роботи аналізуються наступні явища: взаємодія героїв кінострічки, різні види транзакцій, екологічність комунікацій, комунікативні бар'єри, аргументування персонажами своїх дій, ведення перемовин, стереотипи у спілкуванні, ефективні і неефективні способи поведінки у стосунках. Цей підхід більш доцільний для групової форми роботи, адже він має на меті проаналізувати за короткий час якомога більшу кількість вище перерахованих явищ. Працювати з цим методом можна наступним чином: всім членам групи ілюструється один фрагмент фільму і кожен з них має своє власне завдання для аналізу. Потім всі висновки збираються і обговорюються під час сеансів.

- **Емоційний фільманаліз.** Даний вид аналізу призначений для роботи з особистостями, в поведінці яких проявляється алекситимія. Алекситимія – це нездатність людини ідентифікувати та озвучувати свої емоції і почуття. Зазвичай алекситимічна особистість не може зрозуміти, що вона відчуває і це призводить до співставлення емоційного стану з

фізичним станом, тобто самопочуттям. На запитання про емоційний стан, людина відповість характеристикою здоров'я. Приклад відповіді неалекситимічної особистості: “Мені сумно”, “Мені радісно”, “Я відчуваю самотність”, “Журбливо” і т.д. Приклад відповіді алекситимічної особистості: “У мене заболіла голова”, “Наче ком в горлі застряг”, “Серце швидко б'ється” і т.і. Ілюструвати виявлення емоцій для таких людей можуть персонажі кіно. Основною вимогою до кіноматеріалу є його яскраво виражена емоційність. Особистості пропонується переглянути короткометражний фільм або декілька різних фрагментів. Після чого їй ставлять запитання про: продемонстровані на картині емоції, спосіб їх ідентифікації клієнтом, фізичні її прояви, внутрішні її прояви, досвід переживання цієї емоції клієнтом та його особистісні прояви. В процесі роботи особистість розширює свій спектр емоцій і по-іншому усвідомлює свій минулий досвід.

- Самоаналіз через фільм. Цей спосіб використовується для самостійного опрацювання. Він передбачає самостійний вибір кінокартини і наступний аналіз її явищ, подій та героїв. Структура аналізу має бути така: 1) стислий переказ сцени, яка демонструє певне явище; 2) власне аналіз виділеного фрагменту, клієнт відповідає для себе на такі запитання “Що демонструється?” і “Яким чином?”. Окрім того особистість має виділити для себе основний сенс [9].

Також є така форма роботи в якій терапевт призначає фільм клієнту, вибираючи його спеціально для відображення основного аспекту роботи клієнта. Клієнт самостійно дивиться фільм і вносить свій внесок у наступний сеанс. Цей інструмент також можна використовувати для пар і сімей.

Цьому питанню детальну увагу присвятила Біргіт Вольц, яка визначила п'ять принципів вибору фільму для клієнта.

1) Орієнтованість на сміх. Б. Вольц припускає, що фільми можуть слугувати способом посміятися та дистанціюватися від проблеми, яка турбує клієнта. При цьому сміх виступає не механізмом захисту, а розслабляючим засобом для збільшення налаштованості для сприйняття і розуміння нових патернів поведінки .

2) Орієнтованість на плач, як процес емоційного очищення. Коли людина переживає горе, вона іноді не може дозволити собі повністю відчувати емоції. Фільм може дати необхідну емоційну розрядку.

3) Орієнтованість на надію. Фільм може дати надію та мотивувати на вирішення проблеми, даючи клієнту натхнення.

4) Орієнтація на переоцінку себе. Клієнт переосмислює негативні переконання та заново відкриває свої сильні сторони. Слідкуючи за персонажем через його злети та падіння, клієнт може відчути себе менш самотнім і виявити, що він також поділяє сильні сторони, які виявив персонаж. Це пов'язано з процесом ідентифікації.

5) Орієнтація на міжособистісні зв'язки. Персонажі часто слугують прикладом порушених інтеракцій. Вибір особи для сумісного перегляду фільму може створити можливість покращити спілкування.[10]

Після вибору та призначення фільму, клієнт переходить до етапу перегляду. Його заохочують до активного перегляду фільм, акцентуючи увагу на відчуттях і думках у процесі. Існують чотири основні етапи, які відбуваються під час процесу споглядання кінокартини (Скаілотто та ін., 2022).

А. Ідентифікація. Клієнт ідентифікує себе з персонажем через спільну поведінку та цілі, а також помічає почуття й емоції персонажа.

В. Катарсис. Клієнт навчається через досвід персонажа і таким чином очищається.

С. Інсайт. Клієнт інтерналізує досвід персонажа та розвиває зв'язок між їхнім спільним досвідом.

D. Універсализація. Клієнт більше не відчуває себе самотнім, оскільки бачить відображення свого власного досвіду.

Хоча простий перегляд фільму не обов'язково призведе до значних змін, є деякі клінічні докази того, що фільми з подальшим терапевтичним сеансом мають позитивні результати [12].

Результати покращуються, коли клініцист уважно враховує уподобання, цілі, інтереси та здатність розуміння клієнта [16].

Основними перевагами кінотерапії є розуміння, катарсис і відчуття спільності. Клієнти знайомляться з героями фільмів і розуміють себе по-новому. І подібно до досвіду зв'язку, який можна знайти в груповій терапії, вони відчувають, що вони не самотні у своїх переживаннях.

З емпіричної точки зору кінематограф видається нічим іншим, як спеціальним технічним засобом демонстрації записаного певного сюжету великій кількості глядачів. Техніка спрямована, перш за все, на зорове сприйняття (інтегроване зі слуховим). Оскільки вона має здатність показувати динаміку і статику подій на екрані. Крім того, кінематограф дозволяє миттєво перемикається з однієї сцени на іншу за допомогою монтажу, таким чином змінюючи точку зору одного записаного фрагменту на другий, при цьому залишаючи глядачу можливість прослідкувати цю зміну. Але, з точки зору психології, кінематограф – це не тільки інструмент і техніка, а і сукупність особливостей, які сприяють активізації психологічних процесів глядача, що надає йому свого специфічного значення.

Раніше згадувався особливий характер, який мають емоції отримані під час перегляду фільму. Ці емоції зазвичай є викликаними співпереживанням головним героям. Але іноді переживання глядача є набагато глибшими за співчуття. Їх природу глядач не завжди може усвідомити. І саме через це клієнт ототожнює власні внутрішні переживання та співпереживання. У такому випадку психолог має

наголосити, що емоція була викликана не безпосередньо сценою, а аналогіями і різного роду посиленнями, за допомогою яких актуальна реальність може відповідати певній конфліктній ситуації або відкритому емоційному гештальту, який є для особистості несвідомим. Таким чином, можна стверджувати, що сприймання людиною фрагменту фільму, а також взаємозв'язок, який існує між сприйняттям кіно та діяльністю несвідомого утворюють особливі переживання у клієнтів. Доказом цього є деякі емоційні реакції, які є результатом явно ірраціональних реакцій страху. Наприклад: феномен кінематографічної тривоги добре відомий тим, хто займається психотерапією неврозів, і особливо невротикам, які страждають фобіями. Їхні раптові напади тривоги проявляються в психіці як спалах жаху, наче може статися щось погане, хоча для цього немає об'єктивних причин. На соматичному рівні виникає низка явищ, таких як: тиск у грудях, відчуття задухи, прискорене серцебиття, оніміння та нестабільність тиску. Для людей, які мають психічні розлади кінематографічні ситуації часто можуть стати причиною нападів.

Психолог також може працювати з пам'яттю клієнта про фільм. Пам'ять про фільми, як правило, досить нестабільна, ненадійна та неоднорідна. Хоча пам'ять про фільм швидко зникає, але й також можна помітити зміни та фальсифікації, тобто певні спотворення. Це пояснюється особливим способом сприйняття кінематографічної сцени. Реальність фільму є реальністю іншого світу, що означає відсутність приналежності людини до неї. Вона не вписується в актуальний контекст повсякденного життя людини, а отже залишається поза ним, внаслідок чого спогади про переглянуту кінокартину згасають. Ця ситуація дещо схожа на ситуацію зі снами, які мають особливу тенденцію на ранок зникати з пам'яті особистості. У випадку сновидінь працює механізм витіснення. У фільмах, завдяки вищезазначеним несвідомим механізмам можна зробити висновок, що пригнічені спогади, емоції, думки та бажання резонують. Отже,

аналогічно снам, кінокартини піддаються активному процесу виведення зі свідомості [11-19].

1.3. Особливості українського кінематографу

Основоположником кінематографа в Україні вважається Йосип Тимченко, який у 1893 році винайшов прилад для фіксування рухомих картинок – кінескоп. Після чого Олександр Довженко зробив свій вклад в нього, створивши такі фільми, як “Земля”, “Мандрівні зорі”, “Визволення” та інші. Фільми того часу вирізнялися намаганням режисерів передати українську ідентичність, показати життя громади. Звісно ж за це, багато українських режисерів зазнало переслідування з боку російської імперії, а згодом і радянського союзу.

З початком Першої світової війни в 1914 році кіно набуло нового розвитку: репортажи про війну.

У 1917 році з'явився новий кіножанр – навчальні фільми. Окрім кінохроніки та пропагандистських фільмів, процвітали суспільні драми, літературні комедії та костюмовані фільми. У міжвоєнний період фільми “Нової реальності” показували різко відображені реалії населення.

У кінематографічному плані перші спроби звукового кіно також відбулися в післявоєнний період. Незважаючи на те, що він був ще зовсім незрілим, багатьом знавцям того часу було зрозуміло, що звук насправді повинен бути частиною зображення, що відобразилося на подальшому розвитку звукового кіно в наступні роки. Важливість оперет і музичних фільмів, а також фільмів також зросла завдяки новій можливості створення звукових фільмів.

Фільм має бути народним мистецтвом саме через його неймовірно широкий діапазон. Народне мистецтво, однак, має художньо зображати радість і горе, що хвилюють людей. Тож фільм не повинен уникати

суворості дня й губитися в країні мрій, яка живе лише у фантазіях режисерів і сценаристів.

З початком Другої світової війни в 1939 році мова фільму також стала зрозумілішою: кінематограф часто фокусувався на об'єднанні держав-союзників проти спільного ворога. В цій ситуації, враховуючи перебування України у складі радянського союзу, часто розчинялася ідея самодержавності. Хоча українські режисери і робили спроби висвітлити ці теми, як вже зазначалося раніше, вони зазнавали жорстоких утисків прорадянської влади. Були репресовані такі діячі української режисури театру та кіно: Б.К. Дробинський, Лесь Курбас, Ю.В.Нікітін, С.Й.Параджанов, М.С.Сасим, Т.М.Ференц та О.О.Ходимчук.[20]

Видатною постаттю для українського кіно є український режисер вірменського походження – Сергій Йосипович Параджанов. Його кінокартина “Тіні забутих предків” є культовою і для людей сьогодення. Цей фільм є чудовим прикладом донесення інформації та ідеї шляхом приховування їх в художніх метафорах [20].

Висновки до розділу 1

В ході теоретичного аналізу було розглянуті питання про значення кінофільмів у психологічному контексті, значення кіно у роботі з тривожністю, способи застосування перегляду кінофільмів психологом у своїй практиці та характеристика фільмів в українському просторі і ідеї, які сприймаються українцями у контексті боротьби за власну незалежність.

Було опрацьовано праці таких авторів: Шагар В., Шишко Н.С., Череповської Н.І., Бріджет Вольц, Галієвої О.М., Поуела М.Л., Вознесенської О.Л. та інших.

Перегляд кінофільмів використовується для розширення самосприйняття, саморефлексії, насичення внутрішніх резервів, вивільнення емоцій, розв'язання суперечностей особистості, розвитку комунікаційних навичок та соціальної адаптації. Метою використання також слугують: засвоєння навичок самостереження, здатності ідентифікувати та висловлювати почуття, робота з сенсами, переживання тривожних ситуацій, переосмислення цілей, моральний розвиток, формування раціонального мислення, налагодження групової динаміки, просвіта та мотивація особистості.

Основні способи застосування перегляду кінофільмів у роботі психолога: поведінковий фільмоаналіз, комунікативний фільмоаналіз, емоційний фільмоаналіз, самоаналіз через фільм.

Принципи вибору фільма для клієнта виділила Біргіт Вольц: орієнтованість на сміх, орієнтованість на плач, орієнтованість на надію, орієнтація на переоцінку себе та орієнтація на міжособистісні зв'язки.

Науковцями відокремлюється чотири етапи перегляду кінокартини: ідентифікація, катарсис, інсайт, універсалізація.

Тривожність передбачає певне негативне ставлення до оточуючого світу, невпевненість у своєму майбутньому. Тому у випадку терапії необхідно буде орієнтуватися на зміну світосприйняття, переоцінку себе та рефлексію. Як видно з вищезазначеного матеріалу, переглядкінофільмів охоплює всі ці цілі, а отже є придатним інструментом для роботи з особистістю. Крім того, перегляд кіно має широкий спектр використання, який проявляється у різноманітні ситуацій та форм застосування. Наприклад робота над: тривожністю, страхом, мотивацією, міжособистісними стосунками, пошуком внутрішніх ресурсів, переоцінка себе та свого оточення, зміною патернів поведінки, впевненістю і т.д. Застосовується у випадках: групової терапії, індивідуальної терапії, сімейної терапії, як домашнє завдання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕГЛЯДУ КІНОФІЛЬМІВ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Процедура дослідження

Дослідження було проведено на вибірці людей юнацького віку, яка складала 35 осіб (15 з яких хлопці, 20 – дівчата). Воно передбачало 3 послідовні етапи у яких вимірювалася тривожність різними методиками.

1. Перший етап. Вибірчий.

Була використана методика “Шкала тривожності” Бека (BAI). Була створена А.Т. Беком [21]. Вона складається з 21 запитання з декількома варіантами відповідей, які використовуються для вимірювання рівня тривоги у юнаків і дорослих віком від 17 років. Запитання, які використовуються в цій методиці, стосуються типових симптомів тривоги, які проявлялися у досліджуваних протягом останнього тижня. Наприклад: оніміння та поколювання, надмірне потовиділення та страх перед найгіршим). Вона займає від 5 до 10 хвилин.

Хоча прояви тривоги відбуваються на різних рівнях: когнітивному, соматичному, афективному та поведінковому, Бек включив лише два компоненти в початковий варіант ВАІ: когнітивний і соматичний. Когнітивна підшкала направлена на дослідження тривожних думок та порушення когнітивної функції, а соматична підшкала вимірює симптоми на фізіологічному рівні.

ВАІ акцентується на соматичній підшкالی, причому 15 із 21 пункту вимірюють фізіологічні симптоми, тому когнітивний, афективний та поведінковий компоненти складніше виміряти. Таким чином, ВАІ краще виявляє тривожність, яка характеризується високим вмістом соматичних проявів. З іншого боку, ВАІ не є надійним інструментом для діагностики таких розладів, як соціальна фобія чи obsесивно-компульсивний розлад, які мають сильніший когнітивний або поведінковий компонент.

Після цього 10 учасникам, у яких було виявлений високий рівень тривожності було запропоновано переглянути фільм “1+1”. У фільмі розповідається про зародження дружби між Франсуа Клузе, який хворіє на параліч, та його доглядачем Омаром. Жанр фільму: драма, комедія. Дана картина передбачає роботу з надією, мотивацією до подолання труднощів та активізації внутрішніх ресурсів. Фільм несе в собі психологічний наратив. Розвиток подій зачіпає психологічний стан головних героїв, емоції, їх внутрішні суперечності та особистісні суперечності. Ставлення персонажів до самих себе і до оточуючих, відповідно, теж змінюється.

2. Другий етап. Моніторинг поточних змін.

Дослідження здійснювалося за допомогою методики “Шкала тривожності” Спілберга-Ханіна (STAI) [22]. STAI є загальнозживаним показником рис тривожності та негативного емоційного стану. Його можна використовувати в клінічних умовах для діагностики тривоги та її відмінності від депресивних синдромів.

Форма Y, її найпопулярніша версія, містить 20 пунктів для оцінки рис тривожності і 20 для діагностики стану тривожності. Діагностика стану тривожності включає в себе такі варіанти: “Я напружений”, “Я хвилююся” і “Я почуваюся спокійно” та “Я відчуваю себе в безпеці”. Діагностика рис тривожності характеру включає в себе наступні варіації: “Я надто хвилююся про те, що насправді не має значення” та “Я задоволений”, “Я стійка людина”. Усі пункти оцінюються за 4-бальною шкалою (наприклад, від «Майже ніколи» до «Майже завжди»). Вищі показники свідчать про більшу тривогу. STAI підходить для людей віком старше 14 років. Час виконання складає приблизно 5 - 10 хв.

Коефіцієнти внутрішньої узгодженості для шкали варюється від 0,86 до 0,95. Коефіцієнти надійності тесту-повторного тестування коливалися від 0,65 до 0,75 протягом 2-місячного інтервалу. Коефіцієнти повторного

тестування для цього показника коливалися від 0,69 до 0,89. Вищезазначена інформація підтверджує надійність та одночасну валідність шкали.

Наступним кроком учасникам дослідження було дане завдання подивитися кількість серій серіалу “Друзі” еквівалентну тривалості одного фільму. Наданий серіал можна було замінити іншими ситкомом з жанром повсякденності, де сюжет обертається довкола міжособистісних стосунків персонажів. Наприклад: “Секс у великому місті”, “Офіс” і т.д. Дані серіали також просякнуті темою людських взаєностосунків і міжособистісних конфліктів. Тож наратив є психологічним. Головні герої розвиваються і цим самим просувають сюжет. Мета цього завдання полягає у стабілізації стану учасників дослідження. Певна повторюваність сюжету має призвести до ефекту розслаблення і зняття емоційної напруги.

3. Третій етап. Контрольний.

На цьому етапі використовується методика “Шкала проявів тривоги” Тейлор (ТМАС) [23]. Шкала проявів тривожності Тейлор, яку часто скорочують до ТМАС, є тестом на тривожність як рису особистості. Вона була створена Джанет Тейлор у 1953 році для визначення проявів, які були б корисними для вивчення тривожних розладів. Спочатку ТМАС складався з 50 запитань з відповіддю “Так/Ні”, на які людина відповідає, розмірковуючи про себе, щоб визначити свій рівень тривожності. Методика можлива для виконання з 14 років. Приблизний час виконання: 7-10 хв.

Надійність ТМАС підтверджено за допомогою повторної перевірки. О'Коннор, Лорр та Стаффорд виявили, що в шкалі є п'ять загальних факторів: хронічна тривога або занепокоєння, підвищена фізіологічна реактивність, порушення сну, пов'язані з внутрішнім напруженням, відчуття особистої неадекватності та рухове напруження. Це дослідження показало, що люди, які проходили тест, могли демонструвати різні рівні

тривожності в цих областях. Основною метою контрольного етапу є або довести/спростувати вплив перегляду кінофільмів на тривожність і виключити можливість існування у досліджуваних тривожності, як особистісної характеристики.

2.2. Аналіз результатів дослідження.

1. Аналізи результатів першого етапу дослідження. Результати за “Шкалою тривожності” Бека продемонстровано в таб.2.1. В цю таблицю також були включені люди з межовими значеннями, тобто тенденцією до підвищеної тривожності.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за “Шкалою тривожності” Бека

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ріве нь трив ожн ості	19	20	21	19	18	19	17	20	19	18

Завдяки цьому етапу дослідження для подальшої роботи було виокремлено 10 людей, які мають високі, або близькі до високих показники рівня тривожності за інструментом. З 35 осіб лише 7 мають високі показники і 3 межуючі результати з високим. Середній показник рівня тривожності групи досліджуваних становить - 19 балів, тож доцільно розглядати групу в контексті даного дослідження.

Внаслідок військових дій на території України, зроблено гіпотезу про збільшення ризику перебування особистості в стані тривожності, а отже вважаємо важливим провести дане дослідження і з особами, що мають близькі до високих показники, у якості профілактики. У випадку, якщо вимірюваний показник знизиться і у осіб з межуючими значеннями,

то даний спосіб використання перегляду кінофільмів може вважатися більш універсальним. Це теоретично підкріплюється широким спектром його застосування, згаданому у теоретичному розділі цієї роботи.

Завданням до наступного етапу роботи є перегляд кінокартини “1+1”.

2. Аналізи результатів другого етапу дослідження. Результати за “Шкалою тривожності” Спілберга-Ханіна показано в таб. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за “Шкалою тривожності” Спілбергера-Ханіна

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ріве нь трив ожн ості	43	41	50	45	43	40	35	46	41	39

За результатами цієї діагностичної методики було отримано такі показники: 3 особи мають високі показники рівня тривожності і 7 - помірні.

Відбулися наступні зміни: 4 особи, які мали високий рівень тривожності за методикою Бека перейшли до категорії осіб з помірною тривожністю. Рівень тривожності всіх осіб (а саме учасників 5, 7, 10) з межовими значеннями залишився помірним. У 7-го учасника дослідження спостерігається зміна з помірного стану з тенденцією до високого, на помірний стан з тенденцією до низького. Результати досліджуваних 3, 4 і 8 досі залишилися на високому рівні. Так як методика вимірює реактивну та особистісну тривожність, можна висунути гіпотезу, що ці три особи мають

тривожність як стали особистісну характеристику. З метою перевірки цього твердження буде проведений наступний етап дослідження.

Середній рівень тривожності складає 42 бали, що за використаною методикою відповідає помірному рівню. Таким чином можна перекваліфікувати групу, як ту, що має помірні показники тривожності. На основі цього результату можна стверджувати, що сталася зміна початкової ситуації дослідження.

Перед переходом учасників дослідження до наступної його фази, було дане завдання переглянути кількість серій серіалу “Друзі” (або іншого ситкому) еквівалентну тривалості одного фільму. Це завдання відрізнялося тим, що досліджувані мали змогу обрати комфортну для них кінокартину і частоту перегляду серій, тим самим подовжуючи час впливу кіно та яскравість вражень від нього.

3. Аналізи результатів кінцевого етапу дослідження. Результати за “Шкалою проявів тривоги” Тейлор можна дізнатися в таб.2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за “Шкалою проявів тривоги” Тейлор

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ріве нь трив ожн ості	20	23	31	23	24	21	16	21	20	18

За результатами діагностики проявів тривоги були отримані наступні показники: 1 особа має високий рівень тривожності, 9 осіб мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого.

Припускається, що одна особа має високий рівень особистісної тривожності, тому тривожність є її сталою характеристикою. З семи

особистостей з високим рівнем тривоги за першим етапом дослідження лишилася тільки одна. У людей з межовими значеннями, тобто тенденцією до високого рівня, спостерігається покращення у бік тенденції до низького. Але, загалом, їх значення стало лишалися в діапазоні помірному рівня протягом всього дослідження.

На основі даних результатів можна також припустити, що кіно має стабілізуючий вплив на психіку людини. Воно впливає на ситуативну тривожність, що дозволяє у короткі терміни знизити її, таким чином повернувши досліджуваних до помірному стану. Проте, у випадку, якщо тривожність є характеристикою особистості, тоді впливати на неї набагато складніше. І дане дослідження не довело, що перегляд кінофільмів може давати позитивні результати у роботі зі сталими характеристиками особистості. Проте воно показало, що цей спосіб зниження тривожності може добре себе проявляти у всіх інших випадках. Таких як: зниження тривожності та профілактика тривожних станів.

2.3. Рекомендовані кінокартини

Нами була здійснена класифікація деяких кінокартин відносно запитів, що пов'язані з взаємостосунками, мотивацією, переживанням хвороби, не стабільними емоційними станами. До класифікації увійшли наступні кінокартини:

1) Залежність і одужання: “28 днів”, ” Коли чоловік кохає жінку”, “Покидаючи Лас-Вегас”, “Зірка народилася”.

2) Мотиваційні фільми, робота з надією: “1+1”, “Король говорить”, “В гонитві за щастям”.

3) Боротьба з хворобою: “Винні зірки”, “Хороші діти не плачуть”, “Дихай”.

4) Стосунки: “Війна троянд”, “Шлюбна історія”, “День бабака”, “Закохані невротики”.

5) Стабілізація стану: “Друзі”, “Секс у великому місті”, “Офіс”, “Теорія великого вибуху”.

Розберемо по 1 кінокартині з кожної категорії для того, щоб зрозуміти їх цінність для конкретних випадків.

1. Фільм «Коли чоловік кохає жінку» розповідає історію сім'ї, яка стикається з різними проблемами, включаючи тривожність та депресію. Головний герой, Майкл, має суперечки з дружиною – Еллі, через її пристрасть до алкоголю. Еллі, зі свого боку, стикається з тривожністю через намагання приховати свою шкідливу звичку. У фільмі можна побачити кілька технік зменшення тривожності та покращення психологічного стану персонажів. Наприклад, Еллі використовує техніку уваги на диханні, коли відчуває себе тривожною. Вона також використовує техніку зменшення негативних думок, коли переформулює свої негативні думки у позитивні. Майкл, зі свого боку, використовує техніки зменшення фізичних симптомів тривожності, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація.

2. Фільм «Король говорить» розповідає історію британського короля Джорджа VI, який має проблеми з промовлянням та стикається зі своїми страхами та невпевненістю у собі. Головний герой змушений пройти курс лікування у спеціаліста з промовної терапії, Лайонела Лога. У фільмі можна побачити кілька технік зменшення тривожності та покращення психологічного стану персонажа. Наприклад, Лайонел використовує техніку релаксації м'язів, коли Джордж відчуває себе тривожним. Він також використовує техніку дихальних вправ, щоб допомогти Джорджу контролювати своє дихання під час промовляння. Джордж також використовує техніки збільшення самооцінки та самоповаги, коли він навчається приймати свої недоліки та розвиватися. В результаті Джордж долає свої страхи та невпевненість, що дозволяє йому стати успішним королем та лідером країни.

3. Фільм «Хороші діти не плачуть» розповідає історію 12-річної дівчинки Еккі, яка стикається зі складними життєвими обставинами. Еккі живе щасливим життям підлітка, має своє улюблене хобі - футбол. І навіть стереотипи суспільства не змушують її ним займатися, адже вона масталант до нього. Але різко виявляється, що Еккі хвора на лейкемію. Попри це, Еккі не втрачає надії. На її прикладі показано, як можна приймати себе і свою хворобу і жити далі, при цьому не втрачаючи надії. Еккі користується прийомами позитивного мислення і продовжує займатися футболом. Протягом всього фільму, вона отримує любов і піклування від своєї сім'ї та друзів, що також надає сенс її життю і старанням.

4. Фільм «Закохані невротики». Розповідає нам про історію кохання між двома людьми з нервовими розладами - Анжеліки та Жан-Рене. Кожен з них є сором'язливою людиною, Анжеліці дуже важко комунікувати з оточуючими через це, особливо з незнайомими людьми. Жан-Рене боїться показати оточуючим свою хворобу, тому він намагається поводити себе «нормально», хоча він є дратівливою людиною, яка здається оточуючим холодною. Анжеліка влаштовується на фабрику шоколаду Жана-Рене, будучи професійною шоколадницею, але вона приховує це. Там і починає зароджуватися їх кохання. Закохані, через особливості своєї хвороби, часто не розуміють один одного, але попри це знаходять у собі сміливість відкритися один одному і бути разом. Анжеліка і Жан-Рене знайшли підтримку і розуміння в цих стосунках. Це демонструє, що попри хворобу, вони можуть бути прийнятими і коханими.

5. Серіал «Друзі» розповідає історію групи друзів – Рейчел, Моніки, Фібі, Джої, Чендлера та Росса, які живуть у Нью-Йорку та стикаються з різними проблемами та викликами у своїх особистих та професійних життях. У серіалі можна побачити, як кожен з героїв має свої власні проблеми та невдачі, але завжди може розраховувати на підтримку своїх друзів. Наприклад, коли Рейчел втрачає роботу, її давня подруга Моніка

дозволяє їй жити у себе, при цьому намагаючись підтримати та допомогти їй знайти нову роботу. Серіал також показує, як важливо бути відкритим до нового досвіду та змінюватись для досягнення своїх цілей. Герої серіалу постійно стикаються з новими викликами та змінами у своєму житті, але завжди знаходять способи подолати ці виклики та досягати своїх мрій. У серіалі можна спостерігати щасливу рутину друзів, що призводить до стабілізації стану.

Висновок до розділу 2

Дослідження мало три фази: виборча, моніторинг поточних змін та контрольна. На першому етапі з числа 35 осіб за рівнем тривожності обиралася група з високими показниками тривожності. Цей відбір здійснювався за допомогою методики "Шкала тривожності Бека". У результаті було виокремлено 10 людей: 7 з високими показниками тривожності і 3 з межовими показниками тривожності, тобто з тенденцією до високого рівня. Було надане завдання переглянути фільм "1+1".

На наступному етапі перевірявся загальний рівень тривожності, що складався з ситуативної та особистісної тривожності. Для цього використовувалася методика "Шкала тривоги" Спілбергера-Ханіної. У цій фазі були виявлені зміни у результатах 4 осіб з 7 з високим рівнем тривожності і серед людей з межовими значеннями. Середній бал тривожності у цьому досліді відповідав помірній тривожності, що вже демонструє зміни у стані досліджуваних. Було дано завдання переглянути кількість серій улюбленого ситкому еквівалентну тривалості фільму.

Останній етап контролю здійснювався за допомогою методики "Шкала проявів тривоги" Тейлор. У цій фазі виявилось, що стан 9 з 10 досліджуваних змінився на краще, проте змін у стані 1 людини не сталося. Це свідчить про те, що у випадку ситуаційної тривожності, перегляд кінофільмів має швидкий ефект. Те, що кінофільми можуть впливати на тривожність як характеристику особистості доведено не було.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного аналізу було розглянуті питання про значення кінофільмів у психологічному контексті, значення кіно у роботі з тривожністю, способи застосування перегляду кінофільмів психологом у своїй практиці та характеристика фільмів в українському просторі і ідеї, які сприймаються українцями у контексті боротьби за власну незалежність.

Тривожність передбачає певне негативне ставлення до оточуючого світу, невпевненість у своєму майбутньому. Тому у випадку терапії необхідно буде орієнтуватися на зміну світосприйняття, переоцінку себе та рефлексію. Як видно з вищезазначеного матеріалу, перегляд кінофільмів охоплює всі ці цілі, а отже є придатним інструментом для роботи з особистістю. Крім того, перегляд кіно має широкий спектр використання, який проявляється у різноманітні ситуацій та форм застосування. Наприклад робота над: тривожністю, страхом, мотивацією, міжособистісними стосунками, пошуком внутрішніх ресурсів, переоцінка себе та свого оточення, зміною патернів поведінки, впевненістю і т.д. Застосовується у випадках: групової терапії, індивідуальної терапії, сімейної терапії, як домашнє завдання.

Дослідження проводилося у три етапи: виборчий, моніторинг поточних змін та контрольний. На першому етапі з числа 35 осіб за рівнем тривожності обиралася група з високими показниками тривожності та межовими показниками тривожності. Цей відбір здійснювався за допомогою методики "Шкала тривожності Бека". В якості завдання пропонувалося переглянути фільм "1+1". Загальний бал тривожності дорівнював високому.

На наступному етапі були виявлені зміни у результатах 4 осіб з 7 з високим рівнем тривожності і серед людей з межовими значеннями.

Середній бал тривожності у цьому досліді відповідав помірній тривожності, що вже демонструє зміни у стані досліджуваних. Було надане завдання переглянути кількість серій ситкому еквівалентну тривалості одного фільму.

На останньому етапі була використана методика "Шкала проявів тривоги" Тейлор. Результати цього етапу показали, що стан 9 з 10 досліджуваних змінився на краще, проте змін у стані однієї людини не сталося. Це свідчить про те, що у випадку ситуаційної тривожності, перегляд кінофільмів має швидкий ефект. Те, що кінофільми можуть впливати на тривожність як характеристику особистості доведено не було.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Богданцева І. Становлення арт-терапії як засобу впливу на людину. 2011. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2011/153-141-15.pdf>.
- 2) Вознесеньська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті / О. Вознесеньська, Л. Мова. – К. : Шкільний світ, 2007. – 120 с.
- 3) Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : "Прапор", 2007. – 640 с. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2011/153-141-15.pdf>.
- 4) Шибанова В. Кінотерапія як медіапсихологічний ресурс зцілення особистості. Медіаторчність в сучасних реаліях : протистояння медіатравмі. Збірник наукових праць. 2020.
- 5) Denborough D (Ed.) Trauma: Narrative responses to traumatic experiences/D. Denborough. - Adelaide: Dulwich Centre Publications, 2006.
- 6) Вознесеньська О. Медіа-арт-терапія: Нові можливості інформаційної доби. Простір арт-терапії:можливості інтеграції. Київ, 2017.
- 7) Голубева О. Цей загадковий тривожний сас пенс / Олена Голубева/ Простір арт-терапії: витоки натхнення: Матеріали VIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 24-26 лютого 2011 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонові, О.А. Бреусенка- Кузнецова, О.Л. Вознесенької, О.М. Скар.- К.: Золоті ворота, 2011. - С. 109-111
- 8) Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис університету*. 2015. Вип 1(46).

- 9) Череповська Н.І. Особливості фільмоаналізу у груповій роботі. Медіаторність в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Збірник наукових праць. 2020.
- 10) Introduction to Cinema Therapy, Dr. Birgit Wolz, PhD, MFT. *Ютуб*. URL: Introduction to Cinema Therapy, Dr. Birgit Wolz, PhD, MFT
- 11) Dermer, S. B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163–180.
- 12) Egeci, I. S., & Gencoz, F. (2017). Use of cinematherapy in dealing with relationship problems. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 64–71.
- 13) Heston, M. L., & Kottman, T. (1997). Movies as metaphors: A counseling intervention. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(2), 92–99.
- 14) Niemiec, R. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1447–1462.
- 15) Powell, M. L. (2008). Cinematherapy as a clinical intervention: Theoretical rationale and empirical credibility. University of Arkansas.
- 16) Sacilotto, E., Salvato, G., Villa, F., Salvi, F., & Bottini, G. (2022). Through the looking glass: A scoping review of cinema and video therapy. *Frontiers in Psychology*, 12.
- 17) Mykletun A, et al. Levels of anxiety and depression as predictors of mortality: The HUNT study. *Br. J. Psychiatry*. 2009;195:118–125. doi: 10.1192/bjp.bp.108.054866. - DOI - PubMed
- 18) Olatunji BO, Cisler JM, Tolin DF. Quality of life in the anxiety disorders: A meta-analytic review. *Clin. Psychol. Rev.* 2007;27:572–581. doi: 10.1016/j.cpr.2007.01.015. - DOI - PubMed
- 19) Khan A, Leventhal RM, Khan S, Brown WA. Suicide risk in patients with anxiety disorders: A meta-analysis of the FDA database. *J. Affect.*

Disord. 2002;68:183–190. doi: 10.1016/S0165-0327(01)00354-8. - DOI - PubMed

20) Корощенко К. Кіноіндустрія в Україні: шлях та проблеми становлення : Наукова робота. Суми, 2020. 34 с. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2011/153-141-15.pdf>.

21) Fydrich T., Dowdall D., Chambless D. L. Reliability and validity of the beck anxiety inventory. Journal of Anxiety Disorders. 1992. Vol. 6, no. 1.P. 55–61. URL: [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90026-4](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90026-4) (date of access: 25.05.2023).

22) Spielberger, C. D. (1983). State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD) [Database record]. APA PsycTests. URL: <https://doi.org/10.1037/t06496-000>

23) Taylor, J. A. (1953). Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) [Database record]. APA PsycTests. URL: <https://doi.org/10.1037/t00936-000>