

Юлія Примак,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології,

*(Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів)*

РОЛЬ СИНЕМОЛОГІЇ В ПРАКТИЦІ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Наразі не потрібно доводити думку про значущість реабілітації, зокрема психологічної. Психічне здоров'я неабияк увиразнює свою важливість у дескрипторах функціональності й працездатності особистості завжди, а під час криз, воєн особливо. Використання технологій, зокрема й віртуальної реальності та синемології, наприклад, здатне стимулювати різні сценарії, через резонування та рефлексію сприяти покращенню психологічного стану [1]. Йдеться про онтопсихологічний аналіз кінообразів, коли є змога розкривати та виявляти несвідомі когнітивні конструкти й біхевіопаттерни людини, наприклад, переосмислення власного життя.

А. Менегетті, розробник синемології як методу, відзначив, що спільний перегляд кінострічки здатен стимулювати обговорення та надавати можливість проєктивно виявляти психологічні настановлення його учасників (а разом розуміти й міру розходження суб'єктивного сприймання з об'єктивним змістом спеціально відібраного твору). Це той інструмент впливу на свідомість, що формує як групову картину світу, так і уявлення особистості про саму себе. Це відбувається тому, що кожний фільм відповідно до феноменології систем комунікації людства відображає кінематичний комплекс людського несвідомого. Синемологічний метод як практика за основну мету має навчити глядача аутоуважності до власних думок, емоцій та поведінки. Відтак значущим є саме інтерпретація кінотвору глядачами [2].

Спробуємо визначити роль синемології в практиці сучасної психологічної реабілітації. Розглянемо спочатку переваги вищезазначеного методу. Передусім ідеться про глибший і сильніший ефект від того, що можна візуалізувати на практиці, ніж слухати звичні теоретичні пояснення. В разі актуалізації клієнтом власних внутрішніх проблем уможлиблюється ніби екзистенційне самодистанціювання, аналіз зі сторони й зростання ймовірності самостійних внутрішніх змін. Заразом синемологічний метод має ефект підвищення здатності особистості до критичного осмислення життєвих ситуацій на прикладі життя героїв, їхніх помилок. Етапність застосування методу розгортається через введення до певної теми (що обирає психолог через фільм), аналіз клієнтами кінопродукту й власних переживань щодо нього та відповіді на заздалегідь підготовлені спеціалістом запитання, фідбек (теоретичне обґрунтування, акцентування, відповіді на можливі запитання глядачів). Важливим завданням синемології – спробувати зрозуміти фільм на кількох рівнях: індивідуальному (йдеться про психологічну дихотомію, розуміння настанов головних героїв та можливих шляхів розв'язання окресленої проблеми); соціальному – особливості взаємодії між героями (успішні та неуспішні моделі та стратегії); символічному – символи кінокартини та їхні можливі інтерпретації [1]. Заразом для аналізу фільму можна використати такі запитання: «Які головні події розгортаються та який їхній зміст?»; «Хто є головними героями, в чому полягає закономірність їхньої поведінки?»; «Який сенс представленого фільму?»; «До яких дій заохочує цей фільм?»; «Чому він навчає?»; «Що в ньому було гуманного, а що ні?», «Чи досяг головний герой успіху, чи що йому стало на заваді?». Відтак сила впливу змісту кінострічки зростає, коли відбувається первинна ідентифікація (з головним героєм фільму), і вторинна (з ситуацією

кінонарративу). Взаємодіючи з віртуальними героями, люди схильні проявляти справжні реакції на суб'єктивному, фізіологічному та поведінковому рівнях [3].

Синемологія може реалізовувати важливий потенціал у психологічній реабілітації завдяки вираженню, резонуванню як емоцій і думок, так і паттернів поведінки. Чим відтак увиразнюється терапевтичний потенціал завдяки емоційному відреагуванню (навіть у разі алекситимічних випадків), емпатії, ідентифікації, візуальній і структурній стимуляції, активізації рефлексії (над власним життям, щодо власних емоцій зокрема), відволіканню від дистресових переживань. Взагалі вибір фільму може виступати як ефективний засіб у психоосвіті та психологічній підтримці, психологічній реабілітації та сприяти психологічному благополуччю та зціленню в конкретному випадку (цьому сприятимуть варіації залежно від індивідуальних потреб і психічного стану клієнта).

Водночас синемологія в психологічній реабілітації має реалізовуватися з врахуванням можливих і негативних ефектів. Так, зокрема, важливо пам'ятати про індивідуальні реакції кожного з тих, хто буде переглядати заздалегідь обраний психологом фільм (позаяк певні сцени або теми все ж таки можуть тригерувати та провокувати певні емоційні стани, переживання, що увиразнюють собою травматичний досвід). Відтак спеціалістом важливо відповідально відбирати відеоматеріали, а також проводити якісне обговорення. Ще одним аспектом є те, що синемологія може обмежувати активну участь клієнта в психореабілітаційному процесі. Також можлива ситуація, коли той самий фільм може не спрацювати, з огляду на особливості культури, індивідуальні особливості клієнта.

Отож роль синемології в психологічній реабілітації може бути увиразнено в сприяючому (навіть фасилітативному) векторі. Заразом ефективне використання синемології в психологічній реабілітації вимагає від психолога заздалегідь відповідальної підготовки та врахування індивідуальних потреб і особливостей життєвої ситуації клієнта. Важливо зважати на бажану гуманістичну функціональність або ж навпаки – ймовірну подальшу практику самовідчуження, регресування клієнта (що не є правильним, звичайно). Синемологію може бути розглянуто як один із підходів у комплексній програмі психологічної реабілітації.

Синемологія в сучасній психологічній реабілітації як допоміжна практика може відіграти конструктивну роль задля вдосконалення процесів відновлення та підтримки пацієнтів. Водночас важливо відповідально враховувати, що існує небезпека можливого психологічного перенавантаження або загострення відчуття стресу клієнтів під час взаємодії з візуальними та звуковими стимулами. Немаловажно брати до уваги індивідуальну ситуацію людини в кожному разі, щоб синемологія зіграла роль саме конструктивного значущого рекреаційного, відновлювального, розвивального тощо функціоналу.

Відзначимо, що нині синемологія може бути корисною й в роботі з військовослужбовцями, увиразнюючи собою терапевтичний вплив емоційно змістовних фільмів. Так, може мати місце й формування відчуття героїзму та взаємодопомоги (особливо фільми на військову тематику). Також кінострічки, що реалістично відтворюють військові сценарії та взаємодію, здатні використовуватися для професійної підготовки та адаптації, розвиваючи й стратегічне мислення військових, та розгляду різних ситуацій, а також реалізовувати завдання підтримки в процесі пристосування до цивільного мирного життя (в якості допомоги в соціальній інтеграції). Заразом особливо важливо пам'ятати про можливість породжувати тригерування сценаріями конкретного фільму.

Синемологія як інструмент у психологічній реабілітації здатна сприяти розвитку навичок самовизначення та саморегуляції особистості, що важливо для відновлення самостійного життя в адаптаційному форматі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чаплінська Ю. С. Можливості сінемалогії при реабілітації психологічної травми. URL : <https://cutt.ly/fw1DdRC1> (дата звернення: 5.03.2024).
2. Meneghetti A. *Filosofia ontopsicologica* : Ontopsicologia Editrice, 2002. 295 p.
3. Pan X., Gillies M., Barker C., Clark D. M., Slater M. *PloS one*. Socially anxious and confident men interact with a forward virtual woman: an experimental study 2012. Vol. IV, I. 4. P. 329–331.