

- Танцювально-рухова терапія (dancetherapy) - (психотерапія за допомогою руху)

- Музична терапія (musictherapy) - (психотерапія за допомогою музики і звуків) [1].

Арт-терапія – міждисциплінарна область знання, яка існує на перетині психології, медицини та різних видів мистецтв. Арт-терапевтичні технології використовуються як для терапії і корекції, так і для соціалізації, профілактики, допомоги в самопізнанні і гармонійному особистісному розвитку [3, с.84].

Отже, використання в освітньому процесі арт-терапевтичних технологій, комплексно зачіпаючи когнітивну, емоційну, поведінкову сфери та інтуїтивні свідомі і несвідомі аспекти психіки учня, дозволяє вирішувати значну кількість педагогічних завдань паралельно забезпечуючи цілісне включення учасників в цей (освітній) процес.

Джерела

1. European Consortium for Art Therapies Education. 2015.145р.
2. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використ. арт-технологій в освіті О. Вознесенська, Л. Мова. К.: Шк. світ, 2007.120 с.
3. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150с.

УДК 159.9.: [791:615.85]:364.622-785.4:7.02

Марценюк Марина Олексіївна,
Мукачівський державний університет
м. Мукачево, Україна

КІНОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ

Як засвідчують результати змістовного аналізу наукових джерел, кіно терапія як один з ефективних методів арт-терапевтичної роботи

досліджувався та розроблявся в працях багатьох вітчизняних та закордонних науковців, а саме: Т.Буякас, О.Копитін, М. Кисельова, Т.Зінкевич-Євстігнєєва, Е.Мещерякова, М.Мамардашвілі, О.Маркіна, В.Собкіна, А. Менегетті, Т.Яценко та ряду інших.

На думку К.Юнга арт-терапія в значній мірі полегшує процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі зрілого балансу між несвідомим і свідомим «Я». До найбільш популярних різновидів арт-терапії сучасності можна віднести: кіно терапію, музикотерапію, ігротерапію, бібліотерапію, та інші.

Кінотерапія відноситься до методу групової роботи, напряму психотерапевтичної допомоги, що заснований на сумісному перегляді художнього фільму з подальшою його усвідомленою корекцією особистісних особливостей учасників групи [2].

Кінотерапія — сучасний напрям психологічного консультування і психотерапії, де основним інструментів для розв'язання проблем клієнта стають спеціально підібрані фільми. Фільм — це свого роду метафора, в якій можна побачити відображення певної життєвої ситуації. Люди по-різному бачать те, що відбувається на екрані і, в процесі групової роботи надають один одному додаткову інформацію, відкриваючи нові грані побаченого.

Даний метод заснований на спільному аналізі переглянутого фільму і подальшої корекції власних проблемних ситуацій, що відбиваються в його сюжеті. Це може бути «невпевненість», «нудьга», «криза стосунків», тощо.

Головна мета кінотерапії: емоційне переживання і проживання учасниками актуальних на даний момент життя ситуацій і проблем.

За допомогою кінотерапії учасники можуть:

- Вирішити свою важку ситуацію і знайти в собі більше сил, щоб вийти з неї.
- Розширити горизонти сприйняття життя.
- Побачити свою внутрішню силу.

- Спонукаати себе до дій.
- Пережити горе або втрату.
- Впоратися з невпевненістю і набути нової перспективи в розумінні краси.
- Досліджувати свої особові особливості і поведінкові патерни.
- Переоцінити і скоректувати свої дії.
- Почати свій шлях до усвідомлених змін в житті [1].

Доведено, що метод кінотерапії більш ефективний, ніж бібліотерапія, оскільки фільм містить не лише фабули й сюжет, але і візуальний ряд, музичний супровід. Усе це діє на стан людини більш інтенсивно і швидше, ніж прочитана книга. До того ж, перегляд фільму втомлює менше і є більш прийнятним для людини, що не любить читати. Кінотерапія вимагає набагато менших витрат в порівнянні з бібліотерапією: можна вибрати фільм, що йде по телебаченню, а можна зробити підбірку фільмів в мережі інтернет.

Хоча кращий ефект кінотерапії можливий в форматі групової форми роботи, проте, її можна використовувати і як індивідуальну.

Перший етап кінотерапії — підготовчий. Підготовка до проведення заняття полягає у виборі фільму і в складанні програми проведення самого заняття. Психолог обов'язково заздалегідь переглядає фільм і аналізує його, щоб уникнути неочікуваних реакцій. Фільм має бути високохудожнім твором, повинен мати чітку тематичну лінію. Вибирати краще такий фільм, який за тривалістю не перевищує 120 хвилин.

Наступний етап — перегляд фільму. Проміжок між переглядом і обговоренням не повинен перевищувати 20 хвилин.

Завершальний етап кінотерапії — обговорення фільму, під час якого повинні висловлюватися усі охочі, повідомляючи про те, що запам'яталося з фільму, що викликало найбільше враження.

Особлива увага при обговоренні фільму приділяється головним героям, аналізуються почуття, думки, реакції, які викликали у учасників

терапевтичної групи, ті або інші персонажі. В процесі перегляду фільму людина ідентифікує себе з одним з героїв, якщо йому близький настрій персонажа або ситуація, яка обігрується у фільмі. Іноді аналіз поведінки і мотивів вчинків персонажів допомагають клієнтові виразити ті думки, які важко було передати словами. Потім психолог узагальнює те, що висловили члени групи, без звернення до осіб, дає перелік почуттів і проблем, які розкриваються у фільмі. Опісля аналізуються думки, ідеї, які виникли під час перегляду і обговорення. У кінці заняття зазвичай висловлюється оцінка успішності або неуспішності роботи групи [1].

Для кінотерапії підходять фільми режисерів: Фелліні, Антоніоні, Куросави, Хічкока, Тарковського, Чухрая, Міхалкова, Рязанова, Миколайчука, Параджанова, Ілленка, Шенкмана, Боїла, Тарантіно, Маршалла, Милера та інших режисерів.

Таким чином, кінотерапія є одним з найбільш ефективних методів арт-терапії в роботі з різновіковими групами, що дозволяє усвідомити та прийняти проблемну ситуацію, виявити можливі причини появи проблеми, виявити внутрішні ресурси для подолання проблемної ситуації, визначити нові перспективи при розв'язанні важкої ситуації, сформувані мотивацію до прийняття усвідомленого та зваженого рішення в процесі перегляду фільму.

Джерела

1. Кинотерапия как метод реабилитации [Електронний ресурс]. URL: <https://infourok.ru/kinoterapiya-kak-metod-reabilitacii-1026441.html>.
2. Прокофьев Н.И. Практика кинотерапии [Електронний ресурс]. URL: <http://www.imaton.ru/main.php>.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>