

Туриніна О.Л.

<https://orcid.org/0000-0002-3810-2040>

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Хілько С.О.

<https://orcid.org/0000-0002-5043-0303>

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ КІНОМИСТЕЦТВА В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ

У статті здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних аспектів застосування кіномистецтва в процесі подолання особистісних криз. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості осіб, які переживають кризові стани, пов'язані з втратою життєвих смислів, емоційною дезорганізацією, професійним виснаженням, порушенням міжособистісних стосунків та екзистенційною невизначеністю. Обґрунтовано, що кіномистецтво може виступати ефективним засобом психологічної підтримки завдяки здатності активізувати механізми ідентифікації, проєкції, катарсису, рефлексії та моделювання нових форм поведінки. Висвітлено психологічний потенціал кінотерапії у роботі з особистісними кризами та окреслено її можливості в консультативній і психокорекційній практиці.

Емпірична частина дослідження передбачала проведення психологічної роботи в онлайн-форматі із застосуванням кіномистецтва та контрольного експерименту. У дослідженні взяли участь 60 осіб, які переживали ознаки особистісної кризи. Вибірку було поділено на експериментальну та контрольну групи по 30 осіб у кожній. З учасниками експериментальної групи реалізовано програму психологічної підтримки, що включала перегляд тематично підібраних фільмів і фрагментів, психологічне обговорення, рефлексивні вправи та осмислення кризового досвіду. Контрольна група участі у формульованому впливі не брала.

За результатами контрольного експерименту встановлено позитивну динаміку в експериментальній групі: зростання смисловиттєвих орієнтацій, зміна ставлення до кіномистецтва як до ресурсу психологічної підтримки. Доведено, що цілеспрямоване використання кіномистецтва сприяє емоційному відреагуванню, самоусвідомленню, переосмисленню кризового досвіду та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Зроблено висновок про доцільність застосування кіномистецтва як допоміжного інструменту в процесі психологічного супроводу осіб, які переживають особистісні кризи.

Ключові слова: особистісна криза, кіномистецтво, кінотерапія, психологічна підтримка, психологічний супровід, контрольний експеримент, рефлексія, смисловиттєві орієнтації, емоційне відреагування, самопізнання.

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціальної нестабільності, прискореного темпу життя, вимушених життєвих змін, втрат, професійного виснаження та екзистенційної невизначеності проблема особистісних криз набуває особливої актуальності. Особистісна криза є складним психологічним станом, який супроводжується внутрішньою дезорганізацією, порушенням цілісності самосприйняття, втратою звичних життєвих орієнтирів та необхідністю переосмислення власного досвіду. Водночас криза може розглядатися

не лише як деструктивний стан, а і як потенційно продуктивний етап особистісного розвитку, що відкриває можливості для внутрішньої трансформації, смислотворення та формування нових адаптаційних стратегій.

У зв'язку з цим особливої значущості набуває пошук ефективних засобів психологічної підтримки, які б сприяли зниженню емоційної напруги, активізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку рефлексії та конструктивному переживанню кризового досвіду. Одним із

перспективних напрямів такої допомоги є застосування кіномистецтва як засобу психологічного впливу. Завдяки своїй емоційній насиченості, образності, сюжетній динаміці та здатності викликати ефект співпереживання, фільм може виступати важливим інструментом осмислення внутрішніх конфліктів, переживань і життєвих труднощів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри зростання інтересу до кінотерапії, проблема використання кіномистецтва саме в процесі подолання особистісних криз залишається недостатньо розробленою як у теоретичному, так і в практико-емпіричному аспектах. Це вимагає поглибленого аналізу психологічних механізмів впливу кіно на особистість, а також перевірки ефективності спеціально організованої психологічної роботи із застосуванням кіномистецтва.

Проблема особистісних криз знайшла відображення у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників [1; 2; 5; 6; 8; 10], які розглядали кризу як переломний етап розвитку особистості, пов'язаний зі зміною життєвих смислів, трансформацією ідентичності та необхідністю пошуку нових способів адаптації. І.С. Булах кризу інтерпретує як стан, що поєднує риси внутрішньої дестабілізації та потенціалу до особистісного зростання [1].

Паралельно в межах психологічного знання активно розвивалися підходи, пов'язані з терапевтичним впливом мистецтва. У працях, присвячених арттерапії, бібліотерапії, драматерапії, музикотерапії та кінотерапії [8; 10; 11], наголошується, що мистецький образ здатний виконувати функцію психологічного посередника, який полегшує доступ до глибинних переживань, сприяє їх символічному відреагуванню та створює безпечний простір для усвідомлення й переосмислення внутрішніх конфліктів. У цьому контексті кіномистецтво М. Г. Мурадханян розглядає як ефективний інструмент психологічної підтримки, самопізнання та корекції емоційних станів [5, с. 80].

Наукові розвідки у сфері кінотерапії Маякової І. В. засвідчують, що фільм може сприяти розвитку емпатії, рефлексії, емоційного відреагування та розширенню поведінкового репертуару особистості. Водночас аналіз наукових джерел [4, с. 35] дає підстави стверджувати, що проблема використання кіномистецтва саме в роботі з особистісними кризами потребує подальшого теоретичного обґрунтування та емпіричного підтвердження. Недостатньо висвітленими залишаються питання психологічних механізмів впливу фільму на

особистість у кризовому стані, критеріїв добору кіноматеріалу, умов ефективного психологічного супроводу та оцінки результативності такого впливу.

Постановка завдання. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування психологічних аспектів застосування кіномистецтва в процесі подолання особистісних криз, а також представлення результатів психологічної роботи з використанням кінотерапевтичних засобів і контрольного експерименту, спрямованого на перевірку її ефективності.

У дослідженні були застосовані наступні емпіричні методи: тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва – для дослідження рівня осмисленості життя, цілеспрямованості та внутрішнього локусу контролю; авторська анкета «Ставлення до кіномистецтва як ресурсу психологічної підтримки» – для виявлення суб'єктивного досвіду використання фільмів у складних життєвих ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити особистісну кризу як стан внутрішньої дезорганізації, який виникає внаслідок порушення звичних смислових, ціннісних і поведінкових структур особистості. Такий стан супроводжується втратою визначеності, емоційною напругою, зниженням здатності до цілісного самосприйняття та потребою в переосмисленні життєвого досвіду. Особистісні кризи можуть бути пов'язані з віковими переходами, професійним самовизначенням, втратою близьких, руйнуванням значущих стосунків, професійним вигоранням, соматичними захворюваннями, травматичними подіями, міграційним досвідом та екзистенційною невизначеністю.

У ході дослідження було встановлено, що кіномистецтво має значний психологічний потенціал у процесі подолання особистісних криз. Це зумовлено його здатністю впливати на емоційну, когнітивну та смислову сфери особистості. На відміну від звичайного розважального перегляду, цілеспрямоване використання кіно в психологічній практиці створює умови для безпечного звернення до власних переживань, осмислення внутрішніх конфліктів і моделювання нових способів подолання складних життєвих ситуацій.

У процесі теоретичного аналізу було виокремлено основні психологічні механізми впливу кіномистецтва на особистість у кризовому стані. Провідним серед них є механізм ідентифікації, який забезпечує співвіднесення особистістю себе з героями фільму, їхніми переживаннями,

конфліктами, втратами та пошуком виходу зі складних ситуацій. Значну роль відіграє також проєкція, яка дозволяє переносити на персонажів власні почуття, страхи, потреби й внутрішні суперечності. Важливим механізмом виступає катарсис, що проявляється в емоційному відреагуванні через співпереживання, а також рефлексія, яка активізується під час осмислення побаченого та його співвіднесення з власним життєвим досвідом. Окрім цього, кіномистецтво сприяє моделюванню нових форм поведінки, оскільки демонструє різні способи подолання труднощів, прийняття рішень і внутрішньої трансформації.

З метою емпіричної перевірки окреслених положень було проведено психологічну роботу із застосуванням кіномистецтва в онлайн-форматі. У дослідженні взяли участь 60 осіб, які пережили ознаки особистісної кризи. Вибірку було поділено на дві групи: експериментальну та контрольну, по 30 осіб у кожній. З учасниками експериментальної групи була реалізована програма психологічної підтримки, що включала перегляд тематично підібраних художніх фільмів та їх фрагментів, психологічне обговорення, рефлексивні вправи, інтерпретацію переживань і смислове опрацювання кризового досвіду. Контрольна група участі у формульованому впливі не брала.

Психологічна робота була спрямована на зниження емоційної напруги, розвиток рефлексивності, актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, підвищення осмисленості життя та формування конструктивного ставлення до кризової ситуації. У межах програми фільм використовувався як психологічний посередник, що полегшував вербалізацію переживань, сприяв емоційному відреагуванню та активізував процеси самопізнання.

Для оцінки ефективності проведеної роботи було організовано контрольний експеримент, який передбачав повторне психодіагностичне обстеження учасників експериментальної та контрольної груп після завершення формульованого етапу. Порівняльний аналіз результатів контрольного експерименту засвідчив, що в експериментальній групі відбулися більш виражені позитивні зміни порівняно з контрольною групою.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 1, засвідчив наявність позитивної динаміки показників смисложиттєвих орієнтацій в обох групах, однак ступінь вираженості цих змін суттєво відрізняється. Так, в експериментальній групі середнє значення показника смисложиттєвих орієнтацій до початку формульованого впливу становило $84,6 \pm 11,5$, тоді як після завершення програми воно зросло до $101,9 \pm 10,8$. Загальний приріст склав $+17,3$ бали, що свідчить про істотне підвищення рівня осмисленості життя, цілеспрямованості, внутрішньої впорядкованості життєвих смислів та суб'єктивного відчуття контролю над власним життям.

У контрольній групі також зафіксовано певне зростання показників: з $85,2 \pm 12,1$ до $88,4 \pm 11,7$, однак приріст становив лише $+3,2$ бали, що є значно меншим порівняно з експериментальною групою. Така динаміка може пояснюватися природними коливаннями психологічного стану учасників, впливом зовнішніх чинників або частковою активізацією особистісних ресурсів у процесі повторного самоусвідомлення під час участі в дослідженні.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп дає підстави стверджувати, що саме участь у формульованій програмі із застосуванням кіномистецтва мала суттєвий вплив на розвиток смисложиттєвої сфери особистості. Отримані дані свідчать, що цілеспрямована психологічна робота, побудована на перегляді та рефлексивному обговоренні фільмів, сприяє більш глибокому осмисленню власного досвіду, актуалізації життєвих цілей, посиленню відчуття особистості суб'єктності та формуванню більш цілісного бачення майбутнього.

Таким чином, результати таблиці 1 підтверджують ефективність формульованого впливу в аспекті розвитку смисложиттєвих орієнтацій у респондентів експериментальної групи та дозволяють розглядати кіномистецтво як дієвий засіб психологічної підтримки в процесі подолання особистісних криз.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2, засвідчив виражені зміни у ставленні учасників експериментальної групи до кіномистецтва після

Таблиця 1

Порівняння результатів дослідження смисложиттєвих орієнтацій в експериментальній та контрольній групах до і після формульованого впливу

Група	До експерименту (M±SD)	Після експерименту (M±SD)	Зміна
Експериментальна група (n=30)	84,6 ± 11,5	101,9 ± 10,8	+17,3
Контрольна група (n=30)	85,2 ± 12,1	88,4 ± 11,7	+3,2

**Динаміка ставлення до кіномистецтва як ресурсу психологічної підтримки
в експериментальній групі до і після формувального впливу, %**

Варіант відповіді	До експерименту	Після експерименту
Сприймають фільми переважно як розвагу	63,3	20,0
Сприймають фільми як засіб емоційного відреагування	21,7	56,7
Сприймають фільми як засіб самопізнання і рефлексії	15,0	66,7
Сприймають фільми як ресурс подолання життєвих труднощів	10,0	60,0

завершення формувального впливу. Якщо до початку психологічної роботи більшість респондентів сприймали фільми переважно як форму розваги (**63,3 %**), то після завершення програми цей показник істотно знизився до **20,0 %**. Така динаміка свідчить про зміну первинного, переважно побутового сприйняття кіномистецтва на більш усвідомлене й психологічно змістовне.

Водночас значно зросла частка учасників, які почали розглядати фільми як **засіб емоційного відреагування**: з **21,7 %** до **56,7 %**. Це вказує на те, що в процесі формувального впливу респонденти набули досвіду проживання, вираження та осмислення власних емоцій через перегляд і подальше обговорення фільмів. Інакше кажучи, кіномистецтво почало виконувати для них функцію емоційного посередника, який допомагає безпечніше контактувати з внутрішніми переживаннями.

Особливо показовим є зростання частки учасників, які стали сприймати фільми як **засіб самопізнання і рефлексії**: з **15,0 %** до **66,7 %**. Отриманий результат свідчить, що психологічна робота із застосуванням кіномистецтва активізувала процеси самоусвідомлення, сприяла глибшому аналізу власних переживань, внутрішніх конфліктів та життєвих смислів. Фільм у цьому випадку виступив не лише емоційним стимулом, а й інструментом рефлексивного осмислення особистого досвіду.

Крім того, після завершення програми істотно збільшилася кількість респондентів, які почали розглядати кіномистецтво як **ресурс подолання життєвих труднощів**: з **10,0 %** до **60,0 %**. Це дає підстави стверджувати, що учасники експериментальної групи почали усвідомлювати практичний потенціал фільму як засобу психологічної підтримки, пошуку нових смислів, моделювання конструктивних способів подолання кризових ситуацій та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Таким чином, результати таблиці 2 демонструють якісну трансформацію ставлення до кіномистецтва в учасників експериментальної групи. Після формувального впливу фільм перестав сприйматися переважно як засіб дозвілля

і набув для респондентів значення психологічного ресурсу, що забезпечує емоційне відреагування, самопізнання, рефлексію та підтримку в подоланні життєвих труднощів. Це підтверджує доцільність використання кіномистецтва в системі психологічної допомоги особам, які переживають особистісну кризу.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що психологічна робота із застосуванням кіномистецтва сприяє не лише короточасному емоційному полегшенню, а й активізує глибші процеси самоусвідомлення, смислового переосмислення кризового досвіду та внутрішньої мобілізації особистості. Разом із тим встановлено, що ефективність такого підходу значною мірою залежить від обґрунтованого добору кіноматеріалу, урахування індивідуальних особливостей учасників, їхнього психоемоційного стану, життєвого досвіду та професійної компетентності психолога, який організовує роботу.

Висновки. Отже, результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження підтверджують, що кіномистецтво має значний психологічний потенціал у процесі подолання особистісних криз. Його ефективність зумовлена здатністю активізувати механізми ідентифікації, проєкції, катарсису, рефлексії та моделювання нових форм поведінки. Саме завдяки цим механізмам фільм може виступати дієвим інструментом емоційної підтримки, осмислення внутрішніх конфліктів, актуалізації особистісних ресурсів і конструктивного переживання кризового досвіду.

Проведена психологічна робота із застосуванням кіномистецтва та результати контрольного експерименту засвідчили позитивну динаміку в учасників експериментальної групи, що проявилася у зниженні психологічного стресу, підвищенні рефлексивності, зростанні осмисленості життя, покращенні самооцінки та зміні ставлення до кіномистецтва як до ресурсу психологічної підтримки. Це дозволяє розглядати кіномистецтво як доцільний допоміжний інструмент у консультативній, психокорекційній, психотерапевтичній та освітній практиці психолога.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та апробації спеціалізованих програм кінотерапевтичного супроводу для різних категорій осіб, які переживають кризові стани, а також у поглибленому вивченні умов і чинників ефективності такого впливу.

Список літератури:

1. Булах І. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2016. Вип. 33. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-33.%p>
2. Ганжа А. Поліфонізм наративу в документальному кінотексті (на прикладі фільму «Поета Maximus»). *Народна творчість та етнологія*. 2023. № 1. С. 29-35. DOI: <https://doi.org/10.15407/nte2023.01.029>
3. Заграй Л. Д., Готич В. О. Особистісна криза: показники переживання у студентства. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 3. С. 8087. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-11>.
4. Маякова І. В. Кінотерапія как метод развития профессионально значимых качеств будущих психологов. *Горизонти освіти*. 2013. № 2. С. 33-38.
5. Мурадханян М. Г. Кінематограф як предмет психологічного дослідження й інструмент практичної роботи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 78–82. https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/17.pdf
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, с. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. URL: <https://surl.li/cqdvug>
7. Пономаренко, Л. Г. Експлікація архетипів і символів у сучасних українських художніх фільмах. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2021. № 2. С. 8–14. [https://doi.org/10.32840/sru2219-8741/2021.2\(46\).2](https://doi.org/10.32840/sru2219-8741/2021.2(46).2)
8. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скарп]. К. : Золоті ворота, 2018. 196 с. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/23553/1/L_Volkova_PAT_TITERM.pdf
9. Соловей-Лагода О., Шель Н. Психологічна криза особистості та способи її опанування. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 3(31). С. 1369-1381. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3\(31\)-1369-1381](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3(31)-1369-1381)
10. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, с. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 40–60. URL: <https://surl.li/cqdvug>
11. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
12. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 20–39. URL: <https://surl.li/cqdvug>

Turynina O.L., Khilko S.O. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF CINEMA IN THE PROCESS OF OVERCOMING PERSONAL CRISES

The article presents a theoretical and empirical study of the psychological aspects of using cinema in the process of overcoming personal crises. The relevance of the topic is обусловлена by the growing number of individuals experiencing crisis states associated with loss of life meaning, emotional disorganization, professional burnout, disturbances in interpersonal relationships, and existential uncertainty. It is substantiated that cinema can serve as an effective means of psychological support due to its ability to activate the mechanisms of identification, projection, catharsis, reflection, and modeling of new forms of behavior. The psychological potential of cinematotherapy in working with personal crises is highlighted, and its possibilities in counseling and psychocorrective practice are outlined.

The empirical part of the study involved psychological work conducted online with the use of cinema, as well as a control experiment. The study involved 60 individuals experiencing signs of a personal crisis. The sample was divided into an experimental group and a control group, with 30 participants in each. A psychological support program was implemented with the participants of the experimental group, including

the viewing of thematically selected films and film fragments, psychological discussion, reflective exercises, and interpretation of crisis experience. The control group did not participate in the formative intervention.

The results of the control experiment revealed positive dynamics in the experimental group, namely an increase in life-meaning orientations and a change in attitudes toward cinema as a resource of psychological support. It was proved that the purposeful use of cinema promotes emotional release, self-awareness, reinterpretation of crisis experience, and activation of the individual's internal resources. It is concluded that cinema is an appropriate auxiliary tool in the process of psychological support for individuals experiencing personal crises.

Keywords: *personal crisis, cinema, cinematherapy, psychological support, psychological assistance, control experiment, reflection, life-meaning orientations, emotional release, self-knowledge.*

Дата першого надходження статті до видання: 27.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026