ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ ЗА МОДЕЛЛЮ PERMA

PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO A PERSON BY USING FILM THERAPY METHODS ACCORDING TO THE PERMA MODEL

УДК 159.944
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.23
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Красін С.А.
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
доцент кафедри медичної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
ORCID ID: 0000-0002-2042-1713

Красіна Г.В.
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
ORCID ID: 0000-0001-7075-5183

У статті розкрито можливості використання фільмів у контексті позитивної психології за моделлю благополуччя PERMA. Визначено, що фільмотерапія є технікою, що базується на перегляді клієнтом обраних психотерапевтом фільмів. Розглянуто особливості впливу кіно на психіку глядача. Зазначено, що фільми здійснюють міцний вплив, пробуджуючи емоції, активуючи мислення та стимулюючи поведінку. Перегляд фільмів з терапевтичною метою сприяє процесам самоаналізу й самопізнання, стимулює розвиток певних рис особистості, підсилює мотивацію, підвищує емпатію, повертає надію. Звернено увагу на корисність фільмів не лише для вирішення проблем і труднощів, а й для ініціації процесів особистісного зростання. Досліджено потенціал використання фільмів у контексті позитивної психології, сутність якої полягає у вивченні наявних позитивних сторін особистості й підсиленні сильних сторін її характеру. Охарактеризовано дві основні теорії позитивної психології – щастя й добробуту. Теорія щастя ґрунтується на шести чеснотах і двадцяти чотирьох гідностях людини, важливих у більшості культур світу. Теорія благополуччя спирається на п'ять компонентів моделі PERMA: позитивні емоції, залученість, стосунки, значення, досягнення. Назва моделі є абревіатурою перших літер цих компонентів: P (positive emotion), E (engagement), R (relationships), M (meaning), A (achievements). Розглянуто можливості використання фільмів у контексті теорії щастя. Описано чотири етапи роботи з фільмом за моделлю PERMA: підготовка до перегляду, перегляд, обговорення, подальший супровід. Розкрито п'ять кроків ведення консультації відповідно до компонентів моделі на етапі обговорення за результатами перегляду фільму. Зроблено висновок про ефективність використання фільмів для розвитку позитивних рис і якостей особистості за моделлю PERMA в ході надання психотерапевтичної та психокорекційної підтримки клієнта.

Ключові слова: *фільмотерапія, психотерапія, психокорекція, арттерапія, конфлікт, психологічне консультування, тренінг, професійна діяльність психолога.*

The article reveals the possibilities of using films in the context of positive psychology according to the PERMA model of well-being. Film therapy is defined as a method which involves the client watching films selected by the psychotherapist. The features of the impact of films on the viewer's psyche are considered. It is noted that films have a strong influence by awakening emotions, activating thinking and stimulating behavior. Watching films for therapeutic purposes contributes to the processes of introspection and self-knowledge, stimulates the development of certain personality traits, strengthens motivation, increases empathy and restores hope. Attention is drawn to the fact that films are useful not only for solving problems and overcoming difficulties, but also for initiating processes of personal growth. The article explores the potential of using films in the context of positive psychology which is aimed at studying the existing positive aspects of the individual's personality and enhancing the strengths of their character. Happiness and well-being, which are two main theories of positive psychology, are characterized. The theory of happiness is based on six virtues and twenty-four character strengths which are important in most cultures of the world. The theory of well-being is based on five components of the PERMA model: positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievements. The name of the model is an abbreviation of the first letters of these components: P (positive emotion), E (engagement), R (relationships), M (meaning), A (achievements). The article considers possibilities of using films in the context of the theory of happiness. Four stages of working with a film according to the PERMA model are described: preparation for viewing, viewing, discussion, further support. The article explains five steps of conducting a consultation in accordance with the components of the model during the discussion of the results of the film viewing. The conclusion is made about the effective use of films to develop positive personality traits and qualities according to the PERMA model when providing the client with psychotherapeutic and psycho-correctional support.

Key words: *film therapy, psychotherapy, psychological correction, art therapy, conflict, psychological counseling, training, a psychologist's professional activity.*

Вступ. Можливості використання фільмів, як додаткового інструмента з надання консультаційної, психотерапевтичної та психокорекційної підтримки вивчали науковці Р. Барух, Л. Берг-Крос, П. Дженнінгс, К. Джонс, А. Коул, Р.М. Нємец, Дж.В. Сміт, Л. Тайсон, А. Тиліковська, Л. Фостер та інші [2; 11; 16; 21; 22]. Описуючи різні способи використання кіно для надання психологічної підтримки, сучасні науковці вживають різні терміни: «cinematherapy» (кінотерапія), «reel therapy» (котушкова терапія), «film therapy» (фільмотерапія), «movie therapy» (фільмотерапія), «video works» (відеоробота), «movie yoga» (кінойога), «la cinelogia» (сінемалогія) [2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 16; 19; 20]. У загальному сенсі фільмотерапію розглядають як психотерапевтичну техніку, що базується на перегляді клієнтом ретельно підібраних психологом кінофільмів. Робота з вирішення проблеми клієнта відбувається в ході подальшого терапевтичного обговорення досвіду, отриманого під час перегляду фільму [1; 2]. Фахівці психодинамічного, когнітивно-поведінкового й гуманістичного напрямів психотерапії надають позитивні відгуки про свій досвід використання кіно в індивідуальній і груповій роботі

з клієнтами [8, с. 539]. Представники арттерапії зараховують кінотерапію до одного зі своїх методів. А. Корбут розглядає її як форму арттерапії, спрямовану на роботу з людьми, що страждають на психічні розлади, мають життєві проблеми тощо [7].

Загалом кіно, як засіб мистецтва, здійснює сильний вплив на психіку глядачів на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. На *емоційному рівні* кіно пробуджує емоції й почуття широкого спектру та різної інтенсивності – від радощів і захоплення до страху чи смутку. Під час перегляду створюються умови для проживання подій та «емоційного спілкування» з героями фільму. На *когнітивному рівні* може відбуватися формування чи зміна світогляду. Кіно впливає на ставлення до певних подій, явищ, цінностей і норм. Глядачі проводять паралелі з власним життям, розмірковують і навчаються. Фільмотерапія стимулює до обговорення певних тем, допомагає пояснити свої почуття, зрозуміти почуття інших, усвідомити причини конфліктів, налагодити комунікацію, покращити спілкування, вирішити проблеми міжособистісного характеру [2; 6; 11]. На поведінковому рівні кіно допомагає знайти шляхи вирішення життєвих проблем, демонструє нові моделі поведінки, сприяє переосмисленню наявного досвіду. Загалом фільмотерапія підвищує мотивацію, повертає надію, сприяє самопізнанню, самоаналізу та розвитку особистості [11; 17; 22].

Мета статті – розкрити можливості використання фільмів у контексті позитивної психології, згідно з теорією добробуту, за моделлю PERMA.

Виклад основного матеріалу. На думку К. Смітікрай, систематичне навчання за допомогою фільмів стимулює підвищення бажання особистісного зростання, сприяє формуванню позитивних рис характеру [18]. Р.М. Нємец пропонує використовувати фільми не лише для подолання проблем клієнта, а й у контексті позитивної психології, сутність якої полягає в спрямованості на вивчення наявних позитивних ресурсів і сильних рис характеру особистості [11, с. 2]. Загалом позитивна психологія спирається дві головні теорії: щастя і добробуту.

За теорією щастя людина стає щасливою, проявляючи в житті певні чесноти й гідності. З метою їх дослідження представниками напряму вивчено близько двохсот творів світової культури, серед яких – Старий Завіт, Талмуд, Коран, Упанішади, учення Будди, праці Аристотеля, Платона, Блаженного Августина, Фоми Аквінського, Конфуція, Лао Цзи тощо. За результатами досліджень установлено шість загальнолюдських чеснот: мудрість і знання, мужність, любов і людяність, справедливість, помірність, духовність. Відповідно до теорії щастя, ці шість чеснот разом створюють позитивний характер. Зазначені чесноти базуються на 24 гідностях (сильних сторонах характеру). *Мудрість і знання* пов'язані з допитливістю, любов'ю до знань, здатністю до судження, винахідливістю, творчим підходом, уміннями спілкуватися й бачити перспективу. *Мужність* включає хоробрість, завзятість і цілісність характеру. *Гуманізм і любов* поєднують доброту, здатність любити й бути любимим. *Справедливість* базується на колективізмі, справедливості та лідерських якостях. *Помірність* проявляється через самоконтроль, розсудливість і смиренність. *Духовність* включає почуття прекрасного, подяку, прощення, надію, віру, гумор і захопленість [14, с. 150–157].

Теорія добробуту наголошує на важливості активної діяльності й розвитку особистості. За позитивною психологією, добробут – це не просто відсутність негативних емоцій, а багатовимірне поняття, базоване на моделі PERMA. Назва PERMA є абревіатурою, що складається з перших літер п'яти ключових елементів моделі: P – Positive Emotion (позитивні емоції); E – Engagement (залученість); R – Relationships (стосунки); M – Meaning (значення); A – Achievements (досягнення). Жоден елемент моделі сам по собі не здійснює вирішального впливу на рівень добробуту особистості. Зростання відбувається завдяки їх гармонійному поєднанню [15].

Позитивні емоції є першим елементом моделі й важливим компонентом добробуту особистості. Вони є ознакою щасливого життя й демонструють різноманіття емоційного світу людини: інтерес, радість, надію, щастя, гордість тощо.

Залученість пов'язана з проявами сильних сторін характеру. Її порівнюють з коучинговим поняттям «потік». Це суб'єктивний параметр, який демонструє рівень захопленості справою, силу пристрасті й рівень концентрації на складному завданні, виконання якого потребує певної майстерності.

Стосунки є невід'ємною частиною людського буття, охоплюючи все різноманіття взаємодії із соціумом – сім'єю, друзями, партнерами, керівництвом, підлеглими тощо. За теорією добробуту, більшість позитивних подій відбуваються саме в спілкуванні з оточенням, а не на самоті.

Значення (сенс) допомагає людині знайти відповідь на питання «навіщо», осмислити сенс буття, отримати відчуття власної значущості. Сенс існує сам по собі, незалежно від того поділяє його ваше оточення чи ні. Він визначається та вимірюється незалежно від інших чотирьох елементів моделі PERMA. М. Селігман розглядає значення як належність до чогось більшого, ніж «я».

Досягнення враховують прагнення людини до перемоги й проявляються в стремлінні до успіху й майстерності. Базуючись на внутрішній мотивації, завзятості й стремлінні до результату, вони можуть бути індивідуальними чи спільними, пов'язуватися як із роботою, так і з розвагами [15, с. 16–24].

Отже, позитивна психологія вивчає можливості позитивного впливу, через який життя людини стає більш цінним і сповненим приємних вражень [3]. Одним зі способів отримання таких вражень є спостереження за демонстрацією надихаючих прикладів інших людей. Таке спостереження сприяє підвищенню мотивації до формування подібних якостей і в самого глядача. Багато таких прикладів

можна побачити в діях спортсменів, дослідників, політичних діячів, літературних героїв і персонажів кіно [14, с. 186–187]. Спостереження за сильними сторонами характеру кіногероя допомагає клієнту не тільки побачити ці позитивні риси, а й навчитися використовувати їх у власному житті. Весь цикл навчання відбувається в три кроки: спостереження за сильними сторонами характеру персонажа (спостережливе навчання), співпереживання глядача, позитивна зміна поведінки [11, с. 5–6].

Характеризуючи цей процес, Р.М. Нємец і Д. Веддінг уживають терміни «кінематографічне піднесення» й «кінематографічне захоплення». *Кінематографічне піднесення* з'являється під час перегляду епізодів, у яких демонструється доброта, підтримка, мужність та інші добрі вчинки. Спочатку глядачі можуть відчувати поколювання в тілі, тепло в кінцівках, комок у горлі, а далі з'являється мотивація творити добро. Дослідники зазначають, що кінематографічне піднесення може позитивно впливати на рівень просоціальної поведінки й здатне підвищувати посттравматичне зростання після перенесеної травми [11; 12]. *Кінематографічне захоплення* виникає у випадку спостереження за проявами сильних рис характеру чи досконалості кіногероя. Глядач спочатку відчуває озноб, а потім з'являється енергія й мотивація до самовдосконалення чи копіювання моделі поведінки персонажу [11; 12].

Р.М. Нємец надає чотири пропозиції щодо роботи з фільмом з урахуванням сильних сторін характеру особистості:

1. Досліджуються сильні сторони й позитивні риси характеру клієнта. Надалі обирається фільм, у якому персонажі мають такі ж саме сторони й риси характеру, але демонструють нові шляхи проявів зазначених якостей. Після перегляду відбувається обговорення нових можливостей прояву сильних сторін характеру клієнта.

2. У фільмі демонструються риси характеру, які клієнт використовує недостатньо, які потребують покращення. У цьому випадку персонажі фільму стають своєрідним зразком для наслідування.

3. Вибір фільму з метою підвищення рівня добробуту за моделлю PERMA.

4. Основою вибору фільму є його відповідність заявленій проблемі або наявному в клієнта психологічному діагнозу. Клієнт знайомиться з ознаками свого захворювання/проблеми й надалі, на прикладах персонажів, навчається способів їх подолання [11, с. 10–11].

Як можна побачити, одна з пропозицій стосується використання моделі PERMA. Наш досвід доводить, що повний цикл роботи з фільмом за цією моделлю включає чотири етапи: підготовку до перегляду, перегляд (самостійно чи в групі), обговорення, супровід на етапі впровадження.

Підготовка до перегляду. На цьому етапі клієнту пояснюється загальна мета призначення фільму. Психотерапевт разом із клієнтом обговорюють аспекти, яким варто приділити увагу під час перегляду. Пояснюється необхідність фіксації будь-яким зручним способом (у блокноті, на диктофон тощо) інсайтів, думок і яскравих емоційних реакцій, які будуть відчуватися під час перегляду. Ці записи будуть обговорюватися на наступній після перегляду консультації.

Перегляд фільму. Цей етап може відбуватись у двох варіантах: самостійно вдома або спільно з учасниками терапевтичної/тренінгової групи під час групового заняття.

Обговорення після перегляду. У випадку індивідуального консультування чи індивідуальної психотерапії обговорення відбувається на наступній після перегляду сесії. Для тренінгу чи групової психотерапії ситуація інша. Обговорення відбувається відразу після перегляду, на цьому ж занятті. Як в першому, так і в другому випадку обговорення ґрунтується на компонентах моделі PERMA і включає п'ять кроків.

1. Робота з позитивними емоціями, P (Positive Emotion). Для перегляду обираються надихаючі фільми й фільми, що викликають відчуття радості, надії, розчулення та співчуття. Надалі відбувається обговорення прожитих під час перегляду яскравих, ресурсних і позитивних емоцій.

2. Аналіз рівня залученості, E (Engagement). Під час перегляду може відбуватися настільки глибоке зосередження на подіях фільму, що глядач тимчасово забуває про зовнішній світ. Цей ефект під назвою «призупинення невіри» (suspension of disbelief) спостерігається, коли особистий інтерес глядача разом із реалістичним сюжетом призупиняють судження про неправдивість історії [19, с. 25–26]. Подальше обговорення мотивів персонажів і власних емоцій спостерігача сприяє повторному відтворенню залученості завдяки отриманому досвіду.

3. Позитивний бік стосунків, R (Relationships). Під час перегляду клієнт співчуває, розвиває емпатію, ідентифікується з персонажами, навчається дивитися на світ очами іншої людини. Подальший обмін думками й враженнями в ході обговорення створює умови для розкриття позитивних рис і якостей, сприяє покращенню стосунків з оточенням.

4. Робота із сенсами, M (Meaning). Часто фільми демонструють історії, у яких персонаж знаходить новий сенс життя й успішно долає перешкоди, що стимулює клієнта задуматися про власні життєві цілі та сенси. У ході подальшого обговорення клієнт може прийняти рішення про пошук шляхів для їх реалізації.

5. Планування власних досягнень, A (Achievements). Спостереження за подоланням труднощів і досягненням успішного результату персонажа мотивує клієнта на рух до власної перемоги. Подальше обговорення сприяє усвідомленню можливостей на шляху досягнення мети й успіху, дає розуміння якостей, які ще потрібно напрацювати.

Супровід на етапі впровадження. Психологічний супровід після обговорення спрямовано на підтримку клієнта на шляху впровадження у власному житті спостережених у фільмі позитивних рис і сильних сторін характеру персонажів.

Висновки. Отже, психологічний супровід особистості засобами фільмотерапії за моделлю PERMA відбувається в чотири етапи. Перший етап спрямовано на підготовку клієнта до перегляду фільму. На другому відбувається перегляд фільму. Третій етап проводиться з урахуванням усіх елементів моделі. Обговорюються прожиті під час перегляду фільму емоції, з'ясовується рівень залученості, аналізуються особистісні якості й риси характеру, усвідомлюються сенси та цілі, плануються кроки власної активності. На четвертому етапі клієнт отримує психологічну підтримку на шляху впровадження нових моделей поведінки й використання сильних рис характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Красін С.А. Психотерапевтичний потенціал фільмів в контексті теорії соціального навчання. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 10(56). С. 1639–1647. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1639-1647.

2. Berg-Cross L., Jennings P., Baruch R. Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*. 1990. № 8(1). P. 135–156.

3. Bernie W. No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movie. Joy Publications, 2016. 280 p.

4. Calisch A. From reel to real: Use of video as a therapeutic tool. *Afterimage*. 2001. № 3/29. P. 22–24.

5. Hamilton J. Movies on the couch: The MOVIE model of film therapy. *Couns Psychother Res*. 2024. Vol. 24. P. 385–389.

6. Hesley J.W., Hesley J.G. Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy. New York : Wiley, 2001. 384 p.

7. Korbut A. Arteterapia i jej zastosowanie w obszarze edukacji. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*. 2016. № 3/41. P. 267–280.

8. Lampropoulos G.K., Kazantzis N., Deane F.P. Psychologists' use of motion picture in clinical practice, *Professional Psychology: Research and Practice*. 2004. Vol. 5/35. P. 535–541.

9. Meneghetti A. La cinelogia: cinema e inconscio. Ediz. italiana e inglese. Editrice Psicologica, 1999. 435 p.

10. Molaie A., Abedin A., Heidari M. Comparing the Effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) Versus Supportive Group Therapy (SGT) for Improvement of Mental Health in Grieving Adolescent Girls in Tehran. *Procedia Social and Behavioral Sciences.* 2010. Vol. 5. P. 832–837.

11. Niemiec R.M. Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *J Clin Psychol*. 2020. № 76(8). P. 1447–1462. https://doi.org/10.1002/jclp.22997.

12. Niemiec R.M., Wedding D. Positive psychology at the movies: Using films to build character strengths and virtues (1st ed.). Boston, MA : Hogrefe & Huber Pub, 2008. 308 p.

13. Rusk R., Waters D.A. psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. № 10(2). P. 141–152.

14. Seligman M.E.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillmen. Simon Element/Simon Acumen, 2004. 336 p.

15. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press, 2011. 28 p.

16. Sharp C., Smith J.V., Cole A. Cinematherapy: Metaphorically promoting thereapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*. 2002. № 15(3). P. 269–276. https://doi.org/10.1080/09515070210140221.

17. Smieszek M. Cinematherapy as a Part of the Education and Therapy of People with Intellectual Disabilities, Mental Disorders and as a Tool for Personal Development. *International Research Journal for Quality in Education*. 2019. № 6(1). P. 30–34. URL: https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-73029-5.

18. Smithikrai C. Effectiveness of Teaching with Movies to romote Positive Characteristics and Behaviors, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2016. Vol. 217. P. 522–530.

19. Solomon G. Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems. Aslan Pub, 2001. 274 p.

20. Sparks T. Movie Yoga: How Every Film Can Change Your Life. Hanford Mead Pub, 2009. 192 p.

21. Tylikowska A. Filmoterapia jako narzędzie zmiany psychologicznej: możliwe mecha-nizmy działania i zastosowania. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica.* 2016. Vol. IX. P. 127–141.

22. Tyson L., Foster L., Jones C. The process of cinematherapy as a therapeutic intervention. *Alabama Counseling Association Journal*. 2000. № 26(1). P. 35–41.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025
Стаття прийнята: 17.11.2025
Опубліковано: 08.12.2025