

КІНОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Чорна Валентина Володимирівна,

доктор медичних наук,
доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова
<https://orcid.org/0000-0002-9525-0613>

Ангельська Вікторія Юріївна,

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова
<https://orcid.org/0000-0001-6140-0807>

Коцур Людмила Дмитріївна,

кандидат медичних наук,
доцент кафедри пропедевтики дитячих захворювань з доглядом за хворими дітьми
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова
<https://orcid.org/0000-0001-6191-5798>

Гуменюк Наталія Іванівна,

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова
<https://orcid.org/0000-0002-7071-6464>

За даними МОЗ України, ПТСР може виникнути у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, зокрема у військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб та цивільних, які пережили окупацію. Симптоми ПТСР можуть проявлятися у вигляді флешбеків, нав'язливих думок, неконструктивних поведінкових реакцій, гіперзбудження, підвищеної тривожності та депресії, що суттєво погіршують якість життя. Одним з інноваційних і ефективних методів реабілітації в Україні є кінотерапія, яка сприяє відновленню емоційної рівноваги та лікуванню наслідків психічних травм. Метою нашого дослідження є аналіз ролі кінотерапії у подоланні психічних захворювань, а саме ПТСР у військовослужбовців, цивільного населення, які зазнали психологічних травм під час збройних конфліктів; основних механізмів дії кінотерапії та її ефективність у процесі медико-психологічної реабілітації, медико-соціальної адаптації в контексті сучасних викликів, з якими стикаються українські військовослужбовці та цивільні особи, діти, підлітки під час війни. Українські психотерапевти, психологи та соціальні працівники активно впроваджують кінотерапію як інструмент для допомоги різним категоріям постраждалих. Кінотерапія поєднує в собі мистецтво кіно та терапевтичні практики, що дає змогу людям безпечно повертатися до травматичних переживань, проаналізувавши їх, і поступово відновлювати психоемоційне здоров'я. Для подальшого розвитку в Україні потрібні: наукові дослідження ефективності кінотерапії; розробка спеціалізованих програм підготовки фахівців; інтеграція кінотерапії в медичну та реабілітаційну систему. Кінотерапія є одним з інноваційних і ефективних інструментів медико-психологічної допомоги для підвищення громадської обізнаності щодо проблем психічного / ментального здоров'я, що використовується як в індивідуальному, так і в груповому форматі для військовослужбовців, цивільних осіб, дітей та підлітків, волонтерів і внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з почуттям ізоляції або мають труднощі в міжособистісній комунікації, зменшення стигматизації.

Ключові слова: кінотерапія, ментальне / психічне здоров'я, військовослужбовці, діти, підлітки, особи з порушенням зору.

Chorna Valentyna, Anhelska Viktoriia, Kotsur Liudmyla, Gumeniuk Nataliia. Film therapy as a method of medical and psychological recovery and social adaptation

According to the Ministry of Health of Ukraine, PTSD can occur in 20–30% of people who have experienced traumatic events, including military personnel, volunteers, internally displaced persons, and civilians who have survived the occupation. Symptoms of PTSD can include flashbacks, intrusive thoughts, non-constructive behavioral reactions, hyperarousal, increased anxiety, and depression, which can significantly impair the quality of life. One of the most innovative and effective methods of rehabilitation in Ukraine is film therapy, which helps to restore emotional balance and treat the effects of mental trauma. The purpose of our study is to analyze the role of film therapy in overcoming mental illness, namely PTSD in military personnel and civilians who have suffered psychological trauma during armed conflicts; the main mechanisms of film therapy and its effectiveness in the process of medical and psychological rehabilitation, medical and social adaptation in the context of the current challenges faced by Ukrainian military personnel and civilians, children and youth during the war. Ukrainian psychotherapists, psychologists and social workers are actively implementing film therapy as a tool to help various categories of victims. Cinema therapy combines the art of cinema and therapeutic practices, allowing people to safely return to traumatic experiences, relive them, and gradually restore their psycho-emotional health. For further development in Ukraine, it is necessary to: research the effectiveness of film therapy; develop specialized training programs; and integrate film therapy into the medical and rehabilitation system. Kinotherapy is one of the innovative and effective tools of medical and psychological assistance to raise public awareness of mental/mental health issues, used both in individual and group formats for military personnel, civilians, children and adolescents, volunteers and internally displaced persons who face feelings of isolation or have difficulties in interpersonal communication, and to reduce stigma.

Key words: film therapy, mental/mental health, military personnel, youth, visually impaired persons.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні кількість осіб, які мають порушення психічного / ментального здоров'я (тривожність, депресивні стани, суїцидальні спроби, ПТСР), суттєво зросла [1].

Серед таких людей – ветерани Збройних Сил України, які брали участь у бойових діях (2014–2025 рр.), а також цивільні громадяни, які стали жертвами окупаційних режимів, втратили свої домівки або стали свідками насильства і руйнувань. Тому питання надання психологічної допомоги, а саме пошук нових ефективних методів подолання психічних захворювань, стало особливо актуальним.

Дослідження Оніщенко О. С. (2023) встановило, що перегляд кінофільмів (кінотерапія) може бути ефективним засобом зниження тривожності, покращення емоційного стану дорослих. Застосування аудіодескрипції в українському кінематографі розпочалося у 2013 році, коли у Львові було створено перший тифлокоментар до мультфільму «Сонячний коровай». З того часу кількість адаптованих фільмів постійно зростає [2].

До найбільш поширених наслідків війни належать психологічні травми: фізичне

або емоційне насильство, стресові ситуації, які зазнає населення України. Війна – одна з найруйнівніших за своєю природою катастроф: вона завдає екологічної (забруднення повітря, води, ґрунту) та економічної шкоди, а також залишає глибокі когнітивні, емоційні й психологічні травми, зокрема ПТСР, як у військовослужбовців, так і в цивільного населення.

Одним з інноваційних, сучасних і дієвих підходів до реабілітаційної допомоги особам з ПТСР є кінотерапія – форма арттерапії, яка використовує силу кіно та візуальне мистецтво для емоційного одужання. За допомогою кінотерапії можна створити безпечний простір для вираження й обговорення власних почуттів, переживань та страхів. Це дає змогу пацієнтам зануритись у кіноісторію, ототожнюючи себе з героями, які переживають травматичні події. Таке «занурення» під час кінотерапії допомагає знизити рівень тривожності, депресії та віднайти внутрішні ресурси для подолання травматичних почуттів, страхів [3; 4].

Кінотерапія стала популярною не лише серед психологів і психотерапевтів, а й серед самих пацієнтів завдяки своїй доступності та багатогранному підходу

до когнітивного / емоційного і психічного відновлення. Арттерапія поєднує в собі ефекти катарсису, ідентифікації з персонажами та рефлексії, що сприяє глибшому розумінню своїх когнітивно-емоційних травм, страхів [5].

Метою дослідження є аналіз ролі кінотерапії у подоланні психічних захворювань, а саме ПТСР, у військовослужбовців, цивільного населення, які зазнали психологічних травм під час збройних конфліктів; основних механізмів дії кінотерапії та її ефективності в процесі медико-психологічної реабілітації, медико-соціальної адаптації в контексті сучасних викликів, з якими стикаються українські військовослужбовці та цивільні особи, діти, підлітки під час війни.

Результати дослідження. Ментальне / психічне порушення здоров'я, а саме ПТСР є тяжким станом, що виникає внаслідок переживання сильного травматичного досвіду та суттєво впливає на емоційний і фізичний стан людини. Цей стан розвивається через інтенсивний психологічний стрес і супроводжується широким спектром симптомів, які ускладнюють повсякденне життя [6].

Одним із ключових проявів ПТСР є нав'язливі спогади про травматичні події, що можуть виникати у вигляді флешбеків – яскравих епізодів відтворення події, ніби людина знову переживає її в реальному часі. Такі спогади можуть активуватися під впливом певних тригерів – звуків, запахів або образів, що нагадують про травму, – і супроводжуються вираженням емоційним та фізіологічним напруженням [7].

Нічні кошмари є ще одним поширеним симптомом ПТСР. Вони викликають сильний страх, панічні атаки, безсоння, головний біль, прискорене серцебиття, надмірне потовиділення та напруження м'язів. Порушення сну погіршує загальний стан організму, спричиняючи хронічну втому та підвищуючи ризик розвитку депресії.

Люди з ПТСР часто перебувають у стані підвищеної тривожності та напруги, що проявляється гіперчутливістю до зовнішніх стимулів, як-от гучні звуки або різкі рухи. Такі подразники можуть провокувати раптові панічні або захисні реакції [8].

Іншою характерною ознакою є емоційна відстороненість і соціальна ізоляція. Особи

з ПТСР можуть втрачати інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення, уникаючи спілкування з близькими, друзями або колегами. Вони свідомо відмовляються від ситуацій, що можуть нагадувати їм про пережитий досвід. Наприклад, ветерани війни часто уникають інформації про бойові дії, оскільки вона може викликати болісні спогади. Також у військовослужбовців часто спостерігаються порушення концентрації уваги, труднощі у виконанні когнітивних завдань і розсіяність, що знижує продуктивність у повсякденному житті [9].

В умовах повномасштабної війни питання реабілітації військовослужбовців та цивільного населення, які отримали травми, набуває особливої актуальності. Ефективна медико-психологічна допомога є невід'ємною складовою процесу відновлення, оскільки сприяє покращенню психоемоційного стану та соціальній адаптації постраждалих. Комплексні підходи до лікування ПТСР передбачають поєднання традиційних методів (психотерапії, фармакотерапії) з інноваційними психотерапевтичними технологіями, серед яких важливе місце посідає кінотерапія [10].

Кінотерапія є терапевтичною методикою, що належить до напрямів арттерапії та використовується в межах психологічної допомоги з метою покращення психоемоційного стану осіб, які страждають на психічні розлади або мають психологічні труднощі, що знижують якість їхнього життя. Цей метод сприяє емоційній стабілізації, саморефлексії та формуванню адаптивних механізмів через перегляд, аналіз і обговорення кінематографічних творів [11].

Кінотерапія, відома також як режисована фільмотерапія, є дієвим методом психотерапевтичного втручання, що використовує кінематографічні твори як інструмент для досягнення терапевтичного ефекту, зокрема серед осіб, які зазнали фізичних / психологічних або комбінованих травм. Основний механізм цього підходу полягає у створенні психологічної дистанції між пацієнтом та його власними переживаннями шляхом ототожнення з персонажами фільмів, що дає змогу опосередковано опрацьовувати травматичний досвід, мінімізуючи ризик повторної психологічної

травматизації. У сучасних медико-психологічних реабілітаційних програмах для осіб, які постраждали внаслідок бойових дій, фізичних ушкоджень або втрати сенсорних функцій, зокрема зору, кінотерапія виступає важливим компонентом відновлення. Її застосування сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції, стимулює соціальну активність і допомагає пацієнтам адаптуватися до нових життєвих обставин. Військові травми, зокрема фізичні ушкодження або порушення сенсорних функцій, значною мірою впливають на психологічний стан людини, знижуючи її здатність до соціальної інтеграції, що обумовлює важливість комплексного підходу до реабілітації, де кінотерапія відіграє допоміжну, але суттєву роль [12].

Кінотерапія постає як інноваційний метод психотерапевтичного втручання, що сприяє як покращенню емоційного стану, так і комплексному психологічному відновленню та соціальній реінтеграції осіб, які пережили травматичні події. Процес медико-соціальної адаптації постраждалих є складним і багаторівневим, охоплює фізичну реабілітацію, психоемоційну стабілізацію та поступове повернення до активного соціального життя [13].

В умовах війни психологічні травми, спричинені бойовими діями, як-от ПТСР, у поєднанні з важкими фізичними ушкодженнями (ампутації кінцівок, черепно-мозкові травми, контузії або втрата зору) суттєво ускладнюють процес адаптації, посилюючи дезадаптацію та соціальну ізоляцію. Пацієнти з ПТСР часто демонструють порушення соціальних комунікацій, емоційну відстороненість, депресивні розлади, підвищену тривожність, суїцидальні наміри та схильність до самотності, що потребує індивідуалізованого й комплексного підходу до реабілітаційного процесу [1; 9].

У цьому контексті кінотерапія виступає дієвим психотерапевтичним інструментом, який опосередковано сприяє опрацюванню травматичних переживань через отождолення з кінематографічними персонажами й аналіз сюжетних ліній. Методика кінотерапії базується на принципі катарсису, що передбачає емоційне проживання переживань під час перегляду фільмів із подальшою когнітивно-емоцій-

ною рефлексією. Такий підхід дає змогу пацієнту створити психологічну дистанцію між власними травматичними спогадами та символічним змістом кінотвору, знижуючи рівень тривоги та сприяючи формуванню адаптивних механізмів подолання стресу [14].

Особливої значущості кінотерапія набуває у роботі з особами з інвалідністю, зокрема людьми з порушенням зору, для яких участь у культурному й соціальному житті є ключовим чинником підтримання психоемоційного добробуту. Для осіб із тотальною або частковою втратою зору застосовується аудіодескрипція – спеціалізована технологія, що забезпечує доступність візуального контенту шляхом вербального опису дій персонажів, змін сцен, міміки, жестів та інших важливих деталей. Використання аудіодескрипції створює інклюзивне середовище, що сприяє залученню осіб із порушеннями зору до культурних активностей, підвищуючи рівень їхньої соціальної інтеграції.

Кінотерапія базується на індивідуалізованому підборі кінематографічних творів з урахуванням психоемоційного стану пацієнта, тематичної спрямованості фільмів та очікуваного терапевтичного ефекту. Важливим етапом є обговорення емоційних реакцій, які виникають у процесі перегляду, що дає пацієнту можливість переосмислити власний досвід, знизити рівень емоційного напруження та поступово інтегрувати травматичні спогади в контекст життєвого досвіду [15].

Кінотерапія є специфічним психологічним методом, що здійснює вплив на психоемоційний, когнітивний і поведінковий рівні особистості шляхом перегляду й аналізу кінематографічних творів. Терапевтичний ефект цієї методики ґрунтується на кількох фундаментальних процесах, які сприяють саморефлексії, опрацюванню емоційних переживань і формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів.

Аналіз результатів дослідження. Відповідно до моделі, запропонованої Шеннон Б. Дермер та Дженніфер Б. Хатчінгс (2000), процес кінотерапії складається з трьох основних етапів: оцінки, впровадження та підбиття підсумків.

1. Оцінка є початковим етапом, який передбачає визначення терапевтичних цілей, аналіз психологічних проблем та оцінку особистісних ресурсів пацієнта. На цьому етапі психотерапевт спільно з пацієнтом (або групою пацієнтів) визначає актуальні труднощі, очікувані результати терапії та сильні сторони, що можуть бути залучені в процесі реабілітації. Одним із ключових аспектів є підбір фільму відповідно до індивідуальних потреб, психоемоційного стану й особистісних уподобань пацієнта, оскільки вибір тематично релевантного кіноматеріалу підвищує ефективність терапії [16].

2. Упровадження є центральним етапом, під час якого здійснюється безпосередній перегляд фільму з терапевтичною метою. У груповій терапії або соціотерапії фільм зазвичай переглядається разом із психотерапевтом, що сприяє колективному обговоренню й обміну емоційними реакціями [17].

В індивідуальній, сімейній або парній терапії перегляд може відбуватися поза межами терапевтичної сесії, після чого пацієнт повертається до психотерапевта для аналізу й обговорення. Перед переглядом психотерапевт надає пацієнту рекомендації щодо ключових аспектів сюжету, персонажів або подій, на які варто звернути увагу, а також може запропонувати вести нотатки про емоційні та когнітивні реакції, що виникають у процесі перегляду [18].

3. Підбиття підсумків (дебрифінг) є завершальним етапом, що передбачає обговорення вражень, емоційних реакцій і рефлексивних думок, які виникли під час перегляду фільму. Обговорення може охоплювати як загальну оцінку фільму, так і його символічний зв'язок із життєвим досвідом пацієнта. Особливу увагу приділяють тому, як сюжетні лінії, поведінка персонажів або моральні дилеми, висвітлені у фільмі, можуть бути використані для переосмислення власних проблем, зміни способів мислення або формування нових моделей поведінки. Дебрифінг сприяє емоційному катарсису, усвідомленню власних почуттів та інтеграції отриманого досвіду в психотерапевтичний процес [19].

Кінотерапія є ефективним психотерапевтичним інструментом, який може

чинити різноманітний вплив на індивіда, залежно від його суб'єктивних переживань, емоційного стану та специфіки психологічних проблем, з якими він звертається до спеціаліста. Перегляд кінематографічних творів супроводжується емоційною активністю, оскільки фільми здатні викликати широкий спектр емоційних реакцій – від позитивних до негативних, що сприяє вивільненню пригнічених або невизнаних емоцій, а також надає можливість для рефлексії та самопізнання. Це створює безпечний простір для емоційної виразності та розвитку емпатії.

Кінотерапія є потужним і багатофункціональним методом психотерапевтичного втручання, який інтегрує елементи мистецтва, психологічного аналізу й емоційного звільнення, забезпечуючи комплексний вплив на психічний, когнітивний і поведінковий рівні особистості. Вона базується на використанні кінематографічних творів, які завдяки своїй багатоплановій структурі мають здатність впливати на свідомість і підсвідомість, спонукаючи до глибокої рефлексії та емоційних змін. Кіно, як візуальне мистецтво, є особливо ефективним засобом для передачі складних емоційних станів, що дає змогу глядачеві краще осмислювати свої внутрішні переживання та набувати більш чіткого розуміння власної психічної реальності [20].

Завдяки цьому кінотерапія стає особливо ефективним методом у роботі з пацієнтами, які страждають на ПТСР, оскільки вона дає можливість аналізувати важкі емоції у контрольованому середовищі.

Основні механізми впливу кінотерапії:

1. **Ідентифікація** – цей процес є одним із центральних аспектів кінотерапії, коли пацієнт ототожнює себе з персонажем фільму. Персонажі часто стикаються з труднощами, переживають емоційні збурення, які можуть бути схожими на власні переживання пацієнта. Ідентифікуючись із героєм, особа проживає складні ситуації через призму його досвіду, що дає змогу глибше осмислити власні емоційні реакції. Цей механізм має особливе значення для осіб, які страждають на ПТСР. Для військовослужбовців, які пережили бойові дії, чи цивільних осіб, що стали жертвами конфліктів, перегляд фільмів, що відо-

бражають війни або боротьбу з внутрішніми демонами, дає змогу побачити себе в героях фільму, відчуваючи співчуття й розуміння їхніх переживань. Це дає можливість безпечно вивчати власні емоції, не стикаючись із зовнішнім осудом, і таким чином сприяє емоційному відновленню.

2. **Катарсис** у контексті кінотерапії належить до емоційного очищення, яке переживає пацієнт під час перегляду фільму. Визначальні сцени, що викликають сильні емоції – від смутку до гніву чи радості, – дають людині можливість переживати ці почуття разом із персонажами, що, зі свого боку, відкриває можливість для вивільнення пригнічених емоцій. Такий процес особливо корисний для осіб, які мають труднощі у вербалізації власних почуттів або стикаються з перешкодами у вираженні емоцій у повсякденних соціальних ситуаціях. Катарсис дає змогу зняти емоційну напругу, яку пацієнти можуть утримувати всередині себе, не усвідомлюючи цього. Для осіб, які пережили травматичні події, як-от учасники бойових дій або жертви насильства, сцени із сильними емоційними переживаннями можуть стати шляхом до вивільнення накопиченого стресу, тривоги та страху. Цей процес є важливою частиною терапевтичного впливу кінотерапії, оскільки він допомагає пацієнтам усвідомити свої емоції та прийняти їх.

3. **Рефлексія** є одним із найважливіших компонентів кінотерапії, оскільки вона стимулює пацієнта до осмислення того, що він щойно побачив, а також його впливу на власне життя. Після перегляду фільму пацієнт має можливість обговорити його зміст із психотерапевтом, аналізуючи дії персонажів, ситуації та теми, які можуть бути пов'язані з його власними емоційними переживаннями. Цей процес допомагає переосмислити власні проблеми і сприяє глибшому розумінню себе та своїх почуттів. Рефлексія дає змогу пацієнтам знайти паралелі між сюжетними лініями фільму та власними життєвими ситуаціями. Наприклад, особи, що пережили травму, можуть почати осмислювати свою реакцію на події фільму, що відображають їхній власний досвід, і таким чином знайти шляхи для подолання цих емоцій – як самотійно, так і за

допомогою терапевта. Таким чином, кінотерапія сприяє перегляду власного життєвого досвіду через призму художнього твору, що відкриває нові можливості для вирішення внутрішніх конфліктів і мотивує до особистісного розвитку [15].

Кінотерапія сприяє соціалізації пацієнтів та підвищенню їх самооцінки. Групові перегляди фільмів у форматі терапевтичних сеансів надають можливість пацієнтам обговорювати свої емоції та думки, що сприяє зменшенню відчуття ізоляваності від родини та соціуму через їхні переживання, яких не розуміють оточуючі люди. Кінотерапія допомагає подолати цей бар'єр, створюючи простір для спільної рефлексії та підтримки, що позитивно впливає на соціальні зв'язки та взаєморозуміння серед учасників [21].

Кінотерапія є ефективним методом медико-психологічної реабілітації, що забезпечує пацієнтам можливість працювати з емоційними переживаннями в умовах безпеки та контролю під керівництвом психотерапевта. Ключові механізми кінотерапії – ототожнення, катарсис і рефлексія – сприяють інтеграції складних емоційних переживань, емоційному розвантаженню та глибшому усвідомленню внутрішніх психічних процесів. У поєднанні з іншими терапевтичними підходами кінотерапія може суттєво покращити процес емоційного відновлення, сприяючи активації внутрішніх ресурсів пацієнтів для подолання травматичних переживань і страхів, що дає змогу забезпечити комплексний підхід до їх психологічної реабілітації [22].

Кінотерапія є ефективною формою арттерапії, що застосовується в рамках психологічного втручання для покращення психоемоційного стану осіб із психічними розладами, травматичними переживаннями або соціальними труднощами. Використання кінематографічного мистецтва сприяє створенню емоційної дистанції між індивідом та його травматичним досвідом, що полегшує процес рефлексії, емоційного опрацювання й адаптації до нових життєвих умов. Завдяки ототожненню з персонажами фільмів пацієнти отримують можливість перебувати в безпечному просторі для вираження своїх емоцій, розвитку емпатії та самопізнання.

Особливо важливим є використання аудіо-одескрипції як інклюзивного інструменту, що дає змогу зробити візуальний контент доступним для осіб із порушеннями зору, що сприяє забезпеченню рівних можливостей у культурному й соціальному житті. Кінотерапія може бути застосована як в індивідуальному, так і в груповому форматі, виконуючи роль психотерапевтичного методу, засобу соціальної адаптації та реабілітації осіб з особливими потребами, забезпечуючи комплексний підхід до їх емоційного та психологічного відновлення [23].

Кінотерапія є потужним терапевтичним інструментом для військовослужбовців, які пережили бойові дії, і особливо корисним методом у лікуванні ПТСР. Її терапевтичний ефект полягає в тому, що фільми, які зображують військові дії та їх наслідки, дають змогу пацієнтам пережити свої емоційні травми через історії героїв. Вони допомагають створити дистанцію між травматичними подіями та пацієнтом, надаючи можливість відчути емоції в безпечному середовищі під контролем психотерапевта. Це дає змогу зіткнутися з болючими спогадами без прямої небезпеки, полегшуючи емоційне опрацювання і знижуючи емоційну напругу.

Перегляд таких фільмів активує процес катарсису, звільняючи пацієнтів від накопичених емоцій. Це дає можливість краще усвідомити свої почуття, переосмислити власні травми і знайти нові шляхи для подолання психологічних труднощів. У підсумку кінотерапія стає ефективним засобом для полегшення психоемоційного напруження і сприяє відновленню внутрішнього ресурсу для відновлення й оздоровлення.

Особливо важливою є роль кінотерапії в контексті соціальної реінтеграції ветеранів, які повертаються з війни і часто відчувають себе ізольованими від суспільства через відмінність у досвіді. Перегляд фільмів у групах ветеранів сприяє розвитку соціальних зв'язків, надаючи можливість обговорювати пережите та відновлювати емоційну комунікацію. Це важливий крок до зниження соціальної ізоляції та полегшення відчуття відокремленості від оточення.

Групові сеанси кінотерапії сприяють не тільки розвитку почуття підтримки, але

й дають можливість ветеранам ділитися своїми переживаннями, обговорювати сюжет фільму та паралелі з власним досвідом. Така взаємодія дає змогу пережити складні емоції в атмосфері безпеки та підтримки, що є важливим для процесу емоційного зцілення.

Порівняння себе з героями фільмів, які переживають подібні труднощі, допомагає пацієнтам побачити свої проблеми з іншого боку, що сприяє емоційному дистанціюванню від травматичних спогадів і дає змогу розпочати процес рефлексії. Крім того, кінотерапія може слугувати джерелом мотивації: якщо герой фільму успішно долає свої труднощі, це дає надію пацієнту, що він також може подолати свою кризу.

Наукові дослідження показують, що регулярна участь у сеансах кінотерапії веде до значного зниження рівня тривожності, депресії та інших симптомів ПТСР. Перегляд фільмів активує емоційну реакцію, даючи змогу пацієнтам вивільнити пригнічені почуття, що є важливим для їхнього психічного одужання.

Військовослужбовці, які брали участь у кінотерапевтичних сеансах, відзначають зниження емоційного напруження, зменшення агресивності та тривожності. Крім того, вони відчувають більшу відкритість до інших терапевтичних методів, а також здатність краще справлятися з повсякденними викликами. Кінотерапія сприяє покращенню комунікативних навичок і соціальної інтеграції, що позитивно впливає на відносини з родиною та близькими [2; 3; 24].

Кінотерапія є ефективним методом психотерапевтичної допомоги для цивільних осіб, які пережили наслідки війни, опинившись у зоні конфлікту або полоні. Травматичні переживання, як-от втрата близьких, вимушене переселення, руйнування житла, свідчення насильства й окупаційних режимів, можуть глибоко впливати на когнітивний, емоційний і поведінковий рівень особистості. Процес відновлення після таких переживань часто є дуже складним і потребує застосування спеціалізованих методів терапії. Кінотерапія надає безпечний простір для обробки цих травм через перегляд фільмів разом із психотерапевтом у спеціально облаштованій

арткімнаті. Це дає можливість пацієнтам пережити свої болісні емоції, створюючи дистанцію між ними і власними травмами, що сприяє процесу емоційного очищення та психологічного зцілення [25].

У контексті арттерапії кінотерапія створює для пацієнтів безпечне й контрольоване середовище для обробки болючих спогадів, що дає змогу рефлексувати над власними переживаннями. Особливо це важливо для людей, які пережили війни або інші катастрофічні події, оскільки за допомогою кінотерапії можна глибше зануритись у травматичний досвід, водночас мінімізуючи ризик повторного емоційного пошкодження. Перегляд фільмів із психотерапевтом у спеціально облаштованих арткімнатах допомагає створити дистанцію між пацієнтом і його травмами, забезпечуючи необхідний захист і підтримку для того, щоб безпечніше працювати з емоціями.

Один з основних терапевтичних механізмів кінотерапії – ототожнення пацієнта з героями фільму, чиї переживання можуть бути подібними до тих, що випали на долю пацієнта. Цей процес дає змогу пацієнтам впоратись із травматичними спогадами, інтегрувати їх у свідомість і відновити контроль над емоціями. Перегляд фільмів допомагає досягнути своїх почуттів, що важко виразити словами, особливо для дітей і підлітків, які ще не мають достатнього досвіду у вербалізації своїх емоцій. Кінотерапія виступає як важливий засіб для того, щоб розпізнати та виразити ці емоції, використовуючи візуальний і сюжетний контекст, який допомагає дітям усвідомити, пережити й «озвучити» свої почуття.

Важливою складовою терапевтичного ефекту є те, що кінотерапія допомагає пацієнтам, зокрема тим, хто пережив важкі життєві ситуації, відновити здатність переживати та виражати емоції, які раніше могли бути пригнічені. Крім того, кінотерапія має потенціал бути джерелом надії і мотивації, оскільки фільми, у яких персонажі долають труднощі та знаходять сили для боротьби, можуть надихнути пацієнтів, даючи їм можливість повірити в потенціал власного відновлення. Для тих, хто пережив травматичні події, сюжети, які зображують відновлення, перемогу та моральне

зцілення, можуть слугувати каталізатором віри в можливість змінити своє життя на краще, навіть після найтяжчих втрат.

Кінотерапія також стимулює пацієнтів до рефлексії над своїми травмами, допомагаючи прийняти й усвідомити болісні емоції, що є важливою частиною процесу психологічного зцілення. Вона дає можливість пацієнту дистанціюватися від травматичних подій і зосередитися на тому, як ці переживання можуть бути інтегровані в здоровий емоційний контекст [26].

Особливо ефективною є групова форма кінотерапії, що дає змогу пацієнтам взаємодіяти з іншими людьми, які пережили схожі травми. Це сприяє соціалізації, розвитку емпатії, створенню підтримуючого середовища, що є критично важливим для осіб, які почуваються ізольованими чи відчуженими через пережите. Під час обговорення сюжетів фільмів пацієнти можуть ділитися своїми переживаннями, що допомагає знижувати відчуття ізоляції та сприяє розвитку емоційної підтримки в колективі.

Особливо важливою є роль кінотерапії для осіб, що страждають від ПТСР. Відповідно до даних Міністерства охорони здоров'я України, ПТСР може виникнути у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, зокрема у військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб та цивільних, які пережили окупацію. Симптоми ПТСР можуть проявлятися у вигляді флешбеків, інтрузивних думок, неконструктивних поведінкових реакцій, гіперзбудження, підвищеної тривожності та депресії, що можуть суттєво погіршити якість життя. Кінотерапія дає можливість вивільнити накопичену емоційну напругу, спостерігати за переживаннями персонажів, які віддзеркалюють власні труднощі пацієнта, що значно полегшує процес рефлексії та розуміння своїх емоцій. Через цей процес пацієнти можуть краще зрозуміти природу своїх травм, що сприяє пошуку шляхів до їхнього подолання [27; 28].

Питання надання кваліфікованої психологічної підтримки постраждалим від військових конфліктів є надзвичайно актуальним. Одним з інноваційних, але вже доволі ефективних методів реабілітації в Україні є кінотерапія, яка сприяє віднов-

ленню емоційної рівноваги та лікуванню наслідків психічних травм.

Українські психотерапевти, психологи й соціальні працівники активно впроваджують кінотерапію як інструмент для допомоги різним категоріям постраждалих. Кінотерапія поєднує в собі мистецтво кіно та терапевтичні практики, надаючи можливість людям безпечно повертатися до травматичних переживань, аналізувати їх і поступово відновлювати психоемоційне здоров'я [2; 3; 5; 11; 15].

Особливу цінність кінотерапія має у використанні фільмів, які зображають реалії війни, боротьбу за свободу, людську гідність і моральні цінності, що набувають особливої значущості в умовах військового конфлікту. Фільми, що ілюструють героїзм, незламність духу і прагнення до справедливості, мають не лише катарсичний ефект, а й здатні стати джерелом надії та внутрішньої сили для тих, хто переживає важкі життєві випробування через війну.

Кінотерапія ефективно застосовується в роботі з групами ветеранів, волонтерів і внутрішньо переміщених осіб. Вона сприяє емоційному вивільненню, створює умови для взаємопідтримки й обміну досвідом, що є важливим для подолання наслідків травматичних подій. Групові сеанси кінотерапії дають змогу учасникам ділитися своїми переживаннями, емоціями та думками, не відчуваючи страху осуду чи нерозуміння. Така соціальна підтримка є критично важливою для процесу одужання та реабілітації постраждалих.

Обговорення фільмів після перегляду стає важливим етапом терапії. Учасники можуть висловлювати свої почуття та емоції, що накопичилися впродовж часу, а також знаходити шляхи до емоційного зцілення, відчуваючи, що вони не самотні в своїх стражданнях і що їхній досвід є частиною колективного процесу відновлення. Така групова робота допомагає усвідомити, що боротьба за відновлення нормального життя не є індивідуальною, а є спільною боротьбою за майбутнє [29].

Особливо важлива кінотерапія для дітей і підлітків, які пережили війни, окупацію чи полон. Через особливості вікового розвитку ці діти не завжди мають достатньо сформовані навички для вербалізації своїх емоцій і часто приховують свої

переживання, біль і тривогу за близьких. Для таких дітей кінотерапія є важливим інструментом для ідентифікації емоційних станів, оскільки фільми можуть допомогти їм краще усвідомити свої переживання. Важливо, що ці фільми повинні бути адаптовані до вікових особливостей дітей і підлітків, щоб сприяти емоційному розкриттю та рефлексії на досвід, який важко висловити словами [30].

Анімаційні фільми або художні стрічки, що зображають труднощі, втрати чи зміни в житті через війну, можуть допомогти дітям і підліткам краще зрозуміти свої власні почуття та знайти сили для подолання труднощів [31; 32].

У контексті війни в Україні кінотерапія виявляється важливим і перспективним інструментом для реабілітації осіб, які постраждали від травм, і для відновлення психічного здоров'я суспільства загалом. У ситуації, коли війна залишає глибокі та тривалі сліди на психіці людей, потрібно впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги, здатні задовольнити потреби постраждалих. У часи повномасштабного конфлікту кінотерапія стала важливою складовою психоемоційної підтримки для осіб, які пережили втрати, стресові та травматичні ситуації. Фільми, що відображають реалії війни, боротьбу за свободу й універсальні людські цінності, стають потужним засобом для переживання травматичних переживань у безпечному середовищі. Це дає змогу відновлювати внутрішній баланс, зміцнювати віру у власні сили та відновлювати соціальні зв'язки через колективне переживання емоцій.

З огляду на позитивні результати застосування кінотерапії в умовах війни можна окреслити кілька перспективних напрямів для її подальшого розвитку в Україні:

1. Наукові дослідження ефективності кінотерапії. Важливим кроком є проведення комплексних наукових досліджень, що оцінюють вплив кінотерапії на різні групи постраждалих від війни. Це дасть змогу виявити найбільш ефективні стратегії використання цього методу в різних контекстах, удосконалити практику й адаптувати її до специфічних потреб українського суспільства, зокрема для людей, які пережили військові дії, втрату близьких чи інші травматичні події.

2. Розробка спеціалізованих програм підготовки фахівців. Потрібно створити національні програми для підготовки психологів, психотерапевтів і соціальних працівників до роботи з кінотерапією. Це передбачає розробку навчальних курсів і тренінгів, які дадуть змогу професіоналам ефективно інтегрувати кінотерапевтичні методи в їхні практики та надавати якісну допомогу особам, що пережили травму.

3. Інтеграція кінотерапії в медичну та реабілітаційну систему. Додання кінотерапевтичних методик до національних стандартів надання психологічної допомоги в медичних і реабілітаційних закладах є необхідним кроком для забезпечення доступу до цієї методики всім тим, хто постраждав унаслідок війни. Така інтеграція формалізує застосування кінотерапії в системі охорони здоров'я та реабілітації, надаючи постраждалим можливість скористатися цією ефективною формою підтримки на державному рівні.

Висновки

1. Кінотерапія є одним з інноваційних і ефективних інструментів медико-психологічної допомоги, що використовується як в індивідуальному, так і в груповому форматі для подолання психологічних розладів серед осіб, які пережили травматичні події, спричинені повномасштабною війною в Україні. Вона є особливо корис-

ною для військовослужбовців, цивільних осіб, дітей та підлітків, волонтерів і внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з почуттям ізоляції або мають труднощі в міжособистісній комунікації.

2. Кінотерапія сприяє відновленню емоційного балансу та психічного здоров'я учасників, створюючи можливість для вираження й осмислення емоцій у контрольованому та безпечному середовищі, зокрема в арттерапевтичних кімнатах або під час сеансів психологічного розвантаження. Вона допомагає постраждалим порівняти себе з персонажами фільмів, що сприяє процесу психотерапевтичного зцілення й соціальної реабілітації через підтримку та взаєморозуміння.

3. Кінотерапія може бути важливим інструментом підвищення громадської обізнаності щодо проблем психічного / ментального здоров'я, зокрема в умовах війни, допомагаючи зменшити стигматизацію і сприяти відкритості в обговоренні травматичних переживань. Цей процес має значення для формування здорового, підтримуючого соціального середовища, яке сприяє відновленню психічного / ментального здоров'я на національному рівні. Для ефективної інтеграції кінотерапії в медико-психологічну практику потрібно провести додаткові наукові дослідження та розробити відповідні методологічні підходи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Чорна В. В., Хоменко І. М., Коломієць В. В., Хлестова С. С. Реальна загроза нашого часу – посттравматичний стресовий розлад як наслідки повномасштабної війни. *Transformation of medical sciences and education in the digitalization era collective monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. С. 308–347. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17>.*
2. Оніщенко О. С. Перегляд кінофільмів як засіб зниження тривожності під час війни : кваліфікаційна робота. *Кривий Ріг, 2023. 93 с.*
3. Гладишева Є. Д. Перегляд кінофільмів як засіб зниження тривожності. *Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 34 с.*
4. Dantzer J.Z. How the Marvel Cinematic Universe Represents Our Quality World: An Integration of Reality Therapy/Choice Theory and Cinema Therapy. *Journal of Creativity in Mental Health, 2015. Vol. 10 (4), pp. 471–487.*
5. Вознесенська О. Л., Голубева О. Є. Використання кінотерапії як форми медіа-освіти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. Київ : Міленіум, 2008. Вип. 19 (22). С. 332–339.*
6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974>.
7. Савінов В. В. та ін. Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації. Соціально-психологічні технології відновлення особистості

після травматичних подій : практичний посібник. За наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. С. 182–190. 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>.

8. Merians A.N., Spiller T., Harpaz-Rotem I., Krystal J.H., Pietrzak R.H. Post-traumatic Stress Disorder. *Med Clin North Am.* 2023, Vol. 107 (1), pp. 85–99. DOI: 10.1016/j.mcna.2022.04.003.

9. Чорна В. В., Серебреннікова О. А., Коломієць В. В. та ін. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений.* 2023. № 12 (124). С. 124–128. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>.

10. Алещенко В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна реабілітація військовослужбовців з посттравматичними психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84с.

11. Григоренко С., Нікітіна Т. Застосування кінотерапії як інновації в готельному бізнесі. *dspace.nuft.edu.ua | 502: Bad gateway.* URL: https://dspace.nuft.edu.ua/bitstreams/72bb-9867-c562-4d45-87d9-26ace03d199e/download?utm_source=chatgpt.com.

12. Гуменюк Н. І. Медико-психологічна реабілітація людей з вадами зору в Україні: виклики та перспективи. *Перспективи та інновації науки.* Серія «Медицина». 2025. № 1 (47). С. 2535–2551. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-2135-2151](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-2135-2151).

13. Pannu A., Goyal R.K. Cinematherapy for Depression: Exploring the Therapeutic Potential of Films in Mental Health Treatment. *J Psychol.* 2024, pp. 1–29. DOI: 10.1080/00223980.2024.2409227.

14. Гоцуляк, Н. Аналіз терапевтичного аспекту катарсису в психодрамі. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць.* 2019. № 23. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%D0>.

15. Чаплінська Ю. Фільманаліз у роботі психолога : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 96 с.

16. Hesley J.W., Hesley J.G. Rent Two Films and Let's Talk in the Morning: Using Popular Movies in Psychotherapy, 2nd Edition. New York : Wiley. 2001. 384 p.

17. Tylikowska A., Tucholska K. Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? Warszawa : Wydawnictwo Akademickie Żak, 2015. P. 33–47.

18. Tylikowska A. Filmoterapia jako narzędzie zmiany psychologicznej: możliwe mechanizmy działania i zastosowania, *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica IX,* 2016. P. 127–141/

19. Tylikowska A., & Tucholska K. Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? *Exlibris Social Gerontology Journal/* 2017. Vol. 13 (1), pp. 33–47. <https://doi.org/10.24917/10.24917/24500232.131.3>.

20. Вознесенська О. Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми : практичний посібник. 2-ге вид. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2020. 124 с.

21. Вознесенська О. Медіа-арт-терапія: визначення, сутнісні ознаки, особливості та механізми впливу. Простір арт-терапії. *Збірник наукових праць.* 2017. № 2 (22). С. 4–15.

22. Череповська Н. І. Медіаторчість як соціально-психологічний ресурс особистості. Типологія відеосприймання. *Збірник наукових праць Інституту психології АПН України «Актуальні проблеми психології»,* 2009. Т. 12, Вип. 8. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 318–325.

23. Aubert G. Cinema and Neuroscience: Development and Application of Cinematography in the Field of the Neurosciences. *J Hist Neurosci.* 2016. Vol. 25 (1). P. 1–2. DOI: 10.1080/0964704X.2015.1088274.

24. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки.* 2020. № 2. С. 34–39.

25. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.]. Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.

26. Niemiec R.M. Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *J Clin Psychol*. 2020. Vol. 76 (8), pp. 1447–1462. DOI: 10.1002/jclp.22997.

27. Чи всі ми маємо ПТСР? МОЗ України. <https://moz.gov.ua/uk/chi-vsi-mi-matimemo-ptsr>.

28. Pannu A., Goyal R.K. Cinematherapy for Depression: Exploring the Therapeutic Potential of Films in Mental Health Treatment. *J Psychol*. 2024. P. 1–29. DOI: 10.1080/00223980.2024.2409227.

29. Власенко І. А., Фокіна В. А. Кінотренінг як практика успішної комунікації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 101–106.

30. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол. ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

31. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / за заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

32. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.

REFERENCES:

1. Chorna, V.V., Khomenko, I.M., Kolomiets, V.V., & Khliestova, S.S. (2024). Realna zahroza nashoho chasu – posttravmatychnyi stresovyi rozlad yak naslidky povnomashtabnoi viiny [A real threat of our time – post-traumatic stress disorder as a consequence of the full-scale war]. In *Transformation of medical sciences and education in the digitalization era: Collective monograph* (pp. 308–347). Riga, Latvia: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17> [in Ukrainian].

2. Onishchenko, O.S. (2023). *Perehliad kinofilmiv yak zasib znyzhennia tryvozhnosti pid chas viiny: Kvalifikatsiina robota [Watching films as a means of reducing anxiety during war: Qualification thesis]*. Kryvyi Rih, 93 p. [in Ukrainian].

3. Hladasheva, Ye.D. (2023). *Perehliad kinofilmiv yak zasib znyzhennia tryvozhnosti [Watching films as a means of reducing anxiety]*. Kryvyi Rih: KDPU, 34 p. [in Ukrainian].

4. Dantzer, J.Z. (2015). How the Marvel Cinematic Universe represents our quality world: An integration of reality therapy/choice theory and cinema therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 10 (4), 471–487. <https://doi.org/10.1080/15401383.2015.1046417> [in English].

5. Voznesenska, O.L., & Holubeva, O.Ye. (2008). Vykorystannia kinoterapii yak formy media-osvity [Use of cinematherapy as a form of media education]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 19 (22), 332–339. [in Ukrainian].

6. Karamushka, L.M. (2022). *Psykhychne zdorovia osobystosti pid chas viiny: Yak yoho zberehty ta pidtrymaty: metodychni rekomendatsii [Mental health of the individual during war: How to preserve and support it: Methodological recommendations]*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/730974> [in Ukrainian].

7. Savinov, V.V., et al. (2019). Pleibek-teatr yak tekhnolohiia vidnovlennia osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatyzatsii [Playback theatre as a technology of recovery for individuals experiencing trauma]. In T.M. Tytarenko (Ed.), *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: Praktychnyi posibnyk* (pp. 182–190). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. <https://www.academia.edu/40028931/> [in Ukrainian].

8. Merians, A.N., Spiller, T., Harpaz-Rotem, I., Krystal, J.H., & Pietrzak, R.H. (2023). Post-traumatic stress disorder. *Medical Clinics of North America*, 107 (1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2022.04.003> [in English].

9. Chorna, V.V., Serebrennikova, O.A., Kolomiets, V.V., et al. (2023). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad pid chas povnomashtabnoi viiny u viiskovosluzhbovtsiv [Post-traumatic stress disorder during the full-scale war in servicemen]. *Molodyi vchenyi*, 12 (124), 124–128. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28> [in Ukrainian].

10. Aleshchenko, V.I., & Khmiliar, O.F. (2005). *Psykholohichna rehabilitatsiia viiskovosluzhbovtsiv z posttravmatychnymy psykhychnymy rozladamy: Navchalnyi posibnyk [Psychological reha-*

bilitation of servicemen with post-traumatic mental disorders: Textbook]. Kharkiv: KhUPS, 84 p. [in Ukrainian].

11. Hryhorenko, S., & Nikitina, T. (n.d.). *Zastosuvannia kinoterapii yak innovatsii v hotelnomu biznesi [Application of cinematherapy as an innovation in the hotel business]*. dspace.nuft.edu.ua. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/bitstreams/72bb9867-c562-4d45-87d9-26ace03d199e/download> [in Ukrainian].

12. Humeniuk, N.I. (2025). Medyko-psykholohichna rehabilitatsiia liudei z vadamy zoru v Ukraini: Vyklyky ta perspektyvy [Medical and psychological rehabilitation of people with visual impairments in Ukraine: Challenges and prospects]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia "Medytsyna"*, 1 (47), 2535–2551. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-2135-2151](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-2135-2151) [in Ukrainian].

13. Pannu, A., & Goyal, R.K. (2024). Cinematherapy for depression: Exploring the therapeutic potential of films in mental health treatment. *Journal of Psychology*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2409227> [in English].

14. Hotsuliak, N. (2019). Analiz terapevtychnoho aspektu katarsysu v psykhdrami [Analysis of the therapeutic aspect of catharsis in psychodrama]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 23. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%p> [in Ukrainian].

15. Chaplinska, Yu. (2020). *Filmanaliz u roboti psykholoha: praktychnyi posibnyk [Film analysis in the work of a psychologist: Practical manual]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 96 p. [in Ukrainian].

16. Hesley, J.W., & Hesley, J.G. (2001). *Rent Two Films and Let's Talk in the Morning: Using Popular Movies in Psychotherapy* (2nd ed.). New York: Wiley, 384 p. [in English].

17. Tylikowska, A., & Tucholska, K. (2015). Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak, 33–47 [in English].

18. Tylikowska, A. (2016). Filmoterapia jako narzędzie zmiany psychologicznej: Możliwe mechanizmy działania i zastosowania [Cinematherapy as a tool for psychological change: Possible mechanisms and applications]. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, IX, 127–141 [in English].

19. Tylikowska, A., & Tucholska, K. (2017). Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? *Exlibris Social Gerontology Journal*, 13 (1), 33–47. <https://doi.org/10.24917/24500232.131.3> [in English].

20. Voznesenska, O.L. (2020). *Media-artterapiia yak zasib podolannia naslidkiv i profilaktyky psykhotravmy: praktychnyi posibnyk [Medias-artterapiya as mean of overcoming of consequences and prophylaxis of psikhotravmi: Practical manual]* (2nd ed.). Kyiv: FOP Nazarenko T.V., 124 p. [in Ukrainian].

21. Voznesenska, O. (2017). Media-art-terapiia: Vyznachennia, sutnisni oznaky, osoblyvosti ta mekhanizmy vplyvu [Media-art therapy: Definition, key features, mechanisms]. *Prostir art-terapii*, 2 (22), 4–15 [in Ukrainian].

22. Cherepovska, N.I. (2009). Mediatorychnist yak sotsialno-psykholohichniy resurs osobystosti. Typolohiia videosprymannia [Mediativity as a social-psychological resource of personality. Typology of video perception]. *Aktualni problemy psykholohii*, 12 (8), 318–325 [in Ukrainian].

23. Aubert, G. (2016). Cinema and neuroscience: Development and application of cinematography in the field of the neurosciences. *Journal of the History of the Neurosciences*, 25 (1), 1–2. <https://doi.org/10.1080/0964704X.2015.1088274> [in English].

24. Karapetrova, O.V. (2020). Vykorystannia metodiv art-terapii u roboti psykholoha z korektsiui tryvozhnykh staniv osobystosti [Use of art therapy methods in psychologist's work to correct anxiety states]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia: Pedahohika i psykholohiia*, 2, 34–39 [in Ukrainian].

25. Inter-Agency Standing Committee (2017). *Kerivnytstvo MPK z psykhychnoho zdorovia ta psykhosotsialnoi pidtrymky v umovakh nadzvychainoi sytuatsii [IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings]* (Ukrainian ed.). Kyiv: Pulsary Publishing. 216 p. [in Ukrainian].

26. Niemiec, R.M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology, 76*(8), 1447–1462. <https://doi.org/10.1002/jclp.22997> [in English].
27. Ministry of Health of Ukraine (n.d.). *Chy vsi my maimo PTSD?* [Do we all have PTSD?] Retrieved from <https://moz.gov.ua/uk/chi-vsi-mi-matimemo-ptsr> [in Ukrainian].
28. Pannu, A., & Goyal, R.K. (2024). Cinematherapy for depression: Exploring the therapeutic potential of films in mental health treatment. *Journal of Psychology, 1*–29. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2409227> [in English].
29. Vlasenko, I.A., & Fokina, V.A. (2019). Kinotreninh yak praktyka uspishnoi komunikatsii osobystosti [Cinematraining as a practice of effective personality communication]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu, 1*, 101–106 [in Ukrainian].
30. Panok, V.H., & Tkachuk, I.I. (Eds.). (2019). *Konsultuvannia v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys v skladnykh zhyttievnykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii* [Counseling in the system of psychosocial support for children and families in difficult life circumstances due to war]. Kyiv: UNMTS, 144 p. [in Ukrainian].
31. Herylo, H.M., Hnida, T.B., Korniienko, I.O., & Lutsenko, Yu.A. (2018). *Orhanizatsiia sotsialno-psykholohichnoho suprovodu ditei, siméi, yaki postrazhdaly vnaslidok viiskovykh konfliktiv* [Social-psychological support for children and families affected by war]. Kyiv: UNMTS, 128 p. [in Ukrainian].
32. Naydenova, L.A. (2013). *Mediapsykhohihiia: osnovy refleksyvnoho pidkhodu: pidruchnyk* [Mediapsychology: Bases of the reflexive approach: Textbook]. Kirovohrad: IMEKS-LTD. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology, 244 p. [in Ukrainian].