

## ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ПІДХОДІВ ФІЛЬМАНАЛІЗУ У ПРАКТИЧНІЙ РОБОТІ ПСИХОЛОГА

*Ю.С. Чаплінська*, к.психол.н.,  
с.н.с. лабораторії психології масових комунікацій та  
медіаосвіти ІСПП НАПН України ,м. Київ  
artemis9977@gmail.com

Чаплінська Юлія «Використання різних підходів фільманалізу у практичній роботі психолога».

Автор описує сучасний психологічний інструмент широкого профілю, який можна застосовувати як в груповій, так і в індивідуальній роботі. В статті детально описано вісім виділених автором підходів до фільманалізу: поведінковий, комунікативний, емоційний, когнітивний, філософський або самоаналіз, фільманаліз антигероя, фільманаліз через певну психологічну теорію та загальний фільманаліз. Також під час представлення кожного з підходів до фільманалізу детально описуються схеми (вправи), що можна використати в практичній роботі психолога, психотерапевта, бізнес-тренера, педагога, маркетолога або HR. Кожен з описаних підходів має власні особливості, правила та послідовність проведення, часові межі. Важливо підкреслити, що фільманаліз м'який та екологічний спосіб роботи із клієнтським запитами, оскільки дозволяє працювати зі проблемою не на пряму, а відсторонено.

**Ключові слова:** фільманаліз, психологічний аналіз фільмів, медіагерой, групова робота, індивідуальна робота, практичні вправи

Chaplinska Julia Using different approaches of filmanalysis in the practical work of psychologist.

The author describes modern psychological tool of the wide profile that can be applied both group and individual work. The article describes in detail eight determined by the author of the approaches to filmanalysis: behavioral, communicative, emotional, cognitive, philosophical or introspection, filmanalysis of anti-hero, filmanalysis through some psychological theory and common filmanalysis. Also during the presentation of each approach to filmanalysis was described in detail the scheme (exercise) that can be used in the practical work of the psychologist, psychotherapist, business coach, teacher, marketer or HR.

Each of these approaches has its own characteristics, rules and the sequence of conduct, time frame. It is important to emphasize that filmanalysis is soft and eco-friendly way of working with customer requests, because it can work with the problem not directly, but distantly, as well as the art-therapeutic triad of the client – therapist – product analysis. That is why the client feels psychological comfort and security because he analyzes not himself and his problems, but the characters of the film. After the psychologist prepares and lead the client to comparison his own life with the life medopersia. Also filmanalysis can work with requests of: research, change and

transformation. It can be easily combined with other psychotherapeutic methods for example art therapy.

Prospects of the study the author sees in the creation and description of new approaches to filmanalysis and manufactured and testing of various schemes (practical exercises) to each of the approaches. Also not described remained the advantages and disadvantages of each approach for different age and professional groups.

**Keywords:** filmanalysis, psychological analysis of movies (film), mediahero, group work, individual work, practical exercises

**Актуальність.** Останнім часом на теринах України особливою популярністю в психотерапевтичній та тренерській роботі користується фільманаліз. Фільманаліз – це зручний психологічний інструмент широкого профілю, який можна застосовувати як в індивідуальній так і в груповій роботі. В залежності теми (клієнтського запиту) чи від цілей групи, можна використовувати різні підходи фільманалізу, що допомагають досягти найбільш значущих результатів у вирішенні поставленої в роботі проблеми. Фільманаліз може працювати як із запитами на: дослідження, зміну чи трансформацію. Його можна з легкістю поєднувати з іншими психотерапевтичними методами, наприклад, арт-терапією. За останні роки робота з фільманалізом набуває все більшої популярної не тільки серед психологів, його з успіхом також використовують педагоги, маркетологи, HR-ри.

**Метою даної статті** є представлення узагальнених результатів нашої практичної роботи та висвітлення різноманітних підходів, що використовуються у фільманалізі як в груповому, так і в індивідуальному форматі роботи.

- **Поведінковий фільманаліз**

Розпочнемо огляд з найбільш популярного – поведінкового підходу. Будь-який фільм – це не тільки розвага, а й детальні ілюстрації біологічнообумовленої чи соціальної поведінки людей. Це підхід у фільманаліз часто практикують тренери у груповій роботі, особливо коли є запит на навчання менеджерів з продажу. У ситуації навчання цей підхід більш ніж

ефективний, оскільки демонструє наглядно тип тієї чи іншої бажаної поведінки, якій необхідно навчитися учасникам групи для досягнення бажаної мети.

Ми пропонуємо вам розглянути кілька варіантів фільманалізу на прикладі навчальної групи, яка вивчає тему “Активне слухання”.

*Схема роботи поведінкового фільманалізу № 1:*

1. Учасники групи переглядають запропонований тренером відеосюжет на задану тему. До перегляду відеофрагменту тренер може давати теоретичну частину на задану тему або ж дати її на другому етапі цієї схеми
2. Тренер задає відкриті питання, підштовхуючи учасників групи до аналізу відеофрагменту. На цьому етапі можна використовувати такі запитання: Що саме ви помітили у цьому відеосюжеті? Які були ключові моменти (точки)? Який алгоритм цієї техніки? На що на вашу думку варто звернути увагу? Що саме робив головний герой для того, щоб досягти мети?

Всі питання направлені на те, щоб усвідомити і закріпити алгоритм роботи заявленої техніки.

3. Далі тренер розбиває учасників на пари і дає їм можливість відпрацювати усвідомлений алгоритм.

*Схема роботи поведінкового фільманалізу № 2:*

1. Тренер показує учасникам групи нарізку фрагментів з різних фільмів і пропонує їм визначити – де саме була використана заявлена в роботі техніка. В цьому варіанті роботи теоретична частина має передувати використуванню поведінкового фільманаліза. На цьому етапі можна використовувати такі запитання: В яких з фрагментів була використана заявлена техніка? Обґрунтуйте чому ви так думаєте? Чи використовувались в інших фрагментах елементи цієї техніки? Де саме? Доведіть вашу думку.

2. Також для логічного завершення цієї схеми можна запропонувати кожному учаснику групи таке домашнє завдання: самостійно знайти хоча б один фільм, у якому б була представлена сцена з використанням даної техніки (і занотувати собі з якої по яку хвилину фільму ця сцена триває). Після зробити загальногруповий перегляд сцен з обговоренням, а також загальний список фільмів (тренер його потім може використовувати у подальшій роботі).

*Схема роботи поведінкового фільманалізу № 3:*

1. Тренер показує групі певні відеофрагменти, а потім пропонує проаналізувати їх з точки зору помилок і недоліків, які можуть виникнути при роботі із заявленою технікою. Для цього можна використовувати такі запитання: Як на вашу думку – чи все було зроблено правильно? Що головний герой зробив правильно/добре, а що не дуже? Які недоліки в його роботі ви бачите і чому вважаєте це недоліком? А як би ви зробили у цій ситуації?

Крім вище перерахованих схем поведінкового фільманалізу існує ще багато різних варіацій, але у зв'язку з обмеженим об'ємом статті ми не будемо розглядати їх детально. Хоча варто зазначити, що дуже часто у тренінговій роботі бувають, як ми їх називаємо, *інтегровані схеми*, коли учасники спільно дивляться фільм і у групах виписують ефективні та неефективні моделі поведінки, а потім аналізують їх з точки зору: мотиваційної складової головних героїв, психологічних “гачки”, що запускають ту чи іншу модель поведінки, альтернативних варіантів тієї чи іншої поведінки (більш ефективних у різних життєвих ситуаціях), а також здійснюють порівняльний аналіз між виписаними та власними моделями поведінки.

- **Комунікативний фільманаліз**

Це один з найбільш популярних та напрацьованих підходів у фільманалізі. Критеріїв, за якими побудовані схеми роботи, дуже багато, перерахуємо найбільш популярні:

- аналіз вербальної/невербальної взаємодії між героями фільму;
- аналіз транзакцій (доповнюючі, перекреслені, приховані) персонажів під час спілкування;
- аналіз токсичності, екологічності (окейності) спілкування;
- аналіз комунікативних бар'єрів;
- аналіз стратегії і практики аргументації;
- аналіз стратегій ведення переговорів;
- аналіз неефективних та ефективних моделей комунікації;
- аналіз стереотипів в комунікаційних і когнітивних структурах та інше.

Як ми бачимо вище, існує дуже багато різних варіацій для побудови схем у комунікативному фільмоаналізу, для ілюстрації прикладу зупинимося на двох із них.

#### *Схема роботи комунікативного фільманалізу № 1:*

##### *аналіз транзакцій*

1. До початку роботи тренер розбиває групу на три окремих підгрупи, кожній з яких дає завдання: одна група має виділити і записати доповнюючі транзакції, інша – перекреснені, а ще одна – приховані (якщо такі будуть або якщо вони зможуть їм помітити).
2. Далі йде перегляд фільму, який при такій схемі аналізу може бути двох типів. Варіант 1: Коли у фільмі відбувається сцена з транзакцією – учасники відповідної групи піднімають руку, тренер зупиняє фільм і починається детальне обговорення та аналіз відповідного фрагменту. Варіант 2: Учасники занотовують транзакції кожен в своїй групі і обговорення йде вже після закінчення перегляду.
3. Саме обговорення має чіткі правила і рамки. Учасники групи називають і описують транзакцію, пояснюють (доводять) чому ця транзакція “належить” саме їх групі. Далі йде обговорення: учасники інших груп можуть погодитись чи спростувати ці твердження. Обговорення завжди

колегіальне і рішення щодо тієї чи іншої транзакції має влаштовувати усіх членів великої групи.

Зазвичай така схема аналізу займає багато часу.

*Схема роботи комунікативного фільманалізу № 2:  
аналіз вербальної/невербальної взаємодії*

Роботу даної схеми ми пропонуємо розглянути на прикладі індивідуальної роботи.

Одним із частих запитів в індивідуальній роботі ве запит на розуміння чоловіками тих вербальних та невербальних повідомлень, що надсилають жінки під час побачення.

1. Клієнту надається домашнє завдання на перегляд певного списку фільмів (зазвичай це романтичні комедії).
2. Під час індивідуальної сесії спочатку фільми обговорюються, потім проводиться повторний перегляд певних моментів і обговорення їх клієнтом. Для цього можна використовувати такі питання: Що на вашу думку, відбулося в цій сцені? Чому ви так думаєте? Аргументуйте. Які на вашу думку емоції, почуття чи бажання були тут протрансльовані? Як це можна зрозуміти? А як ще можна невербально висловити те чи інше послання (бажання, емоцію)? Чи бачили ви це в іншій сцені (в іншому фільмі)?
3. Можна запропонувати клієнту скласти список, наприклад, таке бажання вербально, жінка може виразити так і так, а не вербально, так і ось так.

Варто зазначити, що такі списки клієнт може доповнювати досвідом з власного життя чи життя друзів, а не тільки з кінофільмів чи кіносеріалів.

- **Емоційний фільманаліз**

В українському суспільстві малорозвинута культура емоційного інтелекту і дуже психологи в своїй роботі стикаються з клієнтами, що не можуть ідентифікувати власні почуття. Зазвичай на питання “Що ти зараз відчуваєш?”, можна почути відповідь: “Не знаю” або в кращому випадку буде озвучено якесь

фізичне відчуття, наприклад, “Щось у грудях давить”, “Живіт скрутив різкий біль” та інше. Для того, щоб продемонструвати клієнту чи учасникам групи, як проявляються ті чи інші емоції (які до цього моменту були в їх житті невідомими) або дати їм можливість усвідомити власні почуття (через ідентифікацію себе з медіагероєм) – можна провести емоційний фільм аналіз. Як ілюстрацію пропонуємо використовувати детально описану нами авторську методику роботи з почуттям “Образи” із залученням в роботу арт-терапевтичних методів [5].

#### *Схема роботи емоційного фільманалізу № 1:*

1. Зазвичай пропонується клієнту або групі подивитися кілька фрагментів або короткометражних фільмів з яскраво вираженою емоційною складовою. Зазвичай тренер підбирає відеофрагменти з простими емоціями (можна користуватися списком базових емоцій за К. Е. Ізардом: радість, здивування, печаль, гнів, відраза, презирство, горе-страждання, сором, інтерес-хвилювання, вина, зніяковілість [2]). Після освоєння клієнтами базових емоцій, можна переходити на складніший рівень – почуттів.
2. Після закінчення перегляду кожного фрагменту учасникам пропонується відповісти на запитання, наприклад:
  - Які емоції продемонструвати головні герої?
  - Як ви дізналися що це саме ця емоція?
  - Як та чи інша емоція фізично проявляється?
  - А як ця емоція проявляється в середині?
  - Чи відчували ви коли-небудь дану емоцію (назва емоції)? Опишіть як вона проявляється у вас?

За допомогою емоційного фільманалізу клієнти або учасники групи розширюють свій власний емоційний спектр. Дуже часто емоційний аналіз може піднімати глибоко заховані дитячі емоції та проблеми і ставати активатором сильних почуттів, тому він дуже ефективний в індивідуальній

роботі психотерапевта чи консультанта для м'якої актуалізації тієї чи іншої клієнтської теми.

- **Когнітивний фільманаліз**

Предметом когнітивного фільм аналізу зазвичай стають мисленнєві схеми, моделі, поняття, патерни, цікаві ідеї чи висловлювання, що запускають трансформаційні процеси особистості.

*Схема роботи когнітивного фільманалізу № 1:*

*трансформаційні ідеї чи висловлювання*

1. Для когнітивного фільм аналізу тренером підбирається неоднозначний або навіть суперечливий фільм (зазвичай такий, що не є продуктом масової культури).
2. Він переглядається з точки зору незвичних ідей, “сильних” (часто мотиваційних) висловлювань, які запускають певні трансформаційні процеси в способі мислення чи життя клієнтів.
3. Після закінчення перегляду дається клієнту певний час (від 10 хвилин до 1 доби) на запис ідей та висловлювань, а також їх обмірковування. Після йде обговорення. Для цього можна використовувати такі питання: Чи саме тебе приваблює дана ідея? На що вона тебе надихає? Що ти готовий зробити вже завтра? Чим тобі сподобалось це висловлювання? Як воно може бути пов'язано з тобою чи з твоїм життям? Чого ти до цього ще не робив, а після перегляду фільму готовий зробити? На що цей фільм тебе надихає?

*Схема роботи когнітивного фільманалізу № 2:*

*аналіз когнітивних карт особистості*

Саме поняття “когнітивної або розумової карта” було введено Е. Толменом і означає суб'єктивні уявлення людини про просторову організацію зовнішнього світу [3]. Але в цій схемі фільманалізу поняття “когнітивної карти особистості” трактується по-іншому, а саме, як сукупність певних уявлень людини про світ та про взаємодію з оточуючою дійсністю, через певні способи



мислення та звичні комунікативні конструкції. Якщо пояснювати простіше, то це “як людина думає і, відповідно, починає діяти у тій чи іншій ситуації”. Є такий постулат, що людина легко знаходить спільну мову з тими людьми, спосіб мислення яких схожий на її власний. Метою даної схеми фільманалізує є можливість побудови когнітивних карт різних типів особистості і, відповідно, відпрацювання навиків їх швидкої ідентифікації.

1. Спочатку дається теоретична частина (це може бути типологія особистостей або теорія акцентуацій, або теорії девіацій – в залежності від запиту).
2. Після групи демонструються відеофрагменти (хоча б по 2-3), що на кожен із описаних в теоретичній частині типів. Вони аналізуються і виписується когнітивна карта: що думають, що говорять, як діють.
3. Після тренер демонструє нові відеосюжети і група, спираючись на свої записи має ідентифікувати представлений у сюжеті тип особистості.
4. Кожному з членів групи обов’язково дається домашнє завдання із пошуком і описанням типів особистості серед свого оточення або, якщо це не можливо, серед медіа героїв у певному серіалі.

#### ● **Філософський фільманаліз або самоаналіз через фільм**

Цей тип аналізу зазвичай практикується у якості домашнього завдання або в процесі проведення групи без перегляду самого фільму.

##### *Схема роботи філософського фільманалізу № 1*

1. Учасникам пропонується згадати свій улюблений фільм та самостійного його проаналізувати, виділивши *три різні соціально-психологічні особливості*, які, як учаснику здається, працюють у подіях або особах, що зображені у фільмі (наприклад, когнітивний дисонанс, схеми чи стереотипи мислення, самореалізаційні пророцтва, міфотворення, групове несвідоме, деіндивідуалізація, конфліктна теорія, сучасний расизм, прояви сучасної культури чи субкультури, акценти на минулому тощо). Для кожної особливості, яку учасники ідентифікують, необхідно:

- коротко описати відповідну сцену (як підтвердження визначеної учасником особливості, щоб за цим описом інші люди могли підтвердити її наявність).
- детально описати саму соціально-психологічну особливість, яку учасник вважає актуальною і на його точку зору головною (така собі червона нитка фільму). Робота учасника тут полягає в тому, щоб продемонструвати, як саме він розуміє цю особливість і як саме він описує її своїми власними словами.

Наприклад, не можна просто вказати, що ця сцена ілюструє допомогу, або відповідність, переконання або агресію. Натомість потрібно вказати, яка саме особливість чи аспект допомоги / відповідності / переконання / агресія, і т. д., ілюструє сцена. Наприклад – допомога тільки у відповідь на допомогу – чи, навпаки, безкорисна допомога.

Оскільки люди є певним чином дзеркалами в оточуючій їх дійсності вони помічають те, що є в них самих, тому описані учасниками три головні принципи фільму – є певним відображенням актуальних принципів їх власного життя.

2. Після того як учасники закінчать завдання необхідно запитати їх про те, як ці принципи відповідають їх життю або реалізуються у їх житті, або пов'язані з їх життям. Учасникам пропонується подумати і пригадати – коли і як ці принципи прийшли у їх життя.

- **Фільманаліз антигероя або робота з тіню**

Останнім часом в світі кіно можна спостерігати тенденцію, коли “поганці” стають головними героями. І вони демонструють багато різних негативних якостей, які, власне, засуджуються суспільством, але подобаються глядачам. Це можуть проілюструвати такі персонажі фільмів як Дедпул чи Харлі Квін, які на різних фанатських фестивалях по всьому світу мають найбільшу кількість фоловерів. Цю тенденцію взяли на озброєння психологи і психотерапевти і за допомогою фільманалізу антигероя активно працюють з поняттям “тіні” своїх клієнтів.

Нагадаємо, що в аналітичній психології *тінню* називають набір тих негативних якостей людини, якими вона наділена, але не визнає своїми власними. Власне, ці характеристики людина “не сприймає” в інших людях (ставиться дуже негативно, засуджує, вони їй відверто не подобаються), при цьому не помічаючи, що і сама наділена ними в повній мірі. Такі характеристики утворюють тіньовий образ людини, таку собі “темну сторону” її особистості. Тінь з'являється у людини в дитинстві, коли батьки пояснюють, що добре, а що погано, що можна, а що не можна. Інколи батьки ретельно стежать за тим, щоб дитина “не робила того, що не можна” і бувають випадки, коли не відповідно жорстоко карають за непослух. Або активно засуджують дитину за “неправильну поведінку”. У випадку активного засуджують, покарання може бути не тільки фізичним, але й емоційним. Наприклад, коли дорослі починають ігнорувати дитину, пояснюючи те цим, що “мама образилася” або “тату такий неслух у родині не потрібен”. Дитина ж у такому випадку, щоб не засмучувати батьків і щоб не “нариватися” на покарання починає демонструвати бажану у її оточенні поведінку. Дитина не перестає любити чогось хотіти або відчувати певні потяги та емоції, просто всі ці бажання витісняються у тінь. Наприклад, давчинка не має право лаятися або не можна битися, якщо в неї забирають іграшку, або повинна ділитися солодощами і не бути егоїсткою. З точки зору суспільства це та поведінка, яку засуджують. З точки зору дитини – це прояв її емоцій, який карається.

Робота з тінню починається через аналіз образу антигероя фільму. Робота може бути як індивідуальна, так і групова. Психотерапевт або тренер обирають певний фільм, в залежності від особливостей клієнтського запиту. На наш погляд, наприклад, дуже цікавим для групової роботи по фільманалізу є стрічка “Загін самовбивць”, 2016 рік. Оскільки в ній проявлено декілька яскравих образів антигероїм і кожен з членів групи може знайти собі медіаперсону для ідентифікації.

*Схема роботи з антигероєм у фільманалізі:*

1. Одразу після перегляду фільму тренер пропонує назвати ім'я персонажа, з яким клієнт мав певний емоційний зв'язок (на першому етапі – краще обирати позитивний зв'язок, тобто назвати героя, який був найбільш симпатичним). Далі ставиться питання про те, які саме емоції викликає обраний медіаперсонаж (антигерой). Потім пропонується озвучити свої думки та роздуми на тему поведінки героя, його мотивів.

Для дослідження антигероя в контексті позитивного зв'язку можна використовувати такі запитання: Що вам подобається в антигерої? Які його риси чи поведінкові патерни здаються вам привабливими? Які сцени фільму з ним вам подобаються найбільше і чому? А чи є щось в ньому, що вам не подобається?

2. Наступний етап роботи, коли ви пропонуєте поговорити про того персонажа, що взагалі не подобається. З яким би клієнт “ніколи, за жодних обставин, у жодному разі” не хотів би мати справу. Тут потрібно уважно дослідити, що саме викликає у клієнта негатив стосовно цього персонажа (які його дії чи думки).

Для дослідження антигероя в контексті негативного зв'язку можна використовувати такі запитання: Що саме вам в ньому не подобається? Які конкретно його особистісні характеристики? За що ви його засуджуєте? А чому саме за це? Чи засуджували вас коли-небудь за теж саме? А хто вам казав, що цього робити не можна? А які сцени в фільмі за участі антигероя вам не подобаються найбільше і чому?

3. Останній етап – це етап налагодження зв'язку. На цьому етапі тренер дізнається – чи бачить учасник якісь паралелі між медіагероєм та ним самим або його життям (чи є щось спільне).

Для цього можна використовувати такі запитання: А чи хотіли би ви у реальному житті бути трішки схожим на цього персонажа і чим самим? А чи ведете ви себе у реальному житті так як цей персонаж? Якщо ні, то чи хотіли би ви це робити? І що вам заважає? А якби ви мали необмежену владу і могли б

зробити все що завгодно і вас за це ніхто б не покарав, ми б хотіли зробити щось подібне? А чи бачите ви щось спільне між собою та цим персонажем? А чи можете ви пригадати випадки із свого життя, які чимось були б схожі, мали спільні риси або ключові точки з цим меддіагероєм? А чи засуджував коли-небудь хтось вас, як ви зараз засуджуєте героя? А чи були коли-небудь у вас такі ж самі бажання чи появи поведінки, як у цього героя? Якщо так, то розкажіть про той випадок.

На цьому етапі можна запропонувати клієнту або учасникам групи намалювати на одному листку паперу себе та обраного ним антигероя. А далі аналізувати малюнки з точки зору арт-терапії.

Також в індивідуальній роботі цей етап може перерости в дослідження джерела формування тіні у клієнта – коли, як, за яких обставин клієнт почав витісняти ті чи інші емоції або не дозволяти собі ту чи іншу поведінку, хто саме у його житті наклав на це заборону і т. д.

Такий фільманаліз дає можливість клієнту побачити свої “темні сторони” та ближче познайомитися зі своєю тінню.

- **Фільманаліз через певну психологічну теорію**

У кожної психологічної школи є свої основні постулати та поняття і, в залежності від цілей групи чи клієнтського запиту, фільманаліз можна проводити через призму певної психологічної теорії. Наприклад, в транзактному аналізі при дослідженні життєвих сценаріїв зустрічається поняття *батьківських заборон*. Заборона зазвичай формулюється у формі заперечення будь-якого поведінки: “Не думай”, “Не рухайся!”, “Не відчувай”. Загалом Ерік Берн описав 12 батьківських заборон [1]. Як приклад такої батьківської заборони Клод Штайнер описує випадок однієї своєї клієнтки, яка розповідала, що її батько, будучи дуже суворим, ніколи не дозволяв їй сидіти навіть з трохи розсунутими колінами. Аналізуючи цей випадок Штайнер виявив справжню суть заборони, а саме: “Не будь сексуальної”, а не, скажімо, “Не тримайся розхлябано” або “Не поведься як хлопчисько” (саме ці послання постійно

відправляв клієнтці Штайнера її батько) [6]. Беручи за основу теорію та опис 12 базових заборон можна аналізувати фільм через поведінку, комунікації та життєву історію героїв, виявляючи які батьківські заборони вони демонструють.

В Юнгіанстві є архетипи структури особистості: персону, самість, аніма/аніmus і тінь (роботу з якою ми описували вище). Так само, основууючий на глибокому знанні характеристик кожної архетипічної структури можна аналізувати фільми чи відеофрагменти вишукуючи їх прояви.

### ● **Загальний фільманаліз**

На наш погляд цей тип аналізу цікавий здебільшого для психологів, психотерапевтів та інших професіоналів навколопсихологічної сфери, оскільки дає можливість поглиблювати та відточувати свої знання сфvt психологічної науки.

Загальний фільманаліз будується за традиційними принципами та етапам аналізу художнього твору (сюжет, ідея, композиція, виразні засоби, історія створення, позиція автора. Також можливий аналіз кожної окремої складової: сценарію, режисури, акторської гри, музики, костюмів, декорацій, монтажу, спецефектів та іншого), але з включенням елементів традиційного психологічного аналізу, а саме: аналізу особистості і поведінки героїв, їх стосунків, мотивів та наслідків їх вчинків, а також встановлення паралелей зі своїм особистим досвідом.

Для якісного психологічного аналізу фільму необхідний уважний та щонайменше двохразовий перегляд стрічки і певним часовим інтервалом для загальних роздумів (не менше 1 тижня), вивчення історії створення фільму і по можливості першоджерел (ідея сценарію, книга-першоджерело, яку екранізують), ознайомлення з рецензіями, обговорення його з іншими людьми.

Приведемо опорні пункти для аналізу:

- основна психологічна тема фільму;
- коло психологічних проблем;

- системи стосунків героїв;
- риси характеру героїв;
- емоційна парадигма;
- моральні категорії;
- символізм, метафори, легенди і міфи;
- музикальний супровід;
- виразні засоби;
- цитати;
- схожа проблематика особиста проблематика;
- аналіз рецензій.

Також, на нашу думку, важливими є питання, які можна поставити групі або клієнту, або самому собі під час аналізу фільму [4]:

- Чи сподобався фільм чи ні? Чим саме? Що конкретно сподобалося, що не сподобалося, що привернуло мою увагу?
- Як я можу охарактеризувати сюжет фільму, послідовність подій, дійових особи?
- Який психологічний портрет кожного героя я можу дати: особистісні особливості, моральні принципи, риси характеру, манери поведінки, історія життя і т.д.?
- Які стосунки між героями, їх історія та особливості?
- Спостерігав я подібні ситуації і стосунки в моєму житті чи житті моїх близьких?
- Хто з героїв мені найбільш симпатичний / антипатичний і чому? Кому я співчуваю і чому? На кого з героїв схожий я або хтось із моїх знайомих? На кого я хотів би бути схожим?
- Який стиль спілкування героїв фільму? Як вони вирішують свої проблеми?
- Що б я змінив у ситуації і як би я вчинив на місці героя / героїв? Що потрібно для цього зробити? Що б я взяв для себе як зразок для

наслідування? Що я вважаю правильним чи неправильним? Хто, на мою думку, має рацію, хто не правий, хто винен і чому?

- Що б сталося, вчини той чи інший герой по-іншому?
- Зустрілося у фільмі для мене щось нове, раніше невідоме? Здійснив я якесь відкриття для себе?
- Які емоції викликав фільм? Що мене розсмішило, порадувало, засмутило, викликало роздратування, розсердило, образило, злякало, відштовхнуло і т.д.?
- Про що цей фільм (особисто для мене)?
- Яка основна проблема / конфлікт і як вирішує її режисер? Які художні і технічні прийоми допомагають йому в цьому? Що режисер хотів сказати своїм фільмом?
- Чому у фільму саме така назва назву? Що вона означає? Як назва дійсно б розкрила сенс фільму?
- Які в фільмі зустрілися метафори, символи, архетипи, міфи та легенди?
- Яким чином розвивалися б події, зніми режисер продовження фільму?
- Які психологічні, моральні, філософські проблеми порушені у фільмі? Які з них хвилюють мене зараз або хвилювали в минулому?
- Як цей фільм перегукується з моїм життям? Які уроки я витягнув для себе і які висновки зробив?
- Які фільми / твори висвітлюють подібні проблеми?
- Як би поставився до фільму хтось із моїх знайомих (один, подруга, мати, батько, дружина, чоловік, дитина і т.д.) і чому? Кому б я порекомендував подивитися цей фільм і чому ?

**Висновок.** На нашу думку, важливо підкреслити, що фільманаліз має широкий спектр застосування: починаючи від психологічної науки і закінчуючи маркетингом. Також він м'який та екологічний у роботі з клієнтським запитами,



оскільки дозволяє клієнту працювати зі проблемою з мета-позиції, аналізуючи ніби не зовсім себе, а героїв фільму. І тільки після певної психологічної підготовки спеціаліст підводить клієнта до порівняння його власного життя з життям медіаперсонажів. Фільманаліз є дієвим психологічним засобом, який дозволяє за відносно короткий проміжок часу створити умови для глибоких психологічних змін через несвідому ідентифікацію з героєм фільму (для актуалізації власних психологічних проблем), аналіз поведінкових, когнітивних, комунікаційних та емоційних патернів особистості, а також рефлексію.

Ми описати вісім різних підходів до фільманалізу, а також привели конкретні детально описані схеми проведення фільманалізу в залежності від підходу. У подальших публікаціях ми плануємо розширити цей список та більш розгорнуто запитинитися на описі практичних схем проведення фільм аналізу у груповій та індивідуальній роботі.

### **Список використаних джерел**

1. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры, или вы сказали «здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы [Текст] / Е. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. – 576 с.
2. Изард К. Э.. Психология эмоций [Текст]: научное издание / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 460 с. – (Мастера психологии)
3. Толмен Э. Когнитивные карты у крыс и у человека [Электронный ресурс] / Э. Толмен // Хрестоматия по истории психологии. – 1980. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.psychology.ru/library/00060.shtml>.
4. Юнтунен О. Психоанализ фильма [Электронный ресурс] / Ольга Юнтунен // Кинотерапия и кинотренинг: кино как лекарство. – 2016. – Режим доступа до ресурсу: <http://kinoterapia.info/psychoanalysis-of-film/>

5. Чаплінська Ю.С. Робота з образою в арт-терапії [Текст] // Ю. С. Чаплінська, О. Т. Плетка / Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2015. – Том XI. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – с. 550-560
6. Штайнер К. Сценарии жизни людей [Текст] / Клод Штайнер. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.

### **Spisok vikoristanix dzherel**

1. Bern e. igry, v kotorye igrayut lyudi. psixologiya chelovecheskix vzaimootnoshenij. lyudi, kotorye igrayut v igry, ili vy skazali «zdravstvujte». chto dalshe? psixologiya chelovecheskoj sudby [tekst] / e. bern. – ekaterinburg: litur, 2002. – 576 s.
2. Izard k. e.. psixologiya emocij [tekst]: nauchnoe izdanie / k. e. izard. – spb.: piter, 2000. – 460 s. – (mastera psixologii)
3. Tolmen e. kognitivnye karty u krys i u cheloveka [elektronnij resurs] / e. tolmen // xrestomatiya po istorii psixologii. – 1980. – rezhim dostupu do resursu: <http://www.psychology.ru/library/00060.shtml>.
4. Yuntunen o. psixoanaliz filma [elektronnij resurs] / olga yuntunen // kinoterapiya i kinotrening: kino kak lekarstvo. – 2016. – rezhim dostupu do resursu: <http://kinoterapia.info/psychoanalysis-of-film/>
5. Chaplinska yu.s. robota z obrazoyu v art-terapii [tekst] // yu. s. chaplinska, o. t. pletka / aktualni problemi psixologii: zbirnik naukovix prac institutu psixologii imeni g. s. kostyuka napn ukraïni. – kiïv; nizhin : pp lisenko, 2015. – tom xi. – psixologiya osobistosti. psixologichna dopomoga osobistosti. – vip. 15. – s. 550-560
6. Shtajner k. scenarii zhizni lyudej [tekst] / klod shtajner. – spb.: piter, 2003. – 416 s.