

Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор кандидат психологічних наук Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 29, 2026. 482 с.

Psychological Dimensions of Culture, Economics, Management: Science Journal / [responsible editor, PhD in psychological sciences Oleg Lozynskiy]. Ukraine, Lviv. Number 29, 2026. 482 p.

Oleh Lozynskiy. Socio-Psychological and Psychocorrectional Potential of Film Genres



Head of the NGO "Lviv Analytical House," PhD in Psychological Sciences, Lviv State University of Life Safety
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3435-5753>

Web of Science:

<https://www.webofscience.com/wos/author/record/HTM-2288-2023>

E-mail: lviv-forum@ukr.net

***Oleh Lozynskiy.** «Psychocorrective capabilities of film genres». The article provides an analysis and classification of the psychological and psychophysiological effects of film genres on viewers. Currently, there is a lack of publications on experimental research in the psychology of cinema and music in Ukraine. This is primarily due to the high cost of specialized research equipment, such as Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI), Electroencephalography (EEG), and multichannel psychophysiological recording systems (Polygraphs). Nevertheless, there is a significant body of research by foreign scholars whose findings should be integrated into psychocorrectional work with various groups of people. The analyzed studies establish that cinematography exerts not only an informational impact (cognitive sphere) but also functions as a non-pharmacological intervention that alters emotional states, the motivational sphere, and social intelligence (empathy levels), while activating physiological changes in the human body. For the purposes of psychoprophylaxis and psychocorrection, specific film genres are recommended: social satire for individuals with narcissism; noir, neo-noir, or psychological thrillers for those with psychopathy; documentaries and art-house (auteur) cinema for manic syndrome; westerns or classic detective stories for paranoia; sports dramas or films about "underdog" characters who rise from the "social bottom" to success*

for individuals with abulia; and films or television series about the "common man" who finds joy in small things, their profession, hobbies, and daily interactions for those experiencing suicidal ideation.

Keywords: psychological impact of cinematic art; cinematic experience of intellectual emotions – anxiety, fright, fear, conjecture; psychology of cinematic catharsis; cinematic psychocorrection; cinema therapy.

Problem Statement. Throughout history, art (including its specific forms such as architecture, literature, music, theater, sculpture, painting, etc.) has extensively utilized practical knowledge to influence people and their psyches. Since its emergence at the end of the 19th century, cinematography has absorbed the most compelling advantages of all art forms (visual, auditory-musical, spatial-active, narrative-role-playing, etc.). It has become an integral part of daily life, shaping emotions, imagination, preferences, tastes, and worldviews through "soft power" mechanisms such as "catharsis," "emotional therapy," "entertainment," and "intrigue." The advent of cinema gave impetus to the emergence of "film psychology"—an interdisciplinary applied field that studies the impact of cinema and film scores on the psychophysiology of the audience ("neurocinematics" combined neurobiology, psychology, and art theory).

Our objective is to identify and systematize the psychological impact of film genres on viewers, as well as to classify the psychophysiological changes in the human body resulting from the individual's interaction with cinematic works.

State of the Research. The development of "film psychology" began approximately 100 years ago, with the collection of empirical and experimental scientific evidence intensifying since the 1990s. To date, a significant volume of empirical data has been accumulated, providing a basis for theoretical explanation [4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11]. The most profound results are found in the works of the following researchers:

- **Hugo Münsterberg (USA/Germany),** *The Photoplay: A Psychological Study* (1916): One of the pioneering works

where cinema is viewed not as a mechanical recording but as a psychological process. The author argued that editing and camera angles mimic the functions of human attention, memory, and imagination.

- **Lev Kuleshov (USSR)**, creator of the "Kuleshov Effect" (studied the impact of editing on audience perception, 1920s): His research proves that the meaning of a cinematic scene is born not in an individual frame but in their juxtaposition. The viewer unconsciously projects emotions onto an actor's face depending on the context of the subsequent frame (food, a child, death).
- **Robert Levenson (USA)**, *Effects of Music on Psychophysiological Responses to a Stressful Film* (1983, 1994): This research demonstrates how musical accompaniment can radically alter levels of stress and fear during viewing. Music is capable of both intensifying physiological arousal and soothing the viewer.
- **Murray Smith (UK)**, *Engaging Characters: Fiction, Emotion, and the Cinema* (1995, 2017): The author developed a framework for how we identify with characters through levels of recognition, alignment, and allegiance. He analyzes how moral evaluations of characters influence our emotional engagement.
- **Torben Grodal (Denmark)**, *Moving Pictures: A New Theory of Film Genres, Feelings, and Cognition* (1997, 2009): He proposed a biological model of film perception, linking genres to specific evolutionary mechanisms of the psyche. He viewed film as a flow of stimuli that activate "action zones" in the brain.
- **Anne Bartels (Germany)**, *Functional Brain Mapping During Free Viewing of Movies* (2003, 2008): Using high-tech data processing, she aimed to understand which brain regions are activated during the viewing of a natural visual stream. This helped identify specialized brain zones for perceiving color, faces, and motion dynamics.
- **Uri Hasson (USA/Israel)**, *Neurocinematics: The Neuroscience*

of Film (2004, 2008): Coined the term "neurocinematics," using fMRI to analyze the brain during film viewing. He discovered that well-structured films are capable of evoking identical reactions in the brains of different viewers simultaneously.

- **Jeffrey M. Zacks (USA)**, *Flicker: Your Brain on Movies* (2010, 2014): Explained how the brain perceives a rapid succession of frames as a continuous reality. He explored why we react emotionally to fictional events as intensely as to real ones. Through Event Segmentation Theory, the brain perceives cinematic cuts as natural event boundaries. Zacks proves that we do not merely watch a screen—our mirror neurons compel us to physically simulate the characters' movements.
- **Paul J. Zak (USA)**, *The Moral Molecule* (2012): Director of the Center for Neuroeconomics Studies. His lab discovered in 2004 that oxytocin allows people to determine whom to trust. His research focuses on the "social brain," specifically the role of oxytocin in forming empathy and pro-social behavior. He investigates why viewers cry during movies and how a "dramatic arc" triggers a rise in cortisol and oxytocin levels, which positively correlates with empathy.
- **Vittorio Gallese (Italy)**, *Motor Simulation and the Creation of Cinematic Space* (2011, 2019): One of the discoverers of mirror neurons, he explained how viewers "live through" the characters' movements and perceive space and action by activating their own motor centers.
- **Antonia Hamilton (UK)**, *Exploring Theater Neuroscience Using Wearable fNIRS* (2012, 2022): Focused on real-time social interaction between actors and the audience, showing how brains synchronize during a live performance.
Research on the psychophysiological impact of music (film scores):
- **Julian Thayer (USA)**, *Music, Emotions, and the Heart* (1983, 2003): Investigated music as a tool for regulating physiological states, including heart rate variability and the autonomic nervous system.

- **Isabelle Peretz (Canada)**, *Towards a Neurobiology of Musical Emotions* (1995, 2010): Studied the innate capacity of music to evoke emotions via specific neural pathways.
- **Jaak Panksepp (USA/Estonia)**, *The Emotional Sources of "Chills" Induced by Music* (1995, 2005): Linked musical "chills" to archaic mechanisms of social attachment and separation distress.
- **Jukka-Pekka Tervaniemi (Finland)**, *Music Perception and Cognition: Neurophysiological Perspectives* (2001, 2024): Used EEG to study how the brain automatically recognizes changes in musical patterns.
- **Robert Zatorre (Canada)**, *From Perception to Pleasure: Music and Its Neural Substrates* (2003, 2020): Explored the link between the auditory cortex and the brain's reward system, identifying the causes of dopamine release.
- **Stefan Koelsch (Germany)**, *Brain and Music* (2005, 2012): Viewed music as a language with its own syntax and semantics, focusing on its therapeutic potential.
- **Daniel Levitin (USA/Canada)**, *This Is Your Brain on Music* (2006, 2013): Explained how musical experience shapes brain architecture and acts as an evolutionary tool for social cohesion.
- **Patrik Juslin (Sweden)**, *Handbook of Music and Emotion* (2008, 2010): Classified the mechanisms through which music evokes emotions, from brainstem reflexes to cultural associations.
- **Thomas Fritz (Germany)**, *Universal Recognition of Three Basic Emotions in Music* (2009, 2013): Proved that joy, sadness, and fear in music are recognized universally, suggesting a biological nature of musical emotions.
- **Valorie Salimpoor (USA/Canada)**, *Anatomically Distinct Dopamine Release During Anticipation and Experience of Peak Emotion to Music* (2011, 2013): Discovered that the brain receives pleasure not only from the climax but also from the anticipation of it.

Methodology. Researchers utilized modern methods:

- **Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI):** Captures real-time brain activity and oxygen concentration changes in specific regions under musical or visual stimuli.
- **Electroencephalography (EEG):** Records electrical impulses of neurons with high temporal precision, ideal for studying reactions to musical rhythm or scene changes.

Experimental studies [12; 13; 15; 16; 17; 18; 19] using a "Psychophysiological Recording System" (Polygraph) prove that music and cinematic imagery alter the cardiovascular, respiratory, and autonomic nervous systems, as evidenced by:

- Skin Conductance Response;
- Heart Rate Variability;
- Electrocardiogram;
- Respiration.

These findings support the "emotivist" concept of cinema: the psyche does not merely recognize images (cognitive level) but, through engaged attention, alters the viewer's physiological indicators. This opens opportunities for evidence-based psychoprophylaxis and personality correction via film and music.

Main Body. Modern cinematography has evolved from the entertainment-comedy genre of "silent film" to encompass over 30 genres, each with a specific psychological impact [1]:

- **Entertainment Genres** (light, positive emotions): Silent film, musical, comedy, family film.
- **Action Genres** (excitement, arousal): Action, Western, superhero film, adventure (road) film, erotic film.
- **Cathartic Genres** (moral dilemmas, deep emotional experiences): Drama, melodrama.
- **Cognitive Genres** (knowledge acquisition): Documentary, biographical, historical, science fiction.
- **Encounter with the Incredible:** Horror (immersion in non-existent worlds), fantasy.
- **Intellectual Genres** (anxiety, intrigue): Detective, thriller, noir, neo-noir.

All genres share a three-act plot structure: beginning (setup); middle (development/conflict/climax); and resolution

(finale), as first described by Aristotle in *Poetics*. This structure corresponds to human perception: logical links create satisfaction from understanding the world's structure, while the progression leads to **catharsis** (emotional purification).

From a logical-psychological perspective, the psychology of characters and viewers serves as the "fuel" for dramatic conflict. Mid-20th-century film theory integrated psychoanalysis (Freud), analytical psychology (Jung), and existentialism (Sartre, Camus).

Intellectual genres like **neo-noir** and **thrillers** specialize in the "dark sides" of human nature, interacting with depth psychology to explore subconscious fears, moral ambivalence, and the dialectic of "Eros" and "Thanatos." Neo-noir illustrates Jung's concept of the "**Shadow**"—the hidden negative aspects of personality. The visual contrast of light and shadow symbolizes the internal struggle between morality and immorality.

Alfred Hitchcock, a master of the genre, perfected the technique of "**suspense**"—the gradual buildup of anxiety. Through editing, the viewer often becomes the one who "knows too much," creating a psychological advantage over the character (e.g., seeing a killer approach through window blinds).

Finally, atheistic existentialism influenced neo-noir by depicting life and death not as a high calling, but as a series of absurd coincidences. This hyper-realistic, often "depressive" content provokes intellectual curiosity to unravel the "mystery" and find the truth. Cinema functions as a "safe stressor" and an emotional "simulator," producing a "cocktail" of psychoactive substances in the viewer.

Each film genre appeals to specific human needs and emotions (see Table 1).

Action Genre — The Action Film. "**Road Movie**" is a genre that serves as a "cinematherapy of movement in space," a travel film where most events occur on the road. The

protagonists leave their familiar environment and embark on a journey by car, motorcycle, train, or on foot. The core philosophy of the genre is: "the journey itself is more important than the destination." When a viewer experiences "stagnation," a "life crisis," or a "loss of meaning in existence," watching a travel film provides an impetus for change. The road on the screen is perceived as a metaphor for a life transition.

Cognitive Film Genres. Science Fiction acts as an intellectual simulator, allowing one to "enter" the future in advance. Unlike horror films (which play on archaic fears), this genre prepares the viewer's psyche for inevitable changes.

Biographical Films (Biopics): This is a therapeutic genre for those who have lost their life orientation or are seeking their calling. The viewer is shown the real path of a famous or prominent historical figure (a genius, a leader, a criminal) with all their mistakes and failures. In comparison with the challenges faced by the film hero, the viewer's own failures cease to be perceived as fatal or insurmountable; in their imagination, the viewer attempts to discard superficial values and see the "essential" aspects of life that merit their effort.

Entertainment Genres and Comedies are the most effective way to "wash away" stress after a difficult day; laughter triggers the physical contraction of the chest muscles and the diaphragm, as well as deep breathing, which stimulates the release of **endorphins** (natural painkillers).

Teen Comedy addresses the theme of initiation—the transition from childhood to adulthood—and jokes about awkward moments (sexuality, education, social hierarchy), making them less intimidating. It helps youth (and adults harboring an "inner teenager") to accept their imperfections.

Family Cinema functions as "emotional glue." These films often have a structure where conflict is always resolved through reconciliation, giving the viewer (especially children) a fundamental sense of the world's stability. **Musical:** This is the highest level of escapism—a person's desire to escape everyday reality into a world of illusions, fantasies, and

creative pursuits. It is an effective "defense mechanism" in circumstances of monotony, when real life seems dull, difficult, painful, or devoid of meaning. Such films feature abundant music, dance scenes, singing, rhythmic melodies, and playful costumes, allowing the plot to briefly and completely "reboot" the viewer's emotional state, pulling them out of depressive mundanity. **Social Satire:** In times of political instability or authoritarianism, satire becomes a "valve" for "venting steam." It allows one to ridicule what is frightening, thereby making it smaller and less threatening.

Cathartic Genres. Drama focuses on realism and social conflicts, serving as a tool for socialization and the development of empathy; it teaches viewers to understand the motives of others, even if they are disliked. **Tragedy** is a classical genre that, according to Aristotle, "purifies" the soul, especially for people who block their emotions in real life. Tragedy allows one to "legitimately" weep over a hero's tragic fate and "safely" experience dramatized grief, releasing one's own hidden pain. **Apocalypse Film:** The demand for this genre grows during real crises (pandemics, war). Psychologically, the genre acts as a "simulation of the worst-case scenario" for humanity and has a therapeutic effect—after witnessing apocalyptic destruction and the deaths of characters, real life with its "trivial" domestic problems seems significantly safer and more acceptable (the contrast effect). This genre explores moral choice in critical conditions, prompting the viewer to subconsciously ask: "Would I act this way?" or "Would I remain human?"

Intellectual Genres. Detectives and Noirs utilize intellectual tension, forcing focus on details and the search for logical connections, which increases neurotransmitters such as **acetylcholine** and **dopamine** (the "pleasure hormone"). In noir, due to the gloomy atmosphere, the release of dopamine is accompanied by a slight sense of melancholy (a result of serotonin synthesis). The psychology of the noir detective is based on the hunter's instinct: in a world of injustice, it offers a

"logical model" of world order where every event has a cause, the criminal cannot hide, and the evil committed will inevitably be punished. This "ironclad logic," ingenuity, and courage (personified by the insightful detective or a hero like Agent 007) have a calming effect, eliminating anxiety and creating a sense (perhaps illusory) of universal order. Thus, the noir detective genre is excellent cinematherapy for situations of chaos and uncertainty. **Neo-noir** exploits the documentary genre with its "presence effect." The use of handheld cameras and mock interviews creates a vivid connection between the viewer and the cinematic environment, turning the viewer into an "eyewitness" and forcing a sharp sense of responsibility.

These genres utilize specific mechanisms of influence:

- **Neo-noir** creates a sense of fatalism, claustrophobia, and anxiety due to the inevitability of a tragic finale. It uses the "moral ambiguity" effect, forcing empathy for characters who commit terrible acts.
- **Thriller** is based on "suspense" (tense anticipation). From a psychological perspective, it offers an analog of "controlled stress": the body, knowing there is no real danger, nonetheless produces adrenaline.
- **Detective** intrigues and activates cognitive excitement. The viewer feels intellectual satisfaction from solving a puzzle, providing an (illusory) sense of control over the chaos of the world.

Hero and Anti-heroes in Noir and Thriller Genres. The psychological profile of characters in these genres is complex and destructive:

- **The Hero (Protagonist):** a) behind attractive external features, he is the embodiment of cynicism and psychological trauma, often with a "heavy" past (PTSD, loss of family), explaining his detachment; b) a bearer of moral ambiguity—the noir hero violates laws without hesitation for his own code of honor; c) a loner—socially isolated, often abusing alcohol or suffering from insomnia (symbols of psychological exhaustion).

- **The Femme Fatale (Hidden Antagonist):** Not just a beautiful woman, but an archetype based on a combination of sexuality, intellect, and danger; a seductress who manipulates the hero, leading him to ruin. She is the personification of male fears regarding loss of control—simultaneously an object of desire and a source of destruction. Her primary psychological traits include: a) high levels of manipulateness—masterfully reading the victim's weaknesses (greed, loneliness, pride); b) emotional detachment—internal coldness despite external passion; c) independence—a protest against patriarchal order; d) narcissistic traits—conviction of her own exceptionalism.
- **The Antagonist:** In thrillers and neo-noirs, the anti-hero is often a mirror double of the hero (also externally attractive), engaging in a psychological duel where the "enemy" knows the hero better than he knows himself. The absence of empathy makes the antagonist a sociopath or psychopath, rendering their actions unpredictable and terrifying.

Psychophysiology of Cinematic Psychoprophylaxis.

Watching films of various genres stimulates not only emotional release but also specific biochemical reactions. From a psychophysiological standpoint, viewing activates the release of neurotransmitters and hormones such as **endorphin, dopamine, oxytocin, serotonin, prolactin, melatonin, vasopressin, cortisol, adrenaline**, and others. These substances are the "fuel" and "regulators" for biological processes—from heartbeat to feelings of happiness.

Neurotransmitters and hormones spread through the body in two ways:

- **Synaptic Transmission:** A neuron releases a microscopic portion of a substance to another neuron across a synapse (e.g., acetylcholine and dopamine in the brain). Transmission is instantaneous.
- **Humoral Pathway:** A gland releases a substance into the blood, and the heart carries it to every cell (e.g., cortisol and adrenaline). This takes 10 to 30 seconds.

Regulators of "Happiness":

- **Dopamine (Anticipation of Joy):** A mediator of motivation and reward. It causes anticipation of pleasure, drive, and focus. Deficiency leads to apathy, depression, and anhedonia (the inability to feel pleasure).
- **Serotonin (Stability and Positive Mood):** Provides "inner peace," regulates anxiety, and affects sleep quality. Deficiency leads to obsessiveness and insomnia.
- **Oxytocin (Closeness and Trust):** Reduces fear of strangers and neutralizes cortisol (stress). Deficiency causes social isolation and irritability.
- **Endorphins (Natural Painkillers):** Block pain signals and induce mild euphoria. Deficiency leads to a low pain threshold and hypochondria.

Regulators of Survival:

- **Cortisol (Stress and Adaptation):** Mobilizes the body. Excess causes chronic stress, while deficiency is critical for blood pressure. It raises blood sugar but suppresses immunity and memory.
- **Adrenaline (Fight or Flight):** Increases heart rate and blood pressure, dilates pupils and bronchi, and halts digestion to focus energy on survival.
- **Vasopressin:** Regulates water exchange and vascular tone. Deficiency leads to dehydration and cognitive impairment.

Regulator of Cognitive Functions:

- **Acetylcholine:** A neurotransmitter of memory and focus. It facilitates concentration by filtering out "noise" and transmits signals from nerves to muscles.

Regulators of Sleep and Biological Processes:

- **Melatonin (Sleep Hormone):** Essential for brain "cleansing" and rest at night. Deficiency leads to premature aging and immune suppression.
- **Prolactin:** Important for the immune system and reproductive health. Disruption leads to reduced libido and immune issues.

Ось переклад наступної частини тексту англійською

мовою (рівень C1) з оформленням таблиць для наукової роботи:

Table 2. Consequences of Neurotransmitter and Hormone Deficiencies

| Neurotransmitters and Hormones | Daily Functions Provided | Consequences of Deficiency |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Dopamine | Motivation, focus | Depression, lethargy, apathy |
| Serotonin | Positive mood, sleep | Anxiety, panic attacks |
| Melatonin | Deep sleep, restoration | Insomnia, chronic fatigue |
| Oxytocin | Sense of security, love | Sense of loneliness, aggression |
| Cortisol | Morning wakefulness, energy | Low blood pressure, weakness |

The human body is not always capable of maintaining the balance of these neurotransmitters and hormones independently without external influences, appropriate lifestyle choices, or conscious (or unconscious, intuitive) efforts. The principles of a "diet" regarding the intake of specific substances from physical food are similar in nature to the maintenance of neurotransmitter and hormone balance.

Cinematography is capable of becoming a tool for psychoprophylaxis and psychocorrection ("pharmacology of images"), serving as a "visual mirror" for the safe realization of one's own psycho-emotional states and the stabilization of the body's neurochemical balance. Naturally, cinematotherapy is only a supplementary method and cannot replace professional medical assistance for individuals with mental disorders or clinical conditions; chronic depression, abulia, suicidal or obsessive thoughts, and acute paranoid or schizophrenic states require professional medical intervention.

From a psychophysiological perspective, the concept of a "**cinematic diet**" is highly relevant—through cinematic works, an individual can balance their neurotransmitters and

hormones. For instance, when a person loses the sense and value of their existence (indicating a serotonin deficiency), they may subconsciously desire to watch "heroic" or "historical" cinema. Conversely, if experiencing work-related stress (excessive cortisol), one might instinctively seek out comedies or musicals on television or the internet to counterbalance their state with endorphins.

Table 3 presents systematized information regarding the impact of film genres on the psychophysiological processes and emotional states of viewers.

Table 3. Neurotransmitters, Hormones, and Emotional States Resulting from Viewing Specific Film Genres

For certain types of psychological conditions associated with personality disorders, watching films can serve as a safe space for self-observation. Below are specific examples of personality traits and recommended cinematic approaches:

Narcissism: Recommended genres include **social satire**, which parodies the vanity and self-admiration of a "buffoon-like" protagonist. Such cinema helps the narcissistic part of the psyche recognize the absurdity and comical nature of its own behavior without a direct blow to the Ego.

Psychopathy: Recommended genres include **noir** and **psychological thriller**. These genres explore the absence of empathy. For individuals with these traits, it serves as a method for the intellectual analysis of social norms that they do not perceive intuitively.

Manic Syndrome (state of hyper-euphoria): Recommended genres include **documentary** and **arthouse (auteur cinema)**. These films compel the viewer to decelerate their rhythm of perception, to "ground" themselves, and to focus on the details of the real world, thereby reducing "dopamine overheating."

Arthouse (Auteur Cinema): Created not for profit or entertainment, but as a form of high art. It is "cinema for the few" that focuses on the director's unique vision. It poses

philosophical questions regarding the meaning of life, death, the nature of time, loneliness, or religious quests, and addresses acute social issues. Its goal is to provoke reflection. Key characteristics include: **A) Symbolism:** objects or colors may hold hidden meanings; **B) Slow Cinema:** long takes (e.g., a character looking out a window for five minutes) to immerse the viewer in the atmosphere; **C) Authorial Style:** the distinct, recognizable signature of the director.

Paranoia: Recommended genres include **Westerns** or **classic detectives**, where the boundary between good and evil is clearly defined. One should avoid noir or conspiratorial thrillers with open endings. It is crucial to watch films with a clear resolution where all mysteries are revealed. This reduces the tension caused by uncertainty and "closes the gestalt."

Abulia (lack of will to live): Recommended genres include **sports dramas** or "underdog" narratives (similar to "Cinderella" or "Kotygoroshko") where the protagonist starts from the "social bottom." These films feature "linear" plots demonstrating how a character overcomes obstacles, resists apathy, and builds future success step-by-step.

Suicidal Ideation: Recommended films or television series focus on the "**ordinary person**" who finds joy in small things—their profession, hobbies, or daily interactions with children, loved ones, and colleagues. One should strictly avoid noir or bleak arthouse films that aestheticize death.

Table 4 provides a summary of specific psychological states and the corresponding recommended cinematic genres.

Table 4. Cinematic Prophylaxis for Typical Destructive
Emotional States

Conclusions. Based on the systematization and analysis of information accumulated by the "psychology of film art," it can be inferred that cinematography is not merely a form of daily entertainment but also possesses significant potential for "soft" psychoprophylactic and psychocorrective influence on viewers.

Each film genre (intellectual, entertainment, cognitive, action, and cathartic) appeals to specific human needs and triggers a unique "neurochemical cocktail." Thrillers and horror films stimulate the release of **adrenaline** and **cortisol**. Detectives engage cognitive resources, increasing levels of **acetylcholine** and **dopamine** through the resolution of intellectual puzzles. The **neo-noir** genre allows viewers to safely interact with their "shadow" and explore deep-seated fears and existential anxiety. Comedies function as anti-stress tools, reducing cortisol levels and stimulating **endorphin** production. Dramatic works foster the development of empathy and socialization, triggering the release of **oxytocin** through empathy with the characters. Science fiction and biographical films act as intellectual and motivational simulators, preparing the psyche for change or helping to establish life orientations.

It is emphasized that the structure of the cinematic narrative (the "**dramatic arc**"), as described by Aristotle, optimally focuses human attention and ensures emotional engagement. Modern research methods, such as **fMRI** and **EEG**, confirm that cinema is capable of synchronizing brain activity across different individuals and activating reward centers.

The analysis of contemporary research indicates that authors recognize significant psychoprophylactic and psychocorrective opportunities within film art for psychological counseling when working with individuals in post-stress situations, during life crises, and similar conditions.

Directions for Further Research. Future studies should experimentally verify psychophysiological changes (blood pressure, heart rate, salivary cortisol levels, electroencephalography, skin conductance response, changes in facial and neck skin color, body tremors, pupil diameter, etc.) in the human body during the viewing of specific genres, as well as the residual psychological impact on the viewer's personality (post-screen reflection).

Upon confirmation of positive psychophysiological changes, opportunities will arise for the standardization of psychological assistance protocols using cinematic art for:

- **Psychoprophylaxis:** maintaining emotional balance, overcoming professional burnout or hyper-arousal, and building resilience.
- **Psychocorrection:** addressing communication difficulties, destructive states of narcissism, psychopathy, apathy, boredom, anxiety, fears, sub-depression, attention deficits, low self-esteem, and the adjustment of life priorities.

Лозинський Олег. Соціально-психологічні та психокорекційні можливості кіножанрів

Керівник ГО «Львівський аналітичний дім», кандидат психологічних наук, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3435-5753>

webofscience:

<https://www.webofscience.com/wos/author/record/HTM-2288-2023>

E-mail: lviv-forum@ukr.net

© Лозинський Олег, грудень 2025.

Здійснено аналіз і класифікацію соціально-психологічних та психологічних впливів кіножанрів на глядачів. В Україні немає публікацій про експериментальні дослідження з психології кіно та музики. Причиною цього є, зокрема, дорогі спеціалізовані прилади, які необхідні для досліджень – Функціональний магнітно-резонансний томограф (фМРТ), Електроенцефалограф (EEG), багатоканальний фізіологічний монітор «Поліграф» («Psychophysiological recording system»). Однак є достатньо наукових публікацій закордонних дослідників, їх результати слід враховувати у психокорекційній роботі з різними групами людей. Проаналізовані дослідження констатують, що кіномистецтво справляє не лише інформаційний вплив (когнітивна сфера), але й немедикаментозну інтервенцію, що змінює емоційний стан, мотиваційну сферу, соціальний інтелект (рівень емпатії), активує фізіологічні зміни в організмі людини. Для психопрофілактики і психокорекції рекомендовані кінофільми в жанрах: для людей з нарцисизмом – соціальної сатири; з психопатією – нуар, нео-нуар, психологічний трилер; з маніакальним синдромом – документалістики, артхаус (авторське кіно); з параноєю – вестерну, або класичного детективу; з абутією – спортивних драм, або про кіно-героїв, що починають свій шлях з «соціального дна» і крок-за-кроком будують свій майбутній успіх; з суїцидними думками – фільми або телесеріали про «маленьку людину», яка знаходить радощі у дрібницях, у своїй професії, хобі, у щоденному спілкуванні.

Ключові слова: психологічний вплив кіномистецтва; кінематографічне переживання інтелектуальних емоцій – тривоги, переляку, страху, згодки; психологія кіно-катарсису; кіно-психокорекція; кіно-терапія.

Постановка проблеми. Мистецтво (та окремі його види – архітектура, література, музика, театр, скульптура, живопис та ін.) упродовж історії інтенсивно використовували практичні знання для впливу на людей та їх психіку. Кінематограф від моменту появи наприкінці XIX ст. увібрав найцікавіші переваги усіх видів мистецтва (візуально-зорові, аудіально-музичні, просторово-діяльнісні, сюжетно-рольові і ін.), став частиною щоденного способу життя, впливаючи на емоції, уяву, уподобання і смаки, світогляд людей завдяки м'яким засобам впливу у формі «катарсису», «емоційної терапії», «розваги», «інтриги» і ін. Поява кінематографу дала поштовх для виникнення «психології кінематографу» – міждисциплінарно-прикладної галузі знань, що вивчає вплив кіно та кіномузики на психофізіологію глядачів. («нейрокінематографіка» поєднала нейробіологію, психологію, теорію мистецтв).

Ми ставимо **мету** з'ясувати і систематизувати психологічний вплив кіножанрів на глядачів, а також класифікувати психофізіологічні зміни в людському організмі внаслідок взаємодії індивіда з кінотворами.

Ступінь розробленості проблеми. Розвиток «психології кінематографу» стартував близько 100 років тому, з 1990-х років інтенсифікувався збір емпіричного і експериментального наукового фактажу. На цей час зібрано значний обсяг емпіричних даних, що дав можливість отримати теоретичне їх пояснення [4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11]. Найбільш ґрунтовні результати знаходимо в дослідників:

Гюго Мюнстерберг (США/Німеччина), публікація «Фотоп'єса: психологічне дослідження» («The Photoplay: A Psychological Study», 1916): одна з перших праць, де кіно розглядається не як механічний запис, а як психологічний процес. Автор стверджував, що монтаж і ракурси імітують роботу людської уваги, пам'яті та уяви.

Лев Кулешов (СРСР) - автор «ефекту Кулешова» (вивчав

монтаж на сприйняття глядачів, 1920-ті): дослідження доводить, що сенс кіносцени народжується не в окремому кадрі, а в їхньому поєднанні. Глядач несвідомо проектує емоції на обличчя актора залежно від контексту наступного кадру (їжа, дитина, смерть).

Роберт Левенсон (США), публікація «Вплив музики на психофізіологічні реакції на стресовий фільм» («Effects of music on psychophysiological responses to a stressful film», 1983, 1994): дослідження демонструє, як музичний супровід може радикально змінювати рівень стресу та страху під час перегляду. Музика здатна як посилювати фізіологічне збудження, так і заспокоювати глядача.

Мюррей Сміт (Велика Британія), публікація «Захопливі персонажі: фікція, емоції та кіно» («Engaging Characters: Fiction, Emotion, and the Cinema», 1995, 2017): автор розробив структуру того, як ми ідентифікуємо себе з героями через рівні розпізнавання, прихильності та емпатії. Він аналізує, як моральні оцінки персонажів впливають на наше емоційне залучення.

Торбен Гродл (Данія), публікація «Рухомі зображення: нова теорія кіножанрів, почуттів і пізнання» («Moving Pictures: A New Theory of Film Genres, Feelings, and Cognition», 1997, 2009): розглядав біологічну модель сприйняття кіно, пов'язуючи жанри з конкретними еволюційними механізмами психіки. Він розглядав фільм як потік стимулів, що активують «зони дії» у мозку.

Енн Бартелш (Німеччина), публікація «Функціональне картування мозку під час вільного перегляду фільмів» («Functional Brain Mapping During Free Viewing of Movies», 2003, 2008): дослідниця використовувала високотехнологічні методи отримання і обробки даних, щоб зрозуміти, які ділянки мозку активуються під час перегляду природного візуального потоку. Це допомогло виявити спеціалізовані зони мозку для сприйняття кольору, облич та руху в динаміці.

Урі Хассон (США/Ізраїль), публікація «Нейрокінематографія: нейронаука про кіно»

(«Neurocinematics: The Neuroscience of Film», 2004, 2008): ввів термін «нейрокінематографія», використовуючи фМРТ для аналізу мозку під час перегляду фільмів. Він виявив, що добре структуровані фільми здатні викликати ідентичні реакції в мозку різних глядачів одночасно.

Джеффри Закс (Jeffrey M. Zacks, США), публікація «Мерехтіння: ваш мозок під час перегляду фільмів» («Flicker: Your Brain on Movies», 2010, 2014): пояснював, як мозок сприймає швидку зміну кадрів як безперервну реальність. Він досліджував, чому ми емоційно реагуємо на вигадані події так само гостро, як на справжні. Завдяки *теорії сегментації подій*, мозок сприймає монтажні склейки як природні межі подій. Закс доводить, що ми не просто дивимося на екран — наші дзеркальні нейрони змушують нас фізично імітувати рухи героїв (якщо герой біжить, у нас активуються зони мозку, що відповідають за біг)

Пол Дж. Зак (Paul J. Zak, США), книга «Моральна молекула» (2012). Директор Центру нейроекономічних досліджень, професор економіки, психології та менеджменту. Його лабораторія у 2004 р. виявила, що *окситоцин* дозволяє людям визначати, кому довіряти. Його дослідження зосереджені на *емоціях* та *гормонах*. Він вивчає «соціальний мозок», зокрема роль окситоцину у формуванні довіри, емпатії та просоціальної поведінки. Його цікавить *чому* глядач плаче під час перегляду і як це змушує нас допомагати іншим після перегляду, чому ця історія змушує нас *співчувати* і чому ми відчуваємо фізичний біль, коли бачимо страждання на екрані. Він експериментально виявив, що кіносюжет із «драматичною дугою» викликає підвищення рівня *кортизолу* та *окситоцину*, що має позитивну кореляцію з почуттям *емпатії* (просоціальної поведінки). «Окситоцинову реакцію» було зафіксовано в глядачів на драматургійний сюжет, а «плаский» сюжет – не викликав підвищення рівня гормонів [3].

Витторіо Галлезе (Італія), публікація «Моторна симуляція та створення кінематографічного простору» («Motor simulation and the creation of cinematic space», 2011, 2019): один із першовідкривачів дзеркальних нейронів пояснював, як глядач «проживає» рухи героїв на екрані, як відчуває простір і дію у фільмі через активацію власних моторних центрів мозку.

Антонія Гамільтон (Велика Британія), публікація «Дослідження театральної нейронауки за допомогою портативного fNIRS» («Exploring theater neuroscience using wearable fNIRS», 2012, 2022): дослідження зосереджувалось на соціальній взаємодії між акторами та аудиторією в реальному часі. Використання портативних датчиків дозволило побачити, як мозок синхронізується під час живого перформансу.

Також було проведено низку досліджень психофізіологічного впливу музики (кіно-музики) на слухачів/глядачів:

Джуліан Тейер (США), публікація «Музика, емоції та серце» («Music, emotions, and the heart», 1983, 2003): музику розглядав як інструмент регуляції фізіологічного стану людини, досліджував як ритми музики впливають на варіабельність серцевого ритму, вегетативну нервову систему.

Ізабель Перец (Канада), публікація «На шляху до нейробиології музичних емоцій» («Towards a neurobiology of musical emotions», 1995, 2010): досліджувала вроджені здатності музики викликати емоції на рівні окремих нейронних шляхів; сприйняття слухачем мелодії та емоційний стан, який вона підтримує.

Як Панксеп (США/Естонія), публікація «Емоційні джерела «мурашок», викликаних музикою» («The emotional sources of «chills» induced by music», 1995, 2005): пов'язав музичні «мурашки» з архаїчними (архетипічними) механізмами соціальної прив'язаності та реакціями на розлуку. Перевіряв чи сумна музика активує ті ж зони мозку, що й потреба в соціальному контакті.

Юкка-Пекка Терваніємі (Фінляндія), публікація «Сприйняття та когніція музики: нейрофізіологічні перспективи» («Music perception and cognition: Neurophysiological perspectives», 2001, 2024): використав метод ЕЕГ для вивчення того, як мозок автоматично розпізнає зміни в музичних паттернах. Порівняв нейронні процеси у музикантів та непрофесіоналів.

Роберт Заторре (Канада), публікація «Від сприйняття до задоволення: музика та її нейронні субстрати» («From Perception to Pleasure: Music and Its Neural Substrates», 2003, 2020): досліджує зв'язок між слуховою корою та системою винагороди мозку; виявив причини викиду дофаміну від прослуховування музики як аналогу базового біологічного задоволення.

Стефан Кольш (Німеччина), публікація «Мозок і музика» («Brain and Music», 2005, 2012): розглядав музику як особливу мову з синтаксисом та семантикою звуків, які мозок намагається зрозуміти і проаналізувати її зміст. Він сфокусував увагу на терапевтичному потенціалі музики для лікування когнітивних розладів.

Деніел Левітін (США/Канада), публікація «Це твій мозок під час прослуховування музики» («This Is Your Brain on Music», 2006, 2013): намагався пояснити, чому певні пісні «застряють» у пам'яті, також як музичний досвід формує архітектуру мозку; розглядав музику як еволюційно важливий інструмент соціальної згуртованості.

Патрік Юслін (Швеція), публікація «Довідник з музики та емоцій» («Handbook of Music and Emotion», 2008, 2010): поєднував психологію, музикознавство та фізіологію; класифікував механізми, за допомогою яких музика викликає емоції (від рефлексів спинного мозку до культурних асоціацій).

Томас Фріц (Німеччина), публікація «Універсальне розпізнавання трьох базових емоцій у музиці» («Universal Recognition of Three Basic Emotions in Music», 2009, 2013):

провів експеримент з представниками одного з африканських народів, який ніколи не чув західної музики, і довів, що радість, сум і страх у музиці розпізнаються універсально. Це підтверджує біологічну, а не лише культурну природу музичних емоцій.

Валорі Салімпур (США/Канада), публікація «Анатомічно виразне вивільнення дофаміну під час очікування та переживання піку емоцій від музики» («Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music», 2011, 2013): відкрила, що мозок отримує «задоволення» не лише від кульмінації мелодії, а й від самого процесу очікування («передчуття») звукової кульмінації (психологічна природа «мурашок» на тілі від музики).

Дослідники використовували сучасні методи:

- Функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ), що дають змогу фіксувати активність ділянок мозку в реальному часі, зокрема зміни концентрації кисню в крові у певних ділянках мозку під впливом музичних чи візуальних стимулів (наприклад, улюбленої пісні або кіносюжету): музика або кіносюжет змушують певні зони мозку працювати інтенсивніше, споживаючи більше кисню. Метод фМРТ дав можливість зафіксувати, як музика активує центри задоволення (зокрема ті, що реагують на смачну їжу).
- Електроенцефалографії (ЕЕГ, EEG — Electroencephalography) для реєстрації електричної активності мозку за допомогою електродів, що кріпляться до поверхні голови. ЕЕГ вловлює слабкі електричні імпульси (у вигляді хвиль, ритмів) нейронів, що «спілкуються» між собою, має надзвичайно високу часову точність (до мілісекунд), тому ідеально підходить для вивчення сприйняття музичного ритму або миттєвої реакції на зміну кадру в кіно. Цей метод використовують, щоб зрозуміти, коли саме мозок реагує на стимул. Експериментальні дослідження [12; 13; 15; 16; 17; 18; 19] із застосуванням «*Psychophysiological recording system*»

(багатоканальний фізіологічний монітор «Поліграф») доводять, що музика та кінозображення змінюють роботу серцево-судинної, респіраторної, вегетативної нервової систем людини, що зафіксовано в психофізіологічних показниках, таких як:

- шкірно-гальванічна реакція (Skin Conductance Response);
- варіабельність серцевого ритму (Heart Rate Variability);
- електрокардіограма (Electrocardiogram);
- частота дихання (Respiration).

Різні емоційні стани в описаних експериментах проявили себе в фізіологічних змінах: кіносцени і музика *смуtku* впливають на температуру і електропровідність шкіри; кіносцени і музика *щастя* впливають на поглиблене дихання. Отримані дані підтверджують «емотивістську» концепцію кіномистецтва: психіка не лише розпізнає зображення і звуки (когнітивний рівень), а при залученості уваги змінює фізіологічні показники глядача. Це відкриває можливість для доказової психопрофілактики та корекції особистості засобами кіно та музики.

Виклад основного матеріалу. Сучасний кінематограф розвинувся з розважально-комедійного жанру «німого кіно» і на сьогодні охоплює понад 30 кіножанрів, які мають власну специфіку та особливий психологічний вплив на глядачів [1]:

- *Розважальні жанри* («легкі», позитивні емоції, сміх, іронія, самоіронія) – «німе кіно», мюзикл, комедія, молодіжна комедія, сімейний фільм.
- *Жанр фільмів-дії* (наднебезпечні шпигунські чи кримінальні розбірки, епічні події; емоції захоплення, збудження) – екшн («фільм дії», «бойовик»), вестерн, супергеройський фільм, вуличний, гангстерський фільм, пригодницький (дорожній) фільм, еротичний фільм.
- *Жанр фільмів-катарсису* (нерозв'язані конфлікти, моральні дилеми, сильні душевні переживання) – драма, ме-

лодрама.

- *Жанр пізнавальних фільмів* (ознайомлення з новими знаннями) – документалістика, біографічні та історичні фільми, науково-популярні фільми, наукова фантастика.
- *Жанр фільмів-зустрічі з неймовірним* - фільми жахів («horror film» - перенесення у неіснуючі світи), фантастичний фільм, фентезі.
- *Інтелектуальні кіножанри* (розгадка заплутаного небезпечного сюжету; емоції тривоги, інтриги) – детектив, трилер, нуар («чорний фільм»), нео-нуар.

Кожний з кіножанрів має власні правила побудови та цілі, якими драматурги, режисери, сценаристи, актори керуються під час роботи.

Спільним для усіх літературних, драматичних, музичних, кіножанрів є поділ структури сюжету на три акти: початок-зав'язка; середина-розвиток-конфлікт-кульмінація; розв'язка-фінал. Структуру мистецьких творів вперше у «Поетиці» описав Арістотель, стверджуючи (розділ: VII, параграф: 1450b; розділ: XVIII, параграф: 1455b), що вона відповідає особливостям людського сприйняття:

- Від початку подій до моменту зміни долі героя – зав'язка, від початку цієї зміни до кінця твору – розв'язка.
- *Логічні зв'язки*: події мають впливати одна з одної за законами «необхідності» або «ймовірності». Коли глядачі помічають логічний ланцюжок подій, вони відчують «задоволення» від розуміння структури світу (*потреба розуміти і контролювати*).
- *Катарсис*: поділ сюжету на акти веде до кульмінації, яка викликає стан катарсису (емоційного «очищення», звільнення від напруги) через співчуття, страх, сміх. Без чіткого початку та конфлікту в середині сюжету глядач не встигне емоційно підготуватись до фінального психологічного вивільнення.

З огляду на логічно-психологічний погляд на

мистецтво і творчість, започаткований Арістотелем, психологія персонажів твору і глядачів розглядається «паливом» для драматургічного конфлікту: глядачеві демонструються перешкоди на шляху «героя» до сюжетної мети, які закорінені в несумісності його цілей з іншими дійовими персонажами – антигероями, персонажами другого плану, або непереборними силами природи чи суспільства тощо [2].

Звичайно теорія кінематографу середини ХХ ст. інтегрувала психологічні і філософські концепції. Інтелектуальні кіножанри активно почали послуговуватись ідеями *психоаналізу* (З.Фрейд), *аналітичної психології* (К.-Г.Юнг), *екзистенціалізму* (Ж.-П. Сартр, А. Камю).

Кіножанри нуару, нео-нуару, трилеру, детективу спеціалізуються на «темних сторонах» людської природи, взаємодіють з глибинною психологією, досліджуючи підсвідомі страхи, фобії, моральну амбівалентність та найогидніші людські прояви. Нео-нуар, детектив, трилер демонструють діалектику «еросу» і «танатосу». Автори цих жанрів так влаштовують драматургію сюжету, щоб глядач позбувся «рожевих окулярів» і побачив «соціальне дно», у начебто знайомих людях або речах зрозумів їх приховану, чужу, підступну, лякаючу сутність, що спричиняє появу моторошних відчуттів.

Нео-нуар та *психологія «Тіні»* ілюструє концепцію К.-Г. Юнга про приховані, часто негативні аспекти особистості. Нуарний герой неодмінно зустрічається зі своєю персоналізованою «Тінню» в особі «фатальної жінки» або антагоніста. Ці кінострічки навіть з винайденням кольорового кіно свідомо зняті в «чорно-білому», контрастному варіанті, чим створюється візуально-символічний поділ на світло і темряву, що символізує внутрішню боротьбу героя між мораллю та аморальністю. Глядач у нуарі не просто дивиться фільм, він досліджує варіанти причин власної тривожності,

неспокою, недовіри, параної.

Альфред Гічкок – майстер нео-нуару завдяки кіномонтажу вдосконалив *техніку «саспенсу»* – поступового нагнітання тривоги й страху у глядача, завдяки невпинній демонстрації як небезпека наближається до «кіногероя» (з яким глядач ідентифікує себе і за якого вболіває). Глядач стає людиною, яка «надто багато знає», чим формується психологічна перевага глядача над персонажем: глядач бачить через віконні жалюзі наближення вбивці до помешкання «героя», або бачить закладену бомбу в будівлі школи, або спостерігає приховане стеження кілера за «героем» через оптичний принцип гвинтівки і т.п.

Атеїстичний екзистенціалізм початку ХХ ст. також мав сильний вплив на жанр нео-нуару, зображуючи соціальне буття й життя та смерть людини не як етичне, одухотворене високим сенсом людське покликання, а як збіг випадковостей, безглузвих подій. Персонажі нео-нуару можуть мати високий соціальний статус, але глядачеві внаслідок розслідування вони постають як фігури, з приземленими переважно егоїстичними чи психопатологічними забаганками. Такого типу аморально-«депресивний» гіпер-реалістичний зміст провокує у глядача інтелектуальну цікавість розплутати «таємницю» злочину, знайти розгадку, вказати реального убивцю, розставити всі «крапки на і».

Кінематограф впливає завдяки механізму «безпечного стресора», емоційного та інтелектуального «тренажера». Кожен жанр здатний стимулювати психологічні і фізіологічні зміни в організмі глядача, продукувати появу «коктейлю» психоактивних речовин.

Кожен кіножанр апелює до певного типу людських потреб та емоцій глядачів (див. табл. 1).

Табл. 1. Психологічний вплив кіножанрів

| Жанр фільмів-зустрічі з неймовірним | | |
|-------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Жанр | Психологічний механізм | Ефект для глядача |
| Фільм жаків | Викликає реакцію | Десенсибілізація: допома- |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | «бий або біжи». Викид <i>кортизолу</i> , що змінюється потужним викидом <i>ендорфінів</i> після завершення (катарсис). | гає зустрітися з первісними страхами (смерть, невідоме) у безпечному середовищі. Надає відчуття полегшення та «перемоги» над монстром/страхом. |
| Фентезі | Ескапізм (втеча від реальності). | Дозволяє безпечно прожити архетипові сценарії «героїчного шляху», розширює межі уяви. |
| Апокаліпсис / пост апокаліпсис | Активізує архаїчні інстинкти виживання. Короткочасний викид <i>адреналіну</i> з подальшим глибоким аналізом цінностей. | Переоцінка: дозволяє глядачеві «скинути» зайве і зрозуміти, що є справді цінним (сім'я, людяність). Допомагає опрацювати страх перед глобальними змінами та соціальною нестабільністю. |
| Інтелектуальні кіножанри | | |
| Жанр | Психологічний механізм | Ефект для глядача |
| Трилер | Постійна секреція <i>адреналіну</i> та <i>норадреналіну</i> . Стан «очікування загрози» (саспенс). | Тренує психіку витримувати невизначеність. Навчає розпізнавати приховані загрози та аналізувати причинно-наслідкові зв'язки в умовах стресу. |
| Детектив | Підвищують в організмі нейромедіатори <i>ацетилхолін</i> , <i>дофамін</i> . Когнітивна головоломка, потреба в закритті гештальту. | Активізує логічне мислення; дає відчуття контролю та справедливості як розв'язки. |
| Нуар | Робота з «Тінню» (за Юнгом). | Досліджує песимізм, фаталізм та темні сторони людської природи, відображаючи екзистенційну тривогу. |
| Жанр фільмів-дії – екшн | | |
| Жанр | Психологічний механізм | Ефект для глядача |
| Бойовик | Викид <i>адреналіну</i> та базова агресія. | Дозволяє безпечно вивільнити накопичену агресію через ідентифікацію з переможним героєм. |
| Вестерн | Моральний дуалізм (добро проти зла). | Апелює до базових понять честі, закону та освоєння |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| | | «дикого» (невідомого) простору. |
| Пригодницький (дорожній) фільм | Стимулює дофамін (передчуття нового) та знижує рівень тривоги через зміну візуального ряду. | Внутрішня трансформація: символізує шлях героя до самого себе. Навчає адаптивності, гнучкості та вмінню насолоджуватися процесом, а не лише результатом. |
| Жанр пізнавальних фільмів | | |
| Жанр | Психологічний механізм | Ефект для глядача |
| Історичне кіно | Пошук культурно-історичної ідентичності та приналежності до «великого». | Формує колективну пам'ять, дає відчуття тягlostи часу та масштабу особистості. |
| Документалістика | Пошук істини та соціальна емпатія. | Формує критичне мислення, задовольняє інтелектуальну цікавість та почуття причетності до реального світу. |
| Біографічний фільм | Активує дзеркальні нейрони через ідентифікацію з реальною постаттю. | Мотивація та натхнення: дає модель подолання криз ("якщо він зміг, то і я зможу"). Допомогає знайти опору в історичному досвіді успішних людей. |
| Наукова фантастика (Sci-Fi) | Активізує префронтальну кору мозку (прогнозування, аналіз). | Розширення горизонтів: тренує футурологічне мислення. Допомогає подолати страх перед технологічним прогресом та ставить питання про межі людяності. |
| Розважальні жанри | | |
| Жанр | Психологічний механізм | Ефект для глядача |
| Комедія | Знижує рівень кортизолу. | Скидання напруги через сміх (теорія рельєфу), допомагає соціальній адаптації та прийняттю власних недоліків. |
| Музикл | Синхронізує ритми мозку через музику; активує зони задоволення (дофамін). | Емоційна регуляція: піднімає настрій, створює відчуття гармонії та свята. Використовується для боротьби з апатією та емоційним вигоранням. |
| Сімейний фільм | Підвищує рівень ок- | Зміцнення зв'язків: формує |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | <i>ситоцину</i> (гормон довіри та близькості). | спільні цінності, створює відчуття безпечного "тилу". Допомагає різним поколінням знайти спільну мову через універсальні моральні цінності. |
| Молодіжна комедія | Сплеск <i>ендорфінів</i> ; зниження соціальної напруги через впізнаність ситуацій. | Соціальна адаптація: допомагає прожити страх відторгнення групою. Легітимізує помилки юності, знижує градус серйозності щодо власного статусу та зовнішності. |
| Соціальна сатира | Поєднує інтелектуальну напругу з викидом <i>ендорфінів</i> від сміху. | Деконструкція авторитетів: допомагає знизити страх перед соціальною системою, критично поглянути на суспільні вади та відчутти інтелектуальну перевагу над абсурдом. |
| Жанр фільмів-катарсису | | |
| Жанр | Психологічний механізм | Ефект для глядача |
| Мелодрама | Стимулює вироблення <i>окситоцину</i> (гормону прив'язаності) та <i>пролактину</i> . | Сприяє емоційній розрядці через сльози. Дозволяє опрацювати досвід втрати, самотності або нерозділеного кохання, підсилює здатність до емпатії. |
| Драма | Стимулює складний коктейль <i>ендорфінів</i> та <i>окситоцину</i> через співпереживання (соціальний біль). | Рефлексія: змушує глядача співвідносити власний життєвий досвід із подіями на екрані. Допомагає знайти сенс у повсякденних труднощах та складних людських стосунках. |
| Трагедія | Викликає глибокий <i>катарсис</i> (очищення через страждання). Максимальна напруга емпатії. | Смирнення: допомагає пережити страх неминучого (смерті, втрати) та прийняти недосконалість світу. Дає відчуття, що страждання є універсальною частиною людського буття. |

Жанр фільмів-дії – екшн. «Дорожнє кіно» — цей жанр є «кінотерапією руху в просторі», фільм-подорож, у якому більшість подій відбувається в дорозі. Головні герої залишають звичне середовище і вирушають у шлях на

автомобілі, мотоциклі, потязі, пішки. Головна ідея жанру: «важливий не пункт призначення, а сама подорож». Коли глядач відчуває «застій», «життєву кризу», «втрату смислу свого існування» перегляд фільму про подорож дає поштовх до змін. Дорога на екрані сприймається як метафора життєвого переходу.

Жанр пізнавальних фільмів. *Наукова фантастика* – це інтелектуальний тренажер, дозволяє «потрапити» заздалегідь у майбутнє. На відміну від фільмів жахів (гра на архаїчних страхах), цей жанр готує психіку глядача до неминучих змін. *Біографічні фільми*: це жанр-терапія для тих, хто втратив життєві орієнтири, або намагається знайти своє покликання. Глядачеві демонструється реальний шлях відомої або видатної історичної людини (генія, лідера, злочинця) з усіма помилками, падіннями. На порівнянні з життєвими труднощами і викликами кіно-героя, власні невдачі глядачем перестають сприйматись як фатальні і нездоланні, в уяві глядач намагається відкинути від себе непотрібні цінності й побачити те «головне» в житті, що заслуговує його/її зусилля.

Розважальні жанри та комедії – найкращий спосіб «змити» стрес після важкого дня, сміх провокує фізичне скорочення м'язів грудної клітки, діафрагми, глибокого дихання, що стимулює викид *ендорфінів* (природного знеболювального). *Молодіжна комедія* піднімає тему ініціації, переходу з дитинства в доросле життя, жартує з незручних моментів (сексуальність, навчання, ієрархія в колективі), роблячи їх менш страшними. Допомогає молоді (і дорослим, що носять у собі «внутрішнього підлітка») приймати свою недосконалість. *Сімейне кіно* виконує функцію «емоційного клею». Такі фільми часто мають структуру, де конфлікт завжди вирішується примиренням, що дає глядачеві (особливо дітям) базове відчуття стабільності світу. *Мюзикл*: це найвищий рівень ескапізму - прагнення людини втекти від повсякденної реальності у світ ілюзій, фантазій, розваг, творчих занять.

Дієвий «захисний механізм» психіки глядача в обставинах монотонії, коли реальне його/її життя здається нудним, важким, болісним або позбавленим сенсу. В таких стрічках багато музики, танцювальних сцен, співу, ритму мелодій, грайливого одягу – завдяки чому, сюжет здатен на короткий час повністю «перезавантажити» емоційний стан глядача, вириваючи його з депресивної буденності. **Соціальна сатира:** у часи політичної нестабільності, авторитаризму сатира стає «клапаном» для «випуску пари». Вона дозволяє висміяти те, що лякає, і таким чином зробити його меншим і менш загрозливим.

Жанр фільмів-катарсису. Драма фокусується на реалізмі, соціальних конфліктах, є інструментом соціалізації та розвитку емпатії в глядачів, навчає розуміти мотиви інших людей, навіть якщо вони нам не подобаються. **Трагедія** – класичний жанр, який, за Арістотелем, «очищує» душу глядачів, особливо людей, які в реальному житті блокують виявляти свої емоції. Трагедія дозволяє «законно» виплакати над трагічною долею героя, «безпечно» пережити екранізоване горе, вивільняючи власні приховані болі. **Фільм-апокаліпсис:** потреба в цьому жанрі зростає в часи реальних криз (пандемія, війна). Психологічно жанр діє як «симуляція найгіршого сценарію» для людства і має терапевтичний ефект — після споглядання апокаліптичного руйнування світу і смертей дійових осіб реальне життя з його «мізерними» побутовими проблемами видається значно безпечнішим і прийнятнішим (ефект порівняння). Цей жанр про моральний вибір людини у критичних умовах. Як і в трагедії та драмі, тут глядач підсвідомо запитує себе: «чи я б так вчинив?», «чи залишився б я людиною?»

Інтелектуальні кіножанри. Детективи, нуари застосовують інтелектуальне напруження, змушують фокусувати увагу на деталях, шукати логічні зв'язки, підвищують в організмі нейромедіатори ацетилхолін, дофамін («гормон задоволення»). У нуарі, через похмуру

атмосферу, викид *дофаміну* супроводжується легким відчуттям меланхолії (що є наслідком синтезу серотоніну).

Психологія нуарного детективу базується на інстинкті мисливця: у світі, де багато несправедливості, пропонується «логічна модель» світопорядку, де кожна подія має причину, злочинець за жодних обставин не зможе захватись, вчинене ним зло обов'язково буде покаране. Така «залізобетонна логіка», кмітливість і сміливість (персоналізована в особі проникливого детектива чи героя-агента 007) справляє заспокійливий вплив на глядача, чим усувається тривожність, створюючи відчуття (можливо ілюзорне) впорядкованості всесвіту. Тому жанр нуарного детективу є хорошою кіно-терапією для ситуацій хаосу, невизначеності.

Нео-нуар експлуатує жанр документалістики з його «ефектом присутності» на місці екстремальної події. Використання зйомки ручною камерою, імітація інтерв'ю перед об'єктивом створює живий зв'язок глядача з кіно-середовищем. Він перетворюється на «очевидця», змушуючи гостро відчувати відповідальність.

Ці жанри використовуючи специфічні механізми впливу на глядача:

- *Нео-нуар* створює в глядачів відчуття фаталізму, клаустрофобії, тривоги через неминучість трагічного фіналу. Використовується ефект «моральної нечіткості», коли доводиться співчувати персонажам, які роблять жахливі речі.
- *Трилер* базується на «саспенсі» (напруженому очікуванні). З психологічної позиції трилер пропонує аналог «контрольованого стресу»: організм, знаючи, що реальної небезпеки немає, все ж продукує адреналін.
- *Детектив* інтригує і активує пізнавальний азарт. Глядач відчуває інтелектуальне задоволення від розгадування головоломки, що дає відчуття (ілюзорне) контролю над хаосом світу.

Герой та антигерой в кіножанрах нуару і трилеру.
Психологічний силует персонажів у цих жанрах складний

та деструктивний:

- *Герой (протагоніст)*: а) за зовнішніми привабливими рисами він – утілення цинізму, психологічної травми, часто з «важким» минулим (ПТСР, втрата сім'ї), що пояснює його відстороненість; б) носій моральної нечіткості – герой нуару без вагань порушує закони заради власного кодексу честі; в) є одинаком – соціально ізольований, часто зловживає алкоголем, чи страждає безсонням (символи психологічного виснаження).
- *Фатальна жінка (femme fatale, прихований антагоніст)*: це не просто вродлива жінка, це архетип, що базується на поєднанні сексуальності, інтелекту та небезпеки; спокусниця, яка маніпулює героєм, ведучи його до краху; є втіленням чоловічих страхів перед втратою контролю; вона одночасно є об'єктом бажання та джерелом руйнації; чоловік поруч із нею відчуває себе «найсильнішим», але насправді він уже програв; її мета – влада, свобода, гроші, а чоловік для неї – лише інструмент. Основні її психологічні риси: а) *високий рівень маніпулятивності* – вона майстерно зчитує слабкості (жадобу, самотність, гординю) своєї «жертви»; вона не змушує чоловіка діяти силою – він сам хоче «врятувати» її або догодити їй; б) *емоційна відстороненість* – попри зовнішню пристрасність, всередині вона залишається холодною, її емоції – це театральна гра, захисний механізм, часто зумовлений травматичним минулим, де вона була безсилою; в) *незалежність* – вона з'являється як протест проти патріархального устрою, відмовляється бути «домашньою дружиною» і обирає шлях ризику; г) *нарцисичні риси* – часто переконана у власній винятковості та вважає, що моральні норми суспільства на неї не поширюються.
- *Антагоніст*: а) у трилерах та нео-нуарах антигерой нерідко є *дзеркальним двійником* героя (також зовні привабливий), вони ведуть психологічну і інтелектуальну дуель, в якій «ворог» знає героя краще, ніж він сам,

прораховує усі його думки, дії, влаштує пастки або скеровує його сили на манівці; б) відсутність емпатії – антагоніст є соціопатом (психопатом, кримінальною особистістю), що робить його дії непередбачуваним та лякаючим.

Психофізіологія кіно-психо-профілактики.

Перегляд кінофільмів різних жанрів стимулює не лише емоційне відреагування, але й певні біохімічні реакції в організмі глядачів: у побутовій мові ми чуємо вислови – «фільм занурює в своєрідну атмосферу».

З психофізіологічного погляду перегляд різних кінофільмів активізує «викид» нейромедiatorів та гормонів у людський організм, мозок, таких як *ендорфін, дофамін, окситоцин, серотонін, пролактин, мелатонін, вазопресин, кортизол, адреналін та ін.* Людський організм щоденно потребує цих речовин, оскільки вони є «паливом» та «регулятором» для більшості біологічних процесів — від серцебиття до відчуття щастя. Окремі з них виробляються організмом автоматично, але їх концентрація знаю мірою залежить від способу життя, від того, з чим людина має справу сьогодні, в цей час, на що сподівається в майбутньому.

Нейромедіатори та гормони поширюються в організмі двома шляхами:

- Синаптична передача: нейрон випускає мікроскопічну порцію речовини іншому нейрону через щілину - синапс. Цим шляхом поширюється *ацетилхолін* та *дофамін* у мозку. Передача імпульсу – миттєва.
- Гуморальний шлях: залоза викидає речовину в кров, і серце розносить її до кожної клітини тіла. Цим шляхом поширюється *кортизол* та *адреналін*. Передача імпульсу займає від 10 до 30 секунд.

Психофізіологічні дослідження вказують на наслідки, якщо баланс в організмі цих речовин порушується або їх буде катастрофічно замало/або забагато (дивись табл. 2).

Регулятори «щастя»: дофамін, серотонін, окситоцин,

ендорфін. Ці речовини відповідають за емоційний стан і мотивацію людини.

- *Дофамін* (передчуття радості) – медіатор мотивації, винагороди, очікування. Викликає передчуття задоволення, азарт, драйв, підвищує мотивацію діяти. Покращує координацію рухів. Посилює здатність фокусувати увагу на меті. *Орган, що виробляє*: продукується парним ядром середнього мозку – вузлом, що керує моторикою та системою винагороди; дофамін виділяється в момент розгадки («Зрозуміло!»); час активності вимірюється мілісекундами. *Шлях поширення* - нервові шляхи мозку; частково кров. *Дієта*: організм синтезує дофамін з амінокислоти L-тирозин (яловичина, курка, індичка, риба та морепродукти, яйця, сир пармезан, сир кисломолочний, соєві боби, гарбузове насіння) та каталізаторів – заліза (червоне м'ясо, шпінат), магнію (горіхи, насіння, темний шоколад), вітамінів B6, B9, B12 (печінка, авокадо, листова зелень), омега-3 (жирна риба, насіння льону). Без нього зникає бажання, людина страждає на абулію, не хоче вставати з ліжка, ніщо не приносить задоволення (ангедонія). Наслідки нестачі: *апатія, депресія, прокрастинація, схильність до швидких залежностей (цукор, ігри, соцмережі), розвиток хвороби Паркінсона (у важких випадках)*.
- *Серотонін* (гормон стабільності і позитивного настрою): забезпечує «внутрішній спокій». *Орган, що виробляє*: 90% у кишечнику, 10% у стовбурі мозку. *Шлях поширення*: нервові шляхи (мозок) та кровотік (периферія). *Мішені*: мозок (емоції), кишечник, тромбоцити. Знижує рівень тривоги, створює відчуття спокою та соціальної значущості, безпосередньо впливає на якість сну і нічного відпочинку. Наслідки дефіциту: *депресія, тривожність, нав'язливі думки, безсоння, потяг до солодощів*.
- *Окситоцин* (гормон близькості та довіри): знижує рівень страху перед незнайомцями, підсилює прихильність до партнерів та друзів. Виступає антагоністом

кортизолу - тобто нейтралізує стрес і заспокоює серцевий ритм. *Орган, що виробляє:* гіпоталамус (накопичується у гіпофізі). *Шлях поширення:* кров (до органів) та ліквор (у мозку). *Мішені:* мозок (соціальні центри), матка, молочні залози. *Наслідки нестачі:* соціальна ізоляція, недовіра до людей, підвищена дратівливість, труднощі в побудові стосунків: людина почувається самотньою навіть у натовпі.

- *Ендорфіни* (природне знеболювальне): допомагають ігнорувати дрібний фізичний та емоційний біль. Блокують передачу больових сигналів. Викликають стан легкої ейфорії (після інтенсивного сміху або занять спортом). *Орган, що виробляє:* гіпофіз та гіпоталамус. *Шлях поширення:* кров та спинномозкова рідина. *Наслідки нестачі:* низький больовий поріг, постійне відчуття «розбитості», плаксивість, іпохондрія.

Регулятори виживання: кортизол, адреналін, вазопресин. Вони є «паливом, коли загрожує небезпека або потрібна енергія.

- *Кортизол* (гормон стресу та адаптації): потрібні для мобілізації. Проблема зазвичай не в їх відсутності, а в надлишку (хронічний стрес). Повна відсутність (наприклад, при хворобах наднирників) критична: організм не зможе підтримувати тиск, що веде до коми. *Орган, що виробляє:* кора надниркових залоз. *Шлях поширення:* через кров по всьому тілу. *Мішені кортизолу:* печінка, імунна система, м'язи, гіпокамп (центр пам'яті). Змінюється: різко підвищує рівень цукру в крові; пригнічується імунітет; погіршує короткочасну пам'ять та здатність до навчання.
- *Адреналін* (гормон стресу та адаптації): потрібні для мобілізації. *Орган, що виробляє:* мозкова речовина надниркових залоз. *Шлях поширення:* через кров (як гормон) і синапси (як медіатор). *Мішені адреналіну:* серце, легені, зіниці, судини, потові залози. Змінюється: серце б'ється частіше і сильніше, зростає артеріальний тиск; бронхи розширюються, щоб кров отримала більше кисню; зі-

ниці розширюються, брови і верхі повіки піднімаються, щоб бачити більше деталей; робота шлунку та кишечника зупиняється, їжа не перетравлюється.

- *Вазопресин*: регулює обмін води та тонус судин. Наслідки дефіциту: *критичне зневоднення (нецукровий діабет), постійна спрага, порушення пам'яті та когнітивних функцій.*

Регулятор когнітивних функцій: ацетилхолін.

- *Ацетилхолін* (ендогенний нейромедіатор пам'яті та фокусування уваги). Покращує когнітивні функції, пам'ять, сприяє концентрації уваги об'єкті, відсікаючи «шум», втримувати деталі кіносюжету. Передає сигнал від нерва до м'яза, змушуючи його скорочуватися. *Орган, що виробляє*: нервові закінчення, базальні ядра мозку. *Шлях поширення*: виключно через нервові синапси.

Регулятори сну та біологічних процесів: мелатонін, пролактин:

- *Мелатонін* (гормон сну): без нього мозок не відпочиває і не «очищується» вночі. Наслідки: *хронічне безсоння, передчасне старіння, зниження імунітету та ризик онкології.*
- *Пролактин*: важливий не лише для імунної системи та репродуктивного здоров'я. Наслідки порушення: *зниження лібідо, порушення циклу, проблеми з імунітетом.*

Табл. 2. Наслідки дефіциту нейромедіаторів, гормонів

| Нейромедіатори та гормони | Що забезпечує щодня | Наслідок дефіциту |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Дофамін | Мотивація, фокус | Депресія, лінощі, апатія |
| Серотонін | Гарний настрій, сон | Тривога, панічні атаки |
| Мелатонін | Глибокий сон, відновлення | Безсоння, хронічна втома |
| Окситоцин | Відчуття безпеки, любов | Відчуття самотності, агресія |
| Кортизол | Пробудження зранку, енергія | Низький тиск, слабкість |

Баланс цих нейромедіаторів та гормонів не завжди організм людини здатний забезпечити самотійно без

зовнішніх впливів, без відповідного способу життя, без свідомих (чи несвідомих, інтуїтивних) зусиль людини. Принципи «дієти» в отриманні певних речовин від фізичної їжі має схожу природу і щодо балансу нейромедiatorів та гормонів.

Кінематограф здатний ставати засобом психопрофілактики, психокорекції («фармакології образів»), «візуальним дзеркалом» для безпечного усвідомлення власних психо-емоційних станів і збалансування в організмі нейромедiatorів та гормонів. Звичайно, кінотерапія є лише допоміжним методом і не може замінити професійної медичної під час допомоги людям з психічними розладами чи захворюваннями: хронічна депресія, абулія, суїцидні чи нав'язливі думки, гострі паранояльні чи шизофренічні стани вимагають професійної медичної допомоги.

З психофізіологічного погляду щодо кіномистецтва має сенс поняття «кінодієти» — людина може завдяки кінотворам збалансувати нейромедiatorи та гормони: як от, коли людина втрачає сенс і цінність свого існування (організму не вистачає *серотоніну*), людина підсвідомо виявляє бажання переглянути «героїчне», «історичне» кіно; якщо ж переживає стрес на роботі (забагато *кортизолу*) мимовільно шукатиме комедії або мюзикли на телеканалах чи в Інтернет, щоб збалансувати свій стан *ендорфінами*.

В табл. 3 представлено систематизовану інформацію про вплив кіножанрів на психо-фізіологічні процеси та емоційні стани глядачів.

Табл. 3. Нейромедiatorи, гормони, емоційні стани внаслідок перегляду глядачами кіножанрів

| Речовина | Психологічний вплив | Жанри | «Дієта» для синтезу |
|-----------|----------------------------------|--|---|
| Ендорфіни | Ейфорія, знеболення, «катарсис». | Комедія, трагедія, фільм жахів (після фіналу). | Гострий перець, сміх, фізичне навантаження. |
| Дофамін | Передчуття, азарт, | Детектив, | Білкова їжа |

| | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|
| | задоволення від розгадки. | наукова фантастика, пригоди. | (тирозин), кава, горіхи. |
| Окситоцин | Емпатія, відчуття єдності, ніжність. | Мелодрама, Сімейне кіно. | Обійми, шоколад, фініки, банани. |
| Серотонін («гормон статусу та спокою») | Відчуття власної значущості, задоволення від перегляду біографічних фільмів (ідентифікація з великими людьми) або перемоги «наших» у воєнному кіно. | Історичне кіно, біографічні фільми. | Твердий сир, індичка, банани. |
| Пролактин | Заспокоєння після сліз, материнський інстинкт. | Мелодрама, трагедія. | Молочні продукти, овес. |
| Мелатонін (виробляється під час перегляду в темряві) | Перегляд спокійного кіно ввечері стимулює вироблення мелатоніну, що готує організм до сну. | Фентезі, спокійні драми. | Вишня, волоські горіхи. |
| Ацетилхолін | Відповідає за навчання, пам'ять, концентрацію уваги. Час життя ацетилхоліну близько 1–2 мілісекунди, нерозпад спричиняє спазм м'язів, зокрема дихальних м'язів, що спричиняє смерть від задухи. Дефіцит ацетилхоліну — це одна з основних причин розвитку хвороби Альцгеймера. Шлях поширення виключно через нервові синапси. | Детектив, нуар, соціальна сатира. | Організм синтезує ацетилхолін з вітаміну B4 (яєчні жовтки, яловича печінка, морепродукти, броколі, соя, волоські горіхи, фізична активність).. |
| Вазопресин («гормон захисту та відданості») | Викликає бажання захищати близьких. Активно виділяється у чоловіків під час перегляду | Бойовик, військова драма. | Контроль водного балансу (сіль/вода). |

| | | | |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------|--|
| | бойовиків, де герой рятує сім'ю. | | |
| Кортизол | Напрута, тривога, мобілізація. | Трилер, апокаліпсис, драма. | Знижується магнієм, вітаміном С, чаєм. |
| Адреналін | Драйв, страх, готовність до дії. | Бойовик, фільм жахів, вестерн. | Складні вуглеводи (енергія). |

Для певного виду психічних станів, пов'язаних із розладами особистості, перегляд кіно спроможне бути безпечним полем для спостереження за собою. Наведемо окремі приклади розладів особистості:

- **Нарцисизм:** рекомендовані фільми в жанрі соціальної сатири, в яких висміюються пиha, самомилування героя-блязня. Кіно допомагає нарцисичній частині психіки побачити *абсурдність, кумедність* своєї поведінки без прямого удару по Его.
- **Психопатія:** рекомендовані фільми в жанрі нуар, психологічний трилер. Ці жанри досліджують відсутність емпатії. Для людини з такими рисами це спосіб інтелектуального аналізу соціальних норм, які вона не відчуває інтуїтивно.
- **При маніакальному синдромі (стан гіпер-ейфорії):** рекомендовані фільми в жанрі документалістики, *артхаус* (авторське кіно). Такі фільми змушують глядача сповільнити ритм сприйняття, «заземлитись», змушують фокусуватися на деталях реального світу, знижуючи дофаміновий перегрів.

Артхаус (авторське кіно) – створюється не заради прибутку чи розваги, а як форма високого мистецтва, це «кіно не для всіх», яке фокусується на авторському баченні режисера. Ставить філософські питання: сенс життя, смерть, природа часу, самотність або релігійні пошуки. Зачіпає гострі соціальні проблеми. Мета - викликати зацікавлення та змусити думати. Характерні особливості: А) Символізм: кожен предмет або колір у кадрі може мати приховане значення. Б) *Slow Сінета*: режисер може 5 хвилин показувати, як герой просто дивиться у вікно або йде дорогою, щоб глядач відчув атмосферу. В) Авторський стиль: впізнаємо фільм відомих кінорежисерів.

- **При параної:** рекомендовані фільми в жанрі *вестерну*, або *класичного детективу*, де чітко зрозуміло, де добро, а де зло. Слід уникати нуару, конспірологічних трилерів без фіналу. Важливо дивитися фільми, з зрозумілою розв'язкою, де всі таємниці стають явними. Це знижує напругу від невизначеності та «закриває ґештальт».
- **При абулїї** (відсутності волі до життя): рекомендовані фільми в жанрі спортивних драм, в яких кіногерой/героїня схожі на «Попелюшку», «Котигорошка» починають свій шлях з самого «соціального дна». Сюжет таких фільмів – «лінійний», про те, як він/вона долають перешкоди, не впадають у апатію, а крок-за-кроком будують свій майбутній успіх.
- **При суїцидних думках:** рекомендовані фільми або телесеріали про «маленьку людину», яка знаходить радощі у дрібницях, у своїй професії або хобі, у щоденному спілкуванні з своїми дітьми, близькими, колегами. Слід уникати фільмів в жанрі нуару, похмурого артхаусу, де зображено естетизація смерті.

У табл. 4 наводимо специфічні психічні стани та рекомендовані кіножанри.

Табл. 4. Кінопрофілактика для типових деструктивних емоційних станів

| Стан | Рекомендований жанр | Біохімічна мета | Що справляє позитивний вплив? |
|--------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
| Тривога / неспокій | Сімейне кіно, мюзикл | Зниження кортизолу, ріст окситоцину. | Передбачуваність сюжету та гармонія звуку дають відчуття безпеки та контролю. |
| Апатія / абулія | Бойовик, пригоди, подорожі | Викид адреналіну та дофаміну. | Динаміка на екрані «запускає» застиглу волю через дзеркальні нейрони, стимулюючи імпульс до дії. |
| Депресія | Драма, трагедія | Катарсис (ендорфіни після сліз). | Дозволяє вивести внутрішній біль назовні. Глядач плаче над героєм, |

| | | | |
|-------------------|---|-------------------------------------|--|
| | | | але звільняє власну заблоковану емоцію. |
| Нудьга | Детектив, наукова фантастика | Ріст ацетилхоліну та дофаміну. | Інтелектуальний виклик, потреба розв'язати загадку повертає інтерес до когнітивної діяльності. |
| Суїцидний настрій | Біографічні фільми (про виживання), життєствердна драма | Пошук сенсу (серотонін, окситоцин). | Перегляд історій людей, що пройшли через пекло (табір, хворобу) і вижили, активує волю до життя. |
| Низька самооцінка | Біографічні фільми, супергеройка | Ріст серотоніну. | Ідентифікація з успішним або могутнім героєм дає тимчасовий ресурс для внутрішньої опори. |

Висновки. На основі систематизації та аналізу накопиченої «психологією кіномистецтва» інформації можна припустити, що кінематограф є не лише щоденною розвагою, а й володіє вагомими можливостями «м'якого» психопрофілактичного, психокорекційного впливу на глядачів.

Кожен з кіножанрів (інтелектуальні, розважальні, пізнавальні жанри, фільми-дії, фільми-катарсису) апелює до специфічних людських потреб та викликає унікальний «коктейль» нейромедіаторів. Трилери та фільми жахів стимулюють викид адреналіну та кортизолу. Детективи залучають когнітивні ресурси, підвищуючи рівень ацетилхоліну та дофаміну через розв'язання інтелектуальних загадок. Жанр нео-нуару дозволяє глядачеві безпечно взаємодіяти зі своєю «тінню» та досліджувати глибинні страхи й екзистенційну тривогу. Комедії виконують функцію антистресу, знижуючи рівень кортизолу та стимулюючи вироблення ендорфінів. Драматичні твори сприяють розвитку емпатії та соціалізації, викликаючи вивільнення окситоцину через співпереживання кіно-героям. Наукова фантастика та

біографічні фільми діють як інтелектуальні й мотиваційні тренажери, готуючи психіку до змін або допомагаючи знайти життєві орієнтири.

Підкреслено, що структура кіносюжету («сюжетна дуга»), описана Арістотелем, найкращим чином фокусує людську увагу та забезпечує емоційне залучення. Сучасні методи дослідження, як-от фМРТ та ЕЕГ, підтверджують, що кіно здатне синхронізувати роботу мозку людей та активувати центри задоволення.

Аналіз проаналізованих сучасних досліджень вказує, що їх автори вбачають в кіномистецтві значні психопрофілактичні та психокорекційні можливості для психологічного консультування під час роботи з людьми в пост-стресових ситуаціях, в час життєвих криз і т.п.

Напрямки для подальших досліджень. У подальшому слід експериментально перевірити психофізіологічні зміни (кров'яний тиск, частота серцевих скорочень, рівень кортизолу в слині, електроенцефалограма, шкірно-гальванічна реакція, зміна кольору шкіри обличчя та шиї, тремору в частинах тіла, діаметр зіниць очей тощо) в людському організмі під час перегляду кінотворів тих чи інших жанрів, а також залишковий їх психологічний вплив на особистість глядача (пост-екранна рефлексія).

При підтвердженні позитивних психофізіологічних змін відкриваються можливості для стандартизації протоколів психологічної допомоги засобами кіномистецтва:

- *психопрофілактики* – емоційного балансу, подолання професійного вигорання чи надмірного збудження, формування життєстійкості;
- *психокорекції* – труднощів у спілкуванні, деструктивних станів нарцисизму, психопатії, апатії, нудьги, тривоги, страхів, суб-депресії, порушень уваги, заниженої самооцінки, корекції життєвих пріоритетів тощо.

Джерела:

1. Лозинський О. Кожушко-Лозинська І. Психологія кіномистецтва та кінематографічні уподобання молоді. URL: <https://sci.lubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/14892?mode=full>
2. Арістотель. Поетика. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=11480&page=2>
3. Zak, P. J. (2015). Why Inspiring Stories Make Us React: The Neuroscience of Narrative. *Cerebrum*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4445577/>
4. Shimamura, A. P. (2013). *Psychocinematics: Exploring Cognition at the Movies*. Oxford University Press. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/acprof:oso/9780199862139.001.0001>
5. Bezdek M.A., Gerrig R.J., Wenzel W.G., Shin J., Pirog Revill K., Schumacher E.H. (2015). Neural evidence that suspense narrows attentional focus (Нейронні докази того, що саспенс звужує фокус уваги). *Neuroscience*, 303, 338–345. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2015.06.006>
6. Hasson, U., Landesman, O., Knappmeyer, B., Vallines, I., Rubin, N., & Heeger, D. J. (2008). Neurocinematics: The Neuroscience of Film. *Projections*, 2(1), 1–26. URL: <https://doi.org/10.3167/proj.2008.020102>
7. Grodal, T. (2009). *Embodied Visions: Evolution, Emotion, Culture, and Film*. Oxford University Press. URL: <https://academic.oup.com/book/7511>
8. *Passionate Views: Film, Cognition, and Emotion* (2007). Editors Carl Plantinga, Greg M. Smith. Johns Hopkins University Press. URL: <https://www.press.jhu.edu/books/title/2112/passionate-views>
9. Diana Rieger, Gary Bente. (2018). Watching down cortisol levels? Effects of movie entertainment on psychophysiological recovery URL: https://www.researchgate.net/publication/326000973_Watching_down_cortisol_levels_Effects_of_movie_entertainment_on_psychophysiological_recovery
10. Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701–721. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.701>
11. Richard Allen (2007). *Psychoanalytic Film Theory*. URL: https://www.researchgate.net/publication/227584959_Psychoanalytic_Film_Theory
12. Thomas Hillecke, Anne Nickel, Hans Volker Bolay. (2005). Scientific Bases of Music Therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1060(1), 37–48. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16597776/>
13. Myriam V Thoma, Roberto La Marca, Rebecca Brönnimann, Linda Finkel, Ulrike Ehlert, Urs M Nater (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLOS ONE*, 8(8), e70156. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23940541/>
14. Krumhansl, C. L. (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 51(4), 336–353. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9606949/>
15. Koelsch, S., & Jäncke, L. (2015). Music and the heart. *European Heart Journal*, 36(44), 3043–3049. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26354957/>
16. Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to sad music as a function of personality. *Psychology of Music*, 41(2), 142–158. URL: https://www.researchgate.net/publication/258173334_Adaptive_and_maladaptive_attraction_to_negative_emotion_in_music
17. Stéphanie Khalfa, Peretz Isabelle, Blondin Jean-Pierre, Robert Manon. (2002). Event-related skin conductance responses to musical emotions in humans. *Neuroscience Letters*, 328(2), 145–149. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12133576/>

18. Baumgartner, T., et al. (2006). From emotion perception to emotion experience: Emotions evoked by pictures and classical music. *International Journal of Psychophysiology*, 60(1), 34-43. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15993964/>
19. Dermer, S. B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing Movies in Family Therapy: Applications for Family Therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163-180. URL: <https://www.cinematherapy.com/pressclippings/Dermer-article.pdf>
20. Мистецтво та соціальна робота: Електронний навчальний посібник для студентів спеціальності «Соціальна робота», «Психологія» / Упорядники Олег Лозинський, Роман Великий. Львів: ЛьвДУБЖД, 2025. 316 с. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/15663>

Про науковий журнал

Науковий журнал «Психологічні виміри культури, економіки, управління» видається з 2013 р. громадською організацією «Львівський аналітичний дім» та Західним науковим центром НАН України та МОН України з метою покращення наукової комунікації, захисту авторських прав науковців, підтримки молодих дослідників.

Науковий журнал виходить 2 рази на рік: взимку та влітку (у лютому та травні-червні).

Автори статей отримують електронну версію Журналу у форматі PDF, при бажанні можна замовити друкований примірник видання.

Вимоги до статей: обсяг 10-12 стор., УДК, прізвище, ім'я, по батькові автора, місце праці (навчання), статус, контакти (вайбер або E-mail) для надсилання журналу автору; назва статті, україномовна та англomовна анотація, ключові слова; постановка проблеми, стислий огляд попередніх досліджень, мета статті, виклад основного матеріалу, висновки; список джерел; фото автора.

Вітаються статті, які містять результати емпіричного дослідження. Теоретичні питання мають обґрунтовуватись «сильними аргументами» (посилання на теоретичні положення визнаних дослідників, закордонні публікації і т.п.).

Редакційна рада заохочує авторів публікувати результати міждисциплінарних досліджень на стику психології, економічної теорії, політології, міжнародних відносин, правознавства, історії, теорії масової комунікації, культурології, мистецтвознавства, релігієзнавства, педагогіки тощо.

Упорядники дотримуються принципів:

- захист авторських прав на наукові твори;
- оперативність оприлюднення наукових праць;
- Інтернет-поширення PDF версії Наукового журналу для широкого ознайомлення громадськості з публікаціями

авторів;

- налагодження співпраці з іноземними науковцями та науковими установами;
- скерування зусиль на входження Журналу до наукометричних баз даних.

За побажання автора (з випуску №30 Наукового журналу «Психологічні виміри культури, економіки, управління») стаття буде отримувати DOI (Digital Object Identifier) в рамках проекту відкритої науки, що підтримується Європейською комісією та CERN (Швейцарія) через міжнародний депозитарій Zenodo. Це забезпечує:

- постійну адресу вашої статті в мережі інтернет;
- автоматичну появу статті у вашому профілі google scholar;
- коректне цитування вашої праці міжнародною спільнотою.

Для цього автор повинен мати цифровий ідентифікатор ORCID (реєстрація на orcid.org) – обов'язкова умова для присвоєння DOI.

Редакційний збір. Видання здійснюється неприбутковою організацією «Львівський аналітичний дім». Із випуску №30 авторам буде запропоновано зробити невеликий благодійний внесок для покриття технічних витрат на цифрову обробку метаданих, реєстрацію DOI та підтримки відкритого доступу Наукового журналу «Психологічні виміри культури, економіки, управління».

Наукові статті прохання надсилати на електронну скриньку: lviv-forum@ukr.net

Отримати роз'яснення можна за вайбером/вацап 0959173362.

Випуски наукового журналу «Психологічні виміри культури, економіки, управління» за 2013-2025 рр.:

- Психологічні виміри культури, економіки, управління. Збірник статей // Упорядник О.М. Лозинський. Випуск №1. Львів: Ліга Прес, 2013. 165 с.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16118>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління. Збірник статей // Упорядник О.М. Лозинський. Випуск №2. Львів: Ліга Прес, 2014. 102 с.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16119>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління. Збірник статей // Упорядник О.М. Лозинський. Випуск №3. Львів: Ліга Прес, 2014. 92 с.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16120>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. Випуск IV/1, січень, 2015.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16121>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. Випуск VI, 2015.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16122>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. Україна, Львів. Випуск VII, 2015.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16124>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. Україна, Львів. Випуск VIII, 2016.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16125>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. Україна, Львів. Випуск IX, 2016.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16126>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. Україна, Львів. Випуск X, 2017.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16127>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний ред. О.М. Лозинський]. Україна, Львів. Випуск XII, 2018. 136 с.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16128>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний ред. О.М. Лозинський]. Україна, Львів. Випуск XIV, 2018. 95 с.

<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16129>

- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний ред. О.М. Лозинський]. Україна, Львів. Випуск XV, 2018. 122 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16130>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 16, 2019. 140 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16131>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 17, 2019. 114 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16132>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 18, 2019. 74 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16298>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 18, 2019. 74 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16133>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 20, 2020. 163 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16134>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 22, 2021. 74 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16135>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор к. пс. н. Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 24, 2022. 210 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16299>
- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал. Матеріали Всеукраїнського наукового круглого столу «Життєстійкість особистості, економі-

ки та культури суспільства в умовах війни» з нагоди Міжнародного дня жінок та дівчат в науці. Україна, Львів, 11 лютого 2024 р. / [відповідальний редактор к. психол. наук Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 26, 2024. 264 с.

<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16300>

- Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор кандидат психологічних наук Олег Лозинський]. Україна, Львів. Випуск 27, 2025. 280 с.

<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16301>

- Психодіагностичні запитальники «Ідеальний лідер» та «Сила та інноваційність організаційної культури» // Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / [відповідальний редактор кандидат психологічних наук Олег Лозинський. Науковий редактор кандидат психологічних наук Олександр Виноградов]. Україна, Львів. Випуск 28, 2025. 105 с.

<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16303>

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Психологічні виміри культури, економіки, управління:
науковий журнал

Psychological Dimensions of Culture, Economics, Management:
Science Journal

ISSN 2409-1375

Випуск 29

Керівник проєкту, відповідальний редактор
Олег Лозинський кандидат психологічних наук

Ідея проєкту, макет, комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки, підготовка до
друку ГО «Львівський аналітичний дім». Ідентифікаційний код 34167033.

Свідцтво про державну реєстрацію юридичної особи:
серія АОО №760926

Для листування E-mail: lviv-forum@ukr.net

Підписано до друку 12.02.2026 р. Формат 60x84/16.

Папір друк. Друк на ксероксі. Гарнітура Palatino Linotype.

Ум. друк. арк. 19,2. Тираж 100.

Друк Видавництво ЛНУ ім. І.Франка, 79000, Львів, вул. Дорошенка, 41.