

КИНОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Л.В. Королькова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: agallard@yandex.ru)

Аннотация. Кинотерапия – это групповой метод терапии, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильма с помощью специалиста. В процессе просмотра кинофильма и анализа собственного восприятия участник кинотренинга исследует свои личностные особенности.

Ключевые слова: кинотерапия, метафора, проекция, идентификация, психологический механизм воздействия, ценностно-смысловая сфера, тревожность.

L.V. Korolkova

CYNOTILAPIA AS A MEANS OF CORRECTION OF ANXIETY IN THE ELDERLY
Vitebsk, Vitebsk State University named after P.M. Masherov

Summary. Film therapy is a group therapy method that involves viewing and discussing a movie with the help of a specialist. In the process of watching a movie and analyzing their own perception, the participant of the film training explores their personal characteristics.

Keywords: film therapy, metaphor, projection, identification, psychological mechanism of influence, value-semantic sphere, anxiety.

Проблема тревожности в современном мире является довольно актуальной. Социальные проблемы, возникающие в современном обществе, огромные потоки информации, а в связи с этим возникающая эмоциональная перегрузка, приводит к возникновению факторов стресса.

Целью статьи является анализ возможностей применения кинотерапии для решения психотерапевтических, диагностических, коррекционных, развивающих задач.

Материалы и методы исследования. По результатам проведенного исследования на базе государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Витебска» в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста. В опросе приняли участие 43 человека, из которых 9 респондентов мужского пола и 34 респондента женского пола, возраст граждан варьируется от 60 до 75 лет. В исследовании использовались: методика Спилбергера-Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности и методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным исследования уровня тревожности мы получили результаты того, что 53,5% респондентов обладают высокой личностной тревожностью и 13,9% респондентов высокой ситуативной тревожностью. Также важно отметить, что 41,9% и 72,2% респондентов обладают умеренным уровнем тревожности, но находятся в «группе риска».

Отмечая результаты исследования уровня стрессоустойчивости, можно сказать о том, что 39,5% респондентов находятся на пороговой степени сопротивляемости стрессу, а 13,9% респондентов и вовсе обладают низкой сопротивляемостью стрессу.

Исходя из результатов исследования была разработана коррекционная программа по проблемам тревожности, адаптации и стрессоустойчивости средствами кинотерапии.

Тревожность в настоящее время выражается в напряжении, беспокойстве и нервозности. Крайне высокий уровень личностной тревожности приводит к нарушению внимания, а иногда к нарушению тонкой координации, а также такой вид тревожности может способствовать восприятию огромного количества ситуаций, как угрожающих и проявлять тревожные состояния.

У граждан пожилого возраста происходит ориентация на прошлое, а не на будущее. Ощущение того, что с выходом на пенсию жизнь как-бы окончена, приводит к тому, что пожилой человек постоянно витает в воспоминаниях о юности и молодости и о своей активной трудовой деятельности. Каждое воспоминание приводит к проявлению определенных эмоций, если воспоминания о прошлых годах в основном влекут за собой положительные эмоции, то возвращаясь в настоящее время, чаще возникают эмоции отрицательного характера. Люди такого возраста реже испытывают эмоции положительного характера, в основном у них проявляются отрицательные.

По мере того, как человек стареет, понижается активность и устойчивость к психотравмирующим факторам, а также они труднее переносят жизненные трудности. Происходят перемены в поведении и взаимоотношении с окружающими людьми, чаще всего проявляется гнев и раздражительность. В этом возрасте люди не уверены и пассивны в себе, каждая реакция на стресс становится более яркой. Накануне встречи с близкими людьми пожилые люди испытывают положительные эмоции, но также временами они омрачаются тем, что потом придется расставаться с близкими людьми. Такие переживания приводят к тому, что человек перестает получать удовольствие от данных событий.

Изучением зависимости заболеваний от разного рода жизненных событий, которые вызывали стресс, занимались такие доктора как Томас Холмс и Ричард Райх. По результатам их исследований было выявлено, что многим заболеваниям как психическим, так и физическим предшествовали определенные изменения в жизни человека.

Программа коррекции тревожности, адаптации и стрессоустойчивости у граждан пожилого возраста предполагает использование кинотерапии. С помощью кинотерапии можно проработать свои внутренние чувства и эмоции, как позитивные, так и негативные, диагностировать свое внутреннее состояние.

Кинотерапия сочетает в себе невербальное общение с вербальным взаимодействием. Главная ценность этого метода заключается в том, что он направлен на внутренние ресурсы личности, а также на раскрытие творческого потенциала. Данный метод можно отнести к наиболее естественным формам коррекции эмоционального состояния, в частности коррекцию тревожности и стрессоустойчивости. Тревожность – это переживание эмоций, поэтому кинотерапия выступает универсальным способом работы.

Сеансы кинотерапии могут проводить индивидуально и в группах. Но групповой форме занятия будут играть положительную роль в социальной адаптации, так как группа будет способствовать налаживанию социальных контактов. А вот для коррекции тревожности будет лучше использовать индивидуальную работу, потому что взаимодействие с группой будет отягощаться излишними эмоциями.

Фильм – можно сравнить с метафорой, в которой отражается определенная жизненная ситуация. Человек, то, что видит на экране, воспринимает по-разному, поэтому в дальнейшем в процессе работы в группе, члены группы могут давать друг другу дополнительную информацию, помогая рассмотреть новые грани увиденного.

Минимальный срок использования кинотерапии – 1 месяц. За этот месяц человек, как правило, просматривает от 6 до 10 фильмов. Максимальный срок кинотерапии не ограничен рамками так, как это зависит от сложности проблемы человека и задач, которые были поставлены, а также от готовности человека изменить свою жизнь, чтобы

данная проблема больше не появлялась. Кому-то может хватить месяца для решения глобальной проблемы, а кому-то и 3-4 будет мало.

Целебные свойства кино, чаще воздействуют на бессознательное человека и базируются на работе определенных психологических механизмах. Все механизмы тесно взаимосвязаны между собой, а также они дополняют друг друга. Психологический механизм является одновременно условием кинотерапии и ее психологической сутью, поэтому оно весьма условно.

Первым механизмом является – проекция. Кинофильм в данном обстоятельстве будет являться полотном, на которое как режиссер, так и зритель может перенести все свои переживания, чувства, страхи. Зачастую фильм может помочь человеку перенести свое «внутреннее» во «внешнее», а именно увидеть на экране то, что на самом деле происходит в его жизни. При помощи проекции работа с клиентом зачастую становится намного легче. С помощью отделения своей проблемы и переноса ее на экран, клиент наблюдает себя как-бы со стороны, оказывая при этом на себя благоприятное воздействие.

Вторым механизмом выступает – идентификация, который наиболее сильно связан с проекцией. При помощи этих двух механизмов, клиент выбирает себе такого героя, который сейчас наиболее всего близок ему, по поведению, внутренним переживаниям, ситуации в жизни и т.п. Клиент, выбирая героя, идентифицируется с ним и проживает во время фильма его жизнь. Привычки, черты характера, мысли – приобретают как-бы общий характер, либо являются заимствованными у героя.

«Здесь и сейчас» – это механизм, действующий в кинотерапии, он несет в себе исцеляющий эффект за счет того, что личность переживает чувства, которые в реальной жизни не находят своего выражения.

Актуализация значимой проблемы не только актуализирует скрытые и неявные проблемы, но и помогает в удовлетворении потребностей личности, что необходимо для успешной терапии. Кинотерапия старается удовлетворить потребности клиентов с помощью просмотра фильмов, которые несут в себе положительный посыл.

«Маска» – это пятый механизм. Если вспомнить пирамиду А. Маслоу, то потребность в безопасности является одной из самых главных. Особенно она нам нужна, когда в процессе терапии или консультирования, клиенту нужно вернуться к болезненным и травмированным воспоминаниям. В такой возникающей ситуации клиент ищет способ спрятаться, укрыться от пугающих его переживаний.

Главными целями кинотерапии являются:

- эмоциональное переживание проблем, которые в данный момент времени актуальны для клиента;
- осмысление своих чувств, мыслей и действий, а также своих внутри личностных проблем;
- расширение способности к самонаблюдению и самоанализу, навыка способного быть честным перед самим собой в своих поступках, чтобы в дальнейшем управлять своей жизнью;
- раскрыть способность к искреннему выражению чувств и способности находить контакт с чувствами других людей, а также эмпатию;
- повысить духовный рост [3].

Соответственно кинотерапия имеет ряд этапов:

Подготовительный этап – является первым. На этом этапе анализируется задача и вопросы, которые ставятся перед терапией. Выбор фильма должен отражать жизнь человека и побуждать его к развитию и переосмыслению своей жизни. Прежде всего, зритель хочет видеть фильм, который соответствует его внутреннему запросу.

Для подготовки занятия осуществляется выбор фильма и также пишется программа для проведения занятий. Перед тем как просматривать фильм с клиентами,

специалист заранее должен просмотреть и проанализировать фильм, чтобы не столкнуться с непредвиденными реакциями. Кинофильм в обязательном порядке должен нести четкую сюжетную линию и быть высокохудожественным произведением. Самое оптимальное время по продолжительности фильма – 120 минут.

Второй этап – это просмотр кинофильма. Во время просмотра фильма внимание участников должно быть сосредоточено на: образы и стили героев; динамику фильма и музыку, звучащую в нем; эмоциональные переживания и т.п. Промежуток времени, который должен пройти между просмотром и обсуждением фильма не должен превышать 20 минут.

Заключительный этап – включает в себя обсуждение фильма. Обсуждение фильма происходит в кругу, каждый из участников по очереди высказывает свои мысли после увиденного, а также говорит об эпизодах, которые наиболее сильно затронули его.

Заключение. Возможности, которых можно достичь в процессе кинотерапии – зависят не только от профессионализма специалиста, но и от того, насколько правильно был подобран фильм. Здесь наблюдается ряд тонкостей:

В первую очередь фильм должен нести позитивный посыл. Он должен учить зрителя высшим ценностям, таким как (любовь, добро, совесть, отзывчивость, терпение). А также выражать гуманизм (свобода, нравственность и т.п). Позитивность фильма формируется определенными характеристиками: первым впечатлением от фильма после его просмотра, эстетикой, наличием в фильме «жизненного», органичностью действий.

Во вторую очередь фильм должен учитывать личностные особенности клиента: возраст, социальное положение, уровень образование, психологическое состояние и другое.

Вдобавок существует ряд вопросов, которые выносятся на обсуждение после просмотра фильма, они включают в себя темы: чувств, эмоций, поведений, которые, прежде всего, вызвали беспокойство в процессе просмотра.

Таким образом, мы видим, что использование кинематографического воздействия на граждан пожилого возраста помогает взглянуть на проблему с другой стороны, увидеть положительные стороны своей жизни, которые раньше человек не замечал.

Список использованных источников:

1 Арт-терапия в работе с пожилыми людьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberpedia.su/18x1982.html>. – Дата доступа: 21.08.2020.

2 Кинотерапия как метод реабилитации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://infourok.ru/kinoterapiya-kak-metod-reabilitacii-1026441.html>. – Дата доступа: 24.08.2020.

3 Элементы кинотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ocri.ru/upload/userfile/metod_skr/10_kinoterapiya.pdf. – Дата доступа: 25.08.2020.

УДК 130.3

КОНЦЕПТ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА

Е.В. Кузнецова

Минск, Институт философии НАН Беларуси
(e-mail: kuznetzova.evgeniya2012@yandex.ru)

Аннотация. Автор статьи на основе сравнительно-типологического метода сравнивает различные подходы к анализу проблемы идентичности личности. Автор рассматривает традиционный философский подход в рамках рационализма Нового Времени, психоаналитический подход, антропологический философский подход XX века, коммуникативный подход, трансцендентальный подход. Системный подход позволяет