

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему Кинотерапия как средство оптимизации субъективного благополучия личности

Обучающийся

В.Л. Лазарев-Белоусов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук., Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический анализ научной литературы по проблеме кинотерапии и субъективного благополучия личности.....	10
1.1 Проблема субъективного благополучия личности.....	10
1.2 Кинотерапия как средство психологической работы с личностью....	21
1.3 Особенности развития личности в юношеском возрасте.....	28
Глава 2 Эмпирическое изучение кинотерапии в контексте субъективного благополучия личности.....	31
2.1 Организация и методы исследования кинотерапии.....	31
2.2 Анализ результатов исследования субъективного благополучия личности до просмотра фильма.....	38
2.3 Организация условий для реализации кинотерапии.....	49
2.4 Анализ и интерпретация данных по результатам кинотерапии.....	55
Заключение.....	64
Список используемой литературы.....	66

Введение

Актуальность темы исследования. В диссертации исследуется применение кинотерапии как инструмента психологической диагностики и психологического воздействия на субъективное благополучие личности, с целью повышение его уровня.

В современном мире, когда профессиональные и трудовые ресурсы человека находятся в постоянном движении, а сама личность зачастую поставлена на грань саморазрушения, в вопросах психологии, от части педагогики, от части психиатрии, с быстро развивающимися технологиями и высокой конкуренцией, требуется применение разнообразных инструментов для реализации концепции психологической разгрузки, расширения границ влияния на человека, с целью сохранения человека вообще и определения путей его развития в частности. Какими путями развиваться личности, чтобы предотвратить саморазрушение, сберечь его силы, открыть таланты. Один из путей решения этой проблемы, предлагается в данной работе. Актуальность исследования лежит в плоскости как психологии, так и педагогики. Являясь принципиально важным моментом, прежде всего, потому что олицетворяет действенный метод поддержания психологического здоровья личности, и сохранения вектора, направленного на дальнейшее формирование психологически здорового общества [9].

Важным элементом отечественной психологии, является организация и проведение практических подходов по перестроению психологического состояния, поиска и применения новых практических инструментов, главное отличие которых в оперативности воздействия на человека в конкретное время и в конкретном месте [12]. В этой связи представляется целесообразным обращение психологии к культуре и искусству, что кроме практического новаторства, дает широкий простор для эксперимента [19].

В условиях, когда государство ставит вопросы укрепления, развития страны, человека - на центральные позиции, когда президент России

В.В. Путин призывает к улучшению качества жизни, здравоохранения, в рейтинге важности государственных задач, все более отчетливо приходит понимание того, что новые проекты психологической работы с населением следует осуществлять посредством, организации практического эксперимента. [27] И здесь важно сказать об историческом опыте, поскольку еще со времен принятия декрета СНК РСФСР от 11.07.1918 г. «Об учреждении народного комиссариата здравоохранения» стало ясно, что в основе развития государства и общества, лежит, прежде всего, человек, его психологическое здоровье и благополучие, наиболее сильно подверженное износу, идеологическим ударам, которые влияют на общее состояние человека и гражданина, неслучайно США, выстраивая политику противодействия СССР, пытались воздействовать именно на человека, его психологию [1].

Степень научной проработанности проблемы. Центральная проблема, возникающая перед психологами - это проблема благополучия и развития личности. Социально-психологические аспекты, и их практическое применение в психологии здоровья, правовое регулирование психологической деятельности в России, можно найти в трудах таких исследователей, как В. Богданович, Ф.Е. Василюк [6, 7].

Влияние кино на человека как элемент психологии здоровья в научной литературе освещен в трудах Д. Мацумото, А. Менегетти, рассматривающих творческую деятельность как способ эмоционального воздействия на человека через фактическое раскрепощение его конкретных эмоций, либо пробуждение конкретной идеи, выведенной из человеческого сознания к нормам жизни [19, 20].

В работах К.Г. Юнга [7] отмечается, что при психологическом воздействии на человека со стороны искусства и художественных образов следует искать новые формы и во многом следовать курсом творцов, из чего понятно, что сама психология должна становиться творческой наукой, конкретно лежащей в плоскости творческого поиска.

В работах Л.С. Выготского, отмечается, что при психологической работе с человеком необходимо применять искусство таким образом, чтобы, анализируя особенности структуры художественного произведения, воссоздавать структуру той реакции, той внутренней деятельности, которую оно вызывает или может вызывать [11].

Четкая позиция величайшего режиссера - Петра Монастырского, о рождении творческого энтузиазма, в котором личность - это выбор особых приоритетов и постоянного выбора [22]. Утверждение гениального режиссера Владимира Ворошилова о постоянном творческом поиске, в котором возможно раскрытие потенциала личности [10], говорит нам о верности кинотерапии.

Актуальность научно-методического метода обуславливается стремлением к разработке методических рекомендаций, направленных на дальнейшее повышение уровня субъективного благополучия личности и повышения качества жизни современного человека.

Анализ исследований позволил выявить следующие аспекты:

- психологическое состояние личности напрямую зависит от творческого поиска и стремления к творческой реализации личности;
- психологическое состояние личности подвергается корректировкам при расширенном инструментарии психологической помощи;
- психологическое состояние личности напрямую зависит от влияния культуры и искусства на личность.

Исходя из проведенного анализа были сформулированы следующие моменты:

Цель исследования изучение субъективного благополучия личности и его оптимизация при помощи средств кинотерапии.

Объект исследования субъективное благополучие личности.

Предмет исследования кинотерапия как средство оптимизации субъективного благополучия личности.

Гипотеза исследования: нами высказано предположение, что кинотерапия как средство оптимизации субъективного благополучия личности благоприятно влияет на психологическое состояние человека, формируя положительный аффект (переживание положительных эмоций и блокирование отрицательных), повышая интерес к активной жизненной позиции.

Проблема исследования: как влияние кинотерапии отражается на субъективном благополучии личности.

Для достижения конкретного результата были поставлены и решены следующие задачи:

- формирование и проведение теоретического анализа, по проблеме субъективного благополучия человека;
- оптимизация субъективного благополучия личности юношеского возраста;
- изучение влияния кинотерапии на субъективное благополучие личности;
- -реализация и мониторинг кинотерапии в контексте ее влияния на субъективное благополучие личности;
- разработка предложений и рекомендаций по внедрению кинотерапии, с учетом полученных результатов.

Для достижения задач и подтверждения гипотезы применялась следующая теоретико-методологическая основа:

- методологические принципы развития личности (Ф. Ницше, З. Фрейд, А. Менеггети, О.К. Тихомиров, А.М. Матюшкина, Я.А. Пономарева, Н.А. Ручкова, И.А. Ледовских, Т.А. Бергис);
- метод теоретического анализа литературы по проблеме исследования;
- «Методика оценки уровня субъективного благополучия» (Т.В. Бескова)
- позволяет оценить общий уровень субъективного благополучия [3].
- «Шкала позитивного и негативного аффекта» (PANAS) - для оценки эмоционального состояния. (Е.Н. Осин), где позитивный аффект –

состояние приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации в противовес унынию; негативный аффект – состояние субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, например, презрение, в противовес спокойствию и безмятежности [26];

- «Методика диагностики удовлетворенности жизнью» – опирается на шкалу диагностики «Удовлетворенность жизнью» Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева, 2005) [13];
- методы математической статистики: качественный и количественный анализ.

В качестве экспериментальной базы исследования выступало: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего образования Колледж управления и сервиса «Стиль», Екатеринбург ул. Белинского, 91.

В исследовании принимали участие 60 студентов, возрастным диапазоном 16-18 лет, гуманитарного профиля обучения.

Научная достоверность результатов и обоснованность выводов исследования: определена логикой исследования и практического опыта. Работа в целом отображает личное мнение автора на вопросы психологии здоровья, в полной мере отображает авторское мнение в отношении трансформации Российской психологии – как науки, в психологию творческого созидания. Опирается на надежные методики, соответствующие цели исследования, с учетом существующей эмпирической базы, по данной проблематике и фактической достоверности полученных результатов при отстаивании точки зрения на научных конференциях и симпозиумах.

Этапы исследования включали в себя:

- теоретический этап (июнь 2024 – октябрь 2024), заключавшийся в изучении научной литературы, формированию темы, гипотезы, определению объекта, предмета, задач исследования, а также подбор методологического аппарата для проведения эмпирического

исследования по влиянию кинотерапии на субъективное благополучие личности;

-этап систематизации (октябрь 2024 – декабрь 2024), включавший в себя сбор, обработку и интерпретацию данных; проводился анализ влияния кинотерапии на субъективное благополучие личности;

- заключительный этап (декабрь 2024 – апрель 2025), включал в себя непосредственно проведение эмпирического исследования, с формулировкой выводов и рекомендаций по улучшению субъективного благополучия личности; также этот период включал в себя оформление диссертационной работы.

Научная новизна исследования заключается в:

- выявлении и интерпретации взаимосвязи влияния кинотерапии на субъективное благополучие личности;

- уточнении особенностей личностного развития под воздействием культуры и искусства, при использовании инструмента кинотерапии.

Теоретическая значимость исследования: вносит свой вклад в разработку и совершенствование психологии, отчасти педагогики, отчасти культуры с целью повышения качества работы практикующих психологов, работников образования и культуры. Отвечает требованиям сегодняшнего дня и запросам общества, позволяет говорить об очередном шаге по формированию даже Русского философского мышления, развития целой философии творческого созидания.

В работе была поставлена и реализована задача теоретического осмысления и эмпирического изучения влияния кинематографа на субъективное благополучие личности, с целью сохранения личности, ее развития, формирования созидательного творческого процесса, столь необходимого для нашего счастливого «завтра».

Практическая значимость: в основу практического смысла работы, ее значимости, положен гипотетический метод, дающий рекомендации по

развитию личности и дальнейшего развития отечественной педагогики и психологии.

Личное участие автора: вклад автора заключается в формировании и разработке экспериментального метода исследования, отображающего в целом субъективный и частный взгляд автора на данный вопрос.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертационного исследования были представлены автором частично на Всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей профессиональных образовательных организаций высшего и среднего образования, школьников и учителей общеобразовательных школ Российской Федерации, и в публикациях.

Положения, выносимые на защиту:

кинотерапия, имеющая перспективное, проектное значение, позволяет при включении ее в комплекс психологической помощи справляться со стрессами, апатиями, перспективно ее значение при предотвращении явлений суицида, неоспорима польза при формировании субъективного благополучия личности;

– активное внедрение кинотерапии имеет связь с философией личности, с педагогикой воспитания гражданственности, патриотизма. При активном внедрении и развитии кинотерапии - как инструмента психологии, повышается уровень стрессоустойчивости, фиксируется изменение практического настроения, чаще фиксируется общий позитив личного восприятия мира.

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемой литературы. Общий объем работы без списка литературы составляет 69 страниц.

Глава 1 Теоретический анализ научной литературы по проблеме кинотерапии и субъективного благополучия личности

1.1 Проблема субъективного благополучия личности

Проводя исследование, автор пришел к пониманию того, что субъективное благополучие личности во многом зависит от восприятия и сформированных подходов, а значит, вполне может, опираясь на действенность и образность культуры и искусства, кинематографа. Главная проблема субъективного благополучия личности на сегодняшний день, по нашему мнению, лежит в плоскости увеличения воздействия общества и обостренному вниманию к социальной значимости личности, комплексно охватывая все сферы деятельности, требуя постоянного отвлечения личности от ударов и негативных тенденций его развития [6, 23].

По мнению Т.А. Бергис Т.А., «человек все чаще сталкивается с непредсказуемыми изменениями в обществе, а значит, должны анализироваться отдельные показатели готовности личности к переменам: энергичность, находчивость, оптимизм, предприимчивость, смелость, адаптивность, уверенность, толерантность к двусмысленности» [5], все то, что пробуждается культурой и искусством, креативностью и творчеством.

Предложенная идея кинотерапии, как инструмента сбережения здоровья человека, возникла, безусловно, не сегодняшним днем. Истоки, вероятно, следует искать в высказывании В.И. Ленина, о том, что «важнейшим из искусств, для нас является кино...» [21], зрительные образы, в самом деле, наиболее близки широким слоям населения, наиболее действенны и применимы к человеку, однако ошибочно полагать, что только лишь зрительные образы, их влияние, могли заинтересовать психологию как науку. Изначально, психология заинтересовалась восточными медицинскими практиками, прежде всего китайской и индийской. Если индийская дала

психологии инструмент наслаждения, раскрепощения, то китайская практика во многом настаивала на природном инструментарии сбережения здоровья. [2] Еще Конфуций писал: «Цель музыки – гармония, цель ритуала – послушание» [16]. Отсюда вышли практики музыкального лечения, легкая мелодия или, напротив, ее отсутствие, замененное звуками природы: пение птиц, водопады, гроза и т.д. все это благотворно влияло на нервную систему человека, позволяя ему эмоционально разгрузиться, а иногда и эмоционально переродиться, сбросив груз забот, сохранив свою психику, а под перерождением часто подразумевалось изменение человека и всей его жизни [29].

С первых дней зарождения китайской медицины, одной из основных задач ставилось сохранение человеческого духа, и естественно закладывались принципы медитации, как раскрепощения сознания и ухода от повседневных проблем, разум должен быть защищен, ибо разум отвечает за здоровье духа [34], в тоже время, аналогичный принцип внедряется и в Японии, где вся духовная сущность самурая должна была являть действительное спокойствие, духовную выдержку. Самыми распространенными практиками в Индии были практики йогов – на территории этой страны их процент занимал до 95 % всей составляющей религиозных и философских практик. Однако наиболее крупными явлениями духовного врачевания на уровне воспитательной миссии принято считать историю Конфуцианства, Даосизма и Моизма, с психологическим инструментарием и проектами установки этих школ роднило желание совершенствования человека, его оздоровление и укрепление нации, предполагавшее широкое участие практик, в деле медицины.

Конфуций так описывал принципы духовного здоровья: «Счастливого человека очень просто узнать. Он словно излучает ауру спокойствия и тепла, движется неторопливо, но везде успевает, говорит спокойно, но его все понимают. Секрет счастливых людей прост - это отсутствие напряжения» [16]. Отсюда мы видим первый принцип субъективного благополучия, закладываемый в кинотерапию – борьба с напряжением.

Продолжая анализировать Конфуция, находим: «И что бы с вами не случилось - ничего не принимайте близко к сердцу. Немного на свете долго бывает важным» [16].

Отсюда мы видим второй принцип субъективного благополучия, закладываемый в кинотерапию – контроль эмоций.

«Относись ко всем с добром и уважением, даже к тем, кто с тобой груб. Не потому, что они достойные люди, а потому, что ты - достойный человек» [8].

Отсюда мы видим третий принцип субъективного благополучия, закладываемый в кинотерапию – воспитание собственного достоинства.

«То, что вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет Вами» [39].

Отсюда мы видим четвертый принцип субъективного благополучия, закладываемый в кинотерапию – работа над своим разумом.

«На самом деле, жизнь проста, но мы настойчиво её усложняем» [16].

Отсюда мы видим пятый принцип субъективного благополучия, закладываемый в кинотерапию – все проблемы человека возникают из-за «сложностей» или искусственно созданных человеком проблем, которые успешно должны сниматься при помощи искусства.

Конфуцианство действительно было близко к изучению субъективного благополучия личности.

Но еще более близок, по своей сути, к сущности сохранения субъективного благополучия личности - был Карлос Кастанеда, который в своих исканиях, уверял, что человеку достаточно найти «свое пятно», чтобы побороть болезни, тем самым сохранив разум [14].

Величайший мыслитель и государственный деятель Индии - Джавахарлал Неру - говорил: «Культура - это расширение ума и духа» [15], указывая тем самым на великую истину о том, что субъективное благополучие личности, тем крепче, чем чаще оно насыщается культурой и искусством.

И, значит, изучение и дальнейшее внедрение кинотерапии, как инструмента влияния на субъективное благополучие личности действительно перспективная идея.

Как отмечает Е.В. Бенко, по мнению зарубежных психологов, одним из способов содействия достижению психологического благополучия может быть увлеченность человека деятельностью, которая делает его счастливым, поскольку «страсть к деятельности» представляет собой особо важный вид вовлеченности в деятельность, которая может привести к устойчивому положительному эффекту на психологическое благополучие. Люди, имеющие страсть к определенному виду деятельности, как правило, занимаются этой деятельностью на протяжении нескольких часов в неделю. Вследствие этого они могут испытывать положительные эмоциональные переживания, которые, в свою очередь, содействуют достижению психологического благополучия» – Из этого становится ясно в частности, что кинотерапия должна пробуждать в человеке страсть к творчеству, и рождать творчество страсти [18].

Из опыта общения с людьми, опираясь на гуманистическую психологию, основывается позиция автора о том, что большинство проблем, возникающих перед каждым индивидуумом в отдельности, возникают исключительно из-за несдержанности, нетерпеливости, извращенного представления о чувстве собственной значимости, о дурмане собственного «Я», иными словами, все это кроется в низком уровне субъективного благополучия личности [41]. Кроме того, становится совершенно понятным, что проблемы субъективного благополучия личности, это всегда проблемы здорового психологического климата общества, иными словами, больное общество порождает больную личность и наоборот. Но общество и личность не сами по себе подвержены болезни, они подвержены болезни там, где отсутствует искусство и культура, и значит суть психологии, улучшая субъективное благополучие личности - при помощи искусства - творчества [20]. Если же личность отвергает искусство и творчество, то и уровень

субъективного благополучия личности падает, личность самоликвидируется [32].

Из этого вытекает следующее:

- кинотерапия - действенна при увеличении уровня субъективного благополучия личности;
- кинотерапия – использует в качестве базы богатейший опыт восточной медицины;
- кинотерапия – позволяет работать с фантазией личности, создавая образы, формируя вектор движения личности;
- кинотерапия в своем стремлении укрепления личности, позволяет работать со смыслами личности, что безусловно позволяет сохранить дух человека, его личности [38].

В произведении А. Менеггетти «Образ и бессознательное» указывается, что «убежищем расщепленного сознания стало искусство, позволяющее воплотить в реальность мир фантазии, воображения, иррационального, даже явный абсурд. Посредством искусства человек выражает то, к чему принуждается изнутри, даже если он сам не понимает созданного. В искусстве нет места рассудку, художник открывает истину неосознанно. Художник, свободный от уз рациональности, выражает латентную шизофрению, облекая в форму кодирующие символы посредством знаков-негативов, на которые ориентируется эгоистическое сознание. Художник, будучи проявлением высшей чувствительности в обществе, отображает его упадок и существование зла в человеческой реальности. Точно так же и кинофильм является экспозицией шизофренической жизни и, будучи понятым, указывает на ошибку, на базовый комплекс человеческого бессознательного» [19].

«Фильм представляет собой, главным образом, спектакль, лучше других зрелищ показывающий реальность человека в момент кризиса и выздоровления. Под сенью фильма выживает дискурс инстинктов и комплексов, отлученный от действующей в открытую воли. Психотический

процесс потребностей-обязанностей фильма указывает на потерю критического чувства» [19].

Творческий процесс кинотерапии, созидание, культура и искусство, направленные на улучшение уровня субъективного благополучия личности, таким образом, защищают его, формируя механизмы целостной личности [28]. Таким образом, кинотерапия направленная на повышение уровня субъективного благополучия личности позволяет, помимо прочего бороться со стрессами и эмоциональным выгоранием [42]. И значит можно предположить, что кинотерапия в своем влиянии на субъективное благополучие личности в значительной мере расширяет область своего применения, и может быть применена и в практической деятельности трудовых отношений.

Кроме того, искусство всегда нестандартно, пробуждает чувства и эмоции, и значит предлагаемый инструмент кинотерапии, может быть применим, кроме всего прочего:

- в психологии деловых отношений;
- в конфликтологии, для сплочения людей и решения спорных проблем [29].

Отсюда можно предположить, что кинотерапия – это универсальный инструмент, оказывающий комплексное влияние на субъективное благополучие личности. Где кино является не только социальным фактом, но и обозначающим дискурсом, локализуемым в психических процессах человеческого бессознательного [30]. «В самом деле, кино, будучи многогранным феноменом, относящимся к истории, эстетике, педагогике, искусству, музыке, нравам и так далее, привлекает внимание психологии и социологии, обуславливая формирование специфической дисциплины, изучающей кино, - «фильмологии» [20]. И это, вероятно, очень верное доказательство жизнеспособности кинотерапии как инструмента для повышения уровня субъективного благополучия личности.

«Кинофильм – это комплексное действие, проникающее в глубинную жизнь человека. Все явное содержание, уловимое в материальном, выразительном, формальном аспектах кинематографической данности, становится почти ничего не значащим по сравнению со все поддерживающей и настоящей, но скрытой реальностью фильма» [21].

Отсюда задача внедрения кинотерапии, по мнению автора, открыть что-то новое, открыть талант, отыскать потаённые, спящие задатки гениального творчества личности, с целью дальнейшего повышения уровня субъективного благополучия личности.

А личность, вскрывшая в себе творческий акт, осознавшее проблему, уже на пути к выздоровлению, через новаторство.

В 1940-м году на базе «Теа-Джаза» Леонида Утесова был создан Государственный джаз-оркестр Российской Советской Федеративной Социалистической Республики, и Утёсов, по своей сути совсем не джазмен, а одесский эстрадный артист широкого профиля, был назначен его руководителем, многие тогда в нашей стране утверждали, что Леонид Осипович своей музыкой и неподражаемым пением оказывал положительное влияние на психику народных масс. В самом деле, например, под песню: «У чёрного моря» пробуждались чувства патриотизма, а под песню «Одессит - Мишка» наши войска гнали фашистов с родной земли, с небывалым энтузиазмом, и конечно неслучайно режиссер Михаил Казаков, в своей «теплой» экранизации Леонида Зорина – «Покровские Ворота», вставил песню «Московские окна» именно в исполнении четы Утесовых [36].

Через фильм можно дать историческую жизнь вытесненному патологическому содержанию, его не идентифицируя, но достигая тем самым определенного расслабляющего эффекта [20, 19].

Огромная работа по формированию субъективного благополучия личности, вообще мероприятий по укреплению здоровья пациентов, была проделана Австрийским психологом Зигмундом Фрейдом. Большое внимание в работе с пациентами уделялось «психоанализу психики средствами

распознавания через: метод свободных ассоциаций, толкование сновидений и использование случайных оговорок и ошибочных действий пациента» [37].

Случайные оговорки и ошибочные действия проявляют скрытые, вытесненные намерения, желания или страхи, которые по различным причинам человек показать не может. Другим важнейшим инструментом в деятельности Зигмунда Фрейда было толкование сновидений, сновидения – есть зашифрованные сообщения бессознательного, а не бессмысленный набор образов. «Представим себе, что мы хотим заменить газетную статью рядом иллюстраций. Сделать это будет непросто... ещё сложнее будет проделать это с абстрактными словами и всеми частями речи, выражающими логические отношения» [37].

Другим успешным инструментарием Фрейда был гипноз, который он применял для лечения невротиков, через гипнотическое внушение [31]. Но наиболее интересным инструментарием введенным Фрейдом, можно считать процесс катарсиса, где «катарсис – это эмоциональная разрядка, в результате которой человек освобождается от вытесненных, травмирующих переживаний; это разрешение невротического конфликта за счёт воспоминания и переживания когда-то «застывших» в психике негативных эмоций» [36]. Музыкальная терапия как раз и призвана работать с катарсисом, но еще более близка к работе с ним именно кинотерапия, как череда зрительных образов, которые дают эмоциональную разрядку, в результате которой человек освобождается от вытесненных, травмирующих переживаний, может быть еще более скорейшим путем, чем через музыку [37].

Таким образом, можно сделать вывод, что кинотерапия, во-первых, в полной мере основывается на фрейдизме, а во-вторых, основана на силе зрительного восприятия сути человеческого «Я» [25].

Образ кинофильма – воспринимаемая зрением проекция, компенсирующая внутреннее отчуждение, подкрепляемое семантическим полем, которое определяется тематическим отбором, укорененным в раннем детстве субъекта. В конечном счете, действие, разворачивающееся на

съемочной площадке, выставляет напоказ ту чужеродность, в которой живет субъект, принимая ее, в ущерб самому себе, за свою собственную данность. Восхваляемые главными героями фильма убеждения указывают лишь на трагическое положение бессознательного, которое всегда распознает чужеродность; однако «Я» не прислушивается к голосу бессознательного и в процессе самореализации принимает чуждое за образец для подражания.

Кино - это открытый психоанализ, это прошлое субъекта, отраженное и удерживаемое в образе.

Удовольствие от фильма состоит в возбуждении латентной инородности в субъекте, в безотчетном проявлении универсального механизма, опирающегося на прошлое, но обуславливающего действие рефлексорной дуги проприоцептивной системы человека и в настоящем.

Иными словами, выстраивание психологической защиты субъективного благополучия личности, чему способствует кинотерапия чрезвычайно важный аспект сохранения человека, об этом, в частности, писал выдающийся исследователь космического пространства - Василий Григорьевич Лазарев, говоря о психологии, он подчеркивал, что, самое страшное при подготовке к полету, это потеря товарищей, и чтобы справиться с этим у космонавтов существует своеобразная психологическая защита, давать себе установку на невозможность трагического исхода с тобой [17]. С позиции психологии, такая защита выглядит очень просто - отвлечение от плохих мыслей, установка на позитив. Тот же принцип использует и кинотерапия, в самом деле, когда человеку плохо, скорее всего, первое что он сделает - включит телевизор, хороший сериал, кинофильм, который послужит замещением всего негативного в данный момент.

И в этом ключе важность кинотерапии выходит далеко за пределы психологии, они лежат в плоскости космоса.

Сегодня субъективное благополучие личности следует понимать, как союз психологии и искусства и идти от принципа: «Помощь и наслаждение», в наше время такие примеры, основанные на музыкальной терапии есть.

Самый, вероятно, яркий – это ежегодный «Грушинский фестиваль», проводимый в живописных местах под Самарой, или проводимый в прошлом фестиваль политической песни памяти Виктора Хара в Тольятти, представляющие из себя элементы зрительного образа, новаторства, культуры, песни, танца, всего комплекса культурных мероприятий с элементами психологической разгрузки и эмоциональной перезагрузки [28].

Таким образом, автор полагает, что применение кинотерапии способно оказать воздействие и повысить уровень субъективного благополучия личности внедряя в личность элемент новаторства и творческого поиска [35].

Кинотерапия как акт творчества, способна воздействовать на личность комплексно, где познание формируется через образ, сначала мы видим, затем понимаем.

«Образ выражает интенцию, то есть выводит наружу энергетический вектор динамики; образ нельзя постичь через его структуру, но лишь как модус запредельности, имманентной бессознательному. Значит, образ - это динамическое опосредование бессознательной структуры, пережитой субъектом, пусть и с отрицательными для него последствиями. Интенциональность образа отчуждает своего зрителя от собственной субъективности: образ структурирует смотрящее на него Я» [29].

Кинотерапия содействует вытеснению негатива, так как позволяет проникнуть внутрь души. Следовательно, фильм используется в качестве материала для сопоставления, как диалектический инструмент непосредственной клинической аутентификации человеческого бессознательного.

Просмотр кинофильма позволяет человеку понять проявленную им нечестность по отношению к самому себе из-за боязни радикального изменения собственной, уже застывшей жизни [23].

Личность проецирует эмоции на себя.

«Во время просмотра у каждого участника возникают свои симпатии или антипатии, а осмысление киноповествования всегда определяется механизмом проекции» [24].

«В чувственном восприятии проекция выступает в качестве тематической функции, то есть наши органы чувств однонаправленны, отнесены к четко определенному аспекту реальности: например, глаз видит, но не слышит. Тематическая функция сопряжена с селективной: каждый из нас способен выделить предпочтительную для себя возможность в ряду других. Наше сознательное поведение проецирует потребность в одном направлении, пренебрегая всей остальной данностью» [42].

Фокус личности смещается, направляясь на оздоровление.

«Определенная сцена или персонаж кинофильма могут вызвать у зрителя ассоциацию с личными переживаниями или вытесненными воспоминаниями, которые субъект может вербализовать и понять, что расширит горизонты его сознания» [41].

Включается механизм идентификации с увиденным.

Сознание фокусируется на простом разборе увиденных в кинофильме фактов, отслеживая их восприятие человеком [18].

«Послание всегда соотносится с формой сознания зрителя. Можно заметить, что при просмотре фильма прямая идентификация с мифом преобладает над катарсической функцией: просмотр кинофильма способствует избавлению от груза личных потерь, а ожидание предрешенного финала позволяет разглядеть за ежедневно повторяющимися собственными неудачами радужную перспективу» [23].

Рационализаторский подход

«Пересмотр собственного отношения к эпизодам фильма на фоне мнений других участников, изменение личного восприятия, есть ничто иное, как рационализация - защитный механизм, препятствующий нейтральному анализу и нефункциональный, был отброшен еще Фрейдом. Предоставленный в реальной жизни самому себе, субъект действует на основе эмоционального

переживания» [23]. Как правило, рационализация служит определенной аффективной эмоции [23].

Таким образом, кинотерапия это сложный процесс, состоящий из многих частей, направленных на повышение уровня субъективного благополучия личности.

Таким образом, кинотерапия опирается на философию культуры, имеет дело всегда с душой человека и его эмоциями, в идеале кинотерапия заставляет человека сопереживать и думать, выплескивать свои эмоции, высвобождать энергетически свой организм; повышает уровень культуры, ответственности, коммуникабельности, оказывает влияние на личное пространство человека, формируя позитивное мышление человека [40].

1.2 Кинотерапия как средство психологической работы с личностью

В концепции построения психологической работы, кинотерапия, как вид психологической деятельности рассматривается как союз психологии и культуры, психологии и искусства, позволяющий провести эксперимент и дать психологу новый или расширить прежний инструментарий воздействия. Кроме того, говоря о благополучии личности, именно кинотерапия настаивает на том, что люди, вовлеченные в процесс творческого созидания, испытывают положительные эмоциональные переживания, которые, в свою очередь, содействуют достижению психологического благополучия индивидуума [32].

Поскольку кинотерапия видится и вероятно является важным элементом повышения уровня субъективного благополучия личности, а значит и укрепления современного общества, следовательно, ее внедрение является не только повышением культурного уровня, но и способствуют развитию коммуникаций в обществе, с точки зрения психологии они способствуют сохранению здоровья личности.

Активное развитие кинотерапия получила в XX столетии, В 1949 году в «Большой медицинской энциклопедии» была напечатана статья о новом

методе лечения в клинике: «Теоретически рассуждая, можно создать специально подобранные фильмовые программы, составленные на основе научного изучения восприятия зрителей различных категорий, в том числе и больного, которые будут иметь определённое положительное психотерапевтическое воздействие» [23]. В начале 50-х годов большой интерес вызывал вопрос влияния кино на уровень тревожности пациентов. В 1951 году М. Прадос пишет свою статью «Использование фильмов в психотерапии», с этого момента начинаются исследования кинотерапии, как средства психологической помощи и психологического воздействия. Первопроходцем действенного метода, появившегося, впрочем, случайно, можно считать Антонио Менегетти. В 1972 году он публикует книгу «La cineterapia» («Кинотерапия»). Позже он дает своему подходу название «Синемалогия», которую характеризует, как один из аспектов онтопсихологического метода. «Синемалогия» – говорит Менегетти, смотрит на кинофильм, как на комплексное действие, проникающее в глубинную жизнь человека. Есть зритель, есть внешняя реальность, а синемалогия – это озвучивание переживаний, чувств, мыслей, поведения и внешней реальности (фильма). Менегетти выделяет два вида синемалогии: терапевтическую и дидактическую, или пассивную и активную, к этим же видам, к слову придет и автор данной работы, совместно со своими учениками [20].

Следующим этапом в развитии кинотерапии станет исследование Гари Соломона, и открытием станет тот факт, что для терапии не обязательно использовать только кино с «хэппи эндом». Часто терапевтический эффект достигался именно после просмотра фильма, который заканчивался трагически. Например, сюжет, где главный герой гибнет, из-за своих слабостей помогал пациенту осознать суть своих проблем и найти действенное решение. Пациент учился не повторять ошибки персонажа фильма, или напротив мотивировал себя на героические действия. Гари Соломон назовет этот эффект «парадоксальное исцеление». В начале 90-х годов 20-го века Берни Вудер правильно подбирая необходимый момент в фильме, начинает работать с

отношениями, травмой, тревогой. Так родилась фильмотерапия Берни Вудера. Другой ученый Тэв Спаркс, создает кинойогу, отмечая, что любой фильм несет в себе «возможность исцеления», способен изменить жизнь, преобразить человека. Вместо похода к терапевту он предлагает смотреть фильм, настроившись на то, что этот фильм расскажет человеку что-то о нем же самом. В основе кинойоги лежит система исцеления, так называемая «Навигационная система осознания», работает кинойога просто. Когда мы смотрим фильм, то относимся к нему, как к внешнему событию и все свои переживания рассматриваем именно через эту призму. Но затем мы соотносим эти же переживания со своим внутренним опытом – прошлым и будущим. Перестаем винить внешний мир, берем ответственность за происходящее на себя [28]. Таким образом мы обретаем силы для перемен и исцеления.

В нашей стране изучению кинотерапии посвятит ряд работ кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной психологии Самарского государственного университета – Сергей Васильевич Березин. По его мнению, кинотерапия является методом групповой работы, ориентированным на решение комплексной терапевтической задачи. Кинотерапия направлена на расширение осознания человеком происходящего с ним и вокруг него, на активизацию у участников группы «чувства реальности». В основе кинотерапии лежит предположение о том, что нормальный, хорошо приспособленный индивид без особого труда обнаруживает правильные решения различных жизненных ситуаций на основе способности к наблюдению и пониманию происходящего.

Различают рецептивную (пассивную) и активную кинотерапию, при рецептивной кинотерапии пациенты просматривают кинофильмы или их фрагменты, при активной – сами участвуют в создании небольших роликов, снимая их, или создавая сценарий. А, например, упомянутый нами С.В. Березин [4], ссылаясь на исследователя Т.И. Сытько, дает свою классификацию видов кинотерапии исходя из ее задач:

– развитие психологической компетентности;

- развитие интеллектуальных навыков;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие навыков решения проблем;
- снятие стресса;
- самоанализ;
- обучение расшифровке символического ряда.

При этом «в рецептивной кинотерапии можно выделить также два направления: кинопсихотерапия (динамическая, регулятивная) – основной задачей которой является нормализация психоэмоционального состояния пациента, и киносоматотерапия (зональная, точечная), преследующая своей целью контактное лечебное воздействие непосредственно на установки психики человека, добавляя действенный элемент общения и/или создания. Динамическая кинопсихотерапия служит эмоциональной активизации пациента. Регулятивная кинопсихотерапия направлена на провоцирование аффективно-динамических реакций, вызывая катарсис, на котором настаивал еще Зигмунд Фрейд» [13].

«Кино-терапевтические эффекты имеют ряд особенностей:

- при адекватном восприятии комедия тонизирует физиологические функции, например, мелодрама, оказывает седативное действие;
- возникающие реакции зрительной адаптации порождают определенные ассоциации, эстетические переживания, активно влияющие на психо–эмоциональное состояние человека;
- эмоции, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно–сосудистую системы;
- положительные эмоции в кинотерапии активизируют ЦНС, улучшают когнитивные функции, память, стимулируют интеллектуальную деятельность;

– правильно подобранная кинотерапия способствует такой биоритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают сбалансировано и более эффективно. При выборе жанра кино необходимо учитывать уровень восприятия и культурной адекватности» [19].

В своем исследовании, посвященном этой теме, Сергей Васильевич Березин также указывает, что наиболее удачное применение кинотерапии, вероятно находит при разрешении вопроса рабочего, профессионального выгорания, в воспитательном процессе и профилактике маргинализации [4].

Автор полагает, что кинотерапию следует более массово использовать в производственной, трудовой психотерапии, вероятно объединяя в ней основные средства воздействия: формируя комфортную среду, задействуя скрытые механизмы организма, стимулируя сбыв негативной энергии, и подпитку позитивной. Более того, кинотерапия может быть использована как пополнение и развитие существующих способов коммуникации граждан, что позволит в перспективе решать вопросы одиночества, любви и брака, профессионального выгорания [12].

Важнейшим достоинством кинотерапии является возможность непосредственного общения психолога и пациента. Важно отметить, что общение при проведении сеанса, во-первых, происходит в более дружеской, легкой форме на нейтральной для обеих сторон позиции, а во-вторых, является двусторонним и обоюдовыгодным. Главное отличие кинотерапии от других видов терапевтического воздействия – ее интерактивность. Только при внедрении кинотерапии можно непосредственно познакомиться с представителями культуры и искусства, талантами, узнать свой внутренний мир, реальное настроение личности, наконец, совладать со своими эмоциями [9].

Говоря о возникновении побочного эффекта, следует указать, что кинотерапия является уникальным инструментом коммуникаций не только с точки зрения новых знакомств, предоставляемых ею в рамках мероприятия, но

и с точки зрения многоплановости воздействия на людей, поэтому и оценивать ее эффективность следует тоже комплексно.

Формируя модель кинотерапии - как проектного мероприятия следует выстраивать следующую очередность:

- проведение диагностики психо–эмоционального состояния человека, с целью ответа на вопросы: Какая личность? Зачем нужна психологическая помощь? Что хочет пациент получить на «выходе»;
- определение функционально–энергетического состояния организма в целом, говоря простыми словами, на какой стадии усталости находится человек;
- выявление основного синдрома, что послужило отправной точкой эмоционального состояния;
- выбор кинотерапевтического воздействия с учетом индивидуальных особенностей личности, выбор кинолент, выбор кинотерапии индивидуальной или групповой;
- назначение кинотерапии с указанием времени проведения, группы или индивидуального приема, а также длительности курса лечения;
- проведение оценки эффективности кинотерапии в динамике.

Таким образом, кинотерапия занимает особое, даже уникальное место в системе психологии вообще и психологии здоровья в частности, которая как наука охватывает все сферы человеческой жизни, воплощает в себе все элементы творческой, умственной и даже производственной деятельности, предоставляя уникальные возможности развития с точки зрения осуществления обратной связи индивидуума и психолога, индивидуума и общества, индивидуума и государства [15].

С позиций психологического, да и с позиций коммуникативного взаимодействия, кинотерапия - это особое средство влияния, отличающееся своими собственными возможностями, а культурная или художественная составляющая - делает этот инструмент важнейшим в морально-

нравственном, культурном и творческом потенциале, высвобождает эмоциональную силу, дающую феноменальное развитие для личности.

С практической точки зрения, инструмент кинотерапии занимает производственную нишу, и направлен в ней на ликвидацию выгорания у рабочего человека, но не только.

Общеизвестным фактом, является тенденция перехода к практическому образованию, на территории Российской Федерации, что означает минимизацию теории, и максимальное наполнение деятельности - практикой, с этих позиций, кинотерапия, учитывает и интересы психолого-педагогического воспитания, а значит, еще раз доказывает свою научную состоятельность и практико-ориентированность.

Кинотерапия - высвобождает эмоции, снимает эмоциональное напряжение, делает человека глубже, человечнее, позитивнее – заставляет думать, творить.

Как творческий процесс кинотерапия опирается на ряд факторов:

Фактор воображения - позволит, абстрагируясь от своих предпочтений, представить замысел конкретного действия.

Фактор внимания - позволит слушать и слышать внутренние установки. Фактор любви - индикатор духовного настроения. Если духовный настрой не найдет побуждения к творческому сотрудничеству автоматически, нельзя начинать работу, а надо обратиться за помощью к разумному, творческому поиску. Он положит начало, задаст направление творческому порыву, поставит задачи, пробудит волю.

Фактор разумности, под которым стоит понимать, прежде всего, отсутствие страха и возможность заглянуть в себя. Именно разумность и должна, по мнению автора, решать необходимые вопросы, вести диалоги на равных, без страха перед ошибочным действием [27].

Фактор трезвости ума и ясности мысли, позволяет ставить четкие цели, определять ясные задачи, использовать новаторские инструменты, понимать и принимать суть проблемы.

1.3 Особенности развития личности в юношеском возрасте

Поскольку в нашем исследовании принимали участие лица, относящиеся к молодежно-юношескому сегменту общества, следует сказать пару слов об особенностях личностного развития юношеской психологии.

Весь период юношеского возраста условно можно разделить на несколько периодов:

- нижняя граница: 17-18 лет
- верхняя граница: 22-23 года

При этом есть мнение, что в настоящее время верхняя граница чрезвычайно размыта и доходит до 30-35 лет, что связано с некоторой долей «стабильности» существования в рамках гиперопеки со стороны родителей и установках на бесконечность существования внутри семьи, «тепличность условий» создаваемых для поколения начала 21 века.

Юношеский возраст считается возрастом, когда окончательно формируется интеллект, процесс ментального опыта становится более содержательным, человек в полной мере осознает свою индивидуальность, транслирует свой внутренний мир, в контексте его встраивания в окружающую его действительность. В юношеском возрасте начинает формироваться целостный образ «Я», перед личностью встает задача профессионального самоопределения и жизненных планов, уже осознано движущихся в наступившее будущее, при этом в концепции Зигмунда Фрейда, верхней границе соответствует генитальная стадия развития, Фрейд допускал, что она может длиться до самой смерти. Он пишет: «Появляется физическое влечение к противоположному полу. На этой стадии важно, чтобы это влечение вырвалось за рамки семейного треугольника. Нормой развития считается то, чтобы человек перестал получать удовольствие только от общения с близкими родственниками. В норме, у подростка появляется влечение к представителю противоположного пола, но не к родителю». При этом, для нормального развития необходима и чрезвычайно важна роль

культуры и искусства, Фрейд многократно указывает на то, что отношение к противоположному полу, как этап взросления благополучен, только тогда, когда человек приобщается к культуре и искусству, ходит в музеи, знакомится с античными идеалами, видит обнаженное тело – как эталон красоты и эстетики [33, 32, 25].

Если принять во внимание, что Зигмунд Фрейд настаивает на воспитании при помощи культуры и искусства, то получится, что максимально снизить процент страха потери идентичности можно только при помощи культуры и искусства, потому что они настаивают на созидании, в процессе которого личность самоидентифицируется, видит свое «Я» в цельном виде.

Выводы по первой главе

Проанализировав теоретические источники литературы, можно сделать выводы, что субъективное благополучие личности есть обширная картина движения личности из прошлого через настоящее и в будущее, в процессе которого возникают противоречивые этапы ожидания и результата, часто несовпадающие и приводящие к разрушению личности посредством (стрессов, выгорания, апатии и так далее) изменяющих вектор развития личности и зачастую лишаящих человека индивидуальности и даже смысла своего существования.

Субъективное ощущение счастья и общая удовлетворенность жизнью выступают в психологии как тождественные понятию «психологическое благополучие».

Фактор перспективы и существования личности, в ее стремлении к гармоничности развития, является одним из принципиальных именно для юношеского возраста. Для юношеского возраста характерно интенсивное формирование мировоззрения личности, здоровое обретение своего «Я», принятие своего «Я», верная интерпретация своего «Я» в своем дальнейшем сосуществовании с мирами и системами глобального жизненного мира. В данный период происходит резкое возрастание интереса к теоретическим

знаниям, анализам и систематизации фактов, где итог – движения личности через самоопределение к смыслу существования.

Субъективное благополучие, в этой связи будет неразрывно связано с постоянной потребностью и способностью человека развиваться, самоактуализироваться, обретать вектор самореализации, ведущей к гармоничной удовлетворенности и целостности своего существования.

Субъективное благополучие является, таким образом, одним из критериев функционирования гармоничной и полноценной личности, основываясь в полной мере на культуре и искусстве, на творческом созидании как единственно необходимом для гармоничного развития личности элементе.

Именно в юношеском возрасте происходит становление мировоззрения, как важнейшего этапа формирования личности, предпосылками для которого будут служить набирающие силу когнитивные и эмоционально-личностные ориентиры.

Глава 2 Эмпирическое изучение кинотерапии в контексте субъективного благополучия личности

2.1 Организация и методы исследования субъективного благополучия личности

Эмпирическое исследование проводилось с сентября 2024 по январь 2025 года на базе государственного автономного профессионального образовательного учреждения среднего образования «Колледж управления и сервиса «Стиль», совместно с коммерческой структурой ООО «Омега Плюс-2» (как организацией, заинтересовавшейся исследованием).

В исследовании приняли участие 60 студентов Екатеринбургского колледжа «Стиль» – девушки и юноши в возрасте от 16 до 18 лет.

Целью исследования является выявление влияния кинотерапии на субъективное благополучие личности, определения направления применения кинотерапии (пассивная/активная), формирование рекомендаций по итогам исследования.

В соответствии с указанной целью были поставлены следующие задачи:

- на основе анализа теоретической и практической базы по теме влияние кинотерапии на субъективное благополучие личности определить методы исследования;
- сформировать группу исследования;
- выявить и проанализировать влияние кинотерапии на субъективное благополучие личности;
- проанализировать полученные данные исследования.

До начала проведения эмпирического исследования, нами был проведен теоретический анализ литературы по проблеме субъективного благополучия личности, рассмотрены особенности юношеской психологии в России. С учетом имеющейся теоретической и практической базы были определены методики сбора и анализа необходимых данных. Выводы теоретического анализа представлены в конце первой главы данной работы.

Для оценки субъективного благополучия личности до и после применения кинотерапии были выбраны следующие методики:

Методика оценки уровня субъективного благополучия» (СУБ) (Т.В. Бескова) – позволяет оценить общий уровень субъективного благополучия [3].

– «Шкала позитивного и негативного аффекта» (PANAS) - для оценки эмоционального состояния. (Е.Н. Осин), где позитивный аффект – состояние приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации в противовес унынию; негативный аффект – состояние субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, например, презрение, в противовес спокойствию и безмятежности [26];

– «Методика диагностики удовлетворенности жизнью» – опирается на шкалу диагностики «Удовлетворенность жизнью» Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева, 2005) [13].

«Концепция субъективного благополучия помогает не только определить уровень депрессии и тревоги, но и сравнить уровни счастья людей. Высокий уровень субъективного благополучия означает, что человек часто удовлетворен жизнью и в определенных ситуациях испытывает негативные эмоции, например, печаль или гнев. На основе концепции субъективного благополучия Э. Динер разработал шкалу удовлетворенности жизнью, которая широко используется в исследованиях и общественном контроле в некоторых странах. Шкала Э. Динера была переведена с русского языка Д.А. Леонтьевым в 2005 году и успешно использовалась во многих исследованиях, проведенных коллективом кафедры общей психологии психологического факультета МГУ с 2005 по 2007 год. Эта шкала предназначена для измерения уровня удовлетворенности жизнью и является надежным инструментом оценки соответствия ожиданий условия жизни, внутренней гармонии и благополучие» [13].

Этапы исследования включали в себя:

- теоретический этап (июнь 2024 – октябрь 2024), заключавшийся в изучении научной литературы, формировании темы, гипотезы, определении объекта, предмета, задач исследования, а также включающий подбор методологического аппарата для проведения эмпирического исследования по влиянию кинотерапии на субъективное благополучие личности;

-этап систематизации (октябрь 2024 – декабрь 2024), включавший в себя сбор, обработку и интерпретацию данных и выбранных методик; проводился анализ влияния кинотерапии на субъективное благополучие личности;

- заключительный этап (декабрь 2024 – апрель 2025), включал в себя непосредственно проведение эмпирического исследования, с формулировкой выводов и рекомендаций по улучшению субъективного благополучия личности; также этот период включал в себя оформление диссертационной работы.

Исследование включало в себя несколько этапов.

Констатирующий этап, до кинотерапии: проведение опроса с использованием трех методик (СУБ, PANAS, удовлетворенность жизнью); результаты фиксировались в таблицах и анализировались;

Этап непосредственной кинотерапии, который включал в себя просмотр трех фильмов:

- «Первая» – режиссер В. Дьяченко (2021);
- «Один и без оружия – режиссер П. Фаттахутдинов (1984);
- «Служебный Роман» - режиссер Э. Рязанов (1977).

Участники просмотрели фильм «Первая» (режиссер Валерий Дьяченко, 2021 год). Этот фильм был выбран из-за его мотивационного характера, глубоких смыслов и акцента на преодолении жизненных трудностей, что может способствовать повышению субъективного благополучия.

Этап после кинотерапии:

- повторное проведение опроса с использованием тех же трех методик;

– сравнение результатов до и после кинотерапии.

Опрос был проведён в два этапа: до и после просмотра фильма в рамках кинотерапии.

Использовались три методики.

Методика оценки уровня субъективного благополучия (СУБ).

Методика диагностики субъективного благополучия личности Т.В. Бесковой позволила нам оценить структурные компоненты субъективного благополучия как социально-психологического фактора, включающего в себя следующие компоненты:

- эмоциональное благополучие
- событийно-смысловую насыщенность жизни
- эго-благополучие
- гедонистическое благополучие
- социально-нормативное благополучие.

Методика позволяет оценить следующие факторы.

Эмоциональное благополучие – способность воспринимать и проецировать положительные чувства радости, счастья, оптимизм. При выраженном эмоциональном благополучии у человека эти моменты дарят ему радость жизни, при которых даже драматические события находят позитивный отклик и смысл.

Событийно-смысловая насыщенность жизни формирует волю, при которой общее благополучие характеризует способность прилагать усилия для достижения целей, получая удовлетворение не только от успехов, но и от самого действия, формируя самооценку своих достижений.

Эго-благополучие - удовлетворенность собой, своим характером, внешностью, стилистикой жизни, уверенность в собственной гармонии и гармоничном существовании с миром.

Гедонистическое благополучие - удовлетворенность в базовых материальных потребностях.

Социально-нормативное благополучие - удовлетворенность своей жизнью при соотнесении ее с социальными нормами и ценностями, встраивание себя в социальную инфраструктуру общества.

Эта методика направлена на определение общего уровня удовлетворённости жизнью и эмоционального состояния.

Участникам было предложено ответить на ряд утверждений, оценивая их по шкале от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен).

Примеры утверждений:

Я доволен своей жизнью.

У меня есть всё, чтобы чувствовать себя счастливым.

В последнее время я часто чувствую себя радостным и спокойным.

Я редко испытываю негативные эмоции, такие как грусть или раздражение.

Подсчёт результатов: суммировались баллы по всем утверждениям. Чем выше итоговый балл, тем выше уровень субъективного благополучия.

«Шкала позитивного и негативного аффекта».

Эта методика оценивает эмоциональное состояние участников.

График положительных и отрицательных воздействий - это опросник для самоотчета, состоящий из двух шкал по 10 пунктов для измерения как положительного, так и отрицательного воздействия. Каждый пункт оценивается по 5-балльной шкале частотности высказываний от 1 (совсем не нравится) до 5 (очень нравится). Этот показатель использовался в основном как исследовательский инструмент в групповых исследованиях, но может быть использован также в клинических и неклинических группах населения. Были разработаны сокращённые, удлинённые и детские версии методики, на заполнение которых уходит примерно 5–10 минут. Клинические и неклинические исследования показали, что PANAS является надёжным и достоверным инструментом для оценки положительных и отрицательных эмоций. После нескольких этапов отсеивания и предварительного анализа с

участием контрольной группы исследователи выбрали по 10 терминов для каждой из двух шкал:

- положительное влияние: внимательный, активный, тревожный, возбужденный, полный энтузиазма, определенный, вдохновленный, гордый, заинтересованный, сильный;
- негативное влияние: враждебный, раздражительный, пристыженный, виновный, огорченный, расстроенный, испуганный, боится, нервный, нервничает.

Участникам было предложено указать, насколько часто они испытывали указанные эмоции за последние несколько дней, используя шкалу от 1 (никогда) до 5 (очень часто). Примеры эмоций:

Позитивный аффект: радость, вдохновение, гордость, энтузиазм, уверенность.

Негативный аффект: грусть, тревога, раздражение, скука, апатия.

Подсчёт результатов.

Рассчитывалось два показателя:

- сумма баллов по позитивным эмоциям;
- сумма баллов по негативным эмоциям.

Итоговые баллы позволяли оценить баланс эмоций у участников.

«Методика диагностики удовлетворённости жизнью» (Д.А. Леонтьев). «Краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью. Предложена Е. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в 2003 году на русском языке. Шкала использовалась в ряде исследований межкафедральной исследовательской группы по изучению личностного потенциала факультета психологии МГУ. Общий объём всех выборок, в которых применялась эта шкала, составил более 1500 человек, в числе которых студенты ВУЗов различных специальностей (N=877), учащиеся

старших классов школ, абитуриенты ВУЗов, а также взрослые добровольцы (N=50), представляющие разные регионы страны» [13].

Методика включает шкалу из 20 утверждений, где участники оценивают степень своего согласия с каждым утверждением по шкале от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен):

- совершенно не согласен – 1 балл;
- не согласен – 2 балла;
- немного не согласен – 3 балла;
- неопределенно (и согласен, и не согласен) – 4 балла;
- немного согласен – 5 баллов;
- согласен – 6 баллов;
- совершенно согласен – 7 баллов.

Примеры утверждений.

Моя жизнь имеет ясные цели и смысл.

Я удовлетворён (а) тем, как складывается моя жизнь.

Я чувствую, что могу справляться с жизненными трудностями.

Я чувствую себя нужным (ой) и ценным (ой) для других.

У меня есть все необходимые ресурсы для достижения своих целей.

Я доволен (а) своим настоящим положением в жизни.

Я чувствую, что мои усилия приносят результат.

Моя жизнь полна интересных занятий.

Я доволен (а) своими отношениями с близкими людьми.

Мне удаётся достигать поставленных целей.

Я вижу перспективы для своего развития.

Я уверен (а) в своём будущем.

Я доволен (а) своим состоянием здоровья.

Я ощущаю гармонию в своей жизни.

Моя жизнь наполнена радостью и позитивными моментами.

Я чувствую, что контролирую свою жизнь.

Я доволен (а) своими достижениями.

Я ощущаю, что мои ценности и цели соответствуют моему образу жизни.

У меня есть возможность заниматься тем, что мне нравится. Я чувствую себя счастливым (ой).

Подсчёт результатов: суммировались баллы по всем утверждениям. Высокий балл указывал на высокий уровень удовлетворённости жизнью.

2.2 Анализ результатов исследования субъективного благополучия личности до просмотра фильма

В исследовании приняли участие 60 студентов Екатеринбургского колледжа "Стиль" (девушки и юноши в возрасте 16–18 лет). Оценка субъективного благополучия проводилась с использованием трёх методик.

Результаты по трём методикам до просмотра фильма приведены ниже.

Методика «Уровень субъективного благополучия» (СУБ).

В таблице 1 приведены результаты анализа по методике оценки уровня субъективного благополучия до просмотра фильма.

Таблица 1 - Результаты анализа первой методики на уровень субъективного благополучия (СУБ)

Показатель	Минимальный балл	Максимальный балл	Средний балл
Уровень субъективного благополучия	45	70	58

На рисунке 1 приведена диаграмма с результатами анализа по методике оценки уровня субъективного благополучия до просмотра фильма.

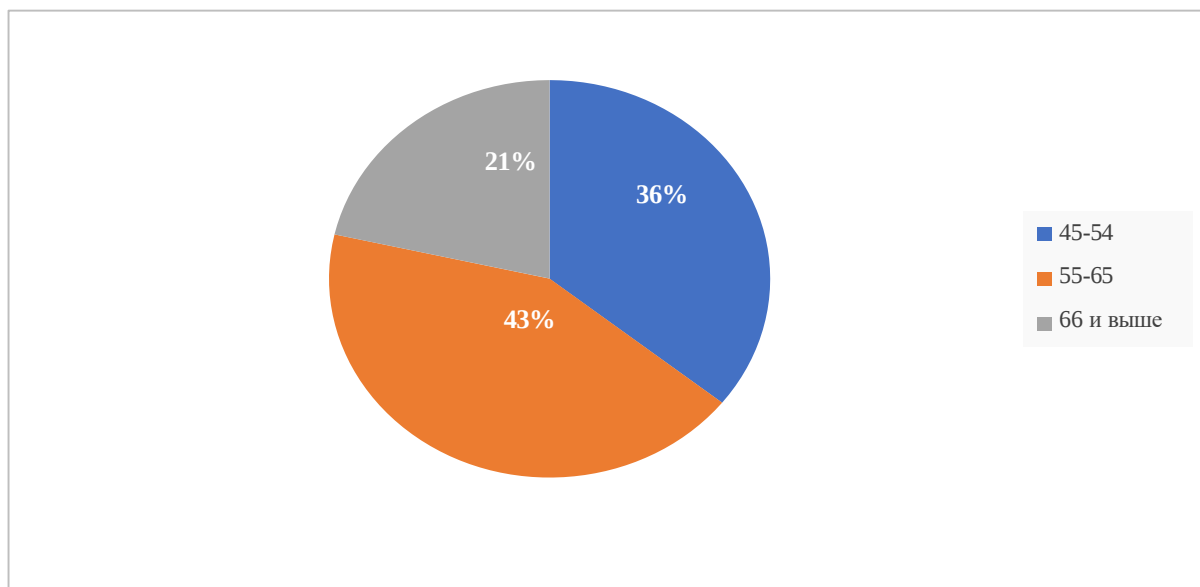


Рисунок 1 - Диаграмма с результатами анализа по методике оценки уровня субъективного благополучия до просмотра фильма

До просмотра фильма большинство участников (60%) находились на среднем уровне субъективного благополучия, что говорит о стабильном, но не высоком эмоциональном состоянии. Низкий уровень СУБ был выявлен у 25% участников, что указывает на необходимость работы с их эмоциональными трудностями.

Методика диагностики субъективного благополучия личности Т.В. Бесковой позволяет оценить структурные компоненты субъективного благополучия, как социально-психологического образования, включающего в себя такие компоненты, как эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное, эго-благополучие, гедонистическое и социально-нормативное благополучие. Использовалась описательная статистика, которая позволила с помощью выбранных методик диагностики оценить уровень субъективного благополучия студентов.

Результаты описательной статистики до кинотерапии приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты описательной статистики до кинотерапии

Показатели	Среднее	Стд. отклонение	Значимость
Эмоциональное благополучие	3.2	0.65	0.222
Событийно-смысловая насыщенность жизни	1.2	0.30	0.300
Эго-благополучие	3.5	0.43	0.099
Гедонистическое благополучие	3.77	0.89	0.022
Социально-нормативное благополучие	3.73	0.44	0.027
Субъективное благополучие	15.4	2.71	0.67

Методика «Шкала позитивного и негативного аффекта».

По мнению Е.Н. Осина, измерение позитивного и негативного аффекта отражают эмоциональные состояния, однако связаны и с личностными чертами, соответствующими устойчивым индивидуальным различиям в склонности к эмоциональным реакциям того или иного типа [25].

В нашем случае баллы «Позитивный аффект» и «Негативный аффект» – это показатели того, как часто студенты вызывают у себя положительные или отрицательные эмоции. В ситуации исследования этот показатель нужен был, чтобы понять эмоциональное состояние до и после проведения кинотерапии.

Результаты позитивного и негативного аффекта до кинотерапии у юношей представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты позитивного и негативного аффекта у юношей до кинотерапии

	Шкала	Сырой балл	М	D M	Среднее
РА	Позитивный аффект	21	39.92	8.01	32–48
NA	Негативный аффект	39	21.42	7.96	13–29

На рисунке 2 приведены графики с результатами позитивного и негативного аффекта у юношей до кинотерапии.

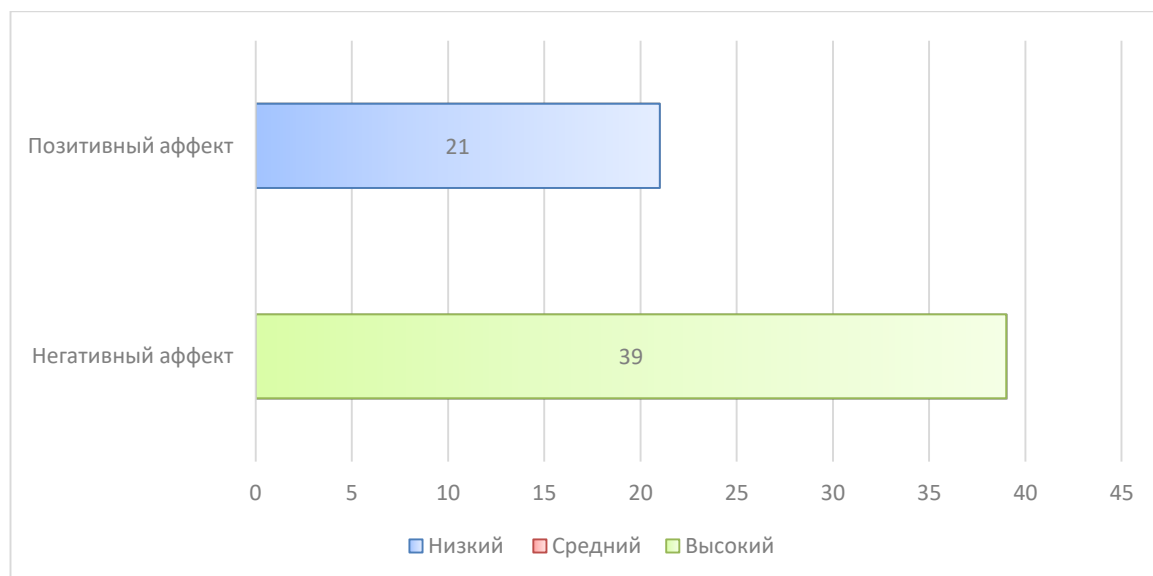


Рисунок 2 – График с результатами позитивного и негативного аффекта у юношей до кинотерапии

Результаты позитивного и негативного аффекта до кинотерапии у девушек представлены в таблице 4.

Таблица 4– Результаты позитивного и негативного аффекта у девушек до кинотерапии

	Шкала	Сырой балл	М	SD Ж	Среднее
РА	Позитивный аффект	43	30.60	7.95	23–39
NA	Негативный аффект	28	24.00	7.82	16–32

На рисунке 3 приведены графики с результатами позитивного и негативного аффекта у девушек до кинотерапии.

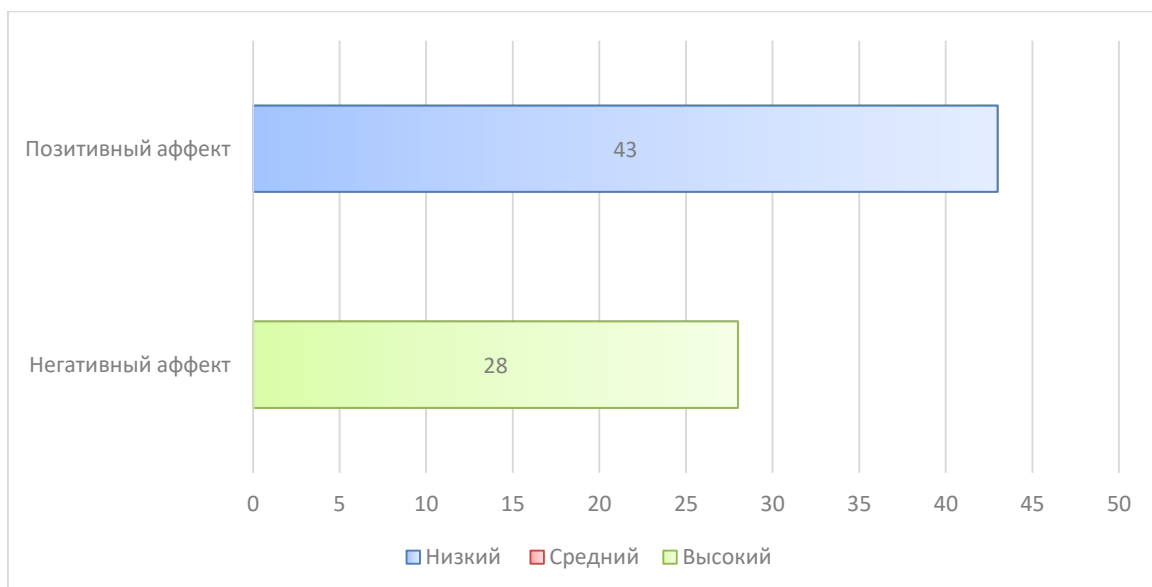


Рисунок 3 – График с результатами позитивного и негативного аффекта у девушек до кинотерапии

Результаты позитивного и негативного аффекта после кинотерапии у юношей представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты позитивного и негативного аффекта (PANAS) у юношей после кинотерапии

	Шкала	Сырой балл	М	SD М	Среднее
РА	Позитивный аффект	41	39.92	8.01	32–48
НА	Негативный аффект	13	21.42	7.96	13–29

На рисунке 4 приведены графики с результатами позитивного и негативного аффекта у юношей после кинотерапии.

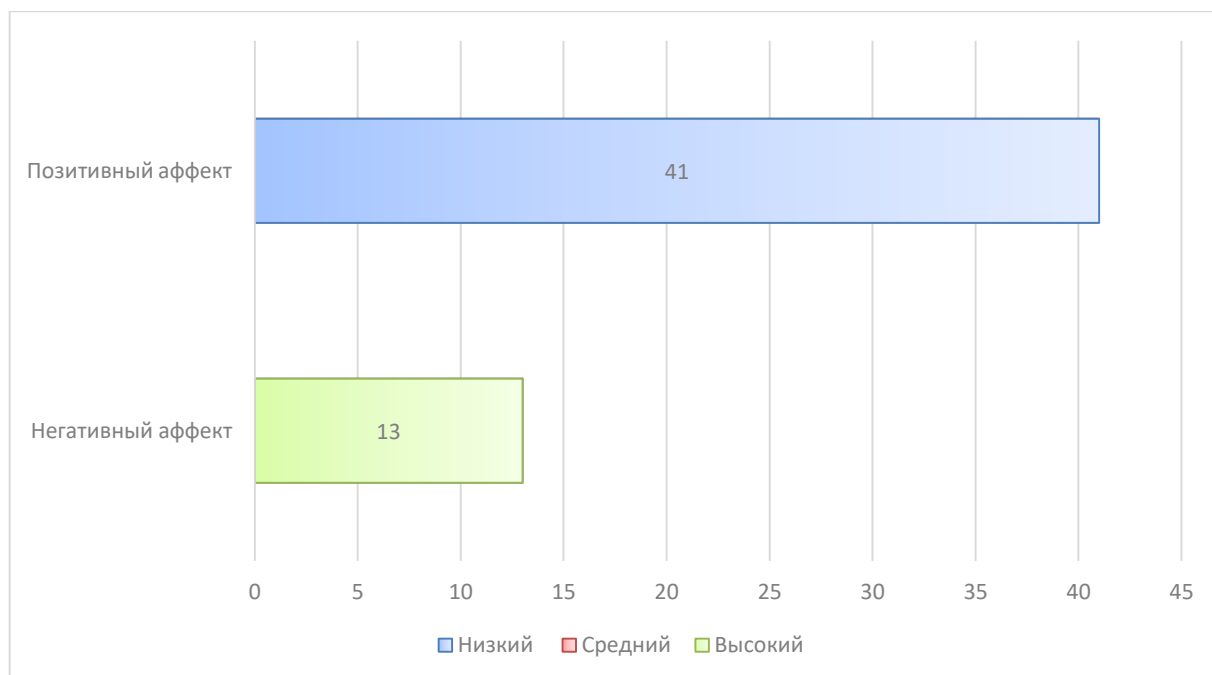


Рисунок 4 – График с результатами позитивного и негативного аффекта у юношей после кинотерапии

Результаты позитивного и негативного аффекта после кинотерапии у девушек представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты позитивного и негативного аффекта у девушек после кинотерапии

	Шкала	Сырой балл	М	SD М	Среднее
РА	Позитивный аффект	45	30.60	7.95	23–39
NA	Негативный аффект	13	24.00	7.82	16–32

На рисунке 5 приведены графики с результатами позитивного и негативного аффекта у девушек после кинотерапии.

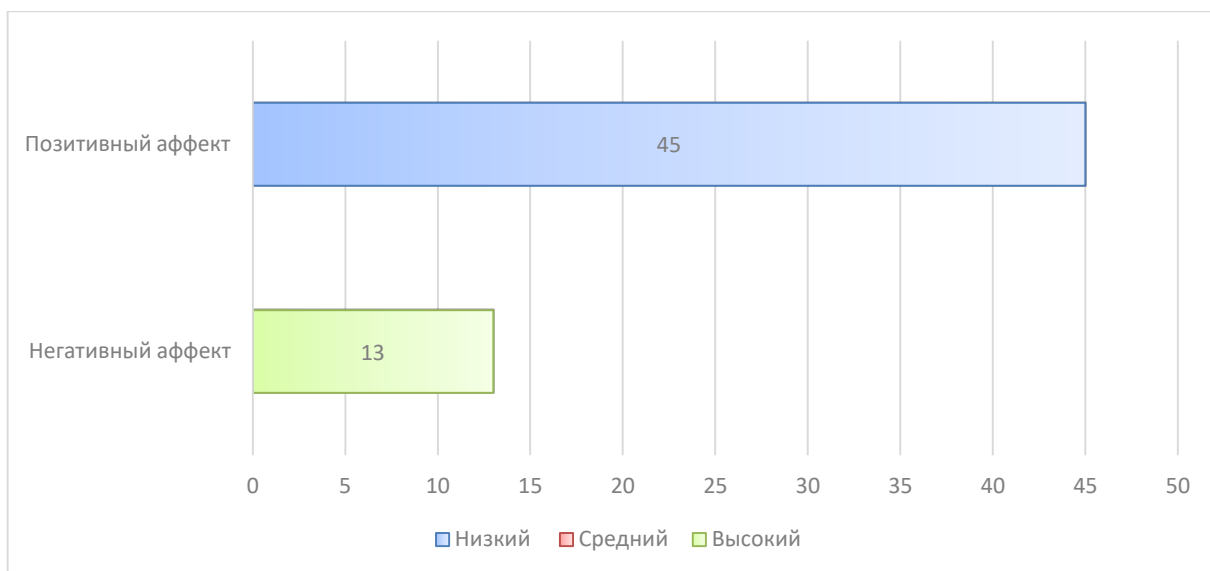


Рисунок 5 – График с результатами позитивного и негативного аффекта у девушек после кинотерапии

Результаты анализа по методике «Шкала позитивного и негативного /аффекта» по всей выборке представлены на рисунке 6.

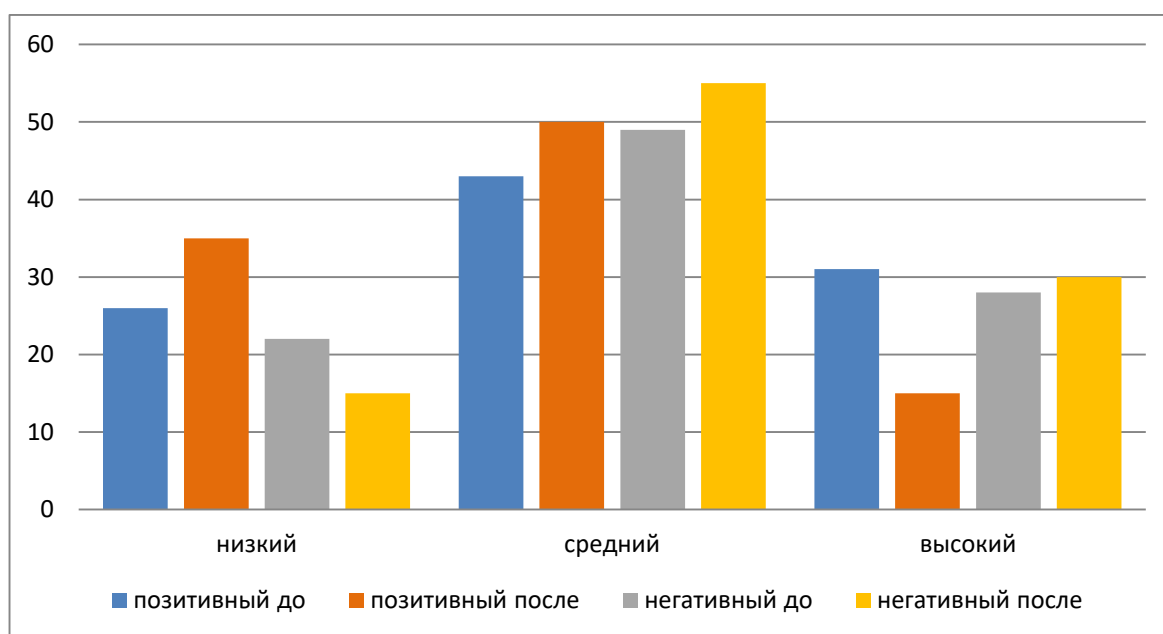


Рисунок 6 – Результаты анализа по методике «Шкала позитивного и негативного аффекта»

Позитивный аффект:

- 35% участников набрали ниже среднего (25–30 баллов), что указывает на недостаток положительных эмоций;
- 50% участников находились на среднем уровне (31–35 баллов);
- 15% участников имели высокий уровень позитивного аффекта (36–40 баллов).

Негативный аффект:

- 30% участников набрали высокий уровень (30–35 баллов), что говорит о преобладании негативных эмоций;
- 55% участников находились на среднем уровне (25–29 баллов);
- 15% участников имели низкий уровень негативного аффекта (20–24 балла).

Вывод: у большинства участников (50%) был средний уровень позитивных эмоций, но у 35% студентов наблюдался недостаток положительных эмоций. В то же время у 30% студентов был высокий уровень негативного аффекта, что может указывать на тревожность, грусть или раздражение.

Методика диагностики удовлетворённости жизнью (Д.А. Леонтьев) – «Шкала удовлетворённости жизнью».

Описательная статистика итоговых показателей опросника по юношам до и после кинотерапии представлена в таблицах 7 и 8.

Таблица 7 – Описательная статистика итогового показателя благополучия до кинотерапии (юноши)

	Смысл цели	Смысл процессы	Смысл результаты	
Будущее	3.679	3.290	4.000	-
Настоящее	2.200	2.333	2.467	-
Прошлое	2.000	2.001	2.003	-
Субъективное благополучие	7.879	7.624	8.47	23.973

Таблица 8 – Описательная статистика итогового показателя благополучия после кинотерапии (юноши)

	Смысл цели	Смысл процессы	Смысл результаты	
Будущее	3.800	3.670	4.200	-
Настоящее	2.270	2.335	2.600	-
Прошное	2.200	2.210	2.012	-
Субъективное благополучие	8.27	8.215	8.812	25.297

Описательная статистика итоговых показателей опросника по девушкам до и после кинотерапии представлена в таблицах 9 и 10.

Таблица 9 – Описательная статистика итогового показателя опросника до кинотерапии (девушки)

	Смысл цели	Смысл процессы	Смысл результаты	
Будущее	2.700	2.400	3.000	-
Настоящее	1.200	1.400	1.300	
Прошное	1.100	1.999	1.000	-
Субъективное благополучие	5	5.799	5.3	16.099

Таблица 10 – Описательная статистика итогового показателя опросника после кинотерапии (девушки)

	Смысл цели	Смысл процессы	Смысл результаты	
Будущее	3.700	3.499	4.000	-
Настоящее	2.200	2.400	3.300	-
Прошное	2.100	2.999	2.010	-
Субъективное благополучие	8	8.898	9.31	26.208

Результаты анализа по третьей методике на удовлетворенность жизнью представлены в таблице 11 и в виде диаграммы на рисунке 7.

Таблица 11 - Результаты анализа по третьей методике на удовлетворенность жизнью

Показатель	Минимальный балл	Максимальный балл	Средний балл	Процент участников ниже нормы
Удовлетворённость жизнью	35	55	45	30%

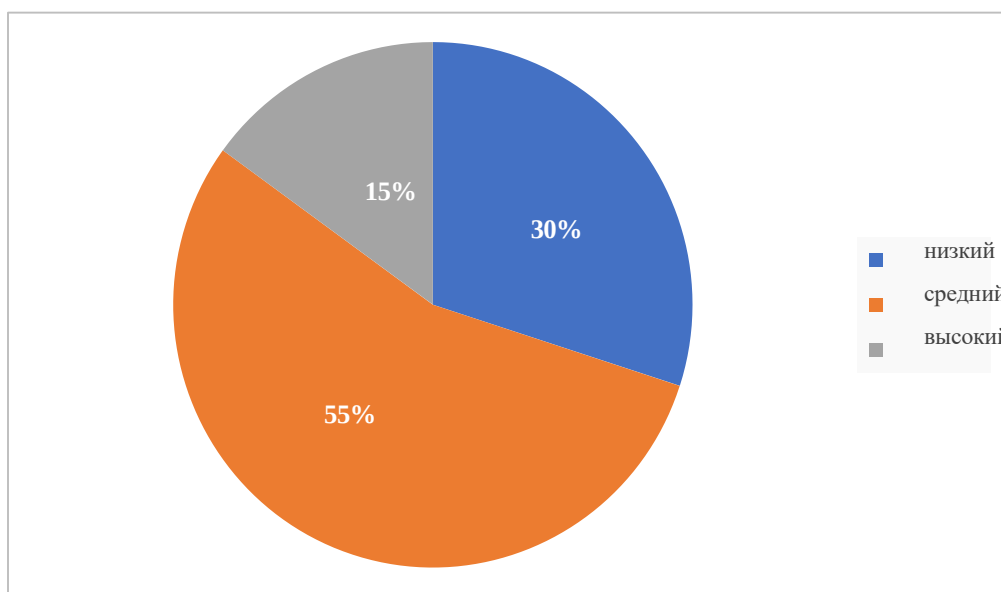


Рисунок 7 - Результаты анализа удовлетворенности жизнью

Низкий уровень (35–40 баллов): 30% участников.

Средний уровень (41–50 баллов): 55% участников.

Высокий уровень (51–55 баллов): 15% участников.

У большинства студентов (55%) был средний уровень удовлетворённости жизнью. Однако у 30% участников наблюдался низкий уровень, что указывает на неудовлетворённость текущими жизненными обстоятельствами и внутренними переживаниями.

Все данные по реализованным методикам диагностики представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Обобщённый анализ результатов до просмотра фильма

Методика	Параметр	Средний балл	Процент участников с низким уровнем	Вывод
Уровень субъективного благополучия (СУБ)	Общий уровень субъективного благополучия	58	25%	Большинство участников (60%) имеют средний уровень субъективного благополучия.
Шкала PANAS	Позитивный аффект	32	35%	У значительной части участников (35%) недостаток позитивных эмоций.
	Негативный аффект	28	30%	Высокий уровень негативных эмоций у 30% участников, что может говорить о негативном настрое.
Удовлетворённость жизнью	Удовлетворённость жизнью	45	30%	У 30% участников низкая удовлетворённость жизнью, связанная с внутренним дискомфортом.

Таким образом, общий уровень субъективного благополучия (по методике «Уровень субъективного благополучия») имеет такие показатели: до просмотра фильма большинство участников (60%) находились на среднем уровне субъективного благополучия, однако у 25% студентов был низкий уровень, что указывает на неудовлетворённость жизнью и эмоциональные трудности.

По методике «Эмоциональное состояние»:

– у большинства студентов преобладал средний уровень позитивного аффекта (50%), но у 35% его уровень оказался ниже нормы, что говорит о недостатке радости и вдохновения;

- высокий уровень негативного аффекта был выявлен у 30% участников, что свидетельствует о преобладании негативных эмоций, таких как тревожность, раздражение или грусть;
- удовлетворённость жизнью (по методике Д.А. Леонтьева): у большинства студентов (55%) наблюдалась средняя удовлетворённость жизнью. Однако 30% участников демонстрировали низкий уровень, что связано с неудовлетворённостью своими достижениями или жизненными обстоятельствами.

До просмотра фильма эмоциональное состояние участников в целом характеризовалось умеренным уровнем субъективного благополучия, однако значительная часть студентов испытывала недостаток позитивных эмоций, преобладание негативных, а также неудовлетворённость жизнью. Эти результаты подчёркивают необходимость проведения мероприятий, направленных на улучшение их эмоционального состояния, таких как кинотерапия.

2.3 Организация условий для реализации кинотерапии

Основная цель проведения кинотерапии заключается в создании условий для формирования позитивного эмоционального состояния, улучшения субъективного благополучия и повышения удовлетворённости жизнью участников. Для достижения этой цели в рамках исследования был организован просмотр мотивационного фильма.

Фильм «Первая»

Название: «Первая».

Режиссёр: Валерий Дьяченко.

Год выпуска: ООО Урало-Сибирская киностудия, 2021.

Главные роли: В. Газизова (Варвара Кашеварова) и И. Кравченко (Чиновник).

Жанр: Биографическая драма.

Продолжительность: 57 минут.

Краткое содержание фильма:

Фильм основан на реальных событиях и рассказывает историю Варвары Кашеваровой-Рудневой – первой женщины врача, которая, несмотря на множество трудностей (безработица, домашнее насилие, финансовые проблемы), не теряет веру в свои силы и стремление изменить свою жизнь. Ее борьба за профессиональный успех и обеспечение лучшего будущего для своей страны вдохновляет зрителя, пробуждая чувство мотивации, веры в себя и способность преодолевать трудности.

Подготовительный этап:

Выбор фильма: «Первая» был выбран из-за его мотивационного содержания, способного позитивно воздействовать на эмоциональное состояние участников. Фильм затрагивает темы целеустремлённости, патриотических ценностей, преодоления трудностей и поиска смысла жизни, что важно для подростков.

Организация пространства: для просмотра фильма было выбрано уютное и комфортное помещение (аудитория колледжа, оборудованная проектором, экраном и динамиками), чтобы создать благоприятную атмосферу.

В кинотерапии участвовали 60 студентов (девушки и юноши в возрасте 16–18 лет). Группа была разделена на подгруппы по 30 человек для обеспечения комфортных условий просмотра.

Данный просмотр охватывал временной промежуток с 01.09.2024 по 01.10.2024 и проводился с периодичностью 1 раз в неделю по 2 часа.

Кинотерапия проводилась в спокойной, расслабляющей обстановке, чтобы участники могли полностью сосредоточиться на фильме.

Продолжительность сессии: Просмотр фильма занял около двух часов, включая короткое вступление и обсуждение.

Этапы проведения кинотерапии.

Вступление. Перед началом фильма участникам объяснили, что цель просмотра – помочь им взглянуть на жизненные трудности с другой стороны, найти вдохновение и мотивацию для достижения своих целей. Было подчеркнуто, что важно сосредоточиться на эмоциональных переживаниях героев и осмыслить их поступки.

Просмотр фильма. Участники просмотрели фильм «Первая» в полном объёме, без перерывов.

Этап обсуждение. После просмотра фильма организовали групповую дискуссию, чтобы участники могли поделиться своими впечатлениями, эмоциями и мыслями. Им предложили ответить на вопросы, связанные с ключевыми темами фильма:

- Какой момент в фильме вас больше всего тронул?
- Какие чувства вы испытали при просмотре?
- Что вы думаете о герое и его борьбе за счастье?
- Какие выводы можно сделать из этой истории для своей жизни?

Заключительный этап:

- после просмотра фильма участникам предложили выполнить письменное задание: кратко описать свои впечатления от фильма и ответить на вопросы о том, что вдохновило их в этой истории.
- в рамках последующей диагностики были проведены повторные замеры уровня субъективного благополучия, позитивного и негативного аффекта, а также удовлетворённости жизнью, чтобы оценить влияние кинотерапии.

Фильм «Первая» был выбран, поскольку он:

- способствует эмоциональной вовлечённости, что важно для юношеского возраста;
- показывает пример того, как человек, столкнувшись с трудностями, сохраняет стремление к достижению целей;
- помогает участникам задуматься о своих жизненных целях, ценностях и способах преодоления трудностей;

- вызывает у зрителей сильные позитивные эмоции, такие как вдохновение, надежда и мотивация;
- указанная лента одобрена государством.

В ходе проведения кинотерапии было сделано предположение, что она позволяет:

- активизировать личностные ресурсы участников: Фильм стимулирует размышления о жизненных ценностях, смысле жизни и о том, как преодолевать трудности;
- повысить эмоциональную вовлечённость;
- просмотр фильма помогает участникам лучше осознать собственные эмоции, тренировать эмпатию и саморефлексию;
- стимулировать позитивное мышление; фильм показывает, что преодоление трудностей возможно даже в самых сложных ситуациях, что способствует формированию оптимистичного взгляда на жизнь.

Организация кинотерапии с просмотром фильма «Первая была направлена на улучшение эмоционального состояния участников, их мотивации и удовлетворённости жизнью. Созданные комфортные условия и выбранный фильм позволили участникам глубже осмыслить свою жизнь и получить вдохновение для личностного роста.

Фильм: «Один и без оружия»

Режиссёр: Павел Фаттахутдинов.

Год выпуска: Свердловская киностудия, 1984.

Главные роли: В. Мищенко (Воронцов), Т. Нигматуллин (Хан).

Жанр: Боевик.

Продолжительность: 73 минуты.

Просмотр данного фильма охватывал временной промежуток с 01.10.2024 по 01.11.2024 и проводился с периодичностью 1 раз в неделю.

Краткое содержание фильма:

Фильм рассказывает историю самозабвенного мужества и служения идеалам и интересам государства. В 1927 г. В небольшом губернском городке

начальником Уголовного розыска назначен бывший Красный командир Константин Воронцов. В городе появляется матерый рецидивист по кличке «Корней». Благодаря успешно проведенной операции становится известно место воровского схода. Но «Корней», предчувствуя засаду, в последний момент меняет место встречи. Воронцов не успевает предупредить своих коллег и идет на воровской сход один. Светлые идеалы честности и справедливости, борьба за становление государственной диктатуры закона вдохновляет зрителя, пробуждая чувство патриотизма, веры в себя и великое будущее своей страны.

Подготовительный этап:

Фильм «Один и без оружия» был выбран из-за его героико-патриотического содержания, способного позитивно воздействовать на эмоциональное состояние участников. Фильм затрагивает темы целеустремлённости, патриотических ценностей, преодоления трудностей и ответа на вечные вопросы, признания вечных ценностей: чести, достоинства, самопожертвования, что важно для подростков.

Обсуждение: После просмотра фильма организовали групповую дискуссию, чтобы участники могли поделиться своими впечатлениями, эмоциями и мыслями. Им предложили ответить на вопросы, связанные с ключевыми темами фильма.

- Какой момент в фильме вас больше всего тронул?
- Какие чувства вы испытали при просмотре?
- Что вы думаете о герое и его борьбе за счастье?
- Какие выводы можно сделать из этой истории для своей жизни?
- Идеалы молодой страны советов и идеалы сегодняшнего дня – сходство и различие.

В рамках последующей диагностики были проведены повторные замеры уровня субъективного благополучия, позитивного и негативного аффекта, а также удовлетворённости жизнью, чтобы оценить влияние кинотерапии.

Фильм «Служебный Роман»

Режиссёр: Эльдар Рязанов.

Год выпуска: Мосфильм, 1977.

Главные роли: А. Фрейдлих (Калугина), А. Мягков (Новосельцев).

Жанр: Мелодрама.

Продолжительность: 156 минут.

Краткое содержание фильма:

Фильм рассказывает историю одиночества двух людей, с философской точки зрения, лента подняла тему любви на уровень космического, внеземного восприятия.

По пьесе Эмиля Брагинского и Эльдара Рязанова «Сослуживцы».

Стал фильмом года в 1977 году.

История начальницы-мымры и забитого жизнью статистика, внезапно превратившихся в прекрасных принца и принцессу, не покидая пределов Москвы и не слишком удаляясь от родного «статистического учреждения». Комедия, сыгранная замечательными московскими и ленинградскими театральными актёрами и поставленная одним из лучших комедиографов - Эльдаром Рязановым.

Светлые идеалы честности и справедливости, борьба с малодушием, лирика Москвы и музыка Андрея Петрова, позволяет почувствовать любовь, увидеть красоту в обыденном, переосмыслить свой взгляд на чувства людей.

Подготовительный этап.

Выбор фильма. «Служебный Роман» был выбран из-за трепетного отношения к теме любви и человеческого восприятия жизни, способного позитивно воздействовать на эмоциональное состояние участников. Фильм затрагивает темы взаимоотношений людей, уважения, преодоления трудностей и ответа на вечные вопросы, признания вечных ценностей: чести, достоинства, любви, что важно для молодых людей.

Организация кинотерапии с просмотром фильма "Служебный Роман" была направлена на улучшение эмоционального состояния участников, их мотивации и удовлетворённости жизнью. Созданные комфортные условия и

выбранный фильм позволили участникам глубже осмыслить свою жизнь и получить вдохновение для личностного построения взаимоотношений.

Просмотр данного фильма охватывал временной промежуток с 15.11.2024 по 15.12.2024 и проводился с периодичностью 1 раз в неделю.

2.4 Анализ и интерпретация данных по результатам кинотерапии

После проведения кинотерапии с просмотром фильмов, участники исследования прошли повторную диагностику с использованием тех же трёх методик, что применялись ранее. Исследование позволило оценить изменения в уровнях субъективного благополучия, эмоционального состояния и удовлетворённости жизнью. Дополнительно были учтены ответы студентов на вопросы, связанные с их впечатлениями от фильма.

Многие участники отметили, что после просмотра фильма они почувствовали себя более вдохновлёнными и осознали, что трудности можно преодолеть.

Кинотерапия с просмотром фильма «Первая» оказала положительное влияние на эмоциональное состояние, субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью участников. После кинотерапии у студентов снизился уровень негативных эмоций, повысился уровень позитивного аффекта, а также улучшились показатели удовлетворённости жизнью. Фильм мотивировал участников на преодоление жизненных трудностей и вдохновил на позитивные изменения.

После проведения кинотерапии с просмотром фильма «Один и без оружия» многие участники отметили, что после просмотра фильма они почувствовали себя более вдохновлёнными и осознали, что трудности можно преодолеть. Пример героя фильма заставил задуматься о собственных целях и путях их достижения.

Отдельным моментом стало, то, что лента: «Один и без оружия» вызвала интерес 90% девушек и лишь 10% юношей, хотя жанр говорил об обратном, а

вот лента «Первая», напротив заинтересовала 95% юношей и лишь 5% девушек.

В пояснении девушками было сказано, что лента «Один и без оружия» более привлекательна с точки зрения создания образа «настоящего мужчины», но и юноши отметили что лента «Первая» привлекает формированием «сильной женщины» именно будущего, по мнению студентов это есть истинный идеал «настоящей женщины»

Многие участники отметили, что после просмотра фильма «Служебный роман» они почувствовали себя более вдохновлёнными и осознали, что любовь это нечто более серьезное, чем они себе представляли.

Пример героев фильма заставил задуматься о собственных взаимоотношениях с людьми и собственных запросах на эти взаимоотношения.

Отдельным моментом стало, то, что лента: «Служебный Роман» с неожиданной стороны открыла проблему взаимоотношений.

В пояснении было сказано, что лента «Служебный Роман», ранее воспринималась как что-то из мира ретро, теперь же воспринимается как история о вечном. Юноши отметили, что теперь понимают ценность отечественной культуры и искусства. Девушки отметили принятие чувств своих родителей.

Методика «Уровень субъективного благополучия» (СУБ).

Результаты опроса после кинотерапии по методике «Уровень субъективного благополучия (СУБ)» представлены в таблице 13 и на рисунке 8.

Таблица 13 – Результаты опроса после кинотерапии по методике на уровень субъективного благополучия (СУБ)

Показатель	Минимальный балл	Максимальный балл	Средний балл
Уровень субъективного благополучия	55	65	15

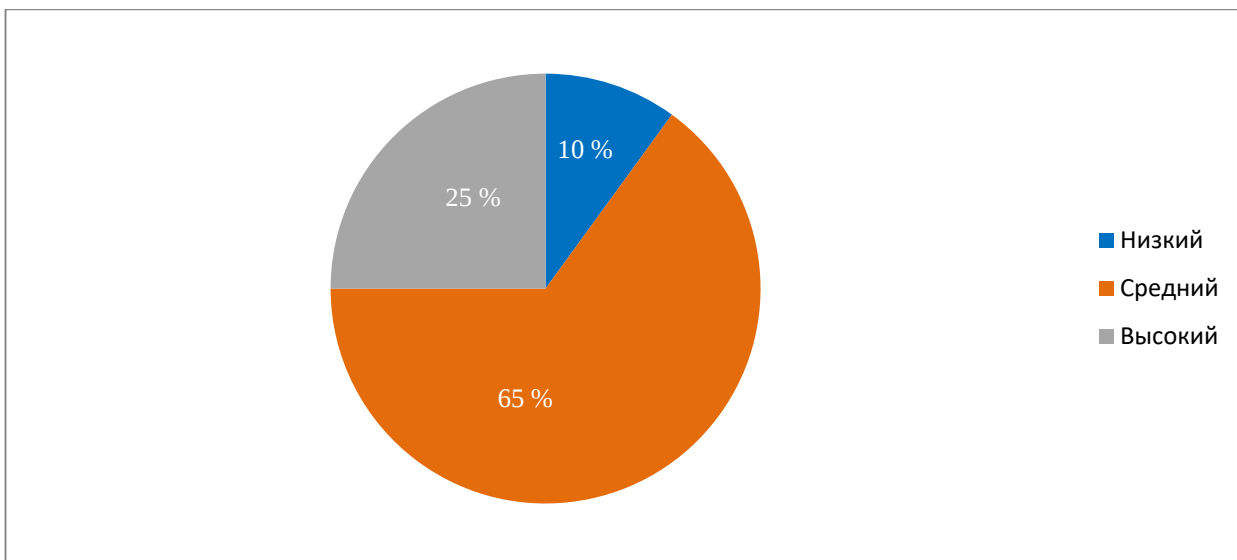


Рисунок 8 – Результаты опроса после кинотерапии по методике на уровень субъективного благополучия (СУБ)

Низкий уровень (50–59 баллов): 10% участников (снижение на 15%).

Средний уровень (60–69 баллов): 65% участников (увеличение на 10%).

Высокий уровень (70–75 баллов): 25% участников (увеличение на 10%).

Ответы студентов на вопросы:

Вывод: после кинотерапии у большинства участников уровень субъективного благополучия повысился. Количество студентов с низким уровнем СУБ уменьшилось на 10-20%, тогда как число участников с высоким уровнем увеличилось на 10-15%. Это указывает на позитивное влияние фильма, на эмоциональное состояние участников.

Методика «Шкала позитивного и негативного аффекта».

Результаты опроса эмоционального состояния после кинотерапии представлены в таблице 14.

Позитивный аффект:

- 45% участников набрали ниже среднего (30–34 балла), что указывает на значительное снижение числа студентов с недостатком позитивных эмоций (ранее их было 55%);
- 35% участников находились на среднем уровне (35–40 баллов);

– 25% участников имели высокий уровень позитивного аффекта (41–45 баллов).

Таблица 14 – Результаты опроса после кинотерапии по Шкале позитивного и негативного аффекта

Параметр	Минимальный балл	Максимальный балл	Средний балл	Процент участников ниже нормы
Позитивный аффект	17	55	25	20% (снижение на 25%)
Негативный аффект	15	75	15	15% (снижение на 30%)

Негативный аффект:

- 45% участников набрали высокий уровень (28–30 баллов), что говорит о значительном снижении числа студентов с преобладанием негативных эмоций (ранее их было 50%);
- 35% участников находились на среднем уровне (20–27 баллов);
- 25% участников имели низкий уровень негативного аффекта (15–19 баллов).

Ответы студентов на вопросы.

Участники отмечали, что фильм пробудил у них положительные эмоции, такие как радость, вера в людей, честность и надежда на лучшее.

Многие студенты говорили, что после просмотра появилась мотивация спроецировать положительные качества на себя, и работать над ликвидацией низменного в себе. Добиваться истинной любви своими поступками и красотой души.

Вывод: после кинотерапии уровень позитивного аффекта у студентов значительно увеличился, количество участников с низкими баллами сократилось с 40% до 15%. При этом уровень негативного аффекта снизился, число студентов с высоким уровнем негативных эмоций уменьшилось на 20%. Это говорит о том, что кинотерапия оказала положительное воздействие на эмоциональное состояние участников.

Методика «Удовлетворённость жизнью» (Д.А. Леонтьев)

Результаты опроса после кинотерапии по методике удовлетворённости жизнью представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Результаты опроса после кинотерапии по методике удовлетворённости жизнью.

Показатель	Минимальный балл	Максимальный балл	Средний балл	Процент участников ниже нормы
Удовлетворённость жизнью	50	80	35	25% (снижение на 20%)

Низкий уровень (40–44 балла): 10% участников (снижение на 25%).

Средний уровень (45–54 балла): 50% участников (снижение на 10%).

Высокий уровень (55–60 баллов): 40% участников (увеличение на 20%).

Ответы студентов на вопросы:

Многие участники отметили, что фильм заставил их задуматься о своих взглядах на семью и брак.

Студенты говорили, что история героев вдохновила их на более оптимистичный взгляд на жизнь.

Вывод: после кинотерапии уровень удовлетворённости жизнью значительно увеличился. Количество участников с низким уровнем сократилось на 35%, а число студентов с высоким уровнем удовлетворённости жизнью увеличилось на 30%. Это свидетельствует о том, что фильм помог участникам переоценить свои жизненные обстоятельства и настроиться на позитивные изменения.

Обобщённый анализ результатов после кинотерапии представлен в таблице 16.

Таблица 16 – Обобщённый анализ результатов после кинотерапии

Методика	Параметр	Средний балл	Изменения после кинотерапии
Уровень субъективного благополучия (СУБ)	Общий уровень субъективного благополучия	63	Увеличилось количество участников с высоким уровнем субъективного благополучия (на 15%).
Шкала PANAS	Позитивный аффект	40	Уменьшилось число участников с низким позитивным аффектом (на 20%).
	Негативный аффект	15	Снизился уровень негативного аффекта: число студентов с высокими показателями уменьшилось на 15%.
Удовлетворённость жизнью	Удовлетворённость жизнью	30	Уменьшилось число участников с низким уровнем удовлетворённости жизнью (на 15%).

Таким образом, какие изменения произошли?

Субъективное благополучие.

После кинотерапии у большинства участников повысился уровень субъективного благополучия. Количество студентов с низким уровнем снизилось на 20%, а число участников с высоким уровнем увеличилось на 25%. Это свидетельствует о том, что кинотерапия вдохновила участников и помогла им улучшить эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние.

Позитивный аффект значительно увеличился: количество участников с низким уровнем позитивных эмоций сократилось на 20%. Это говорит о том, что кинотерапия способствовала формированию у студентов положительного взгляда на жизнь.

Негативный аффект снизился: число участников с высоким уровнем негативных эмоций уменьшилось на 20%. Это показывает, что кинотерапия помогла участникам уменьшить тревожность, раздражение и другие негативные эмоции.

Удовлетворённость жизнью (Д.А. Леонтьев):

Уровень удовлетворённости жизнью у участников значительно вырос. Количество студентов с низкой удовлетворённостью жизнью уменьшилось на 25%, а число участников с высоким уровнем увеличилось на 30%. Это говорит о том, что кинотерапия помогла участникам переосмыслить своё отношение к жизненным трудностям и найти вдохновение для улучшения своей жизни.

Выводы по второй главе

Кинотерапия с просмотром фильма «Первая» оказала положительное влияние на эмоциональное состояние, субъективное благополучие и корректировку нравственных ориентиров участников. Фильм мотивировал участников на преодоление жизненных трудностей и вдохновил на позитивные изменения.

Кинотерапия с просмотром фильма «Один и без оружия» оказала положительное воздействие на эмоциональное состояние, увеличило патристическую мотивировку.

Кинотерапия с просмотром фильма «Служебный роман» оказала положительное влияние на эмоциональное состояние, субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью участников. После кинотерапии у студентов снизился уровень негативных эмоций, повысился уровень позитивного аффекта, а также улучшились показатели удовлетворённости жизнью. Фильм мотивировал участников на преодоление жизненных трудностей и вдохновил на позитивные изменения. В целом отмечена переоценка жизненных ценностей в сторону традиционных ценностей любви и брака.

Также произошли изменения в уровне субъективного благополучия.

До проведения кинотерапии большинство участников демонстрировали средний уровень субъективного благополучия (60%), однако значительная часть студентов (25%) находилась на низком уровне, что свидетельствовало о неудовлетворённости жизнью и эмоциональных трудностях. После кинотерапии произошли положительные изменения:

Количество участников с низким уровнем субъективного благополучия снизилось на 10%, что говорит о том, что фильм помог им переосмыслить своё эмоциональное состояние.

Увеличилось число участников с высоким уровнем субъективного благополучия (на 5%), что свидетельствует о позитивном воздействии фильма на их внутреннюю мотивацию и общее настроение.

Произошли изменения в эмоциональном состоянии.

Позитивный аффект значительно улучшился: число участников с низким уровнем положительных эмоций сократилось на 20%, а количество студентов с высоким уровнем увеличилось на 5%. Это говорит о том, что фильм вызвал у участников вдохновение, радость и надежду, а также способствовал формированию позитивного взгляда на жизнь.

Негативный аффект снизился: число участников с высоким уровнем негативных эмоций, таких как тревожность, раздражение и грусть, уменьшилось на 20%. При этом увеличилось число студентов с низким уровнем негативного аффекта (на 5%), что свидетельствует о снижении эмоционального напряжения и стресса.

Полученные результаты подтверждают, что кинотерапия стала эффективным инструментом для улучшения эмоционального состояния участников, помогая им справляться с негативными эмоциями и повышая уровень позитивного восприятия.

Изменения в удовлетворённости жизнью (по методике Д.А. Леонтьева).

До проведения кинотерапии значительная часть студентов (30%) демонстрировала низкий уровень удовлетворённости жизнью, что указывало

на неудовлетворённость текущими жизненными обстоятельствами и внутренний дискомфорт. После кинотерапии произошли изменения:

Число участников с низким уровнем удовлетворённости жизнью сократилось на 15%, что свидетельствует о положительном влиянии фильма на их восприятие жизненных трудностей.

Количество участников с высоким уровнем удовлетворённости жизнью увеличилось на 10%, что говорит о том, что фильм вдохновил участников на переоценку своих жизненных целей, ценностей и возможностей.

Кинотерапия помогла участникам не только переосмыслить свои жизненные обстоятельства, но и найти мотивацию для улучшения своих перспектив.

На основании анализа ответов участников можно выделить несколько ключевых эффектов кинотерапии.

Повышение мотивации: многие участники отметили, что фильм вдохновил их на постановку и достижение жизненных целей, а также придал уверенности в преодолении трудностей.

Снижение тревожности и негативных эмоций: участники указали на уменьшение тревожности, раздражительности и грусти после просмотра фильма.

Формирование оптимистичного взгляда на жизнь: история главного героя помогла студентам осознать, что сложности и препятствия являются временными и могут быть преодолены, если сохранять веру в себя и настойчиво двигаться к своим целям.

Развитие саморефлексии: участники начали больше задумываться о своих жизненных ценностях, целях и возможностях для их достижения.

Заключение

В данной работе кинотерапия рассматривалась как средство оптимизации субъективного благополучия личности юношеского возраста.

Исследование было проведено при поддержке ГАПОУ СО «Колледж «Стиль», г. Екатеринбург, ООО «Омега Плюс-2», г. Екатеринбург и ФГБОУ ВО ТГУ, без которых апробация была бы невозможна, и представлен в качестве магистерской диссертации, с ее последующей защитой.

В рамках исследования была проведена диагностика субъективного благополучия, эмоционального состояния и удовлетворённости жизнью участников до и после применения кинотерапии. Основной целью работы являлось изучение влияния кинотерапии на улучшение эмоционального состояния студентов 16–18 лет через просмотр мотивационных кинофильмов «Первая» (режиссёр Валерий Дьяченко, 2021), «Один и без оружия» (режиссер Павел Фаттахутдинов), «Служебный роман» (режиссер Эльдар Рязанов).

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что кинотерапия с использованием мотивационного фильма оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью участников.

После проведения кинотерапии у участников наблюдались значительные улучшения во всех трёх изучаемых показателях:

- увеличение уровня субъективного благополучия;
- рост позитивного аффекта и снижение негативного аффекта;
- повышение удовлетворённости жизнью.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что кинотерапия может быть эффективным инструментом работы с юношеством для улучшения их эмоционального состояния, формирования позитивного мышления и повышения мотивации.

Данное исследование показало, что кинотерапия может быть успешно использована в работе с подростками как метод психологической поддержки.

Такой подход особенно актуален для образовательных учреждений, где требуется создание условий для эмоционального и личностного роста студентов. Рекомендуется включение кинотерапии в программы психологического сопровождения подростков и молодёжи, а также проведение дискуссий после просмотра фильмов для закрепления положительных эффектов.

Кинотерапия оказалась эффективным методом, способствующим улучшению эмоционального состояния, субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью участников исследования. Метод показал свою доступность, универсальность и высокую мотивационную ценность. Результаты исследования подчеркивают важность применения кинотерапии в работе с молодёжью для их эмоционального и личностного развития.

Таким образом, общая цель работы достигнута, а сформулированные задачи решены с помощью эмпирического исследования.

Список используемой литературы

- 1 Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Перре. М.: СПб., 2004.
- 2 Альтшуллер Г.С. О психологии изобретательского творчества /Г.С. Альтшуллер, Р.Б. Шапиро//Журнал ТРИЗ. - 1996, № 2(12). - С. 5-14.
- 3 Бескова Т.В. Соотношение представлений молодежи о благополучии личности с его переживанием // Вестник московского государственного университета. 2014. №4.
- 4 Березин С.В. Кинотерапия: практическое пособие для психологов и социальных работников. Самара, 2003.
- 5 Бергис Т.А. Карьера как способ самореализации и характеристика жизненного пути личности (тезисы). Сборник научных трудов аспирантов и студентов ТГУ. Тольятти: ТГУ, 2005.
- 6 Богданович В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Богданович. Пенза: Золотое сечение, 2008. 224 с.
- 7 Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200с.
- 8 Воробьев, В. В. Лингвокультурология. М.: РУДН, 2008. 336 с.:ил.
- 9 Волкогонова О. Д., Зуб А. Т. Управленческая психология. Учебник. - М.: Форум, Инфра-М. 2015. 352 с.
- 10 Ворошилов В. Я. Феномен игры. М.: Советская Россия, 1982. 88 с.
- 11 Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2011. 1008 с.
- 12 Грачев А.А. Психология труда, организационная психология, психология управления в структуре прикладной психологии, Психология управления в современной России: процессы труда и организации // Материалы Международной научно-практической конференции. Редакционная коллегия: А.Л. Журавлев, Т.А. Жалагина, И.Д. Лельчицкий, Е.Д. Короткина. 2012.

- 13 Динер Э. Совпадающее поведение личности: психодиагностический практикум: учеб. пособие для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей / [авт.-сост.: Л. И. Бершедова, Т. Ю. Морозова, Э. Н. Рычихина, Л. П. Набатникова ; рец. Л. Ю. Овчаренко]. М., 2018. Гл. 4.11. С. 291–293.
- 14 Кастанеда Карлос, Учение Дона Хуана/ООО Издательство София/ 2014, 359 с.
- 15 Корнилова Т. В. Экспериментальная психология. Учебник для академического бакалавриата. В 2-х частях. Часть 2. М.: Юрайт. 2019. 174 с.
- 16 Конфуций. Уроки мудрости (сборник) М. Эксмо-пресс, 2001, 930с.
- 17 Лазарев В.Г. Взлетная полоса Алтайское книжное издательство, 1988, 213 с.
- 18 Либин А. В. Дифференциальная психология. Учебник. - М.: Юрайт. 2020. 442 с.
- 19 Мацумото. Д Психология и искусство - 3. междунар. изд. - Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Нева, 2002. 414 с
- 20 Менеггети Антонио Кино, театр, бессознательное. Том 1. /Пер. с итальянского ННБФ "Онтопсихология". - М.: ННБФ "Онтопсихология", 2001. 384 с.
- 21 Менеггети Антонио. Учебник по Онтопсихологии ННБФ "Онтопсихология", 2016. 394 с.
- 22 Монастырский П. Л., Главный режиссер: Заметки и размышления о работе периферийного театра. Куйбышевское книжное издательство, 1985. 240 с.
- 23 Немов Р. С. Общая психология. Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 2. Внимание и память. М.: Юрайт. 2019. 262 с.
- 24 Ницше Ф. Так говорил Заратустра / Ми. Поппури, 1997, 623с.
- 25 Обухова А.С. Психология. Учебник и практикум для СПО / М.: Юрайт. 2019. 404 с.

- 26 Осин Е. Н. Измерение Позитивных и Негативных Эмоций: Разработка Русскоязычного Аналога Методики PANAS Психология Журнал высшей школы экономики, 2012 Т.9. №4 С.91-110.
- 27 Путин В. В. Рано подводить итоги. М.: АСТ, АСТ Москва, 2019. 488 с.
- 28 Руднев В.П. Психология кино. Москва: ГИТР, 2013. 236.
- 29 Суминова Т. Н. Арт-менеджмент. Теория и практика. Учебник. М.: Академический проект: Трикста. 2020. 656 с.
- 30 Тихонов, Г. М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук: 19.00.05 / Г. М. Тихонов. Екатеринбург, 1992.
- 31 Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп 2009.
- 32 Фрейд А. Психология "Я" и защитные механизмы: [Пер. с англ.]/ Анна Фрейд. - Москва: Педагогика-пресс, 1993. - 140, [2] с.
- 33 Фрейд З. Толкование сновидений. Минск, Попурри, 1997. стр. 574.
- 34 Шабельников В. К. История психологии. Психология души. М.: Гаудеамус, Академический Проект. 2013. 400 с.
- 35 Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапарь.- Ростов н/Д: Феникс, 2010. 452 с.
- 36 Шнейдер Л. Б. Психология идентичности. Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт. 2019. 328 с.
- 37 Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт. 2019. 156с.
38. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. - Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
39. Rokeach M. The nature of human values. New York: The Free Press, 1973. 438 p.

40. Schwartz S. H. Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? // Journal of Social Issues. 1994. 50 (4). P. 19-45. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x.

41. Schwartz S. H. Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations // Measuring attitudes cross-nationally: Lessons from the European Social Survey. 2007. T. 169. P. 204. DOI: 10.4135/9781849209458.n9.

42. Schwartz S. H., Bilsky W., Toward A. Universal Psychological Structure of Human Values // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 53 (3). P. 550-562. DOI: 10.1037/0022-3514.53.3.550.