

КИНОТЕРАПИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

В настоящее время мы часто оказываемся в кризисных ситуациях частного или общественного характера. К кризисным ситуациям частного (личного) характера относятся постоянные конфликты в семье, потеря работы, чувство неудовлетворенности собой, потеря работоспособности, физическое, психологическое или сексуальное насилие. Кризисными ситуациями общественного характера являются техногенные катастрофы, стихийные бедствия, террористические акты и т.д.

Спектр методов, применяемых психологами для помощи в кризисных ситуациях довольно широк: телесная терапия, танатотерапия, психодрама и гештальттерапия, символдрама и эмоционально-образная терапия, арттерапия, ребефинг и холотропное дыхание и т.д.

Одним из современных методов психологической помощи в кризисных ситуациях является кинотерапия.

Кинотерапия – современное направление психологического консультирования и психотерапии. Она является тонким и мощным инструментом для самодиагностики и коррекции бессознательной сферы психики. На сеансах кинотерапии участники могут, сочетая эстетическое и интеллектуальное удовольствие, решать личностные задачи, используя в качестве стимульного материала шедевры отечественной и зарубежной киноклассики. В процессе просмотра фильма и анализа собственного эмоционального восприятия его образов человек исследует свои личностные особенности и выявляет бессознательные поведенческие паттерны. Вслед за этим становится возможным переход к сознательной коррекции своих действий и осознанным изменениям в жизни.

Кинотерапия – это метод еще более эффективный, чем библиотерапия, т.к. фильм содержит не только фабулы, сюжет, но и визуальный ряд, музыкальное сопровождение. Все это действует на состояние человека более интенсивно и раньше, чем прочитанная книга. Просмотр кинофильма менее утомителен и более приемлем для человека, не любящего читать.

Хотя кинотерапия более эффективна как групповая форма работы, ее можно использовать и как индивидуальную.

Цели кинотерапии:

1. Эмоциональное переживание и проживание участниками актуальных на данный момент жизни ситуаций и проблем.
2. Осознание и переосмысление себя и своих целей, потребностей, психологических проблем.
3. Развитие способности самонаблюдений и умения быть в позиции объективного наблюдения ситуации.
4. Развитие способности к самораскрытию, искренности в выражении чувств и нахождению в контакте с чувствами и смыслами других людей, способности к сопереживанию.
5. Личностный рост.
6. Формирование позитивного мышления и способности видеть многомерность и многозначность своих мотивов и мотивов значимых людей.
7. Повышение психологической компетентности.

Кинотерапия как метод психологической помощи может применяться в следующих случаях:

- наличие проблем, связанных с представлениями о себе – отсутствие четкого представления о своей идентичности, низкая самооценка, отсутствие представления о смысле жизни и ее направлении;
- эмоциональные проблемы – отсутствие осознания собственных чувств, неспособность их выражать, неумение управлять эмоциями;
- симптоматические проблемы – тревожность, депрессия, трудности на работе, неумение эффективно справляться со стрессом;
- проблемы межличностного взаимодействия – неспособность к установлению близких отношений, трудности в групповых ситуациях, отсутствие доверия людям, специфические межличностные конфликты, эмоциональная зависимость от других людей.

Кинотерапия включает в себя ряд этапов.

Первый этап кинотерапии – подготовительный. Подготовка к проведению занятия заключается в выборе фильма и в составлении программы проведения занятия. Психолог обязательно заранее просматривает фильм и анализирует его, чтобы избежать непредвиденных реакций. Фильм должен являться высокохудожественным произведением, должен иметь строгую и четкую тематическую линию. Выбирать лучше такой фильм, который по времени не превышает 120 минут.

Следующий этап – просмотр фильма. Промежуток между просмотром и обсуждением не должен превышать 20 минут.

Заключительный этап кинотерапии – обсуждение фильма. Высказываются все желающие, сообщая о том, что запомнилось из фильма, что вызвало наибольшее впечатление. Хорошо, если у психолога будет помощник, фиксирующий то, что является общим для многих, и то, что является спорным.

Особое внимание при обсуждении фильма уделяется главным героям, анализируются чувства, мысли, реакции, которые вызвали у участников тренинга те или иные персонажи. В процессе просмотра фильма человек сливается с одним из героев, если ему близко настроение персонажа или ситуация, которая обыгрывается в фильме. Иногда анализ поведения и мотивов поступков персонажей помогают клиенту выразить те мысли, которые трудно было передать словами.

Затем психолог обобщает то, что высказали участники группы, без обращения к личностям, дает перечень чувств и проблем, которые вскрыл фильм. После анализирует мысли, идеи, которые возникли во время просмотра и обсуждения. В конце занятия обычно дается оценка успешности или неуспешности работы группы.

Очень важен правильный отбор фильмов для группового просмотра. Доктор Вудер (основатель методики кинотерапии) рекомендует следующие фильмы: при недостатке силы воли – «Рокки» со Сталлоне, для потерявших близкого человека – «Привидение», при утомлении от жизни – «Дон Жуан де Марко». Женщинам, неуверенным в себе, поможет кинофильм «Ширли Валентайн». «Воспитание Риты», по мнению Вудера, избавит от скуки. Если в отношениях назрел кризис, стоит посмотреть фильмы «Перед рассветом» и «Перед закатом».

Для кинотерапии подходят фильмы режиссеров: Феллини, Антониони, Курасава, Хичкока, Тарковского, Чухрая, Михалкова, Рязанова.

Специальные области применения кинотерапии:

- кинофильм как средство самопознания и раскрытия внутренних резервов личности;
- кинофильм как средство эффективной саморегуляции;
- кинофильм как вспомогательный метод в психологическом консультировании;

- кинофильм как вспомогательный дидактический материал в учебном процессе;
- кинофильм как тренажер для решения проблем бизнеса;
- кинофильм как средство внутрифирменного PR;
- кинофильм как инструмент налаживания межличностных и межгрупповых взаимоотношений.

При использовании метода кинотерапии важно помнить, что кинотерапия обычно бывает эффективна *в комплексе* с другими методами психотерапевтической работы. Поэтому кинотерапию лучше проводить на фоне или параллельно с другими психотерапевтическими методами лечения, чтобы эффект от такой помощи был максимальным.

Д.В. Куницыкова
Екатеринбург, РГППУ.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ И МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ И ИЗБЕГАНИЮ

Изучение мотивации к достижению успеха достаточно актуальна в наши дни, поскольку мотивация достижения успеха во многом обуславливает формирование полноценной гармоничной личности, способной реализовать свой внутренний потенциал, добиться значительных результатов в жизни, несмотря на внешние препятствия.

Под мотивом понимают реальный или воображаемый предмет потребности, побуждающий и направляющий на себя деятельность человека.

Теории мотивации достижения развивались в рамках когнитивной психологии. Этой проблематикой занимались: Дж. Аткинсон, Д. Маккеланд, А. Мехрабиан, Х. Хекхаузен, И. Физер и др. В отечественной психологии – Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов, др.

Дж. Аткинсон разработал первую формализованную модель мотивации достижения, которая явилась базисной для всех дальнейших моделей в этой области. Автор понимал мотивацию достижения как одну из разновидностей мотивации деятельности, связанную с потребностью индивида добиваться успеха и избегать неудач. У человека существует два мотива, функционально связанных с деятельностью – мотив достижения успеха и избегания неудач, рассматриваемые как устойчиво личностные черты. Индивиды, ориентированные на успех, обычно активны, инициативны, не от-