

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 с.Серафимовский  
Муниципального района Туймазинский район  
Республики Башкортостан

**Исследовательская работа**

**Кинотерапия или лечим подростковую депрессию**

**Номинация «Психология»**

Выполнил:

Учитель английского языка

Кострова Анна Сергеевна

МБОУ СОШ №1 с.Серафимовский

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>Введение</b> .....	3
<b>Теоретическая часть</b>	
<b>Глава I Подростковая депрессия</b> .....	6
1.1. Что такое подростковая депрессия и причины её развития.....	6
1.2. Признаки и методы лечения подростковой депрессии.....	9
<b>Глава II Кинотерапия</b> .....	10
2.1. Суть, цели кинотерапии.....	11
2.2. Рекомендации при проведении кинотерапии.....	14
<b>Практическая часть</b>	
<b>Глава III Кинотерапевтический эксперимент</b> .....	20
3.1. Кино, которое лечит (проведение, анализ и результаты эксперимента).....	21
3.2. Домашняя кинотерапия (список рекомендуемых антидепрессивных фильмов).....	25
<b>Выводы</b> .....	27
<b>Заключение</b> .....	28
<b>Список используемых источников</b> .....	29
<b>Приложение</b> .....	30

## ВВЕДЕНИЕ

Что такое кинотерапия, я решила изучить после одного эпизода. Мои одноклассники (ученики девятого класса) на одной из перемен начали бурно обсуждать какой-то фильм. Они спорили, аргументировали и что-то доказывали. Мне стало интересно, я подошла и узнала суть дела. Оказалось, что ребята раз в неделю собираются, смотрят фильм, а потом его обсуждают. Это их своего рода хобби. И у этого хобби есть название – кинотерапия. При этом, наблюдая за ребятами, я отметила, что они – позитивны, полны энергии и энтузиазма. Всё это свидетельствует об отсутствии в их группе “болезни XXI века” – депрессии.

Этот случай и стал поводом для моего исследования: **кинотерапия или лечим подростковую депрессию.**

**Актуальность** темы исследования в том, что подростковый период – трудный период в развитии личности, и наша задача – помочь подростку.

Отсюда:

### **Цель работы:**

- Выяснить, действительно ли кинотерапия может как предупредить появление депрессии у подростков, так помочь справиться с ней;
- Определить фильмы, положительно влияющие на психику подростка и рекомендовать их для просмотра среди школьников.

### **Задачи:**

- Определить, что такое подростковая депрессия;
- Выяснить причины появления, признаки и методы лечения подростковой депрессии;
- Раскрыть понятие “кинотерапия” и дать некоторые рекомендации по проведению кинотерапии.

**Объект исследования:** кинотерапия.

**Предмет исследования:** влияние кинотерапии на подростковую депрессию.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что кинотерапия – один из самых простых и действенных методов предупреждения депрессии и борьбы с ней.

### **Методы исследования:**

- Изучение теории по теме исследования
- Анкетирование
- Интервьюирование

- Наблюдение
- Сравнение
- Эксперимент
- Анализ
- Обобщение

**Научная новизна:** впервые, на наш взгляд, кинотерапия взята как основа профилактики и лечения, несмотря на многообразие методов борьбы с подростковой депрессией.

**Композиция работы:** работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемых источников, приложений. Работа изложена на 30 листах компьютерного текста, включает 2 таблицы. Библиографический указатель литературы включает 20 наименований.

**Теоретическая значимость исследования:** изучение теории по теме работы.

**Практическая значимость работы:** кинотерапия помогает подросткам общаться и улучшает их общее психическое состояние и эмоциональный фон.

*“Понимание образов, которыми живёт, питается, развлекается человек, означает знание того, “кто он есть”, “что он собой представляет”; это знание можно использовать и для лечения человека, и для содействия его дальнейшему росту”*

*Антонио Менегетти*

Кино – это искусство, давно известное каждому из нас, но мало кто задумывался над тем, что кино может быть ещё и лекарем души.

## Теоретическая часть

### Глава I. Подростковая депрессия

#### 1.1. Что такое подростковая депрессия и её причины развития

Детство является самым беззаботным периодом в жизни человека, свободным от обязанностей и тревог взрослых, и с понятием депрессия его не связывают.

Даже если дети и переживают какие-то негативные события, родители считают, что их раздражение и грусть – это лишь кратковременные явления, которые они чаще относят к временным факторам, например, к плохому самочувствию или недосыпанию, которые скоро пройдут. Поэтому, в течение продолжительного времени считали, что такого расстройства, как подростковая депрессия нет.

Сейчас уже доказано, что это не так, и подростковая депрессия есть. Футурологи рассматривают ее, как болезнь XXI века, который и получил название «век депрессии». Тенденция увеличения числа заболеваний депрессией у подростков побудило G.L. Klerman XXI век назвать «веком молодежной меланхолии».

Депрессия подростков характерна тем, что дети не могут избавиться от уныния, которое начинает мешать школьным занятиям, их социальным взаимоотношениям и всей повседневной жизни. Подростковая депрессия это длительное и тяжелое расстройство, которое калечит жизнь, а иногда даже несет для нее реальную угрозу. Чаще всего родители и учителя не могут увидеть такое довольно серьезное психическое расстройство, как подростковая депрессия, за маской негативного настроения.

Очень часто врачи слышат один и тот же вопрос родителей, когда узнают о таком диагнозе своему ребенку, как подростковая депрессия: «Почему это случилось?» Ведь ему ни в чем не отказывали – компьютер, лучшие телефоны, модная одежда и другие подростковые радости. Его любят, проводят с ним свободное время, почти не ругают, не осуждают, проявляют интерес к его личной жизни. И вдруг – депрессия. Где же допущен промах? Но не спешите себя винить. Депрессия у подростков может случиться даже у самых заботливых и ответственных родителей.

На сегодняшний день уровень подростковой депрессии повышается. Точных причин того, из-за чего подростковая депрессия растет — нет, но один из факторов связан с теми стремительными изменениями, которые происходят на сегодняшний день. Переполненные города, употребление психоактивных веществ, распадающиеся семьи – все это значительно влияет на стрессоустойчивость молодежи, что делает ее уязвимой по отношению к разным расстройствам.

Также депрессия у подростков может возникнуть по причине генетического фактора. Если у детей кто-то из родителей тоже страдал депрессией, риск ее появления выше, чем у других в 2-3 раза. Соответственно, если страдали депрессией оба родителя, то риск ее появления у подростка повышается еще в несколько раз. Естественным может быть и то, что подросток, имеющий темперамент меланхолика будет подвержен депрессии больше, чем, например, флегматик.

Также подростковая депрессия может возникнуть из-за серьезных событий в жизни ребенка: смена местожительства, несчастный случай, смерть близкого человека или тяжелая болезнь кого-то из родных.

Не стоит пренебрегать и той ролью, которую могут играть нейроэндокринные и гормональные факторы, например, половые гормоны, гормоны гипоталамуса, надпочечников, гипофиза. Депрессия у подростков, конечно же, не всегда объясняется этими причинами. Но и нельзя совсем отрицать их влияние.

Ученые полагают, что депрессия у подростков может возникнуть еще по следующим **причинам**:

#### *Низкая успеваемость в школе*

Многие родители думают, что большинство подростков учёбой интересуются мало. Но чаще всего в глубине души дети тяжело переживают свои неудачи, а виду стараются не показывать. Более того – эти переживания они могут спрятать под маску напускного бахвальства или равнодушия, поэтому и возникает депрессия у подростков.

#### *Неблагоприятная психологическая атмосфера в семье*

Эта причина играет далеко не последнюю роль. Из-за неё также возникает депрессия у подростков. В случае если в семье ребенка ссоры являются обыденным явлением, то он будет себя чувствовать не совсем комфортно. Причем родители думают ошибочно, что если выяснение отношений происходит так, чтобы ребенок не слышал, то он об этом и не узнает. Он все равно будет чувствовать то напряжение, которое сохраняется между родителями после ссор.

Также ни о какой хорошей атмосфере не может идти речь, если скандалы происходят между ребенком и родителями. Иногда подростковый максимализм ведет к тому, что даже безобидные замечания своих родителей воспринимаются в штыки. Поэтому, чтобы не возникла депрессия у подростков, в этот сложный для них период родителям надо проявить максимум выдержки и мудрости.

#### *Социальный статус подростка*

Подростковая депрессия зависит от социального статуса ребенка, который в глазах его ровесников имеет большое значение. Любому ребенку хочется быть если не лидером, то хотя бы обладателем авторитета и влияния на своих сверстников. Но так бывает не всегда. И если он почувствует себя отвергнутым ровесниками, то в большинстве случаев подростковая депрессия не за горами.

### *Негативный образ своего тела*

Многие специалисты считают, что из-за этого тоже может появиться депрессия у подростков и расстройство пищевого поведения.

Таким образом, все эти причины являются “хорошей почвой” для развития депрессии.

## **1.2. Признаки и методы лечения подростковой депрессии**

Подростковая депрессия представляет собой одну из сложных медицинских проблем, последствия которой могут быть катастрофическими: самоубийство, насилие, наркомания, ... Безусловно, всё это значительно осложняет процесс взросления, поэтому крайне важно вовремя распознать, предупредить появление депрессии и помочь подростку справиться с ней.

Подростковая депрессия имеет ряд симптомов. Родителям надо обратиться к психологу немедленно в том случае, если в течение недели и дольше подросток находится в подавленном состоянии, а также, если имеются другие симптомы депрессии. Но не забывайте, что каждый ребенок индивидуален, поэтому симптомы в каждом конкретном случае будут отличаться – по степени выраженности, совокупности и другим показателям. Однако общее представление о том, как выглядит депрессия у подростков, можно составить.

**К признакам** подростковой депрессии относятся:

### *Замкнутость*

Подростковая депрессия отличается тем, что очень изменяется поведение ребенка. Еще вчера он был веселым, общительным, а сегодня, придя из школы, старается избегать любых разговоров. На все ваши вопросы отвечает кратко. Депрессия подростков отличается еще и тем, что замкнутость касается и друзей ребенка. Он не ходит с ними гулять, не хочет общаться по телефону. В особо трудных случаях подросток даже может отказаться выйти к своим друзьям, если те пришли в гости.

### *Забывчивость и рассеянность*

Депрессия у подростков может проявляться в некоторых случаях в виде сильной рассеянности и невозможности на чем-либо сосредоточиться и самостоятельно принимать даже простейшие решения, например, выпить ему чай или кофе. Вам невозможно о чем-либо его попросить — он может пойти в магазин и прийти с пустыми руками, т.к. забыл, что ему надо было купить, или забыть забрать младшего брата из сада, или потерять телефон уже не в первый раз. Чаще родители начинают злиться, думая, что все дело в их безответственности. У них даже и мысли нет такой, что у ребенка подростковая депрессия.

### *Бунтарское поведение*

Порой депрессия у подростков дает знать о себе не безразличием ко всему происходящему, а, наоборот, вызывающим поведением. Прежде уравновешенный и спокойный ребенок начинает дерзить родителям. Им порой кажется, что ребенок делает все нарочно.

В особо трудных случаях депрессия у подростков может проявиться в том, что они начинают употреблять наркотики, алкоголь, курить. Соответственно, появятся проблемы с законом. Родителям важно вовремя принять нужные меры, но, к сожалению, в большинстве случаев они много работают и не замечают происходящих событий.

### *Изменение аппетита*

Депрессия у подростков часто сопровождается неожиданным изменением аппетита, который может или полностью исчезнуть, или усилиться в несколько раз. Кстати, не хочется пугать родителей, но иногда эпизодическое усиление аппетита — это признак злоупотребления ребенком наркотиков.

### *Соматические боли и появление чувства усталости*

Депрессия у подростков часто сопровождается болевыми ощущениями. Ребёнок постоянно говорит, что чувствует боль, например, в области спины, живота. Придя на прием к врачу, его обследуют, но никакой патологии не находят, а боль сохраняется. Это явление врачи называют психосоматическими болями. Зачастую подростковая депрессия имеет именно вот таких постоянных спутников. А еще депрессия подростков может сопровождаться синдромом хронической усталости, при котором ребенок чувствует себя разбитым и обессиленным с самого утра. Все действия ему даются с трудом, и постоянно хочется прилечь.

### *Нарушен нормальный режим сна*

Депрессия у подростков сопровождается также нарушением сна. Ребенок либо мучается с бессонницей, либо с повышенной сонливостью. И то, и



другое состояние должны у родителей вызвать тревогу, т.к. они говорят о нарушениях в деятельности центральной нервной системы.

*Депрессия подростков может сопровождаться мыслями о самоубийстве или смерти.*

Но если есть болезнь, то есть и панацея – **методы** лечения депрессии:

### *Музыкотерапия*

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия» Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения.

Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки. Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

### *Арт-терапия*

Арт-терапия (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента.

Термин "арт-терапия" ввёл в употребление художник Адриан Хилл при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в

зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Задачи арт-терапии:

- Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
- Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.
- Получить материал для психодиагностики.
- Проработать подавленные мысли и чувства.
- Развить самоконтроль.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
- Развить творческие способности и повысить самооценку.

*Цветотерапия*

Цветотерапия – это чудеса лечения цветом. История цветотерапии началась в тот момент, когда люди заметили целительную силу солнечных лучей. Вскоре выяснилось, что отдельные цвета радуги тоже влияют на организм человека – успокаивают, лечат или, наоборот, вызывают дискомфорт. По сохранившимся свидетельствам, еще царица Нефертити использовала разноцветные косметические масла, считая, что красные и зеленые оттенки благотворно скажутся на ее красоте.

Уже доказано, что с его помощью можно повысить иммунитет, отрегулировать гормональный фон, активировать синтез витамина D, ответственного за отложение кальция в костной ткани. По мнению некоторых экспертов, цвет воздействует на организм сильнее, чем химические препараты, и с его помощью можно вылечить даже рак.

*Зоотерапия*

Иппотерапия — лечебная терапия (конный спорт). Во время занятий верховой ездой работают почти все мышцы человека, и происходит это на рефлекторном уровне. Иппотерапия рекомендована для детей с ДЦП, при ампутации, артритах, нарушениях мозгового кровообращения, черепно-мозговых травмах, потере органов чувств, миопатии, рассеянном склерозе, эпилепсии.

Канистерапия (от лат. canis — собака; англ. Therapy dog) — терапия с использованием собак; является одним из самых востребованных видов

анималотерапии из-за своей доступности и социального поведения животных. Применяется как вспомогательная психотерапевтическая методика при работе с пациентами, которые тяжело идут на контакт, помогает развитию эмоциональных, умственных способностей, а также развитию двигательных функций. Канистерапию применяют для улучшения состояния детей больных аутизмом, синдромом Дауна, церебральным параличом (ДЦП), страдающих олигофренией. У детей улучшается координация движений, уменьшается спастика, улучшается память. Присутствие животных помогает больным преодолеть больничное одиночество и отчуждение, лучше подготовиться к предстоящей операции.

Дельфинотерапия – вид медико-психологической реабилитации. Дельфинотерапия и плавание с дельфином рекомендуется для оздоровления и медико-психологической реабилитации тем людям, кто перенес тяжелые психологические травмы (попавшие в экстремальные условия, пережившие землетрясения, ураганы, аварии и любой другой сильный стресс). Дельфинотерапия — вид медико-психологической реабилитации. Дельфинотерапия и плавание с дельфином рекомендуется для оздоровления и медико-психологической реабилитации тем людям, кто перенес тяжелые психологические травмы (попавшие в экстремальные условия, пережившие землетрясения, ураганы, аварии и любой другой сильный стресс).

Фелинотерапия (лат. felis — кошка) — это методы профилактики и лечения различных заболеваний при помощи контактов с кошками. Кошки оказывают серьёзную помощь людям, страдающим психическими заболеваниями, сердечными расстройствами, повреждениями мозга и даже способствуют полному исцелению зависимых от алкоголя и наркотиков. Люди с нарушениями психики воспринимают присутствие кошки без малейшего раздражения. Общение с кошками показано при депрессии, неврозах, маниаках и шизофрении. Кошка, по сути, не делает ничего необычного, она просто ластится к больному, лижет ему руки, лицо. Её тепло, расслабляющее урчание позволяют пациенту расслабиться.

Апитерапия — лечение пчелиным ядом (не рекомендуется людям с аллергическими реакциями). Пчелиный яд является мощным катализатором физиологических процессов. Одна его капля содержит 18 из 20 обязательных аминокислот, неорганические кислоты, множество химических элементов и витаминов. Апипрепараты используются в терапии наряду с пчелоужалением. За исключением обработки ран мёдом, ни одна из методик апитерапии ещё не была подтверждена с позиции доказательной (классической) медицины.

## *Ароматерапия*

Ароматерапия – это искусство врачевания с помощью натуральных эфирных масел, извлеченных из ароматических растений, цветов и трав. Приемы ароматерапии известны с древних времен - травяные ингаляции, ванны, массаж с ароматическими маслами, использование пряностей в пище и многое другое. Этот метод лечения уходит своими корнями в далекое прошлое и обращен не только на излечение тела, но и духа. Ароматерапия поддержит здоровье, сохранит красоту и молодость, снимет напряжение, снизит или повысит давление, поможет расслабиться или сконцентрировать внимание.

## *Кинотерапия*

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

Кинотерапия – это творческий процесс самопознания, вслед за которым возникает возможность перехода к сознательной коррекции своих действий.

Кинотерапия помогает людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью.

Кинотерапия – один из инструментов, позволяющий проникнуть в живое психологическое действие человека.

### Преимущества кинотерапии:

- Осознание и принятие проблемы;
- Определение возможных причин возникновения проблемы;
- Определение и коррекция проблемных паттернов поведения;
- Определение внутренних ресурсов для преодоления трудной ситуации;
- Открытие новых перспектив при разрешении проблемной ситуации;
- Мотивация к принятию осознанного и взвешенного решения.

Кино, подобно зеркалу, позволяет увидеть в героях и сюжетах фильма, самих себя, своих близких, свои поступки. Оно предлагает взглянуть на проблемную ситуацию со стороны, оценить происходящее, сделать выводы и подталкивает к принятию единственно верного для нас решения.

Таким образом, на наш взгляд, кинотерапия – один из самых простых и действенных методов предупреждения депрессии и борьбы с ней.

## Глава II. Кинотерапия

### 2.1. Суть, цели кинотерапии

Более 30 лет назад итальянский учёный Антонио Менегетти начал использовать необычный метод лечения депрессии – кинотерапия – который объединял в себе искусство, культуру и психологию. А проходил этот сеанс довольно просто: люди, пришедшие на сеанс кинотерапии, смотрели фильм с тематикой их проблемы, затем проходило обсуждение фильма, где участники выражали свои эмоции, впечатления, чувства, после этого ведущий сеанса кинотерапии подводил итоги, делал обобщающие выводы.

О том, что кино заметно влияет на личность, начали говорить психоаналитики еще в прошлом веке - они сравнивали фильмы со сновидениями. Недаром Голливуд называют «фабрикой грез», ведь фильмы напрямую действуют на наше бессознательное. Так, режиссеры часто используют звук сердцебиения, который мы не осознаем. Биение сердца зрителя синхронизируется с этим звуком, и когда режиссер ускоряет сердцебиение в фильме, наши сердца делают то же самое. То есть мы и сами не замечаем, как уже волнуемся, тревожимся или сопереживаем герою.

Вся индустрия синематографа ориентирована на то, чтобы погрузить зрителя в другую реальность. Камера столь же подвижна, как взгляд человека, музыка рождает определенное эмоциональное состояние. В таком измененном состоянии мы начинаем переживать то же, что и герои кино, а значит, вместе с ними справляться с конфликтами и травмами, испытывать сильные эмоции и безопасным образом высвобождать накопленное напряжение. Мы частично или полностью присваиваем себе характеристики другого человека (киногероя), бессознательно имитируем его, чтобы усвоить новый образ мыслей и действий и в дальнейшем сделать это частью собственной личности». Обычно мы, сами не замечая, больше всего симпатизируем одному из героев фильма, который на нас чем-то неуловимо похож. Проходя вместе с ним через все испытания, мы как будто сами становимся немного мудрее и сильнее.

Кино – это искусство, давно известно каждому из нас. Но мало кто задумывался над тем, что кино может быть еще и лекарем души.

Кинотерапия представляет собой научное направление, в центре внимания которого является мир человека, структура значимых связей, в которой существует человек, и паттерны поведения, которые он использует. Основные темы для размышления – это так называемые "экзистенциальные

данности" ("вечные" темы). В экзистенциальной (от лат. *exsistentia* – существование) психологии самое главное – мысль об уникальности каждой человеческой жизни. Экзистенциальная психология сконцентрирована не на исследовании отдельных проявлений психики, а на конкретной жизни в ее взаимосвязи с окружающим миром в целом.

В кинотерапии рассматриваются проблемы жизни и смерти, свободы и ответственности, любви и отчуждения, смысла и бессмысленности, человека, общества и выбора.

Кинотерапия борется с:

- депрессией
- страхами
- одиночеством
- зависимостями, в том числе и трудоголизмом
- созависимостью
- навязчивыми мыслями и действиями
- опустошенностью и суицидальным поведением
- горем, переживанием утрат и конечности существования
- кризисами и жизненными неудачами
- нерешительностью и потерей жизненных ориентиров
- потерей ощущения полноты жизни и др.

Терапевтический эффект кинотерапии:

- понимание человеком, в частности подростком, уникальной сути своей жизненной ситуации
- выбор отношения к своему настоящему, прошлому и будущему
- развитие способности действовать, принимая ответственность за последствия своих действий.

Человек может быть тем, кем он решил быть. Его существование всегда дано как возможность выхода за пределы самого себя в виде решительного броска вперед, через свои мечты, через свои стремления, через свои желания и цели, через свои решения и действия.

Итак, цели кинотерапии:

1. Эмоциональное переживание (отреагирование) и проживание участниками актуальных на данный момент жизни ситуаций и проблем.

2. Осознание и переосмысление себя и своих целей, действий, чувств, потребностей, психологических проблем.

3. Развитие способности самонаблюдений и умения быть честными перед самими собой в своих чувствах и поступках, чтобы управлять своей жизнью 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. Духовный рост.

6. Формирование позитивного мышления и способности видеть многомерность и многозначность своих мотивов и мотивов значимых для них людей.

Кинотерапия – это метод ещё более эффективный, чем библиотерапия, так как 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. Кинотерапия требует гораздо меньших затрат по сравнению с библиотерапией: можно выбрать фильм, идущий по телевидению, а можно взять кассету напрокат.

Культура и искусство – достойная альтернатива психологическим техникам на пути к самопознанию и саморазвитию. Кинотерапия позволяет объединить эти два ресурса для продвижения на новый уровень развития личности.

## **2.2. Рекомендации при проведении кинотерапии**

Мы выяснили, что кинотерапия – это отличное средство для самоанализа и работы над собой. С помощью фильмов, можно самостоятельно прийти к реализации тех задач, которые вы для себя ставите.

Многokратно доказано, что настоящие положительные эмоции – это, прежде всего здоровье. Один просмотр нужного фильма с полным погружением в каждое действие, изменяет ваше внутреннее состояние, трансформирует нежелательное состояние в ресурс для изменения ситуации в вашей жизни в лучшую сторону. Уже не секрет, что есть художественные фильмы, которые созданы профессиональными режиссерами для того, чтобы изменить жизнь людей, наполнить ее красками, заменить сложную работу над собой в чудодейственное средство. Эффект нахождения в кадре дает возможность отпустить эмоции, не прибегая к помощи третьих лиц – ты, наедине с собой, можешь проработать ту эмоцию, закрытую где-то глубоко, отпустить ее, что даст изменение в улучшении физического, морального и эмоционального здоровья, так и изменения жизни во внешнем мире.

Формы использования кинотерапии могут быть разные. Она может использоваться как индивидуально, так и в группе. Работа кинотерапии в

группе сложнее, так как там есть свои правила. Самое важное правило, это то, что мы никогда не обсуждаем просто фильм. Мы никогда не оцениваем фильм с точки зрения, понравился он нам или нет, мы ж не кинокритики... Мы говорим о себе и своей жизни в том ракурсе, который задает нам фильм. Именно так, очень часто участники такой группы открывают новые стороны своей жизни и себя, а через обмен своим опытом в группе, могут находить решение проблем, которое потом переносится в жизнь.

Как проходит кинотерапия?

*Первый этап* кинотерапии – подготовительный. Подготовка к проведению занятия заключается в выборе фильма и в составлении программы проведения занятия. Организатор 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.

Просмотр фильма, во время которого внимание участников обращается на:

- образы и стили поведения героев фильма, которые им неприемлемы;
- позитивность или негативность динамики фильма и музыки;
- эмоциональные и физиологические переживания ;
- стереотипы, которые разыгрываются героями.

*Заключительный этап* кинотерапии — обсуждение фильма. Высказываются все желающие, сообщая о том, что запомнилось из фильма, что вызвало наибольшее впечатление. 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 человеку, в частности подростку, выразить те мысли, которые трудно было передать словами.

Затем организатор обобщает то, что высказали участники группы, без обращения к личностям, даёт 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.

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



Во время последующего обсуждения фильма происходит осознание, осмысленное включение пережитого опыта в свою жизнь. В процессе обсуждения можно обратить более пристальное внимание на свои чувства, проанализировать и лучше осознать их. При этом очень важный опыт вы получаете не только тогда, когда сами высказываетесь, но и когда о своих чувствах говорят другие участники группы. Вы получаете поддержку, когда узнаете, что подобные эмоции возникли и у других людей, либо повод для дальнейшего самоанализа, когда понимаете, что то, что вызвало сильный эмоциональный отклик у других участников группы, вас оставило равнодушным. Вы обсуждаете любой материал, который затронул вас в процессе просмотра фильма. Возможно, вы сможете благодаря обсуждению, наконец-то, обратить внимание на очень важные для вас вещи, о которых вы привыкли обычно не задумываться.

Участие в обсуждении, в диалоге с другими членами группы, развивает способность рассуждать, саморефлексию, внимание к себе и другим, компетентность в области чувств.

Таким образом, кинотерапия делает вас более целостными и гармоничными – объединяя мысли и чувства внутри вас. Обычно для обсуждения предлагаются такие вопросы:

- *Кто из героев вам совершенно не понравился? (Это показатель того, какие качества вы сами в себе не принимаете);*
- *На месте кого из героев фильма вам хотелось бы оказаться? (События, происходящие с этим героем, помогают задуматься о природе собственных проблем и даже найти решение);*
- *Какие эпизоды вы пересматривали бы снова и снова? (Указывает на то, чего вам в жизни не хватает, или какая ситуация логически не завершена);*
- *Что бы вы изменили в фильме, какие события добавили или убрали? (Ответ на этот вопрос - первый шаг к тому, чтобы внести изменения в вашу реальную жизнь).*

Если вы решили, что кино – это приятная панацея от многих бед, не спешите с выводами. Волей-неволей мы попадаем под влияние тех картинок, которые разворачиваются перед нами... И чем это чревато?

Возможные побочные эффекты при кинотерапии:

### *№1 Несовершенный мир*

Реальная жизнь ни в какое сравнение не идет с тем, что мы видим на экране. И чем больше вы любите кино, тем более грубой, скучной и неэстетичной выглядит окружающая действительность. Одна наша знакомая, некая N, с которой мы любили смотреть «Нью-Йорк, Нью-Йорк», мечтала побывать на Манхеттене. Она хотела пройти мимо сияющих небоскребов,

затеряться в толпе вечно спешащих стильных жителей большого города. Её разочарованию не было предела, когда на деле Нью-Йорк оказался пыльным и грязным. Самый популярный look на Манхеттене: плохо сидящие шорты или джинсы, бесформенная футболка и сланцы.

### *№2 Несовершенная я*

Постоянно видя на экране красоток, скроенных по одному стандарту, волей-неволей начинаешь верить, что это действительно правильно. И тут начинает развиваться комплекс неполноценности, а ведь даже Рене Зельвеггер, воплотившая на экране идола всех одиноких сладкоежек – Бриджит Джонс, в других фильмах никак не похожа на Рене Зельвеггер!

### *№3 Несовершенная жизнь*

Кино искажает наше восприятие времени. Бывало ли, что на спектакле или на скучной презентации вы автоматически искали где-то под сценой... полосу прокрутки? «Джонни, я хочу монтаж!» - готова я воскликнуть вслед за героиней «Человека с бульвара Капуцинов». Хочу, чтобы утро длилось 10 секунд: вот я чищу зубы, вот подкрашиваю ресницы, вот, благоухая, выбегаю ловить такси. Кино показывает нам, как часто нужен в жизни «монтаж» и как много эпизодов хочется безжалостно выбросить, чтобы не отвлекали от главного.

Но, с другой стороны, может, красивая история вдохновит вас на то, чтобы самой стать режиссером своей судьбы?

## Практическая часть

### Глава III Кинотерапевтический эксперимент

#### 3.1. Кино, которое лечит

##### (проведение, анализ и результаты эксперимента)

Эксперимент (от лат. «проба, опыт») – ведущий метод научного познания, в том числе и психологических исследований, который направлен на выявление причинно-следственных зависимостей, который характеризуется созданием оптимальных условий для изучения определенных явлений, а также целенаправленным и контролируемым изменением этих условий.

В отличие от наблюдения, эксперимент – активный способ познания реальности, он предполагает планомерное вмешательство учёного в исследуемую ситуацию, управление ею. Если пассивное наблюдение позволяет нам ответить на вопросы «Как? Каким образом нечто происходит?», то эксперимент даёт возможность найти ответ на вопрос другого рода – «Почему это происходит?».

Наш кинотерапевтический эксперимент проходит в с.Серафимовский г.Туймазы, на базе МБОУ СОШ № 1, с октября по ноябрь 2013 года.

Цель работы:

- Выяснить, действительно ли кинотерапия может как предупредить появление депрессии у подростков, так и помочь справиться с ней;
- Определить фильмы, положительно влияющие на психику подростка и рекомендовать их для просмотра среди школьников.

В экспериментальном исследовании принимало 10 подростков, учащихся 9-х классов.

Мы предполагаем, что кинотерапия – один из самых простых и действенных методов предупреждения депрессии и борьбы с ней.

Наша практическая работа носит **экспериментально-опытный** характер и проходила в три этапа:

- ▣ *проверочный эксперимент;*
- ▣ *формирующий эксперимент;*
- ▣ *заключительный контрольный эксперимент.*

В ходе проверочного эксперимента нами был проведён тест (Приложение №1), целью которого было выявить наличие подростковой депрессии и определить её уровень: лёгкий, средний или высокий. Диагностирование проходило по шкале депрессии доктора наук Дона Эдварда Бека (Приложение №2), а результаты высчитывались следующим образом:

- диагностирование лёгкой депрессии по формуле:

$$L1=RA/GQ*100\%, \text{ где}$$

L1 (Level – уровень) – уровень лёгкой депрессии

RA (Right Answers – правильные ответы) – количество правильных ответов

GQ (General Quantity – общее количество) – количество заданий

- диагностирование средней депрессии по формуле:

$$L2=RA/GQ*100\%, \text{ где}$$

L2 (Level – уровень) – уровень средней депрессии

RA (Right Answers – правильные ответы) – количество правильных ответов

GQ (General Quantity – общее количество) – количество заданий

- диагностирование высокой депрессии по формуле:

$$L3=RA/GQ*100\%, \text{ где}$$

L3 (Level – уровень) – уровень высокой депрессии

RA (Right Answers – правильные ответы) – количество правильных ответов

GQ (General Quantity – общее количество) – количество заданий

Подросткам, учащимся 9-х классов, был предоставлен тест, в котором они должны были прочитать и выбрать тот вариант ответа, который наиболее точно определяет их самочувствие в настоящий момент.

Таким образом, мы получили следующие результаты, которые выражены в процентах для большей наглядности (Приложение №3):

Лёгкая депрессия – 5%

Средняя депрессия – 10%

Высокая депрессия – 50%

Затем после проверочного мы провели формирующий эксперимент, в процессе которого мы ввели новые условия и наблюдали за их влиянием. Это семь тщательно отобранных художественных фильмов, положительно влияющих на психику подростков (Приложение №4):

- «В диких условиях» (англ. Into the Wild) — кинофильм режиссёра Шона Пенна, вышедший на экраны в 2007 году. Сюжет фильма основан на реальных событиях.
- «Фонтан» (англ. The Fountain — «Источник») — философский художественный фильм-притча режиссёра Даррена Аронофски. Фильм вышел в 2006 году и номинировался на «Золотой глобус» в категории «Лучшая музыка к фильму».
- «Мирный воин» (англ. Peaceful Warrior) — фильм режиссёра Виктора Сальвы. Фильм основан на реальных событиях. Фильм, вышедший 26 июня 2006 года, основан на автобиографической книге Дэна Миллмена «Путь Мирного Воина».
- «Список Шиндлера» (англ. Schindler's List) — фильм Стивена Спилберга 1993 года, получил 7 премий «Оскар», включая премию за лучший фильм. Экранизация романа Томаса Кенилли «Ковчег Шиндлера». Фильм основан на реальных событиях.
- «Дневники мотоциклиста» (исп. Diarios de motocicleta) — роуд-муви 2004 года режиссёра Вальтера Саллеса о молодом Эрнесто Геваре, путешествующем по Южной Америке в компании своего друга Альберто Гранадо. Фильм основан на реальных событиях.
- «Простая история» (англ. The Straight Story) — восьмой полнометражный художественный фильм американского кинорежиссёра Дэвида Линча. Премьера состоялась 21 мая 1999 года на Каннском кинофестивале. Название фильма представляет собой игру слов: слово «straight» с английского переводится как «прямой, простой», а также является фамилией главного героя.
- «Семь лет в Тибете» (англ. Seven Years in Tibet) — кинофильм 1997 года. Фильм снят по мотивам одноимённой автобиографической книги Генриха Харрера, описывающей историю приключений австрийского альпиниста в Тибете в годы Второй мировой войны. В фильме сохранена только общая последовательность событий, многие подробности придуманы заново.

Как проходила кинотерапия?

*Первый этап* кинотерапии – подготовительный. Подготовка к проведению занятия заключалась в выборе фильма и в составлении программы проведения

занятия. Организатор обязательно заранее просматривал фильм и анализировал его, чтобы избежать непредвиденных реакций. Фильм должен являться высокохудожественным произведением, должен иметь строгую и четкую тематическую линию. Выбирали фильм, который по времени не превышал 120 минут.

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

Просмотр фильма, во время которого внимание участников обращалось на:

- образы и стили поведения героев фильма, которые им неприемлемы;
- позитивность или негативность динамики фильма и музыки;
- эмоциональные и физиологические переживания ;
- стереотипы, которые разыгрываются героями.

*Заключительный этап* кинотерапии — обсуждение фильма. Высказывались все желающие, сообщая о том, что запомнилось из фильма, что вызвало наибольшее впечатление. Особое внимание при обсуждении фильма уделялось главным героям, анализировались чувства, мысли, реакции, которые вызвали у участников тренинга те или иные персонажи. В процессе просмотра фильма подросток сливался с одним из героев, если ему близко настроение персонажа или ситуация, которая обыгрывается в фильме. Иногда анализ поведения и мотивов поступков персонажей помогали человеку, в частности подростку, выразить те мысли, которые трудно было передать словами.

Затем организатор обобщал то, что высказали участники группы, без обращения к личностям, даёт перечень чувств и проблем, которые вскрыл фильм. После анализировал мысли, идеи, которые возникли во время просмотра и обсуждения. В конце занятия обычно давалась оценка успешности или неуспешности работы группы.

Обычно для обсуждения предлагались такие вопросы:

- *Кто из героев вам совершенно не понравился? (Это показатель того, какие качества вы сами в себе не принимаете);*

- *На месте кого из героев фильма вам хотелось бы оказаться? (События, происходящие с этим героем, помогают задуматься о природе собственных проблем и даже найти решение);*

- *Какие эпизоды вы пересматривали бы снова и снова? (Указывает на то, чего вам в жизни не хватает, или какая ситуация логически не завершена);*

- *Что бы вы изменили в фильме, какие события добавили или убрали? (Ответ на этот вопрос - первый шаг к тому, чтобы внести изменения в вашу реальную жизнь).*

Заключительный контрольный эксперимент был проведён с целью проверки и подтверждения выдвинутой нами гипотезы. Окончательные результаты (Приложение №5) таковы:

Лёгкая депрессия – 2%

Средняя депрессия – 0%

Высокая депрессия – 0%

Таким образом, полученные цифры показывают, что уровень депрессии снизился соответственно:

Лёгкая депрессия – 4%

Средняя депрессия – 10%

Высокая депрессия – 50%, что доказывает правильность выдвинутой нами гипотезы.

Из всего выше сказанного следует, что в ходе эксперимента мы выяснили, что кинотерапия действительно может как предупредить появление депрессии у подростков, так и справиться с ней.

### **3.2. Домашняя кинотерапия**

#### **(список рекомендуемых антидепрессивных фильмов)**

Все мы любим смотреть фильмы: кто-то в кинотеатре, кто-то дома. С какой целью люди смотрят фильмы? Для кого-то это проведение свободного времени, для кого-то — погружение в сказку, а для кого-то — погоня за модными тенденциями в мире кино. Но, наверное, никто из нас не задумывается над тем, что кино может не только развлекать, но и лечить.

О том, что кино заметно влияет на личность, начали говорить психоаналитики еще в прошлом веке - они сравнивали фильмы со сновидениями. Недаром Голливуд называют «фабрикой грез», ведь фильмы напрямую действуют на наше бессознательное. Так, режиссеры часто используют звук сердцебиения, который мы не осознаем. Биение сердца зрителя синхронизируется с этим звуком, и когда режиссер ускоряет сердцебиение в фильме, наши сердца делают то же самое. То есть мы и сами не замечаем, как уже волнуемся, тревожимся или сопереживаем герою.

Культура и искусство - достойная альтернатива психологическим техникам на пути к самопознанию и саморазвитию. Кинотерапия позволяет объединить эти два ресурса для продвижения на новый уровень развития личности.

Предлагаем вашему вниманию составленный список фильмов на основе рекомендаций психологов под названием

### **“Домашняя кинотерапия”**

- ▣ *Разбитое сердце и любовные разочарования:* «Москва слезам не верит», «Влюблён по собственному желанию», «Ешь, молись, люби», «Обещать - не значит жениться», «Мой лучший любовник», «Гордость и предубеждение», «Шоколад», «Приходи на меня посмотреть», «Жестокий романс», «Унесенные ветром», «Вечное сияние чистого разума», «Сладкий ноябрь», «Легкое поведение», «Разум и чувства», «Знакомьтесь, Джо Блек», «Фрида».
- ▣ *Когда нехватает решимости, чтобы достичь цели:* «Король говорит», «Билли Эллиот», «Побег из Шоушенка», «Эрин Брокович», «Беги, Лола, беги», «В погоне за счастьем», «Крепкий орешек», «Куда приводят мечты», «127 часов», «Чужие», «Нокдаун», «Миллионер из трущоб».
- ▣ *Когда мучаешься чувством вины:* «Мосты округа Мэдисон», «Пианино», «Натали», «Зависть богов», «Мех: воображаемый портрет Дианы Арбус», «Инди». При плохом настроении и подавленности: старое доброе советское кино - «Любовь и голуби», «Служебный роман», «Покровские ворота», «Тот самый Мюнхгаузен», мультфильмы - «Ледниковый период», «Рапунцель: запутанная история», «Кунг-фу панда», «Валли-И», фильмы - «Амели», «Кофе и сигареты».
- ▣ *Когда в отношениях кризис:* «История о нас», «Сцены из супружеской жизни», «Близость», «Дорога перемен», «Питер ФМ», «Разрисованная вуаль», «Влюбись в меня, если осмелишься», «Истинные ценности», «Крамер против Крамера», «Они поженились и у них было много детей».
- ▣ *Когда мир кажется жестоким, а жизнь бессмысленной и хочется найти душевную опору:* «Форрест Гамп», «Монолог», «Собачье сердце», «Заплати другому», «Маленькая мисс Счастье», «Сохраняя веру», «Жизнь прекрасна», «Сирота казанская».
- ▣ *Когда жизнь превратилась в болото и хочется перемен:* «Хороший год», мультфильм «Вверх», «Достучаться до небес», «Трасса 60», «Красота по-американски», «День сурка», «Умница Уилл Хантинг», «Изгой», «Лучше не бывает», «Внутри себя я танцую». Слезогонное, если надо проплакаться: «Титаник», «Храброе сердце», «Гладиатор», «Дневник памяти», «Хатико: самый верный друг», «Искусственный интеллект», «Танцующая в темноте», «P.S. Я люблю тебя», «Спасти рядового Райана», «Зеленая миля», «Белый Бим, черное ухо».

Пополнение списка продолжается ...



## Заключение

В результате исследования темы мы выяснили, что кинотерапия действительно может как предупредить появление депрессии у подростков, так и справиться с ней. Депрессия стала бичом современности, она преследует каждого третьего взрослого человека и даже добирается до детей. Этот вид психологического расстройства очень коварен, поскольку его легко можно перепутать с сезонной хандрой, расстройствами от неприятностей в семье или учёбе. Если вовремя распознать депрессию, то с ней можно легко справиться и своими силами. А поможет в этом кинотерапия.

Оказывается, просмотр фильмов может быть не просто развлечением, но и способом работы над собой. Просмотр подходящего фильма может улучшить настроение, помочь найти решение своих проблем, натолкнуть на «свежую» мысль, мало того, – задуматься над смыслом своей жизни, проанализировать свои поступки и свои качества.

Кинотерапия очень эффективна для работы с подростками, которые не могут чётко сформулировать свои проблемы. Она помогает мягко и быстро сделать первые шаги в работе над собой. Понимая содержание фильма – подросток переосмысливает собственный внутренний мир и расширяет возможности сознания, участвуя в обсуждении фильма – он развивает способность рассуждать. Таким образом, кинотерапия делает подростков более целостными и гармоничными – объединяя мысли и чувства внутри них.

Практическая значимость нашего исследования в том, что мы, используя кинотерапию, помогли испытуемым подросткам улучшить их общее психическое состояние и справиться с подростковой депрессией.

Таким образом, мы убедились, что наша гипотеза подтвердилась: кинотерапия – один из самых простых и действенных методов предупреждения депрессии и борьбы с ней.

## Список используемых источников

### Литература

- 1.Баженова Л.М. В мире экранных искусств. Книга для учителей начальных классов, воспитателей, родителей. – Изд-во ВИПК, ВИКИНГ, Ассоциация деятелей кинообразования, 1992. – 71 с.
- 2.Баранов О.А. Экран становится другом. – М.: Просвещение, 1979. – 96 с.
- 3.Бондаренко Е.А. Диалог с экраном. Учебное пособие для среднего школьного возраста по предмету «Основы экранной культуры». – М.: SVR-Аргус, 1994. – 96 с.
- 4.Коноткин Э.О., Полторак Д.И., Цесарский Л.Д., Якушина Л.С. Использование средств звукозаписи в учебном процессе. – М.: Высшая школа, 1975. – 156 с.
- 5.Левшина И.С. Подросток и экран. – М.: Педагогика, 1989. – 176 с.
- 6.Медиаобразование, интегрированное с базовым: Опыт организации экспериментально – исследовательской работы коллектива школы 858 г. Москвы /Под ред. Л.С. Зазнобиной. – М.: Изд-во Южного округа управления московского образования, 1999. – 173 с.
- 7.Пензин С.Н. Кино и эстетическое воспитание: методологические проблемы. – Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1987. – 176 с.
- 8.Поличко Г.А. Межпредметные связи литературного курса и факультатива по основам киноискусства как средство эстетического развития старшекласников: Дис. канд. пед. наук. – М., 1987.
- 9.Прессман Л.П. Методика применения технических средств обучения: Экранно-звуковые средства. – М.: Просвещение, 1988. – 191 с.
- 10.Психолого-педагогический словарь / Сост. В.А. Мижериков. Ред. П.И. Пидкасистый. – Ростов: Феникс, 1998. С. 241.
- 11.Рабинович Ю.М. Кино как средство воспитания школьников (опыт создания системы) // Кино: прокат, реклама, методика, практика. М.: Союзинформкино, 1986. – 32 с.
- 12.Спичкин А.В. Что такое медиаобразование. – Курган: Изд-во Ин-та пов. квалификации и переподготовки работников образования, 1999. – 114 с.
- 13.Усов Ю.Н. Кинообразование как средство эстетического воспитания и художественного развития школьников: Дис. д-ра. пед. наук. – М., 1989.

14. Федоров А.В. Подготовка студентов педвузов к эстетическому воспитанию учащейся молодежи // Специалист. – 1994. – №1. – С. 15–19.
15. Федоров А.В. Система подготовки студентов педвузов к эстетическому воспитанию школьников на материале экранных искусств (кино, телевидение, видео): Дис. д-ра. пед. наук. – М., 1993.
16. Федоров А.В. Трудно быть молодым: Кино и школа. – М.: Киноцентр, 1989. – 66 с.
17. Федоров А.В., Новикова А.А. Основные теоретические концепции медиаобразования Люблинский П.И. Кинематограф и дети. – М.: Право и жизнь, 1925. – 122 с.
18. Шариков А.В. Возрастные особенности телевизионных ориентаций школьников: Дис. канд. пед. наук. – М., 1989.
19. Шариков А.В. Медиаобразование: мировой и отечественный опыт. – М.: Изд-во Академии педагогических наук, 1990. – 66 с.
20. Шеин С.А. Психологические особенности отношения старшеклассников к персонажам кинопроизведений: Дис. канд. псих. наук. – М., 1982.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://psy.piter.com>
2. <http://psychology.net.ru>
3. <http://www.psycho.all.ru>
4. <http://www.psychology.ru>
5. <http://www.psi-net.ru>
6. <http://www.psyche.ru>
7. <http://www.flogiston.ru>
8. <http://www.psyh-portret.ru>
9. <http://psy.rin.ru>
10. <http://mnemotexnika.narod.ru>
11. <http://www.e-psy.ru>
12. <http://www.psychologies.ru>
13. <http://www.psy-gazeta.ru>
14. <http://psy.1september.ru>
15. <http://psynews.narod.ru>
16. <http://psycheya.ru>
17. <http://psylib.kiev.ua>
18. <http://www.lib.ru/PSIHO/>
19. <http://www.zovu.ru/psy/>
20. <http://www.ippd.ktk.ru>
21. <http://www.pirao.ru/>
22. <http://www.psi.med.ru/>
23. <http://www.analitik.narod.ru/>

24. <http://www.transpersonal.ru>
25. <http://www.gestalt.ru/>
26. <http://www.migip.org.ru/ind.shtml>
27. <http://www.private.peterlink.ru/philos/>
28. <http://www.geocities.com/Pentagon/Bunker/3426/kaf-rus.html>
29. <http://philopsy.wallst.ru/>
30. <http://www.csa.ru/DistanceLearning/>
31. <http://psyberia.ru/>
32. <http://www.nsu.ru/psych/internet/>
33. <http://www.psi-net.ru/>
34. <http://psy.piter.com/>
35. <http://www.flogiston.ru/>
36. <http://www.vygotsky.ru/>
37. <http://add.net.ru/>
38. <http://www.alex-therapy.narod.ru/>
39. <http://www.kleinians.narod.ru>
40. <http://hipnos.narod.ru/>
41. <http://oba.wallst.ru/scientif/psych.htm>
42. [http://www.psychol.ras.ru/ippp\\_pfr/](http://www.psychol.ras.ru/ippp_pfr/)

## Приложение №1

*Тест по шкале депрессии Бека для проведения проверочного и заключительного контрольного эксперимента*

Шкалы: уровень депрессии

Назначение теста: методика предназначена для диагностики уровня депрессии

Инструкция к тесту: прочитайте утверждение и выберите тот вариант ответа, который наиболее точно определяет ваше самочувствие в настоящий момент

### *Тест*

1. Выберите один из вариантов ответа:

- А) я чувствую себя хорошо;
- Б) мне плохо;
- В) мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;
- Г) мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.

2. Выберите один из вариантов ответа:

- А) будущее не пугает меня;
- Б) я боюсь будущего;
- В) меня ничто не радует;
- Г) мое будущее беспросветно.

3. Выберите один из вариантов ответа:

- А) в жизни мне большей частью везло;
- Б) неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;
- В) я ничего не добился в жизни;
- Г) я потерпел полное фиаско.

4. Выберите один из вариантов ответа:

- А) не могу сказать, что я неудовлетворен;

Б) как правило, я скучаю;

В) то бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;

Г) меня не удовлетворяет абсолютно всё;

5. Выберите один из вариантов ответа:

А) у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;

Б) может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;

В) меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;

Г) я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.

6. Выберите один из вариантов ответа:

А) я доволен собой;

Б) иногда я чувствую себя несносным;

В) порой я испытываю комплекс неполноценности;

Г) я совершенно никчемный человек.

7. Выберите один из вариантов ответа:

А) у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;

Б) я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;

В) я знаю, что заслуживаю наказания;

Г) я хочу, чтобы жизнь меня наказала.

8. Выберите один из вариантов ответа:

А) я никогда не разочаровывался в себе;

Б) я много раз испытывал разочарование в самом себе;

В) я не люблю себя;

Г) я себя ненавижу.

9. Выберите один из вариантов ответа:

- А) я ничем не хуже других;
- Б) порой я допускаю ошибки;
- В) просто ужасно, как мне не везет;
- Г) я сею вокруг себя одни несчастья.

10. Выберите один из вариантов ответа:

- А) я люблю себя и не обижаю себя;
- Б) иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
- В) лучше было бы вовсе не жить;
- Г) я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.

11. Выберите один из вариантов ответа:

- А) у меня нет причин плакать;
- Б) бывает, что я и поплачу;
- В) я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;
- Г) раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.

12. Выберите один из вариантов ответа:

- А) я спокоен;
- Б) я легко раздражаюсь;
- В) я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;
- Г) мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, сейчас будто бы меня не касается.

13. Выберите один из вариантов ответа:

- А) принятие решения не доставляет мне особых проблем;
- Б) иногда я откладываю решение на потом;
- В) принимать решение для меня проблематично;
- Г) я вообще никогда ничего не решаю.

14. Выберите один из вариантов ответа:

А) мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;

Б) меня волнует, что я неважно выгляжу;

В) я выгляжу плохо;

Г) я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

15. Выберите один из вариантов ответа:

А) совершить поступок – для меня не проблема;

Б) мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг;

В) чтобы решиться на что-либо я должен очень много поработать над собой;

Г) я вообще не способен что-либо реализовать.

16. Выберите один из вариантов ответа:

А) я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;

Б) по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;

В) я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся;

Г) иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.

17. Выберите один из вариантов ответа:

А) у меня сохранилась прежняя работоспособность;

Б) я быстро устаю;

В) я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;

Г) я настолько устал, что ничего не могу делать.

18. Выберите один из вариантов ответа:

А) аппетит у меня такой же, каким он был всегда;

Б) у меня пропал аппетит;

В) аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;



Г) у меня вообще нет аппетита.

19. Выберите один из вариантов ответа:

А) бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;

Б) мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;

В) у меня нет никакого желания бывать в обществе;

Г) я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.

20. Выберите один из вариантов ответа:

А) я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше;

Б) у меня постоянно что-то болит;

В) со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;

Г) мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

### *Обработка и интерпретация результатов теста*

Ключ к тесту: баллы за ответы начисляются по следующей схеме:

- Ответ «а» – 0 баллов,
- «б» – 1 балл,
- «в» – 3 балла,
- «г» – 4 балла.

### *Интерпретация результатов теста*

Степень депрессии:

- 0-4 балла – депрессия отсутствует;
- 5-7 баллов – легкая депрессия;
- 8-15 баллов – средний уровень депрессии;
- 16 и более баллов – высокий уровень депрессии.

## Приложение №2

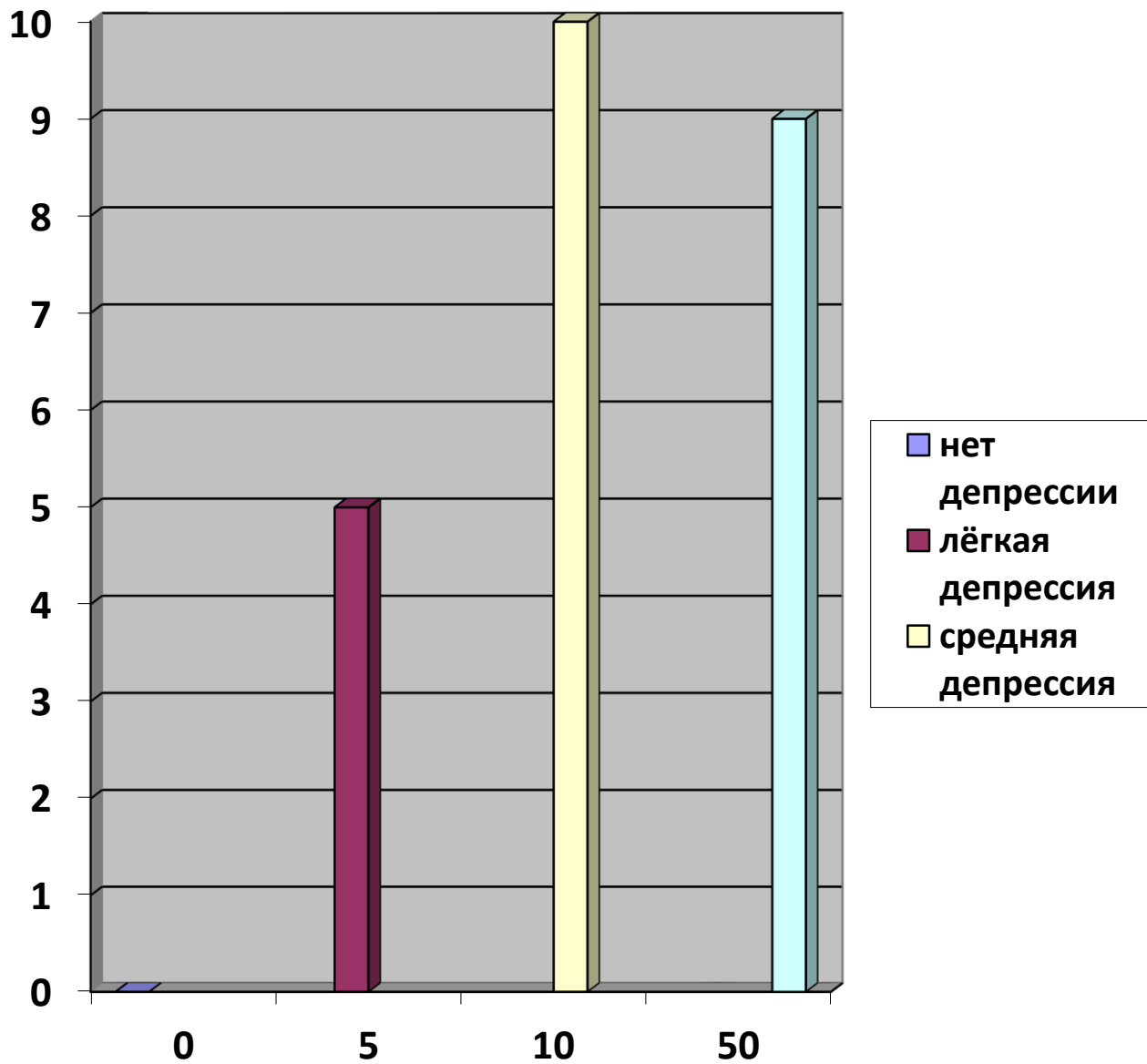
*Дон Эдвард Бек*

Дон Эдвард Бек – доктор наук, соучредитель Национального центра ценностей (The National Values Center) в городе Дентон (Техас), президент и главный исполнительный директор международной организации «Спайрал Дайнэмикс Групп» (The Spiral Dynamics Group, Inc.), член Американской ассоциации психологов, общества «Мир будущего», Международного проекта по палеопсихологии и Сообщества экспертов по вопросам этнополитического насилия Американской и Канадской ассоциаций психологов.



### Приложение №3

#### *Результаты проверочного эксперимента*



## Приложение №4

### *Список фильмов для формирующего эксперимента*

1. «В диких условиях» (англ. Into the Wild) — кинофильм режиссёра Шона Пенна, вышедший на экраны в 2007 году. Сюжет фильма основан на реальных событиях. В основе сюжета – путешествие молодого парня на Аляску и его стремление соединиться с природой, изгнав из своей жизни все лишнее. По пути он знакомится с самыми разными людьми, учится у них и учит их сам невольно своим желанием жить в полную силу. После встречи с ним уже никто не остается прежним.

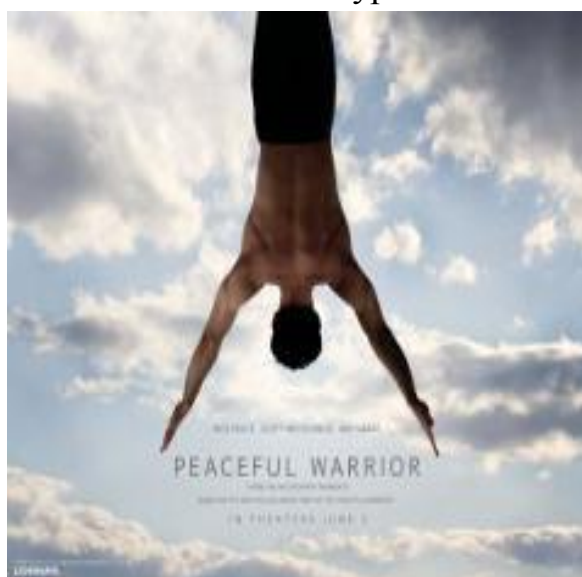


2. «Фонтан» (англ. The Fountain — «Источник») — философский художественный фильм-притча режиссёра Даррена Аронофски. Фильм вышел в 2006 году и номинировался на «Золотой глобус» в категории «Лучшая музыка к фильму». На главную роль претендовал Бред Питт, но в итоге сыграл Хью Джекмен, который там смотрится ну просто идеально. Шикарный философский фильм о любви, духовности, сокровенном. В основе сюжета одновременно три сюжетные линии, описывающие казалось бы несвязанные истории в разные времена. Эти три сюжетных линии для многих так и остаются несвязанными, поэтому этот фильм – отличная тренировка для ума и воображения. Отдельное внимание заслуживает музыка. Клинт

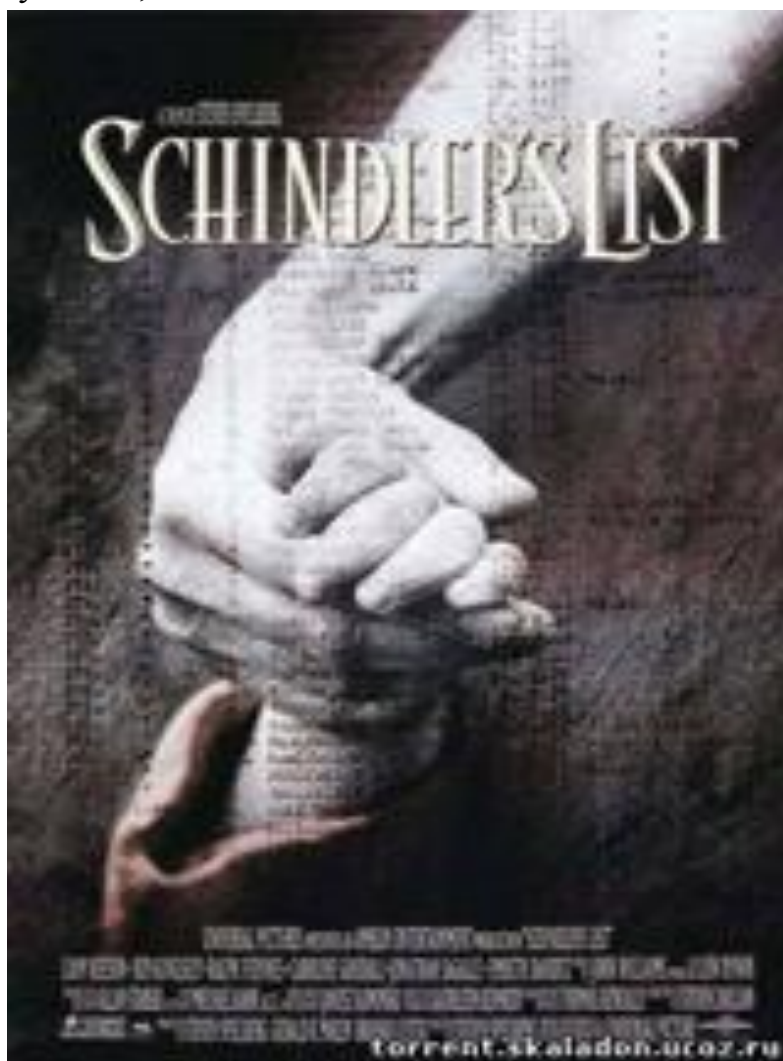
Мансел выступил композитором и по фильму сделали отдельный диск с саундтреком, доступный в сети. Фильм оставляет очень большой след в душе и заставляет задуматься о главных вещах.



3. «Мирный воин» (англ. Peaceful Warrior) — фильм режиссера Виктора Сальвы. Фильм основан на реальных событиях. Фильм, вышедший 26 июня 2006 года, основан на автобиографической книге Дэна Миллмена «Путь Мирного Воина». Этот фильм учит нас правильно мыслить, чтобы добиваться важных результатов в жизни. Главный герой – молодой гимнаст, которым вначале движет жажда славы и эгоизм, желание превозвысить себя над другими на основе своих физических данных и достижений в спорте. Но повстречав таинственного механика на заправке, он открывает для себя такие возможности, о которых не думал ранее. И его мир переворачивается. Он пересматривает свою жизнь, а главное свои мотивы и вырабатывает правильную стратегию мышления. И естественно добивается поставленных задач, но уже на гораздо более качественном уровне.



4. *«Список Шиндлера»* (англ. Schindler's List) — фильм Стивена Спилберга 1993 года, получил 7 премий «Оскар», включая премию за лучший фильм. Экранизация романа Томаса Кенилли «Ковчег Шиндлера». Фильм основан на реальных событиях. Время действия – Вторая Мировая. В центре сюжета – Оскар Шиндлер, богатый делец, который отдал все свое состояние делу спасения множества евреев от смерти. Фильм ярчайшим образом показывает ценность каждой человеческой жизни, силу духа и то, каким должен быть настоящий мужчина, какими качествами он должен обладать.



5. *«Дневники мотоциклиста»* (исп. Diarios de motocicleta) — фильм режиссёра Вальтера Саллеса о молодом Эрнесто Геваре, путешествующем по Южной Америке в компании своего друга Альберто Гранадо. Фильм основан на реальных событиях. Это ранний период жизни известного всему миру революционера Эрнесто Че Гевары. Именно в следствии этого путешествия, которое было детской мечтой двух друзей, Эрнесто и понял, что призван изменить жизни многих людей. Он увидел нищету и

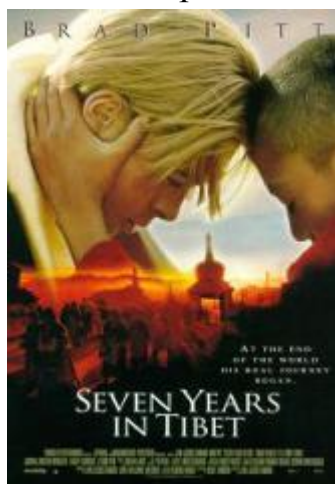


несправедливость политики по отношению к простым людям. Будучи врачом, он постепенно превратил свое путешествие в повсеместную помощь больным и прокаженным, чем завоевал доверие людей и создал себе надежную базу для последующих политических действий. Однако получилось это само собой и очень искренне.



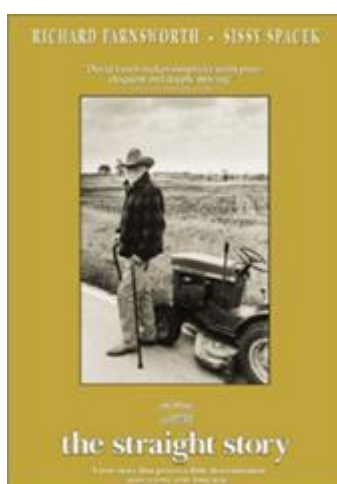
- б. «*Семь лет в Тибете*» (англ. *Seven Years in Tibet*) — кинофильм 1997 года. Фильм снят по мотивам одноимённой автобиографической книги Генриха Харрера, описывающей историю приключений австрийского альпиниста в Тибете в годы Второй мировой войны. В фильме сохранена только общая последовательность событий, многие подробности придуманы заново. Амбициозный альпинист попадает в плен к немцам, но ему удается бежать и он пытается пересечь горы и попасть в мир Тибета, чтобы уйти от захватчиков. До Тибета, который был тогда закрыт от иностранцев, он все-таки добирается. И уже там его жизнь и мироощущение постепенно претерпевают значительные изменения. Тибет перед нами предстает как другой мир, более

спокойный, умиротворенный и духовный. И все наши ежедневные заботы становятся иллюзией в сравнении с этим умиротворением.



7. «Простая история» (англ. The Straight Story) — восьмой полнометражный художественный фильм американского кинорежиссёра Дэвида Линча. Название фильма представляет собой игру слов: слово «straight» с английского переводится как «прямой, простой», а также является фамилией главного героя. Сюжет строится вокруг путешествия старого деда через несколько американских штатов с целью повидаться со своим родным братом, которого не видел 10 лет и пребывал с ним в ссоре. На закате жизни старичок решил помириться с братом и увидеть его, так как у последнего совсем недавно случился сердечный приступ, и возможно другого шанса его увидеть уже не будет.

Но примечательно, что поехал он в свое путешествие не на машине (т.к. из-за плохого зрения права он не получил) и не в автобусе (т.к. он их не переваривает), а на старой газонокосилке с прицепом, которая плетется со скоростью 5-10 км/час. По пути дедушка встречает самых разных людей и делится с ними своей мудростью.





## Приложение №5

*Результаты заключительного контрольного эксперимента*

