

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

Психологическая поддержка школьников методом кинотерапии
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента 3 курса 374 группы

направления (специальности)

37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Калмыковой Кристины Владимировны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
К.пед.н, доцент

М.В. Жижина

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
Д.псих.н, доцент

С.В.Фролова

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение

Актуальность исследования.

Современные образовательные учреждения сталкиваются с необходимостью учитывать не только академические успехи учеников, но и их психологическое состояние, эмоциональное развитие и социальные навыки. Особенно это актуально в подростковом возрасте, который характеризуется высокой эмоциональной нестабильностью, поиском идентичности и усилением межличностных конфликтов. На этом этапе формируется личностное ядро индивида, поэтому важно создать поддерживающую среду, которая будет способствовать развитию способности к рефлексии, эмоциональной саморегуляции и конструктивному взаимодействию со сверстниками. Однако в реальности школьные программы часто не уделяют достаточного внимания этим аспектам, что может привести к деструктивным последствиям, таким как снижение учебной мотивации, ухудшение взаимоотношений в коллективе, развитие тревожных состояний и даже появление психологических проблем.

В этом контексте возникает потребность в методах, которые могли бы органично дополнить образовательный процесс и одновременно способствовать психологической поддержке учащихся. Одним из таких методов является кинотерапия. Этот подход базируется на использовании кинематографических произведений для анализа эмоциональных переживаний, обсуждения сложных жизненных ситуаций и формирования навыков рефлексии. Кинотерапия, будучи частью арт-терапевтических направлений, объединяет в себе элементы вербального и невербального взаимодействия. Она создает безопасное пространство для самовыражения, позволяет подросткам осмыслить свои внутренние переживания и найти пути решения жизненных трудностей.

Метод кинотерапии строится на особой привлекательности визуального искусства для подростков. Кинематограф, благодаря своей универсальности, вызывает у них живой интерес, способствует вовлечению в обсуждения и стимулирует эмоциональный отклик. В процессе кинотерапии участники имеют возможность идентифицировать себя с героями фильмов, анализировать их поведение, а затем перенести полученные знания на собственный опыт. Таким образом, создаются условия для развития эмпатии, повышения эмоционального интеллекта и укрепления межличностных связей.

Однако, несмотря на значительный потенциал, метод кинотерапии недостаточно распространен в образовательной практике. В существующей литературе не хватает систематических исследований, направленных на адаптацию этого метода для школьной среды. Более того, педагоги и психологи часто не имеют четких рекомендаций по использованию кинотерапии, что ограничивает возможности ее применения. Настоящее исследование направлено на восполнение этого пробела, что делает его особенно актуальным.

Цель исследования заключается в выявлении того, как кинотерапия может стать важным инструментом в повышении психологической устойчивости подростков, их эмоциональной грамотности и способности к успешной социализации в условиях образовательного процесса.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**.

1. Осуществить подробный анализ существующих подходов и методов кинотерапии, с учётом её применения в образовательных и терапевтических контекстах. Рассмотреть, как кинотерапия может

использоваться для решения психологических проблем подростков и какие особенности существуют при её применении в школьной среде.

2. Оценить влияние возрастных изменений на эмоциональную лабильность и социальные потребности подростков, а также на их восприимчивость к психотерапевтическим методам, включая кинотерапию. Исследовать, как кинотерапия может помочь подросткам в решении проблем, связанных с эмоциональной нестабильностью и социальной адаптацией.

3. Изучить, как использование кинотерапевтических техник в группе подростков влияет на их эмоциональное состояние, поведение и социальные взаимодействия. Оценить, как кинотерапия помогает учащимся развивать навыки саморегуляции, улучшать межличностные отношения и уменьшать уровень конфликта в группе.

4. На основе полученных данных разработать рекомендации для психологов и педагогов по интеграции кинотерапии в школьную программу, а также предложить конкретные фильмы и методики для работы с подростками.

Объект исследования: подростки старшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние кинотерапии на эмоциональное состояние и навыки межличностного взаимодействия подростков.

Гипотеза исследования 1: Кинотерапия способствует улучшению эмоциональной саморегуляции у подростков, что выражается в снижении уровня стресса и повышении эмоциональной устойчивости после применения метода в ходе занятий.

Гипотеза исследования 2: Использование кинотерапии помогает подросткам развивать эмпатию и улучшать их способность к восприятию эмоций других людей, что способствует улучшению межличностных отношений и снижению уровня конфликтности в коллективе.

Гипотеза исследования 3: Применение кинотерапии в группе подростков способствует формированию групповой идентичности и укреплению социальной сплоченности, что положительно сказывается на социальной адаптации и самооценке учащихся.

Гипотеза исследования 4: Кинотерапия оказывает положительное влияние на мотивацию подростков к учебной деятельности, улучшая их общую психологическую атмосферу и подход к обучению.

Методы исследования:

- Теоретическое исследование литературы по психологии, в рамках изучаемой проблемы с использованием поискового метода;
- Методы психологической диагностики с применением опросных и тестовых методик;
- Математико-статистические методы обработки и анализа данных.

Психодиагностический инструментарий составили:

- 1) Шкала самооценки Розенберга;
- 2) Методика диагностики уровня стресса;
- 3) Тест на эмоциональную устойчивость.

Математический аппарат исследования составили:

Статистическая проверка различий: Применение t-критерия Стьюдента для проверки статистической значимости различий между группами. Этот метод позволил выявить достоверные изменения в показателях, связанных с эмоциональным состоянием и социальными навыками подростков до и после применения кинотерапии.

Корреляционный анализ: С целью проверки гипотез о взаимосвязи между переменными был использован коэффициент корреляции Пирсона (r). Этот метод позволил проанализировать, как изменения в эмоциональном состоянии, самооценке и социальной адаптации подростков соотносятся с участием в кинотерапевтических сессиях. Он дал возможность измерить степень влияния кинотерапии на различные психологические параметры подростков.

Качественный анализ: Дополнительно проводился анализ вербальных высказываний участников во время обсуждений фильмов. Результаты качественного анализа систематизировались и интерпретировались в контексте количественных данных.

Описание

выборки:

Для проведения эмпирического исследования было отобрано 20 подростков в возрасте 15–16 лет, учащихся 10 класса, из одного образовательного учреждения. Участники исследования были разделены на экспериментальную (10 человек) и контрольную (10 человек) группы. Все участники в добровольном порядке согласились принять участие в исследовании, получив предварительное согласие родителей и педагогов.

Этапы исследования:

- 1) Подготовительный этап, включающий анализ литературы, разработку программы занятий и подбор диагностических инструментов;
- 2) Эмпирический этап, в рамках которого проводится экспериментальная работа с подростками;
- 3) Аналитический этап, предусматривающий обработку данных, их интерпретацию и формулировку выводов;
- 4) Заключительный этап, связанный с разработкой практических рекомендаций и подготовкой публикаций.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы кинотерапии, адаптированной для школьной среды, а также в экспериментальном обосновании ее эффективности. Работа дополняет существующие знания о возможностях арт-терапии и открывает новые перспективы для ее применения в образовательной практике.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы для создания методических материалов, программ и рекомендаций, предназначенных для школьных психологов, социальных педагогов и классных руководителей. Внедрение кинотерапии в школьную практику может способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы, улучшению эмоционального климата в классах и повышению качества взаимодействия между учащимися.

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе проведен теоретический анализ методологических подходов к кинотерапии и описаны психологические особенности подростков, связанные с их эмоциональной сферой и социальным развитием. Выделены основные факторы, влияющие на эффективность кинотерапии.

Во второй главе описаны организация и проведение эмпирического исследования, включая разработку и реализацию программы кинотерапевтических занятий. Приведены результаты анализа влияния кинотерапии на снижение уровня тревожности, повышение самооценки и развитие социальных навыков.

В третьей главе представлены рекомендации для школьных психологов по подбору фильмов, организации занятий и интеграции кинотерапии в образовательный процесс.

ВЫВОДЫ

1. Выдвинутая цель исследования достигнута; доказана эффективность кинотерапии для улучшения эмоционального состояния и социальных навыков подростков.
2. Эмпирическое исследование подтвердило, что кинотерапия способствует снижению уровня стресса и тревожности, повышению самооценки.
3. Регулярные кинотерапевтические занятия укрепляют социальную сплоченность в подростковых группах.

4. Установлено, что ключевую роль в эффективности кинотерапии играет качественный подбор фильмов, соответствующих возрастным особенностям и потребностям подростков.

Заключение обобщает основные итоги исследования. Результаты исследования свидетельствуют о значительном потенциале кинотерапии как метода психологической поддержки подростков. Полученные данные открывают перспективы для дальнейших исследований, направленных на изучение долгосрочных эффектов кинотерапии и ее применения в различных образовательных и социальных контекстах.

Намечены перспективы исследований в данном направлении.

- ✓ **Междисциплинарные исследования.** Результаты исследования могут быть использованы для проведения междисциплинарных исследований, где соединяются психология, педагогика и социология. Это поможет глубже понять механизмы воздействия социального окружения и психоэмоциональных факторов на подростков.

- ✓ **Изучение культурных различий.** В разных культурных контекстах кинотерапия может оказывать различное влияние на подростков. Исследования, ориентированные на культурные особенности, позволят выделить специфические подходы, которые будут наиболее эффективны в разных странах и обществах.

- ✓ **Долгосрочные исследования.** Необходимо проводить долгосрочные исследования, чтобы изучить, как воздействие кинотерапии может повлиять на подростков в дальнейшем, в течение нескольких лет. Эти исследования могут

помочь выявить, как эмоциональное благополучие подростков, улучшенное с помощью кинотерапии, сохраняется в зрелом возрасте.

✓ Профилактика и вмешательство. Полученные данные могут быть использованы для разработки профилактических программ и вмешательства в случае наличия психологических проблем у подростков. Кинотерапия может стать эффективным инструментом в школьной практике для предотвращения стресса, депрессии и других психологических расстройств.

✓ Повышение качества жизни. Исследования, направленные на улучшение эмоционального благополучия подростков с помощью кинотерапевтических методов, могут привести к повышению качества жизни, как индивидуального, так и в целом социального благополучия, улучшая социальную интеграцию и взаимодействие подростков с окружающим миром.

Опыт апробации результатов исследования.

Основные положения диссертационного исследования были представлены на международной научно-практической конференции, а также опубликованы в научном сборнике: Синтез науки и образования как инструмент решения глобальных проблем современности. Эта публикация и научные обсуждения позволили интегрировать полученные результаты в психологообразовательную практику и показать практическое значение кинотерапевтического метода для психологической поддержки подростков.