

ИЗМЕНЕНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КИНОПРОФИЛАКТИКИ

С. С. Канавина

Байкальский государственный университет, г. Иркутск

Современная киноиндустрия предлагает большое количество фильмов, направленных на взаимодействие с сознанием человека. Отраженные при просмотре образы так или иначе взаимодействуют с внутренними ощущениями человека, оказывая сильный терапевтический эффект.

Кино призвано донести до зрителя некую мысль, и основная идея каждого фильма рассчитана на определенную аудиторию, что было подмечено Б. Вудером, выделившим кинотерапию в отдельное направление. Основу данного метода составляет просмотр фильмов и их обсуждение в группе [2].

Согласно А. Менегетти [6], последующий шеринг настраивает на выявление решения собственных проблем, их осознание и дальнейшее принятие. Просмотр фильма погружает участников сеанса в осознание модели реальности, которая при грамотном подборе кинокартин вносит коррективы в поведенческие паттерны.

Выбор киноленты подразумевает идентификацию зрителей с героями фильма, принятие их чувств и пропускание сквозь себя [11]. Человек, осознавая нереальность происходящего в фильме, ослабляет психологическую защиту, чтобы поделиться переживаниями. По Л. С. Выготскому, это принятие трагического содержания произведения посредством его художественной формы через пиковые переживания [3].

На наш взгляд, необходимо «вооружиться» тематическими фильмами для профилактики различных аддикций и деструктивных поведенческих паттернов. В частности, речь идет о превенции таких социально негативных явлений, как наркомания, табакокурение, алкоголизм, ВИЧ-инфекция и суициды. Проникновение любого из них в жизнь человека подразумевает не только наличие разного рода проблем, но и негармоничную временную перспективу: индивид настраивается на полное удовлетворений настоящее, а не перспективное будущее, что является весьма сильным препятствием для запуска коррекционных процессов.

Предлагасмос нами понятис «кинопрофилактика» берет начало в кинотерапии и подразумевает просмотр специально отснятых научно-популярных фильмов, направленных на профилактику того или иного социально негативного явления. Кинопрофилактика – новый, активно развивающийся метод, который стоит на стыке кинотерапии и традиционной первичной профилактики.

Согласно мнению С. Н. Костроминой [1], в связи с интенсификацией воспитательно-образовательной системы требуется не только вводить инновационные и активные методы обучения, но и замерять коэффициент полезного действия данных методов. В настоящее время, несмотря на повсеместное внедрение современных программ и технологий, уровень знаний старших школьников не поднимается.

Введение кинопрофилактики частично направлено на решение указанной Костроминой проблемы, поскольку внедрение специализированных фильмов в школьную программу будет способствовать лучшему усвоению информации за счет воздействия на зрительную и слуховую сенсорные системы.

Рассматривая кинопрофилактику в отдельности от воспитательно-образовательной системы, следует отметить ее взаимодействие с эмоционально-волевой сферой личности. Б. Вудер [2] отмечал, что именно во время просмотра фильмов человек структурирует собственные эмоции, переживает их и разделяет с другими зрителями. Таким образом, кинопрофилактика приобретает тенденцию к актуализации творческого самопознания и возможной сознательной коррекции своих установок, мотивов, ценностей и даже действий. Кинопрофилактика, как и ее прародитель – кинотерапия, позволяет примерять жизнь героя и эмоционально пропускать ее сквозь себя; в то время как теоретические занятия такого эффекта дать не могут.

Важно подчеркнуть одно из важнейших отличий кинопросмотра от пассивного слушания лекции – наглядность. Э. Дейл [12], проводя исследования эффективности различных методов обучения, пришел к выводу, что на вершине всех методов находятся занятия, проводимые с использованием видеоматериалов.

Демонстрационная наглядность предполагает приобретение практикоориентированных знаний. Информация, ориентирован-

ная на практическом применении, более активно обрабатывается мышлением – через фильтрование, анализ и осмысление того, насколько действительно полезны полученные сведения [9].

Кинопрофилактика предполагает использование специально созданных видеоматериалов. Они должны в доступной форме доносить информацию о деструктивном и аутоагрессивном поведении, о вредных последствиях для личности и социума. Особую убедительность им придаст участие различных специалистов, а также людей, пострадавших от опасных недугов, которые рассказывают о различных социально-негативных явлениях и их последствиях. За счет того, что в представленных историях действуют обычные люди, включаются механизмы персонификации, проекции или отождествления себя с тем или иным героем: «Насколько эта проблема близка была бы мне?», «Как бы я справился на месте персонажа?».

Немаловажную роль играет сопереживание, также влияющее на зрителей, которые погружаются в представленную проблему за счет сильного эмоционального отклика. Эмоциональная близость и поддержка со стороны группы способствуют становлению атмосферы доверия и несравдушия [6].

Кинопрофилактические занятия должны иметь определенную структуру, включающую три важных этапа:

- 1) подготовительный (информирование о занятии);
- 2) основной (просмотр фильма);
- 3) завершающий (шеринг).

Все три этапа позволяют полностью погрузить зрителей в атмосферу кинокартины. Она должна удерживать внимание зрителей и фокусировать его на конкретной проблеме, что ставит перед необходимостью обоснования идеи о проведении профилактических занятий на основе специально созданных фильмов. Определенную убедительность фильмам придаст участие различных специалистов (как, например, медиков, психологов или педагогов), а также людей, прошедших через различные виды зависимостей и аддикции, которые расскажут о различных социально негативных явлениях и их последствиях.

За счет каких факторов будет обеспечиваться успешность воздействия специально разработанного видеоконтента? По результатам наблюдений М. Рабигера [9], фильм воспринимается

зрителями с большей теплотой, если он соответствует определенным критериям: успешной реализации визуальных возможностей материала, разнообразному звуковому ряду, качественному сочтанию видео- и звуковых данных, грамотному монтажу, четкая структура фильма с ярко выраженным конфликтом, полный контроль развития экранного действия со стороны фильмопроизводителей, отслеживание сюжетных изменений, наличие аргументированной авторской позиции.

Дополнительным плюсом будет использование присма временной петли, который, согласно К. Лоу, В. Кенигу и Р. Кройто [13], идеально отражает динамику любой кинокартины. Полученный результат можно сравнить с бесконечной лентой Мёбиуса: в поисках ответов сюжет обязательно должен пройти сквозь различные темпоральные отрезки, чтобы как минимум вернуться к изначальной позиции и, привнеся определенные когнитивные изменения в сознание героев и зрителей, подтолкнуть их к следующей ступени своего жизненного пути – так называемой границе меж настоящим и будущим.

Временная петля, как инструмент, должна обратить внимание личности на само время – его невосполнимость и необратимость как ресурса – и, как следствие, на личностное отношение к нему.

Разговор о временной перспективе в контексте кинопрофилактики не является бесплодным, поскольку именно этот метод является наиболее экологичным для ее коррекции в плане отсутствия негативных последствий при выборе ошибочного поведенческого паттерна. Кинопрофилактика является хорошим тренажером для отработки определенных форм поведения за счет идентификации себя с персонажами фильмов и последующего ряда трансакций с другими участниками просмотра.

Согласно Н. Пезешкяну [8], когнитивный опыт человека обогащается за счет историй (в случае кинопрофилактики – сюжетов фильмов), которые либо утверждают существующие нормы, либо подвергают сомнению их незыблемость. Принятие и личностное разрешение данных противоречий может привести к смене неэффективных моделей поведения [4].

Любое изменение в человеческом организме – психологическое или физическое – обуславливается совокупностью факто-

ров, которые задаются системными конструктами. Мы обратились к модели организационных изменений К. Левина, включающей два важных положения [5]:

- изменение баланса ситуационных сил;
- формирование необходимых изменений за три ключевые фазы.

Каждая из трех фаз представляет собой специфический набор особых механизмов, совершенно по-разному воздействующих на сознание, которые направлены на изменение деструктивных паттернов поведения. Под последними также понимаются и фиксированные формы поведения, которые, согласно К. Юнгу, можно назвать «окаменевшими догмами», не удовлетворяющими уровень адаптации к существующей действительности.

К. Левин подчеркивал, что любое состояние текущего жизненного момента является весьма неустойчивым противодействием двух сил – движущих, которые направлены на стимулирование саморазвития, и сдерживающих, которые подчиняются задаче воспрепятствовать этому. Действие вторых сил необходимо минимизировать, для чего и предлагается использовать метод кинопрофилактики.

Он направлен на оптимизацию данного процесса: через просмотр фильмов подросткам даются подсказки по выбору пресловутых средств для достижения желаемых целей. Наша задача – сформировать отношение ко времени и скорректировать нежелательные поведенческие паттерны, в соответствии с трехэтапной моделью организационных изменений К. Левина:

1. Разморозка – первая ступень, начинающаяся с осознания самим человеком необходимости изменений; принятие того факта, что старые модели поведения больше не работают и требуется выработать новые, на основании измененного стимула. Особую роль на данном этапе играет психологическая готовность к изменениям.

2. Изменение – длительный, зачастую весьма проблематичный процесс перехода от прежнего образа жизни к новому. Внося изменения в собственную жизнь, человек берет на себя ответственность за то, к каким последствиям они могут привести – по отношению как к реальному миру, так и к себе самому.

3. Заморозка – закрепление свершившихся изменений в поведении человека и помощь в адаптации к ним, поскольку те изначально не всегда могут приносить ощущение комфорта. На данном этапе очень важно произвести грамотную фиксацию желаемых аттитюдов – не как конечное образование, а как очередную ступень на пути саморазвития.

Перемены – как цель всех трех означенных этапов – должны нести в себе потенциал для будущего развития. Данная позиция была отражена в работах Р. и Р. Сврд [10]: полученные изменения имеют долгосрочный эффект, от восемнадцати месяцев.

Кинопрофилактика как метод имеет солидные шансы на методологическое обоснование с точки зрения психологии. В настоящее время медико-психологические науки не могут предложить структурированных работающих моделей профилактики социально негативных явлений. На макроуровне, конечно, имеются определенные концепции, теории и модели, описывающие различные микро- и макрофакторы возникновения различных аддикций (к примеру, социокультурная, потребительская, запрещающая и т. д.), однако более конкретных и практикоориентированных методов нами обнаружено не было.

С целью восполнить этот пробел нами была предпринята попытка структуризации имеющегося материала, в результате которой мы сформулировали трехфазную модель кинопрофилактики, основанную на модели К. Левина.

По аналогии, каждая фаза соответствует определенному этапу работы с психикой:

1) повышение уровня личностной тревоги (и, как следствие, осознание ограниченности имеющихся форм поведения) по отношению к существующим проблемам, в частности социально негативным явлениям;

2) запуск когнитивных механизмов (или же процесса адаптации к внутренним изменениям) на фоне просмотра киноленты с открытой концовкой;

3) формирование мотивации на успех (в любой сфере деятельности за счет сохранения собственного здоровья) при помощи тематического материала.

Конечная цель – скорректировать жизненные сценарии и придать им большую осмысленность. На пути к ее достижению

необходимо нивелировать ошибки мышления – за счет включения инкубационного периода (промежутки между просмотрами фильмов, примерно 21 день) [7], во время которого переструктурируются эмоции, формируются определенные запросы, приобретенное знание осмысливается, а также разрушить закрепившиеся нейронные связи с ригидными, неэффективными поведенческими паттернами.

Трехблоковая разбивка информационных сообщений помогает расширить временное поле восприятия, что, по Л. С. Выготскому, поможет динамически распределять внимание, действуя в настоящем таким образом, чтобы достигнуть определенной темпоральной отметки в воображаемом будущем [3].

Первая фаза, «Разморозка», требует мощного толчка извне, поэтому для него подходят фильмы, построенные на повышении уровня тревоги. Главный вопрос – «Что?» – ставит своей целью информирование зрителей о проблеме, повышение личностного уровня тревоги и, как следствие, осознание нефункциональности собственных фиксированных форм поведения.

На второй фазе, «Изменении», на волне первых сознательных сдвигов ставится следующий вопрос: «Почему?» Фильм ставит целью запустить когнитивные механизмы, направленные на снижение ригидности сознания, а также на выработку и апробацию более адаптивных форм.

Третья фаза, «Заморозка», подразумевает закрепление полученных изменений и формирование мотивации на успех. В частности, рекомендуется сделать акцент на грамотном отношении ко времени, а также на выстраивании корректной временной перспективы.

Третий этап закрепляет полученные результаты через ответ на вопрос: «Как?», носящий в данном случае позитивную окраску. Как сохранить приобретенные изменения, как развить в себе определенные качества и закрепить позитивные поведенческие паттерны.

Таким образом, можно заявлять о том, что основная цель предлагаемого метода кинопрофилактики – направить процесс приспособления по верному руслу. В частности, он обусловливается личностным отношением ко времени – явлению сквозно-

му, включающему в себя такие важные компоненты, как: воля, мотивация, переживания, смыслы, ценности и многое другое.

Каждый фильм, выступая как составляющая метода кинопрофилактики, воздействует на вполне реальные психические механизмы (восприятия действительности, в частности), которые и определяют тип имманентной связи сознания с различными деструктивными явлениями.

Литература

1. Ануфриев А. Ф., Костромина С. П. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. М. : Ось-89, 1997. 224 с.
2. Березип С. В. Кинотерапия: практическое пособие для психологов и социальных работников. Самара, 2003. 52 с.
3. Выготский Л. С. Психология искусства / общ. ред. В. В. Иванова, коммент. Л. С. Выготского, В. В. Иванова ; вступит. ст. А. Н. Леонтьева. 3-е изд. М. : Искусство, 1986. 573 с.
4. Залевский Г. В. Личность и фиксированные формы поведения. М. : ИП РАН, 2007.
5. Кубр М. Управленческое консультирование. М. : Интерэксперт, 1992.
6. Менегетти А. Образ и бессознательное. СПб. : Огоньпсихология, 2005.
7. Мольд М. Я – это Я, или Как стать счастливым. 1991.
8. Пезешкиан П. Торговец и попутай. Восточные истории и психотерапия : пер. с нем. / общ. ред. А. В. Брунлицкого, А. З. Шапиро, предисл. А. В. Брунлицкого, коммент. А. З. Шапиро. М. : Прогресс, 1992. 240 с.
9. Рабигер М. Режиссура документального кино. М. : ГИТР, 2006.
10. Сворд Р., Сворд Р., Зимбардо Ф. Время как лекарство. СПб. : Питер, 2017.
11. Эволюция психотерапии : в 4 т. / сост. Л. Кроль. М. : Класс, 1998.
12. Dale E. Audio-Visual Methods in Teaching, 3rd ed., Holt, Rinehart & Winston, New York, 1969.
13. Monaco J. How to Read a Film. Harbor Electronic Publishing, 1977.