

Ольховская Анна Сергеевна, Магистрант
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского
Olkhovskaya Anna Sergeevna

**КИНОТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕННОГО ТИПА
ПРИВЯЗАННОСТИ У ЖЕНЩИН 30–45 ЛЕТ**
**FILM THERAPY AS A TOOL FOR CORRECTING DISRUPTED ATTITUDE IN WOMEN
AGED 30–45**

Аннотация. В рамках данной статьи будут освещены несколько ключевых тем. Мы рассмотрим проблематику привязанности в зрелом возрасте, исследуя, как различные стили привязанности влияют на межличностные отношения и самооценку женщин. Будет проанализирована кинотерапия, как метод коррекции, включая теоретические основы и практические аспекты применения данного подхода. Таким образом, данная статья направлена на исследование кинотерапии как эффективного метода коррекции нарушенного типа привязанности у женщин в возрасте 30–45 лет, что, безусловно, имеет значительное значение для развития психотерапевтической практики и улучшения качества жизни клиентов

Abstract. This article will cover several key topics. We will explore the issue of attachment in adulthood, examining how different attachment styles affect interpersonal relationships and women's self-esteem. We will also analyze film therapy as a method of correction, including its theoretical foundations and practical applications. This article aims to investigate film therapy as an effective approach to correcting disturbed attachment patterns in women aged 30-45, which is crucial for the development of psychotherapy practices and improving the quality of life for clients

Ключевые слова: Кинотерапия, тип привязанности, коррекция, эффективность, женщины 30–45 лет

Keywords: Film therapy, attachment type, correction, effectiveness, women aged 30-45

Актуальность исследования кинотерапии как инструмента коррекции нарушенного типа привязанности у женщин данной возрастной группы обусловлена не только растущими требованиями современного общества, но и необходимостью поиска эффективных методов работы с эмоциональными травмами. Женщины поколения «Y» часто испытывают давление со стороны социальных ожиданий, что может усугублять их внутренние конфликты и затруднять процесс формирования устойчивых и здоровых отношений. Кинотерапия, в этом контексте, становится важным инструментом, позволяющим не только проанализировать и осознать свои эмоции, но и идентифицироваться с героями фильмов, что открывает новые перспективы для личностного роста.

Привязанность, как концепция, была глубоко изучена в работах таких ученых, как Джон Боулби и Мэри Эйнсворт, которые подчеркивали важность раннего опыта взаимодействия с родителями и его влияние на формирование межличностных отношений во взрослом возрасте. В данной работе мы сосредоточимся на женщинах в возрасте 30–45 лет, которые часто сталкиваются с проблемами самоопределения и построения здоровых отношений, что делает их особенно уязвимыми к негативным последствиям нарушенного типа привязанности [11, 56].

Теория привязанности, разработанная Джоном Боулби и далее развиваемая Мэри Эйнсворт, фокусируется на том, как ранние связи между ребенком и его опекунами формируют основу для дальнейших отношений во взрослом возрасте. Эти ранние эмоциональные контакты имеют глубокое влияние на личностное развитие и восприятие отношений, что особенно актуально для женщин в возрасте от 30 до 45 лет. Женщины этой возрастной группы часто сталкиваются с последствиями раннего опыта привязанности, который может создать либо поддерживающую базу для устанавливаемых отношений, либо, наоборот, быть источником трудностей и нестабильности в жизни [13, 100].



Согласно исследованию, проведенному Хазан и Шейвер, выделяют четыре типа привязанности у взрослых: надежная, тревожная, избегающе-отвергающая и тревожно-избегающая [12, 34]. Надежные привязанности в детстве способствуют формированию уверенности и способности строить счастливые и устойчивые отношения. В отличие от них, женщины с тревожной привязанностью часто испытывают повышенную зависимость от партнера, что порождает неуверенность в своих чувствах. Избегающе-отвергающие женщины, как правило, испытывают сложности в эмоциональном выражении и близости, а стремление к близости у тревожно-избегающих носит противоречивый характер – желание быть рядом соседствует со страхом отвержения [14, 43].

Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует лучшему самоощущению и способности к самоактуализации [9, 56], что особенно важно для женщин в зрелом возрасте. Однако те, кто вырос в условиях неблагополучных привязанностей, часто сталкиваются с проблемами адаптации в межличностных отношениях, что требует применения альтернативных подходов к коррекции их переживаний в зрелом возрасте.

Кинотерапия представляет собой один из таких подходов, позволяющий женщинам данной возрастной группы обратиться к своему внутреннему миру через призму кинематографа. С помощью выбора фильмов, которые отражают их переживания, можно создать безопасное пространство для анализа и осознания своих эмоций и моделей привязанности, что в свою очередь способствует изменению старых паттернов поведения. Этот метод может стать незаменимым инструментом в процессе личностной трансформации, помогая исследовать и переработать травматические привязанности в комфортной и поддерживающей обстановке [5, 10].

Основная суть кинотерапии как метода заключается в использовании фильмов не только для отдыха, но и для анализа и осознания своих переживаний. Во время просмотра кино у зрителя происходит идентификация с персонажами, что позволяет ему получить доступ к своим внутренним конфликтам и эмоциям. Данный процесс позволяет не только осознать, но и переосмыслить личные травмы, что является важным шагом в коррекции нарушенного типа привязанности [2, 60].

Методология кинотерапии опирается на проекцию и метафорическое восприятие, активируя ценностно-смысловую сферу женщин, позволяя им освободиться от старых стереотипов и шаблонов поведения. Положительное воздействие фильмов на эмоциональное состояние не ограничивается моментом просмотра, так как полученные инсайты женщина может применять в своей жизни, обретая новые устойчивые модели взаимодействия [6, 88].

Это значительно улучшает эмоциональное состояние и помогает в формировании здоровых привязанностей, что особенно важно для женщин в указанной возрастной группе, часто сталкивающихся с трудностями в отношении [8, 39].

Продвигаясь к выбору, важно учитывать и физическое состояние клиентов. Если интерес к фильму снижен из-за усталости, рекомендуется сочетать сеансы с активными перерывами, чтобы поддерживать концентрацию и интерес. На выбор фильмов может влиять и общая атмосфера, созданная в группе, которая может усиливать или ослаблять эффект от просмотра [7, 33].

Примеры успешного применения кинотерапии демонстрируют ее уникальную способность к коррекции нарушенного типа привязанности у женщин в возрасте 30–45 лет, что является особенно актуальным в современном обществе, где эмоциональные проблемы становятся все чаще обсуждаемыми. В этой главе будут рассмотрены несколько кейсов, иллюстрирующих положительный эффект кинотерапии в процессе терапевтической работы.

В одном из случаев из практики группового психолога, работающего с женщинами, было использовано концепция кинотерапии для работы с клиентками, которые пережили травматические события в детстве. По завершении сеансов, где обсуждались такие фильмы, как «Сияние» Стэнли Кубрика и «Отверженные» Тома Хупера, участницы отметили значительное снижение тревожности и повышенный уровень самопринятия. Этот подход



позволил женщинам понять, как их травмы влияют на текущие отношения, а также развить навыки эмоциональной регуляции [4, 50].

Другой случай демонстрирует применение кинотерапии в индивидуальной работе с женщинами, страдающими от низкой самооценки и зависимых типов привязанности. Психолог применил фильм «Пока еще не вечер» с целью помочь клиентке исследовать ее страхи и переживания, связанные с близкими отношениями. После просмотра у клиентки произошла позитивная трансформация, возникло осознание необходимости устанавливать здоровые границы в отношениях. Это привело к улучшению ее гармонии в жизни и осознанию своей ценности как личности [3, 111].

Кроме того, в одной из программ групповой терапии, посвященной преодолению разводов, участвовали женщины, которые были в тяжелых эмоциональных состояниях. Сеансы включали фильм «Есть, молиться, любить», что способствовало их эмоциональному обогащению и поддержке. Участницы обсуждали свои собственные страдания и находили в героях фильма схожие черты. Такой целенаправленный подход способствовал не только идентификации, но и катарсису, что позволило клиенткам ощутить поддержку в коллективе и значительно укрепить свои психоэмоциональные ресурсы [7, 69].

Эти примеры подчеркивают, как кинотерапия может быть использована как эффективный инструмент для коррекции нарушенного типа привязанности у женщин, предоставляя возможности для саморазмышления и эмоционального исцеления. В отличие от традиционных методов, кинотерапия становится за счет своей интерактивности и возможности идентификации с персонажами более доступной и менее угнетающей для клиентов [8, 42].

Использование кинотерапии в практике коррекции привязанности среди женщин в возрасте 30–45 лет имеет большое значение для психологической работы. Это подтверждают не только положительные результаты, но и высокий уровень вовлеченности клиенток в процесс, что создает условия для их личностного роста и развития в обстановке поддержки и понимания. Участники начинают видеть свои внутренние конфликты через призму проживаемых эмоций, что способствует лучшему пониманию не только себя, но и своих моделей привязанности. Этот процесс согласованного обсуждения может стать источником ценного поддерживающего опыта, который позволяет женщинам работать над своими привязанностями и психоэмоциональным состоянием [7, 67].

Несмотря на успехи кинотерапии в различных сферах, необходимо продолжать разработку методов, которые помогут более глубоко исследовать неосознанные установки личности. Такие подходы смогут активировать внутренний потенциал и способствовать полноценной работе с травмами, с которыми сталкиваются участники, а также их пониманию своих эмоциональных паттернов. Как показывает практика, этот метод может служить эффективным инструментом в процессе личного роста, помогая женщинам в возрасте 30–45 лет заниматься самоисследованием и улучшением межличностных отношений [10, 102].

Каждый фильм становится не только источником развлечения, но и ценным материалом для исследования внутреннего мира, что позволяет женщинам находить новые смыслы и подходы к решению личных проблем. В будущем можно ожидать расширения применения кинотерапии в клинической практике, что, безусловно, потребует дальнейшего изучения ее механизмов воздействия на психоэмоциональную сферу личности [2, 32].

Результаты, достигнутые женщинами через кинотерапию, варьируются от повышения самооценки и улучшения межличностных отношений до углубления понимания собственных эмоций и потребностей.

Психологическая работа по интерпретации фильмов должна быть диалогичной. Путем открытых вопросов специалист направляет клиента на поиск внутренних ресурсов и возможностей для изменений. Например, вместо указания на конкретные недостатки или проблемы, психолог может задать вопросы о том, какие чувства вызвал фильм или персонажи, что стало самым важным для клиента в процессе восприятия сюжета. Такие вопросы



стимулируют рефлексивное мышление и позволяют женщине лучше понять свои реакции и чувства [9, 111].

В заключение можно подчеркнуть, что индивидуальная работа психолога в кинотерапии создает мощную платформу для личной трансформации. Эффективность подобного подхода лежит в прочной связи между чувством безопасности, эмоциональной поддержкой и глубоким анализом того, что клиенты видят и испытывают в процессе. Такой процесс позволяет женщинам не только наладить более здоровые отношения с окружающими, но и выстроить более гармоничные отношения с самими собой, что предпринято с акцентом на их личные переживания и индивидуальные особенности.

Кинотерапия, основанная на работах Мэри Эйнсворт, предоставляет возможность глубже понять свои эмоциональные реакции и стили привязанности через идентификацию с героями фильмов. Выбор фильмов для кинотерапии играет ключевую роль, так как он должен быть тщательно продуман и соответствовать запросам и потребностям клиенток. Фильмы, которые затрагивают темы любви, потери, предательства и восстановления, могут стать мощным инструментом для анализа и переосмысления личного опыта [9, 97].

Практические примеры использования кинотерапии показывают, что женщины, проходящие через этот процесс, начинают лучше понимать свои эмоции и поведение в отношениях. Они учатся распознавать свои паттерны привязанности и, что более важно, находят способы их изменения. Кинотерапия, как метод коррекции нарушенного типа привязанности, представляет собой уникальный подход, который позволяет женщинам в возрасте 30-45 лет не только осознать свои эмоциональные проблемы, но и найти пути их решения.

Таким образом, кинотерапия не только помогает женщинам разобраться в своих эмоциональных проблемах, но и открывает новые горизонты для личностного роста и саморазвития.

Список литературы:

1. Березин С.В. Кинотерапия и кинотренинг. Практическое пособие. – Самара: Изд-во СНЦ РАН, 2012. – 122 с.
2. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей: руководство практического психолога / Джон Боулби; [пер. с англ. В. В. Старовойтова]; Российская акад. наук, Ин-т Философии. – 2-е изд. – М.: Канон+, 2016. – 270 с.
3. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике. Пер. с нем.-М.: Когито-Центр, 2014. – 316 с.
3. Винникотт Д.В. Игра и реальность: Учебное пособие / Винникотт Д.В.; Под ред. Сизикова И.В., – 2-е изд. – М.: Институт общегуманистических исследований – ИТДГК "Гнозис", 2016. – 208 с.
4. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества / Под ред. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 114–128.
5. Гаврилова Т. П. Психология семейных отношений: учебное пособие. – М.: Прометей, 2021. – 320 – с. 57.
6. Горовиц Л. М., Бартоломью К. Современные модели привязанности в психологии отношений / пер. с англ. А. Н. Кочетковой // Современная психология привязанности: коллективная монография / под ред. Р. М. Шамионова. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – Гл. 3. – С. 67–92.
7. Григорьева Д.Ю. Теория привязанности // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XXII Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 30-летнему юбилею факультета психологии ИГУ, Иркутск, 27–28 апр. 2023 г. / редкол.: И. А. Конопак [и др.]. – Иркутск: Иркутский гос. ун-т, 2023. – С. 1039–1043.
8. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения // Национальный психологический журнал. 2018. №2 (30). URL:



<https://cyberleninka.ru/article/n/kinoterapiya-sovremennyy-vzglyad-na-vozmozhnosti-primeneniya> (15.09.2025).

9. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2 (30). – С. 57-65.

10. Идиатуллина Я.Р. Теория привязанности: отечественный опыт исследований / Я. Р. Идиатуллина // Прорывные научные исследования: проблемы, пределы и возможности: сборник статей Международной научнопрактической конференции, Воронеж, 14 июня 2020 года. – Уфа: ООО «Омега Сайнс», 2020. – С. 290–294.

11. Перлина Н.В. Психология одиночества: теоретические аспекты и эмпирические исследования. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – 256 с.

12. Серегина Н.С. Теория привязанности / Н. С. Серегина // Научный Лидер. – 2023. – № 18 (116). – С. 103-105.

13. Шавер Ф. Р., Микулинсер, М. Психология привязанности: от теории к практике [Текст] / Ф. Р. Шавер, М. Микулинсер; пер. с англ. О. А. Карабановой. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 480 с.

14. Юдина Т.О. Теория привязанности Боулби // Научнообразовательный портал «Большая российская энциклопедия». – 2023. – № 1. – URL: <https://bigenc.ru/psychology/text/108> (дата обращения: 18.09.2025).

