

## Рубрика: Спросим психолога



*Дорогие друзья! В этом году мы продолжаем публиковать на страничке психолога статьи, написанные нашими ребятами – обучающимися объединения «Основы психологии». Сегодня поговорим о роли кинематографа в сохранении психологического здоровья.*

### Любимый жанр кино и темперамент. Как они связаны?

*Просмотр кино стал одним из обычных времяпрепровождений человека. Но мало кто задумывался, почему мы выбираем те или иные жанры, в качестве любимых или предпочитаемых при просмотре кино. Сегодня мы с вами постараемся разобраться, как с этим связан наш темперамент.*



**Темперамент** – это природно-обусловленная склонность человека к определённому стилю поведения. В нем проявляются чувствительность человека к внешним воздействиям, эмоциональность его поведения, импульсивность или сдержанность, общительность или замкнутость, лёгкость или затруднённая социальная адаптация и общении.

В зависимости от типа высшей нервной деятельности выделяются четыре основных типа темперамента: флегматик, сангвиник, холерик и меланхолик.

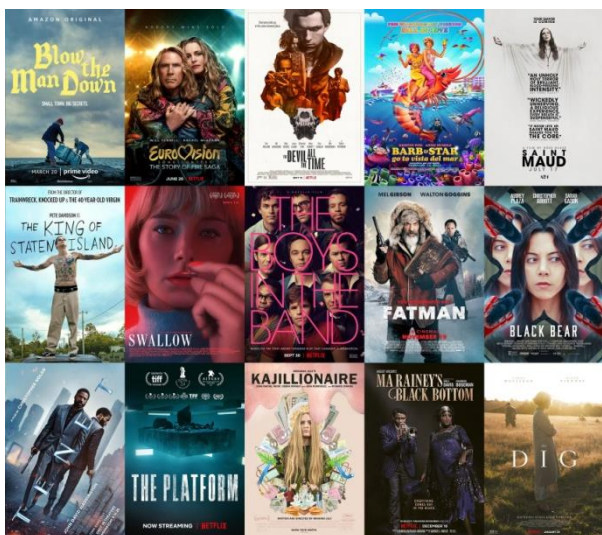
**Флегматик** неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств.

**Сангвиник** - живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями.

**Холерик** - быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый.

**Меланхолик** - человек легкоранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы.

Я решила провести опыт, состоящий из 3-х этапов (тестирование, анкетирование и наблюдение). Мне захотелось увидеть и проанализировать реакции моих сверстников с разными типами темперамента на рекламные трейлеры к фильмам разных жанров.



Проанализировав все результаты, я пришла к выводу, что большинство **САНГВИНИКОВ** предпочитают жанр фантастика. Сангвиникам действительно нравятся фильмы с необычным сюжетом. Это свойственно их подвижному темпераменту. Они ярко и эмоционально реагируют на кинокартины. Во время опыта я заметила, что сангвиники вели себя очень активно, смеялись,

жестикулировали, охотно отвечали на все вопросы.

**ХОЛЕРИКИ** показали себя с другой стороны. Им понравился жанр хоррор. Во время просмотра таких фильмов холерики могут выплеснуть свои эмоции, находясь под некоторым эмоциональным напряжением, ведь они не отрицали, что ужасы их пугают.

В противовес **ФЛЕГМАТИКИ** сказали, что ужасы вообще для них нестрашные. И они предпочитают смотреть детективы. И это свойственно их темпераменту. Они усидчивы, внимательны ко всем деталям. Они сами могут сойти за настоящих сыщиков.

**МЕЛАНХОЛИКИ** показали разные результаты. Их результаты «разделились на два лагеря»: те, кто предпочитают драму и те, кто предпочитают комедии. Практически противоположные результаты. Но ведь оба жанра подходят к характеристикам их темперамента. Такие люди очень эмпатичны и глубоко ранимы. Комедии помогают им отвлечься от нервных мыслей. А драмы же

наоборот привлекают их тем, что они смогут сопереживать событиям, происходящим в фильме. Они смогут найти ответы на волнующие их вопросы.

Я пришла к выводу, что *наша нервная деятельность влияет лишь на то, как внимательны и усидчивы мы будем при просмотре фильма, в какой степени будем впечатлительны и ранимы после просмотра фильма.*

В целом хочется сказать, что на выбор любимого жанра кино влияют многие характеристики человека, а темперамент лишь один из составляющих этих характеристик.

**Подведем итог!** Просмотр комедийных фильмов позволяет отвлечься от мрачных мыслей флегматикам и меланхоликам. Даст возможность снять напряжение и зарядиться энергией холерикам и сангвиникам. Киноискусство обладает огромным исцеляющим психику потенциалом.

У психологов есть даже такое понятие, как **Кинотерапия** - использование кино в качестве дополнения к психологической терапии, включая просмотр фильмов, сцен или короткометражек и их последующий анализ в качестве домашней работы или в консультации самого специалиста.

Он используется как средство или инструмент, который может помочь человеку, среди прочего, размышлять о различных аспектах жизни.

**КИНОТЕРАПИЯ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ:**

1. **РАЗМЫШЛЯТЬ О ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**
2. **ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ**
3. **РАЗВИВАТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ  
ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**
4. **ОСОЗНАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И  
ЦЕННОСТИ**
5. **РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**
6. **РАСШИРИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ И ЭРУДИЦИЮ**

**КРОМЕ ТОГО, ФИЛЬМЫ С ХОРОШИМ КОНЦОМ  
ДАЮТ НАДЕЖДУ, МОТИВИРУЮТ НАС НА  
ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ!**

**СМОТРИТЕ КИНО И ПУСТЬ ФИЛЬМЫ ДЕЛАЮТ ВАС ЛУЧШЕ!**



*Самохина Анастасия, учащаяся объединения «Основы психологии» отделения  
профессионального обучения и допрофессиональной подготовки*