

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОСМОТРА ТЕМАТИЧЕСКОГО ВИДЕОКОНТЕНТА

### **Аннотация**

*В статье рассматривается одно из перспективных направлений в области укрепления и восстановления психологического здоровья посредством использования тематического видеоконтента для повышения уровня эмоционального благополучия личности.*

*Определено понятие эмоционального благополучия и охарактеризованы возможности его повышения, описанные разными психологическими школами, рассмотрены социокультурные особенности свойств видеоконтента и его психологического воздействия на личность, разработаны параметры тематического видеоконтента, на которые необходимо ориентироваться при его создании, для получения необходимого терапевтического эффекта после его просмотра целевой группой (т. е. при последующей демонстрации которого возможно максимально вовлечь зрителя в экранную реальность и повысить уровень эмоционального благополучия выборки респондентов). Описаны результаты воздействия тематического видеоконтента, созданного по разработанным параметрам, после его просмотра целевой группой, а также представлены рекомендации по использованию такого видеоконтента.*

### **The summary**

*The article discusses one of the promising directions in the field of strengthening and restoring psychological health through the use of thematic video content to increase the level of emotional well-being of the individual.*

*The concept of emotional well-being is defined and the possibilities of its improvement, described by different psychological schools, are characterized, the socio-cultural characteristics of the properties of video content and its psychological impact on the personality are considered, the parameters of thematic video content are developed, which must be guided while creating it, in order to obtain the necessary therapeutic effect after it has been viewed by the target group. (i.e., with the subsequent demonstration of which it is possible to maximally involve the viewer in on-screen reality and to increase the level of emotional well-being among the respondents). The results of the impact of thematic video content (created according to the developed parameters) after it has been viewed by the target group are described, and recommendations for the use of such video content are presented.*

## ВВЕДЕНИЕ

В XXI в. сменилась культурологическая парадигма и начался инновационный путь развития всех сфер жизни общества. Интенсивные многочисленные изменения, широко транслируемые СМИ, негативно повлияли на ощущение стабильности и субъективного благополучия личности в современном мире. В психологии все это привело к повышению интереса к теме

переживаемого человеком эмоционального благополучия, его сохранения и укрепления [2, с. 3–5].

Проблеме психологического здоровья и связанного с ним эмоционального благополучия уделили значительное внимание Б.Г. Ананьев, Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, Г.С. Никифоров, В.И. Слободчиков, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл.

Следует отметить, что понятие «эмоциональное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии или употребляется, как тождественное понятиям «эмоциональное самочувствие», «эмоциональное состояние», «субъективное благополучие», «субъективное здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», или имеет прямую связь с последними и выражает внутреннее состояние личности [4, с.74–75].

В целом эмоциональное благополучие понимается как субъективная характеристика для качественной оценки уровня эмоционального состояния человека, которое выражается в позитивном отношении к окружающей действительности, при котором удовлетворены базовые потребности личности (биологические и социальные). Соответственно и работа по повышению уровня эмоционального благополучия в традиционных психологических школах рассматривается, опираясь на определение эмоционального благополучия и на синонимический ряд последнего.

Повышение уровня эмоционального благополучия личности в различных психологических школах осуществляется разными средствами: в психоаналитическом подходе через новый опыт и новый ресурс, который служит образцом для построения новых идентификаций и новых структур, которых в психике клиента не было [6, с. 148–149]; в когнитивно-поведенческой терапии через когнитивное переструктурирование, путем изменения автоматических рациональных убеждений; позитивная психотерапия предлагает развивать эмоции, поведение и мышление, основанные на позитивных чертах характера и сильных сторонах личности [5, с. 48–50]; телесно-ориентированная психотерапия – через расширение диапазона двигательных стратегий, которое ведет к расширению диапазона ментальных стратегий [8].

В современных условиях, связанных с переходом к информационному типу цивилизации, классическая модель психологической помощи становится менее продуктивной, перед психологами возникает проблема – трансформировать традиционную психологическую помощь в психологическую помощь с использованием информационно-коммуникативных средств.

Видеоконтент – это совокупность видеоматериалов, представляющих содержание некоторых реальных объектов или идеальных категорий. Кино – это хорошо структурированный и высокоорганизованный видеокон-

тент. С точки зрения психологии, кино – это формат запечатления отраженной реальности. Через кинопродукцию человек получает дополнительный жизненный опыт потому, что кинематограф может обогатить, сконцентрировать, расширить или углубить его. Кино по отношению к окружающей реальности интенсифицирует и время, и пространство, и изображение, и звук, а отсюда соответственно усиливается эмоциональный отклик зрителя [3].

Зритель переживает свое присутствие в экранной реальности [1, с. 557–566]. Это переживание ставит его в центр потока переживаемого опыта, но зритель может в любую минуту освободиться от экранной реальности, регулировать степень погружения в экранную реальность своей сосредоточенностью и отвлекаемостью, волевым усилием, а может регулировать степень погружения в кинореальность техническими средствами – регулировкой уровня звука или настройкой изображения, механически – может сесть ближе к экрану или отдалиться от него. Этими подходами в итоге обеспечивается возможность зрителю контролировать свою психическую реальность.

Кино или видеоконтент, с точки зрения психологии, дает человеку доступ контроля над своими психическими процессами. Но такая же возможность управлять психическими процессами зрителя открывается и с «внешней стороны», например, со стороны режиссера.

Переработанной реальностью в виде фильма можно влиять на зрителя, по тем же психологическим законам, по каким влияет на зрителя окружающая действительность, так как кинопроизведение – способ сохранения и переработки реальности с возможностью последующего воспроизведения этой переработанной реальности.

Управление психическими процессами отражения объективной реальности и переработанной реальности будут происходить по одним и тем же принципам и законам. Но менять объективную реальность для изменения психического, эмоционального состояния личности довольно сложно или невозможно, что не скажешь о запечатленной, переработанной и воспроизводимой реальности в форме высокоорганизованного видеоконтента.

Видеоконтент при определенных заданных параметрах организации может быть более эффективным по психологическому воздействию, чем сама реальность. В кино, отраженная и зафиксированная, а затем обработанная, объективная реальность снова проходит процесс отражения сознанием уже «обработанной объективной реальности», психикой человека, который находится в реальном мире.

Учет базовых положений различных психологических теорий необходим при производстве соответствующего видеоконтента для его максимального воздействия на целевую аудиторию, а именно:

– обеспечение максимального вовлечения зрителя в экранную реальность, что позволяет осуществлять переход с работы высших психических

функций к работе низших психических функций, например, применение парадоксальных сюжетов, сюжетов в сюжете, сюжетов-провокаций и т. п. (культурно-историческая теория Л.С. Выготского);

– реконструирование переживаний и ассоциаций прошлого при построении сюжета фильма (психоаналитические теории);

– использование репрезентации событий, метафоры, аналогии, символики, возможно в виде параллельного сюжета, при построении сюжета и наполнении содержания фильма (когнитивные теории);

– применение в выразительных средствах тех стимулов, которые вызывают заданные реакции, например, основываясь на типичных условных и безусловных рефлексах (бихевиоризм);

– композиция кадра должна соответствовать основным законам восприятия – быть простой и понятной, объекты в кадре должны сочетаться по цвету, размеру, форме, исходить из того, что при построении внутрикадрового пространства, ограниченного рамками кадрового окна, зритель достраивает продолжение пространства в своем воображении сам (гештальтпсихология).

Кроме того, необходимо соблюдать разработанные общие принципы создания специализированных фильмов по поднятию уровня эмоционального благополучия, а именно:

– тематический видеоконтент разрабатывается согласно концепции социокультурных факторов его воздействия на испытуемых (является образцом для подражания, формирует зрителя, отражает жизнедеятельность общества, отражает эстетическое, психологическое, экономическое и прочие виды влияния на социальные субъекты);

– идея специализированного фильма разрабатывается на основе психологических, лингвистических, драматургических приемов и правил;

– при разработке специализированных фильмов учитываются ресурсные возможности его производства: себестоимость, сложность, трудоемкость, необходимость привлечения специалистов со стороны, количество локаций, реквизит, время года, количество съемочных дней, количество дней монтажа и т. д.;

– каждая составляющая (структурная, функциональная и образная) специализированного фильма должна обеспечивать достижение цели и задач тематического видеоконтента в части их психологического воздействия на зрителя (целевую аудиторию);

– в специализированном фильме может присутствовать еще одна сюжетная линия параллельного воздействия на личность;

– необходимым является разработка и описание «второго плана восприятия» – все, что не воспринимает сознание: степень проступающего «второго изображения», движение светотеней, интершумы и т. д.;

– в качестве выразительных средств фильма можно использовать стереотипы (доступные объекты: например, рекламу).

Интегральные характеристики фильма, основанные на понимании психических процессов восприятия, должны быть следующими:

- необходимым является повторение основного сообщения в изображении и в звуке;
- темпоритм фильма должен быть максимально быстрым;
- изображение яркое, контрастное, насыщенное;
- звук громкий, отчетливый, динамически и частотно обработанный.

Необходимо обеспечить принцип личной вовлеченности через опору на опыт целевой аудитории (выборки).

Построение «архитектуры» специализированного фильма должно основываться на максимальном различии между соседними элементами структурной композиции в местах «стыка»: эпизодами, сценами, кадрами. Кроме того, необходимо использовать эффектные начало фильма и его концовку (финал).

Что касается формы тематического видеоконтента, то она может быть разной: документальный, презентационный, рекламный, публицистический, художественный или музыкальный фильм, киноvideохроника и др.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Целью проведенного эмпирического исследования стало исследование возможности повышения уровня эмоционального благополучия личности посредством просмотра тематического видеоконтента, которое проводилось в июне 2021 года на базе собственной медсанчасти одного из крупных предприятий города Минска. Во всех этапах исследования принимала участие единая группа респондентов ( $n = 30$ ) со следующими характеристиками: законченное высшее или среднее специальное медицинское образование; непрерывный стаж работы на предприятии не менее 5 лет, который является необходимым для формирования общего (фонового) уровня эмоционального благополучия и формирования адекватных представлений об уровнях эмоционального благополучия, и возможностях его сохранения (поддержания), укрепления и повышения в организационном контексте; ограничение по возрасту от 30 до 60 лет, что обусловлено высокой экономической эффективностью работающего человека в этом периоде жизни.

Оценка уровня эмоционального благополучия каждого респондента осуществлялась подобранным диагностическим инструментарием – шкала субъективного благополучия (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) [7, с. 344–346]. Шкала субъективного благополучия представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия или эмоционального комфорта, что позволяет использовать ее для мониторинга процессов, которые они отражают (в том числе и в динамике, для оценки эффективности

вмешательств). Шкала является обратной, средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение – 5,5; стандартное отклонение – 2), является основанием для интерпретации результатов теста.

По разработанным параметрам тематического видеоконтента (под целевую аудиторию «медработники») была проработана идея фильма, написан закадровый текст и сформирован сценарий, по которому был снят и смонтирован документальный фильм (продолжительностью 6 мин). Сюжеты и сюжетные линии специализированного фильма, структурные, функциональные и контекстуальные составляющие, образные и семантические средства, инструментарий (объекты съемок, способы съемок, выразительные средства монтажа) разрабатывались с учетом базовых положений психологических теорий, принципов разработки тематического видеоконтента и целевой аудитории.

На констатирующем этапе эксперимента было определено, что выборка характеризуется умеренным субъективным благополучием ( $x = 4,6$ ;  $\sigma = 1,5$ ), серьезные проблемы у респондентов отсутствуют, однако проявляется тенденция к более выраженному эмоциональному дискомфорту по одной из позиций (самооценка здоровья), соответственно, о полном благополучии говорить нельзя. Возможной причиной неуверенности респондентов в области здоровья является сложившаяся ситуация высокого профессионального риска в контексте неблагоприятной эпидемиологической ситуации в период исследования. Констатирующий этап исследования выявил возможность проведения коррекции эмоциональной сферы респондентов.

Фильм был продемонстрирован выборке респондентов. Диагностика испытуемых после просмотра специализированного фильма позволила проследить положительную динамику по всем составляющим эмоционального благополучия респондентов при воздействии с помощью специально созданного видеоконтента в форме документального кино ( $x = 3,8$ ;  $\sigma = 1,48$ ). Статистически была подтверждена эффективность представленной технологии воздействия видеоконтентом на уровень эмоционального благополучия респондентов (расчет  $T$  – критерия Вилкоксона, интенсивность сдвига в сторону увеличения значений превышает тенденцию к сохранению на прежнем уровне;  $T_{эмп} = 15$  при  $p < 0,01$ ). Можно предположить, что достигнутый эффект следует поддерживать периодическим просмотром фильма респондентами (целевой группой), для которых создавался видеоконтент.

В идеале лучший по воздействию видеоконтент – это индивидуально-направленный, созданный под одного клиента и разработанный в контексте индивидуального своеобразия его личности. Если же видеоконтент создается под группу, то необходимо, чтобы она была как можно более однородной по всем характеристикам (по возрасту, полу, образованию, профессии,

месту работы, ценностям и т. д.), так как аудиовизуальный ряд будет разрабатываться именно под эти общие характеристики. Стоимость производства фильма должна быть соизмерима со стоимостью услуг по психокоррекции. Чем больше выборка, тем меньше стоимость изготовления тематического фильма в пересчете на одного клиента, но тем меньше и его коррекционная эффективность.

Анализ социокультурных особенностей видеоконтента, опыт и наблюдения показывают, что лучше всего воспринимается видеоконтент, который демонстрируется на большом экране, в затемненном помещении и при коллективном просмотре, для лучшего восприятия и погружения в экранную реальность, что дает ряд психотерапевтических эффектов, отраженных в повышении общего уровня эмоционального благополучия.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что систематизированы существующие представления об эмоциональном благополучии, проанализированы возможности повышения уровня эмоционального благополучия личности традиционными психологическими школами; теоретически обоснован подход к повышению уровня эмоционального благополучия личности посредством просмотра тематического видеоконтента. Новизна исследования представлена обоснованной и реализованной в эмпирическом исследовании технологией повышения уровня эмоционального благополучия личности посредством разработки и просмотра специализированного тематического видеоконтента.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что просмотр специально созданного тематического видеоконтента может быть целесообразным и действенным инструментом в помощи укрепления психологического здоровья личности, так как эффективно и за очень короткое время обеспечивает повышение уровня эмоционального благополучия личности.

*Дата поступления – 12.02.2022.*

### ***Список использованных источников***

1. Вархотов, Т.А. Стратегия исследования кинофильма: методологический аспект / Т.А. Вархотов // Язык средств массовой информации : учеб. пособие / под ред. М. Н. Володиной. М. : Академический проект ; Альма Матер, 2008. С. 557–566.

2. Карапетян, Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л.В. Карапетян ; Урал. федер. ун-т. Екатеринбург, 2019. 48 с.

3. Корбут, К.П. Психоанализ о кино и кино о психоанализе [Электронный ресурс] / К.П. Корбут. Режим доступа : <http://psyjournal.ru/articles/psichoanaliz-o-kino-i-kino-o-psihoanalize>. Дата доступа : 17.01.2021.

4. Никулина, Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия [Электронный ресурс] / Д.С. Никулина // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2008. № 6. Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-emotsionalnogo-bлагополучiya>. Дата доступа : 07.03.2021.

5. Селигман, Мартин Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Э.П. Селигман ; перев. с англ. М. : София, 2006. 368 с.

6. Тэхкэ, В. Психика и ее лечение: психоаналитический подход : моногр. / В. Тэхкэ ; пер. с англ. В.В. Старовойтова. М. : Канон-плюс, 2012. 464 с.

7. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. М. : Ин-т психотерапии, 2002. 490 с.

8. Fordyce, M.W. A Program to Increase Happiness / M.W. Fordyce // Further Studies Journal of Counseling Psychology. 1983, Vol. 30. P. 483–498.

#### **Резюме**

*Тема: «Повышение уровня эмоционального благополучия личности посредством просмотра тематического видеоконтента». Предмет исследования – психологические инструменты повышения уровня эмоционального благополучия личности. Цель исследования – изучить возможности повышения уровня эмоционального благополучия личности посредством просмотра тематического видеоконтента. Методы исследования: анализ литературы, опросник, формирующий эксперимент. Результаты и выводы: обоснована возможность повышения уровня эмоционального благополучия личности посредством просмотра тематического видеоконтента; разработаны параметры видеоконтента под целевую аудиторию, которые при их реализации в видеопродукте обеспечивают повышение уровня эмоционального благополучия респондентов.*