



УДК 159.9.072.432

«ВЛИЯНИЕ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ВИДЕОРОЛИКОВ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ»

Верш Вадим Альбертович

студент 5 курса факультета психологии и педагогики

Дворцова Елена Валерьевна

доцент кафедры психологии и общей педагогики, кандидат психологических наук

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт федерального государственного

бюджетного образовательного учреждения высшего образования

Кемеровский государственный университет, г. Новокузнецк

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние развлекательных видеороликов на психоэмоциональное состояние студентов-психологов. Произведен теоретический анализ психологического феномена «психоэмоциональное состояние» в работах отечественных и зарубежных психологов. Представлены результаты согласно математическому методу статистической обработки данных, а именно оценке достоверности отличий средних по t-критерию Стьюдента влияния развлекательных видеороликов на психоэмоциональное состояние.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, настроение, эмоциональный тонус, позитивные эмоции, напряжение, острые негативные эмоции, тревожно-депрессивные эмоции.

Изучение влияния развлекательных видеороликов на психоэмоциональное состояние студентов-психологов предполагает не только получение теоретических знаний об психоэмоциональной сфере личности, но и овладение практическими навыками исследования в экспериментальной сфере деятельности психолога, а также получение эмпирических данных о влиянии развлекательных роликов на эмоциональное состояние, что поспособствует выработке рекомендаций по регуляции учебно-профессиональной деятельности студентов.

Чтобы выяснить, какое влияние способен оказать просмотр развлекательного видеоролика, мы сформулировали следующую гипотезу: просмотр развлекательных видеороликов изменяет психоэмоциональное состояние студентов-психологов, а именно: повышает настроение, эмоциональный тонус, позитивные эмоции, при этом понижая напряжение, острые негативные эмоции, тревожно-депрессивные эмоции.

В качестве теоретического обоснования исследования мы выделили теорию дифференциальных эмоций К. Изарда, согласно которой психоэмоциональный компонент имеет значение не только как для развития мотивационного компонента человека, но и для



социального коммуникации, познания и действия, основываясь на отдельных эмоциях [3].

Для реализации цели и задач исследования в состав выборки вошли студенты-психологи 4-5 курсов образовательной организации КГПИ «КемГУ», специальности «Психология служебной деятельности», из которых 17 человек в экспериментальной группе (5 курс) и 17 – в контрольной (4 курс) в возрасте от 20 до 22 лет, где в экспериментальной группе 21 год – 12%, а 22 года – 88%, тогда как в контрольной группе 20 лет – 6%, 21 год – 94%. В экспериментальной и контрольной группе было по 17 человек. В экспериментальной и контрольной группе было по 23% юношей и 77% девушек.

Проводя эксперимент, в экспериментальной группе необходимо было пройти входную диагностику нескольких методик, после чего просмотреть развлекательный видеоролик, и по окончании эксперимента пройти выходную диагностику этих же методик. Развлекательный видеоролик был взят с видеохостинга YouTube, в комедийном жанре, категории – юмор. Продолжительность видеоролика составила 30 минут, без перерыва.

Тогда как контрольной группе необходимо было пройти входную диагностику, и через некоторое время выходную, без просмотра развлекательного видеоролика.

Для большего понимания проведённого исследования, следует обозначить схему структурно-методологического эксперимента, которая представлена на таблице 1.

Таблица 1. Схема структурно-методологического эксперимента

Элемент эксперимента	Описание
Вид эксперимента	Исследование, проводимое с двумя различными существующими учебными группами.
Зависимая/независимая переменная	Независимая переменная – развлекательные видеоролики. Зависимая переменная – психоэмоциональное состояние.
Тип гипотезы	Каузальная.
План эксперимента по количеству групп	Межгрупповой эксперимент.
План эксперимента по особенностям контроля валидности	Квазиэкспериментальный план для двух неэквивалентных групп с тестированием до и после воздействия.
План эксперимента по количеству независимых переменных	Одна независимая переменная – развлекательный видеоролик.
Методы измерения	Психодиагностирующее тестирование по методикам,



экспериментального эффекта	которые были выбраны в данном исследовании.
Основные способы контроля	Контроль экспериментатора, исключительно за проведением эксперимента, где учитывается контроль аппаратуры, то есть включение и выключение, инструкции, которые необходимо знать исследуемым. Всё остальное время экспериментатор находился в невидимой области для исследуемых, не подавая каких-либо сигналов в качестве дополнительной переменной.
Обработка результатов эксперимента	Обработка результатов производится посредством метода математико-статистической обработки данных, а именно «t-критерий Стьюдента» [5].

Для оценки психоэмоционального состояния мы использовали следующие методики:

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошникова позволяет оперативно оценить психоэмоциональное состояние взрослого человека на момент обследования [4].

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Л.А. Курганского и Т.А. Немчина предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности [1].

Шкала дифференциальных эмоций К. Изард (русскоязычная адаптация А. В. Леоновой и М. С. Капицы) предназначена для диагностики текущих эмоциональных переживаний человека. Данная методика включает 30 шкал, представленных прилагательными, соответствующими различным оттенкам эмоциональных переживаний [2].

Для выявления влияния просмотра развлекательных видеороликов на настроение, эмоциональный тонус, позитивные эмоции студентов-психологов была использована оценка достоверности по t-критерию Стьюдента между изменениями (дельтами) показателей.

Эффективность влияния просмотра развлекательных видеороликов на настроение, эмоциональный тонус, позитивные эмоции представлена в таблице 2.

Таблица 2. Влияние просмотра развлекательных видеороликов на настроение (Н), эмоциональный тонус (ЭмТ), позитивные эмоции (ПЭ)

Экспериментальная группа										
	Н до	ЭмТ до	ПЭ М до	Эксперимент	Н после	ЭмТ после	ПЭМ после	Δ НН	Δ ЭмТЭмТ	Δ ПЭМПЭМ
Ср. арифм	4,8	11,0	31,1		5,24	9,60	33	0,39	-1,35	2,19



	5	0								
Ср. кв. откл.	0,7 9	4,37	2,83		0,67	3,57	2,60	0,32	1,37	1,11
Контрольная группа										
	Н до	ЭмТ до	ПЭ М до		Н после	ЭмТ после	ПЭМ после	Δ НН	Δ ЭмТЭмТ	Δ ПЭМПЭМ
Ср. арифм	4,9 3	10,2 4	31,4 1		4,83	11,41	30,20	-0,21	1,18	-0,67
Ср. кв. откл.	0,8 0	3,15	2,48		0,61	2,70	1,21	0,27	1,46	1,72
t-критерий Стьюдента								5,70	-5,21	5,46
p – уровень значимости								P <0,001	p <0,001	p <0,001

В ходе исследования было выявлено значимое различие настроения между группами – ($t_{\text{эмп}} = 5,70$ при $t_{\text{крит}} = 3,29$ на уровне $p \leq 0,001$).

Так же значимое различия наблюдаются у эмоционального тонуса - ($t_{\text{эмп}} = -5,21$ при $t_{\text{крит}} = 3,29$ на уровне $p \leq 0,001$).

Тогда как значимые различия у позитивных эмоций составляют – ($t_{\text{эмп}} = 5,46$ при $t_{\text{крит}} = 3,29$ на уровне $p \leq 0,001$).

В таком случае мы можем сделать вывод о том, что просмотр развлекательных видеороликов статистически повлиял на настроение, эмоциональный тонус и позитивные эмоции студентов-психологов с проявлением в положительную тенденцию, то есть повышая психоэмоциональное состояние.

Далее рассмотрим влияние просмотра развлекательных видеороликов на напряжение, острые негативные эмоции, тревожно-депрессивные эмоции студентов-психологов.

Рассмотрим влияние просмотра развлекательных видеороликов на напряжение, острые негативные эмоции, тревожно-депрессивные эмоции студентов-психологов. Эффективность данного влияния представлена в таблице 3.

Таблица 3. Влияние просмотра развлекательных видеороликов на напряжение (Нап), острые негативные эмоции (НЭП), тревожно-депрессивные эмоции (ТДЭМ)

Экспериментальная группа										
	Нап до	НЭМ до	ТДЭМ до	Экспе римен	Нап после	НЭМ после	ТДЭМ после	Δ НапНап	Δ НЭМНЭМ	Δ ТДЭМТДЭМ



Ср. арифм	11,35	10,12	7,75		9,18	9,35	7,06	-2,18	-0,76	-0,44
Ср. кв. откл.	4,76	2,76	1,57		3,81	2,29	2,05	1,55	0,97	0,89
Контрольная группа										
	Нап до	НЭМ до	ТДЭМ до		Нап после	НЭМ после	ТДЭМ после	Δ НапНап	Δ НЭМНЭМ	Δ ТДЭМТДЭМ
Ср. арифм	9,94	9,00	7,41		10,75	9,53	7,59	0,81	0,53	0,18
Ср. кв. откл.	3,19	2,87	2,12		2,61	2,29	1,58	1,59	1,33	1,70
t-критерий Стьюдента								-5,46	-3,24	-1,31
p – уровень значимости								p < 0,001	p < 0,01	-

По результату было выявлено статистически значимое различие по показателю «напряжение» - ($t_{\text{эмп}} = -5,46$ при $t_{\text{крит}} = 3,29$ на уровне $p \leq 0,001$).

При этом, значимые различия по шкале «острые негативные эмоции» следующие - ($t_{\text{эмп}} = -3,24$ при $t_{\text{крит}} = 3,29$ на уровне $p \leq 0,01$).

В таком случае, мы можем сделать вывод о том, что просмотр развлекательных видеороликов статистически повлиял на напряжение и острые негативные эмоции студентов-психологов, снизив выраженность данных показателей у экспериментальной группы.

Тогда как по показателю «тревножно-депрессивные эмоции» не было выявлено статистически значимого различия – ($t_{\text{эмп}} = -1,31$ при $t_{\text{крит}} = 3,29$).

Данный результат может быть связан с тем, что в эксперименте всё-таки присутствовали дополнительные переменные, которые воздействовали на данную зависимую переменную, например, возник тот или иной вид артефакта в виде эффекта Хотторна. В таком случае просмотр развлекательных видеороликов статистически не повлиял на тревожно-депрессивные эмоции студентов-психологов.

Тогда, полученные результаты свидетельствует о частичном подтверждении гипотезы о том, что развлекательные видеоролики изменяют психоэмоциональное состояние студентов-психологов, а именно: повышает настроение, эмоциональный тонус, позитивные эмоции, при этом понижая напряжение, острые негативные эмоции студентов-психологов.

Таким образом, можно порекомендовать просмотр развлекательных видеороликов и роликов в жанре юмор как один из эффективных средств по повышению положительных психоэмоциональных состояний и снижению отрицательных психоэмоциональных состояний в учебно-профессиональной студентов-психологов.

Список литературы:



1. DocPlayer.com : сайт. – Москва, 2021. – URL: <https://docplayer.com/> (дата обращения 06.11.2021). – Текст : электронный.
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 283 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438202> (дата обращения: 09.11.2021).
3. Прохоров, А. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. Прохоров. – Москва : ЛитРес, 2019. – 176 с. – Текст : электронный // Google Книги: электронная–библиотека. — URL: https://books.google.ru/books?id=D6JUDwAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false (дата обращения: 06.11.2021). – Режим доступа: авторизованный.
4. Психология эмоций / К. Изард. – Санкт-Петербург : «Издательский дом «Питер»», 2021. – 464 с. – ISBN 978-5- 44619- 457- 5. – Текст : электронный // Google Книги : электронная–библиотека. — URL: https://www.google.ru/books/edition/_/apql_I4v0eUC?hl=ru&gbpv=1 (дата обращения: 02.11.2021). Режим доступа: авторизованный.
5. Сосновский, Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии : учеб.-метод. Пособие / Б. А. Сосновский : ред. В. М. Гамезо : М-во Просвещения РСФСР, МГЗПИ. – Москва : Изд-во Просвещение, 1979. – 156 с. – Текст : непосредственный.