Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»
Факультет психологии

Кафедра практической психологии

Выпускная квалификационная работа бакалавра
ЭФФЕКТЫ РАЗВИВАЮЩЕЙ МЕДИА-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРОГРАММЫ НА ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА
СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Работу выполнила:
студентка 1142 группы
направления подготовки 44.03.02
Психолого-педагогическое образование,
профиль «Психология образования»
Демидова Алена Александровна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

(подпись)

« ____ » _____ 2017 г.

Руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент кафедры практической
психологии
Смирнов Денис Олегович

(подпись)

ПЕРМЬ
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ В РУСЛЕ МЕДИАПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	9
1.1 Становление и методологические основы медиапсихологии.....	9
1.1.1 Медиапсихология как молодая отрасль психологической науки	9
1.1.2 Развитие медиапсихологии в Пермской психологической школе... 13	13
1.2 Характеристика методов психологической работы в малой группе.....	20
1.2.1 Особенности динамики групповых процессов	20
1.2.2 Методы психологической работы	24
1.3 Возможности медиа-психологической практики в реализации ФГОС .	35
1.4 Возрастные особенности и ценностно-смысловые ориентации раннего юношеского возраста.....	38
1.5 Постановка проблемы и задач исследования	43
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	46
2.1 Организация исследования	46
2.2 Методики исследования.....	48
2.3 Методы анализа и интерпретации данных.....	51
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭФФЕКТОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ МЕДИА-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ НА СИСТЕМУ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ЕЕ УЧАСТНИКОВ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	52
3.1 Результаты измерения выраженности личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах.....	52
3.1.1 Выраженность личностных свойств вначале развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах	52

3.1.2	Динамика изменений в системе личностных свойств в контрольной группе за 2 месяца (соответствующих сроку прохождения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе).....	54
3.1.3	Динамика изменений в системе личностных свойств в экспериментальной группе за период прохождения развивающей-медиа-психологической программы	56
3.1.4	Выраженность личностных свойств после развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах	58
3.1.5	Обсуждение результатов измерения выраженности личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах	61
3.2	Результаты изучения взаимосвязей личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах	65
3.2.1	Взаимосвязь личностных свойств в экспериментальной группе вначале проведения развивающей медиа-психологической программы .	65
3.2.2	Взаимосвязь личностных свойств в экспериментальной группе после проведения развивающей медиа-психологической программы.....	68
3.2.3	Взаимосвязь личностных свойств в контрольной группе вначале проведения развивающей медиа-психологической программы	71
3.2.4	Взаимосвязь личностных свойств в контрольной группе через 2 месяца (соответствующие проведению развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе)	73
3.2.5	Обсуждение результатов изучения взаимосвязей личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах	75
	ВЫВОДЫ.....	80
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	84
	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	87
	ПРИЛОЖЕНИЯ	93

ВВЕДЕНИЕ

Современный человек рождается, живет и развивается в динамичной, многообразной и неопределенной медиа-среде, которая вносит существенный вклад в процесс его социализации, становления как личности, формирования его ценностно-смысловых ориентаций и жизненных установок.

Погружение современного человека в медиа-пространство (телевиденье, компьютерные программы, Интернет, видеофильмы) формирует в нем специфический план психической реальности: иное, чем в минувшее время, восприятие мира, людей, достояний культуры и самого себя (Смирнов, 2008).

Именно поэтому, с момента распространения СМИ, проблема взаимодействия человека и информационно-коммуникативной реальности подвержена разностороннему рассмотрению. Но, несмотря на достаточное внимание к данной проблеме, до сих пор медиапсихология не может быть выделена в отдельную науку, так как неразрешенными остаются важные базовые вопросы, ответы на которые необходимы для определения области знания в отдельную научную дисциплину. Данные вопросы являются методологическими: вопросы о предмете, ключевых понятиях, методах исследования, специфике медиапсихологической практики, формировании научного медиапсихологического сообщества.

На наш взгляд, наиболее интересным вопросом в рамках медиапсихологии, является вопрос о способности человека сохранять свою субъектность, познавать, а главное развиваться в потоках информации. А также вопрос об эффективной организации работы с группой во время медиасеанса, чтобы участник группы из пассивной позиции перешел в активную позицию.

При этом вопрос о взаимодействии человека и медиа-пространства до сих пор остается неразрешенным ни в области научных исследований, ни в области психологической практики.

Актуальность работы. Имеется много эмпирического материала в русле медиаобразования по проблемам внедрения высокотехнологичных средств обучения, по проблеме Интернет-зависимости, о влиянии медиа-пространства на эмоциональное состояние. Однако данные исследования не отвечают на выше поставленные вопросы. К примеру, исследования в области Интернет-зависимости могут говорить нам о способности или неспособности человека сохранять субъектную позицию в условиях информационного давления, т.е. о качествах личности, располагающих человека к зависимости. Но на то, как с этим работать, данные исследования не указывают. Исследования относительно влияния фильмов и видеосюжетов на формирование ценностно-смысловых ориентаций и изменения личностных характеристик не проводились.

В образовательном пространстве современного общества существуют федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), в которых прописаны личностные результаты, обязательные к реализации в рамках образовательного процесса. Но во ФГОС нет четкого алгоритма достижения личностных результатов, то есть пути их реализации несколько непонятны.

Таким образом, актуальность данной работы заключается в поиске эффективных путей достижения личностных результатов по ФГОС посредством медиа-психологических методов и получения эмпирических данных в русле медиапсихологии. Поэтому нами был поставлен формирующий эксперимент в рамках образовательной организации, направленный на изучение эффектов развивающей медиа-психологической программы на систему личностных свойств старшеклассников и их ценностные ориентации, которые соответствуют личностным результатам освоения основных образовательных программ по ФГОС.

Теоретическое значение данного исследования: обобщены теоретические представления о феноменологии медиапсихологической реальности, описанные в Пермской психологической школе, описаны методы психологической работы с медиаматериалами: диалоговый, дискуссионный, психологический анализ медиа-сюжета, ассоциативно-проективный, символ-драма, медиа-драма, медиа-творчество – даны этим методам определения.

Практическое значение данного исследования: создана и апробирована развивающая медиа-психологическая программа, которая может быть использована в образовательных учреждениях для реализации личностных результатов по ФГОС.

Научная новизна: эмпирически была произведена проверка эффективности целостной медиа-психологической программы «Достигая совершенства» для школьников.

Объект исследования: личностные характеристики.

Предмет исследования: динамика изменения личностных характеристик в экспериментальной группе после прохождения развивающей медиа-психологической программы.

Цель: изучение эффектов развивающей медиа-психологической программы на личностные свойства старшеклассников.

Гипотеза: развивающая медиа-психологическая программа будет способствовать осмысленности, актуализации общечеловеческих ценностей (семьи, Родины, индивидуальности, здоровья, любви, общения, самовыражения), изменению самоотношения и переструктурированию системы личностных характеристик (смещение показателей в сторону экстравертированности, привязанности, самоконтроля, эмоциональной устойчивости, экспрессивности) в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе показатели личностных характеристик должны оставаться неизменными.

В соответствии поставленной целью можно выделить следующие **задачи** исследования.

1. Установить специфику выраженности и взаимосвязей личностных свойств вначале развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах.

2. Выявить изменения в системе личностных свойств в контрольной группе за два месяца (соответствующих сроку прохождения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе).

3. Выявить изменения в системе личностных свойств в экспериментальной группе до и после прохождения развивающей медиа-психологической программы.

4. Установить специфику выраженности и взаимосвязей личностных свойств после развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах.

Апробация. Данное исследование, начатое в 2016 году, прошло апробацию на конференциях:

1. II Всероссийская с международным участием студенческая научно-практическая конференция «Правовые, социально-экономические, психологические аспекты обеспечения национальной безопасности» в Прикамском социальном институте 18 мая 2017года.

2. XIV городская научно-практическая конференция «ЯНПИС – 2017» (Ярмарка научно-практических инициатив студентов) в Институте психологии ПГГПУ 19 мая 2017года.

Публикации

1. *Демидова А.А.* Психологическая эффективность развивающей медиа-психологической программы «Достигая совершенства» [Текст]/ А.А.Демидова, Д.О.Смирнов // II Всероссийская с международным участием студенческая научно-практическая конференция «Правовые, социально-экономические, психологические аспекты обеспечения национальной безопасности»: материалы международ. научн.-практич. конф., 18 мая 2017 г. (сборник находится в печати).

2. *Демидова А.А.* Эффекты развивающей медиа-психологической программы на личностные свойства старшеклассников [Текст]/ А.А.Демидова, Д.О.Смирнов // «ЯНПИС – 2017» XIV Ярмарка научно-практических инициатив студентов : материалы город. науч.-практ. конф., 19 мая 2017г. (сборник находится в печати).

ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ В РУСЛЕ МЕДИАПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

1.1 Становление и методологические основы медиапсихологии

1.1.1 Медиапсихология как молодая отрасль психологической науки

Основанием и началом развития «медиа» или, другими словами, информационного общества принято считать последние пять лет девятнадцатого века.

Период с 1900 по 1960 годы характеризовался тем, что наибольшая активность исследований влияния кино, радио и телевидения на детей проводилась непосредственно после их возникновения, однако, с появлением новых средств массовой информации (СМИ) число этих исследований значительно сократилось. В первых работах рассматривалась как «проблема времени – преступность». Затем последовали работы об опасности, которую несут СМИ для эмоционального и физического состояния человека. Позже появились исследования изменения влияния СМИ на поведение, установки и знания человека. На сегодняшний момент большинство исследований в области СМИ направлены на изучения влияния Интернета. Значительно изменилось и значение психологического микроисследования в области СМИ, то есть медиапсихологии (Винтерхофф-Шпурк, 2007).

Коммуникация – односторонняя передача информации с целью индивидуального воздействия, но не массового. Медиа – опосредованно. Массовая коммуникация – всеобщее (т.е. направленное на неограниченные и персонально неопределенные группы получателей), не прямое (т.е. происходящее при пространственно-временной дистанции между партнерами по коммуникации), одностороннее (т.е. без смены ролей «Говорящий» - «Слушающий» партнерами по коммуникации) техническое распространение профессиональных, структурных, функционально

различных и периодических форм коммуникации на разнообразную публику (Винтерхофф-Шпурк, 2007).

В связи с рядом определенных трудностей возникает потребность в медиапсихологии. Исходя из вышесказанного, в отличие от коммуникации в техническом понимании сложность межличностной коммуникации выражается в специфике психологических особенностей поведения человека, влияющих на степень искажения изначальной информации. Хотя в живом общении, не в коммуникации, есть свои способы достижения понимания (Долгов, 2008). В условиях многообразной и сложной динамики процесса непосредственного взаимодействия есть возможность получать обратную связь из вербальных и невербальных источников, качественно преобразовывать информацию, успевать полностью обрабатывать, анализировать и усваивать ее, тем самым достигать когнитивной и эмоциональной целостности, а это значит преодолевать информационное влияние. Эта возможность может осуществляться за счет преодоления барьеров времени и территории. В массовой медиакоммуникации (медиакоммуникация – передача потока информации посредством чего-то, с использованием электромагнитных волн, которые человек не может генерировать и/или улавливать только благодаря биологическим возможностям), в отличие от живого общения, это не всегда учитывается. Например, на человека в условиях накапливающих и фиксирующих медиа обрушиваются значительные и быстро меняющиеся порции информации, которые он не успевает полностью осознать и отреагировать на них критически, постепенно теряет способность контролировать получаемое воздействие и в последствие становится более управляемым (Винтерхофф-Шпурк, 2007). А медиапсихология имеет возможность раскрывать эти потенциально опасные механизмы. Резкую популярность медиапсихологии можно объяснить интенсивным увеличением информационного давления и роли СМИ в современном обществе. Затем, на основании выявленных

механизмов, силы медиапсихологии направляются на поиски способов гармоничной адаптации к медиaprостранству (Малюченко, 2006).

Медиапсихология – специальная отрасль психологии, исследующая психологические закономерности процессов функционирования медиа в социуме и психологические аспекты содержания медиатекстов разных видов и жанров (Федоров, 2010). Она помогает заметить логику воздействия массовой коммуникации за счет получения данных о когнитивных процессах, законах восприятия, об эмоциональных механизмах функционирования человеческой психики (Жижина, 2004).

Существуют разные классификации, различающие индивидуальную и массовую коммуникацию, передающие и накапливающие СМИ, а также речевые и сигнальные символические СМИ. В виду этой классификации становится понятным, что СМИ представляет собой широкую и крайне неоднородную область, ввиду подлежащих изучению феноменов, а также подлежащих разработке и практически значимых теорий и методов. Интернет можно рассмотреть как пример функционального подхода к изучению медиaprостранства, реализующегося через рассмотрение способов рассмотрения различных технологий (Винтерхофф-Шпурк, 2007).

Независимо от этого формируется порядок изучения на макро-, мезо- и микроуровне. Процессы на макроуровне, на уровне культуры, нации и общества, исследуют социология и политология. На мезоуровне процессы исследуют социология и педагогика, объектом изучения которых являются небольшие группы. Медиaposлания описывают и анализируют на всех трех уровнях языкознание и семиотика. На микроуровне индивида исследования производятся медиапсихологией (Винтерхофф-Шпурк, 2007).

Таким образом, медиапсихология является молодой развивающейся психологической наукой. Открытыми на сегодняшний момент остаются базовые вопросы, ответы на которые позволяют определить область знаний как научную дисциплину. Это методологические вопросы: о предмете, о ключевых понятиях, о методах исследования, о специфике

медиапсихологической практики, о формировании научного медиапсихологического сообщества.

1.1.2 Развитие медиапсихологии в Пермской психологической школе

В Институте психологии Пермского государственного педагогического университета с апреля 2003 года начала работу Лаборатория медиапсихологии. Выделилось три направления исследования: 1) *медиапсихология* – поиск психологических закономерностей восприятия видеоматериала; 2) *медиа-обучение* – разработка методов организации групповой работы с видеосюжетами; 3) *медиапсихотерапия* – поиск методов самоизменения посредством видеоматериала.

В основу теоретической концепции, описывающей специфику контакта «автор-видеоряд-зритель», психический феномен «медиа-образ» и принципы «активного видения», были положены идеи культурно-исторической теории (Л.С. Выготский), деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев), системного представления о психических явлениях (В.С. Мерлин), символичности психических проявлений (З. Фрейд, К. Юнг и др.) (Смирнов, 2008).

Медиа-пространство – интерсубъективная реальность, которая формируется и существует посредством языка в результате интериоризации общественных ценностей и экстериоризации архетипических данностей коллективного бессознательного.

Медиа-объект – объект действительности, выступающий символом, который воплощает в себе культурные ценности, личностные смыслы и архетипические интенции.

Медиа-образ – сложное полисистемное психологическое образование, представляющее собой результат взаимодействия мира автора и мира зрителя посредством видеоряда. С одной стороны, это результат воплощения личностных смыслов автора посредством культурных значений, закодированных в символах видеоряда, в индивидуальном мире зрителя. С другой стороны, это результат актуализации личностных смыслов зрителя вследствие контактирования с символами видеоряда. Медиа-материал характеризуется и определяется неоднозначностью понимания, тематической

многоплановостью, многоуровневостью воздействия на зрителя. В целом это феномен взаимодействия автора и зрителя в общем информационном поле посредством киноматериала (Смирнов, 2008).

Кинодраматург воплощает свои личностные смыслы, через символические значения. Затем зритель раскрывает для себя символические образы видеоряда посредством имеющихся у него культурных значений, которые наполняются личностными смыслами. Таким образом, можно говорить об активной, творческой, преобразующей позиции зрителя, выступающего соавтором (Еляков, 2010).

Исходя из вышесказанного, можно выделить три уровня существования медиа-образа.

1. Знаково-символический уровень (символические образы видеоряда): материальный, инструментальный, актерский.

2. Уровень культурных значений (понятий, смыслов, ценностей, идей, психических состояний, выражающих знаки видеоряда): сфера культурных значений автора и сфера культурных значений зрителя.

3. Уровень личностных смыслов (индивидуальные переживания, мысли, чувства, образы, мотивы, опыт) автора и зрителя.

Необходимо заметить, что полное соответствие личностных смыслов автора и зрителя невозможно. Они могут частично соотноситься или полностью не соотноситься.

Таким образом, сложно представить некое однозначное толкование значений видеоматериала, поэтому основной задачей лаборатории выступает развитие способности человека существовать в полисмысловом пространстве, которое возникает в момент просмотра и группового обсуждения видеоматериала. Это может быть возможным только при условии раскрытия у участников способности к активному видению.

В процессе осмысления и переработки опыта Пермской медиапсихологической лаборатории в проведении занятий был предложен

термин «Техника активного видения», которому предполагается обучаться всем участникам занятий. В него включается шесть составляющих:

1. «Вчувствование» в медиа-информацию (в целостную кинокартину, ее образы, символы). Предполагает обращение к миру собственных переживаний и чувств, вызываемых увиденным и услышанным.

2. Безоценочное принятие того, что видишь. Предполагает отсутствие оценки по жестким критериям или в жестких категориях. Оценка все равно происходит, только в несколько другом более качественном виде. К примеру, через предлагаемую нами модель работы с видео-образами, можно понять и принять те ценности, которые вызывают негативные эмоции и отрицание, что является составляющими личностного роста.

3. Рефлексия своих чувств по поводу увиденного. Предполагает честное признание за собой всех чувств и переживаний, которые возникают в момент просмотра медиа-материала (Менегетти, 2004).

4. Включенность в сюжет и переживание образов, символов, кинокартины в целом, искренний интерес к тому, что происходит на экране.

5. Аналитическая позиция (стремление разобраться в смыслах символа, символов фильма). Предполагает разобраться интеллектуально в символах и смыслах, после того, как опыт пережит и чувства отрефлексированы. Мы не придерживаемся однообразия в понимании, а наоборот отсутствие «окончательного и единственного толкования» является для нас первостепенным.

6. Мотивация на познание (понимание) того, что хотел сказать автор, самого автора и самого себя. Поддержание интереса каждого участника группы к познанию себя, образов, замысла автора в процессе занятия ведущим группы очень важно.

Исследования в области медиапсихологии существуют, но их недостаточно, чтобы медиапсихологию можно было представить как целостную, полноценно структурированную науку. Существуют следующие направления эмпирических исследований: изучение медиапроизводства,

психология медиавосприятия, психологическое моделирование медиатекстов. Рассмотрим данные направления подробнее (Верховцев, 2006).

1. *Изучение медиапроизводства.* Предполагает психологическую экспликацию основных профессиональных процедур, связанных со сбором, селекцией, творческой переработкой, обобщением информации.

2. *Психология медиавосприятия.* Предусматривает изучение спектра реакций – когнитивных, аффективных, поведенческих, связанных с медийным вторжением в психику реципиентов. Важным аспектом такого влияния является создание у реципиентов новых когнитивных структур, позволяющих интериоризировать новые фрагменты действительности (Сальный, 2007).

Популярной сферой исследования в области медиапсихологии является проблема зависимостей людей от медиаобъектов. К примеру, проблема влияния компьютерных игр на человека.

Игра является важной частью психологической жизни и деятельности человека. В любом деле, в любой инновации существуют как плюсы, так и минусы. Так и внедрение компьютерных технологий в игровую деятельность приносит не только пользу, но и вред (Мельник, 2007).

Приведем выводы нескольких исследований, рассматривающих взаимосвязь личностных особенностей и компьютерных технологий:

- Пагубное воздействие компьютера на психику человека проявляется в появлении зависимости, выражающейся в психопатологических симптомах (неспособность человека к переключению на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими и т.д.).

- На основании исследований В.И. Воронова, Р.М. Юсупова, В.П. Заболотского и др., некоторые компьютерные игры провоцируют сужение круга интересов играющего человека, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности (Юсупов, 2003).

- Другие исследования выявляют противоречия: играющие люди (геймеры) более социализированы (Шапкин, 1999), у них больше интересов, более дифференцированные представления о себе, интернальный локус контроля, выше показатель мотивации к саморазвитию (Фомичева, 1991).

3. *Психологическое моделирование медиатекстов.* В данном направлении могут быть немного близкие нашей работе исследования взаимосвязи личностных свойств коммуникатора и психологического моделирования медиатекста. Близость видится в области изучения личностных свойств в целом. Однако большая разница существует в объектах исследования. Как свидетельствует Г.Айзенк, низкая когнитивная сложность текстов, выражающаяся в эмпиричности, чувствительности, пессимистичности, скептичности, экстравертированности, может быть маркером экстремистских взглядов коммуникатора (Спиридонов, 2009). И наоборот, коммуникаторы с высокой когнитивной сложностью обычно склонны к либерализму, проявляющемуся в рациональности, оптимистичности, интровертированности, интеллектуальности. Важным прикладным значением для понимания оценочно-смысловой организации медиатекстов является разработанная Т.Кузнецовой методика аксиологического моделирования коммуникационных сообщений. Она позволяет изучать текст на уровне концептуальных связей, которыми предопределяется модальность текста, и спрогнозировать его влияние на реципиента.

Обозначим медиапсихологические исследования, проведенные в Пермской школе: исследования по особенностям взаимодействия геймеров и компьютерной среды (Беленькова, 2006; Кирилова, 2007; Коньшина, 2008), исследования эмоциональных состояний в зависимости от форм медиапсихологической практики (Мартюшева, 2013), исследования эмоциональных состояний в зависимости от просмотра танцев (Плюснина, 2016).

В своих работах они рассматривали следующие вопросы:

- Изменение Я-концепции при переходе из естественной в виртуальную реальность; вопрос самосознания в реальной и виртуальной среде. Выводы: люди одинаково осознают себя в обеих реальностях; лица с развитым самосознанием психологически устойчивы к влиянию компьютерной среды, имеют высокий уровень самопринятия; уровень выраженности Я-концепции, реализуемой в компьютерных играх, влияет на Я-концепцию, реализуемую в жизни (Кирилова, 2007).

- Чувствительность подростков к компьютерной среде в силу значимости сферы общения в их жизни. Вывод: представители юношеского возраста легко попадают под компьютерную зависимость в силу коммуникативных особенностей и их закономерной значимости в данном возрасте. Эта зависимость отрицательно сказывается на развитии коммуникативных навыков (Коньшина, 2008).

- Мотивационная сфера геймеров в юношеском и взрослом возрасте имеет свою специфику в сравнении с их неиграющими сверстниками. Выводы: у играющих взрослых больше активности в достижении успеха, выше материальные ценности, прагматизм, тенденции к эгоизму, стремление к созданию нового; у играющих юношей – стремление создавать новое, саморазвиваться, импульсивность (Беленькова, 2006).

- Изучение особенностей эмоциональных состояний при просмотре видеосюжета в зависимости от времени замера, форм медиапсихологической практики – лекция, дискуссия, ассоциативно-проективный метод, – очередности проведения медиапрактики. Вывод: установлено значимое воздействие всех трех факторов на эмоциональные состояния участников медиатренинга Мартюшева, 2013).

- Изучение особенностей эмоциональных состояний после просмотров парных танцев различных видов (самба, танго, балет, вальс, румба и пасадобль). Вывод: ситуативные эффекты на эмоциональное состояние зрителя после просмотра танцев существуют; в экспериментальной группе после просмотров танцев эмоциональное

состояние улучшалось, а в контрольной ухудшалось, порой доходя до злости и протеста (Плюснина, 2016).

Таким образом, анализируя исследования в области медиапсихологии, можно сказать, что она молодая, интенсивно развивающаяся отрасль психологической науки. В сфере теоретико-методологической базы выделились целые направления, расширяющие ее проблемную область. Необходимо заметить, что существуют научно-теоретические базы, которые откликнулись на проблему роста психологического давления информационно-коммуникативной среды в жизни общества и необходимость ее теоретико-эмпирического штурма. К ним относятся Пермская психологическая школа, Саратовский университет. Они ведут интенсивную работу по наработке полноценной базы медиапсихологии.

Однако объем эмпирических наработок уже существующих направлений недостаточно велик и недостаточно систематизирован, что является, в свою очередь, следствием нехватки оснований для разработки теоретических и практических вопросов, необходимых для выделения медиапсихологии в цельную научную дисциплину. В то же время исследована лишь часть вопросов всего медиапсихологического поля.

Таким образом, ресурсным является иного рода сфера медиапсихологических исследований – исследование вопроса ценностных ориентаций и медиасреды. В связи с чем возникла идея эксперимента, рассматривающего эффекты воздействия медиапсихологических методов на ценностно-смысловые ориентации старшеклассников.

1.2 Характеристика методов психологической работы в малой группе

1.2.1 Особенности динамики групповых процессов

В групповом тренинге используются методы психологической работы.

Групповой тренинг – это способ организации целостной психологической работы, который применяется в практической психологии с целью развития умений и навыков, передачи психологических знаний, создающий условия для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем (Оганесян, 2002).

В тренинге участники группы проживают некоторый целостный процесс зарождения отношений в ней, проживания и переживания этих отношений и завершения общего процесса. Поэтому при формировании структуры тренинга и подбора методов работы необходимо учитывать особенности динамики группы в тренинге, другими словами учитывать групповую динамику.

Прежде чем дать определение групповой динамике необходимо заметить, что групповая динамика, в свою очередь, включает в себя более широкое понятие – динамика изменений – процесс перехода клиента из состояния неблагополучия в состояние большего благополучия в пространстве специально организованной психологической помощи (Райгородский, 2011).

Иногда термин «групповая динамика» используется для обозначения направления социально-психологических исследований малых групп, сформированного в середине 40-х гг. в США благодаря работам К. Левина и его коллег (групповая сплоченность) (Зейг, 2000).

Групповая динамика – это совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, которые характеризуют все развитие жизнедеятельности малой группы и его этапы: образование, функционирование, развитие, стагнацию, регресс и распад. К процессам

групповой динамики относятся процессы, которые фиксируют и обеспечивают психологические изменения, происходящие в группе за время ее существования: руководство и лидерство, принятие групповых решений, нормообразование (выработка групповых мнений, правил и ценностей), формирование функционально-ролевой структуры группы, сплочение, конфликты, групповое давление и другие способы регуляции индивидуального поведения.

Эти психологические изменения обусловлены внешними обстоятельствами групповой жизнедеятельности и внутренними противоречиями от взаимодействия двух тенденций групповой активности – интеграции и дифференциации. Интеграция предполагает упрочнение психологического единства группы, стабилизацию и упорядочение межличностных отношений и взаимодействий, а также является предпосылкой сохранности и воспроизводства группы. Дифференциация, в свою очередь, предполагает специализацию и иерархизацию деловых и эмоциональных взаимосвязей членов группы и в соответственном различии их ролей, статусов, а также она является стимулом и результатом развития группы, но может привести к нарушению гармоничных отношений внутри группы. Сосуществование этих тенденций обуславливает неравномерность развития малой группы, которое имеет ряд качественно своеобразных уровней и включает возможность последовательного восхождения группы на новый уровень или попятного движения (Василюк, 2009).

С. Кратохвил (1978) структурирует групповой процесс в 4 этапа: 1) ориентация и зависимость; 2) конфликты и процесс; 3) развитие и сотрудничество; 4) целенаправленная деятельность.

По И. Ялому (1985) группа в своей жизнедеятельности проходит три этапа: 1) ориентация, поиск смысла, сопротивление работе; 2) конфликты и борьба за власть; 3) сплоченное доверие, взаимное раскрытие (Кроль, 2003).

Групповая динамика в гештальт-терапии описана через кривую контакта по Ф.Перлзу и П.Гудману (Райгородский, 2011). Кривая контакта –

изменение активности групповых отношений в зависимости от времени. В начале кривой активность низкая, затем она нарастает, достигает своего пика и снова снижается. Выделяют четыре стадии кривой контакта: преконтакт, контакт, финальный контакт и постконтакт.

1. Преконтакт. Происходит конфлюенция – слияние потребности с фоном, т.е. человек четко своей потребности не выделяет, склонен подражать другим, не обозначает свое «Я», особо не вступает в контакт и не готов полноценно работать.

2. Контакт. Характеризуется нарастанием общего напряжения в группе, потому что появляется потребность, которую человек желает удовлетворить. При этом он может быть склонен к ретрофлексии, т.е. к оценке ситуации на основе старого опыта, в результате чего может снижаться энергия – прошлые переживания выводят участника из состояния «здесь и сейчас», тем самым теряется контакт. В связи с тем, что участник выделяет потребности, могут проявляться феномены интроекции – направление на себя (участник видит возможность удовлетворения своей потребности за счет самого себя), конфронтации – столкновение интересов, проекции – приписывание собственных чувств, лидерства, агрессии на других, в частности на ведущего.

3. Финальный контакт. На данном этапе участники готовы реализовывать действия по удовлетворению потребностей, исходя из чего, начинают экспериментировать, взаимодействовать с объектом. Здесь могут сработать психологические защиты: попытка человеком контролировать процесс удовлетворения потребности, задержка после контакта (ощущение, что что-то не доделали).

4. Постконтакт. Стадия интеграции, удовлетворение.

Во время прохождения группой кривой контакта каждый человек переживает определенные этапы готовности к изменениям по Роджерсу (Райгородский, 2011).

1. Психологическая неготовность к изменениям (человек находится на позиции, что у него «все хорошо»).
2. Стадия проецирования – проблему клиент видит через других.
3. Стадия формирования своей проблемы через глубокий прошлый опыт.
4. Стадия осуществления процесса смещения переживания болезненного прошлого в настоящем – возникает момент сокровенности и доверия.
5. Стадия переживания клиентом чувств в настоящем (клиент позволяет себе чувствовать и переживать в настоящем, но не осознает своих чувств).
6. Стадия выражения чувств своевременно в пространстве терапии, их осознания, но не способность переносить эти чувства во внешнее (за рамки терапии) пространство.
7. Стадия способности выражения чувств в жизни, конгруэнтности (переход осуществляется за счет доверия).

Анализируя вышесказанное, можно сказать, что феномены группового и индивидуального процесса вступления в контакт очень схожи, наблюдаются психологические особенности (готовность/неготовность, конфлюенция, ретрофлексия, интроекция, проекция и др.), которые могут либо помешать, либо поспособствовать контактированию в группе. От того, насколько глубокими сформировались отношения в группе между участниками, будет зависеть их успешность в движении к новой психологической целостности, другими словами, приобретения качественно новых смыслов, изменения и расширения их сознания (Кроль, 2003). Поэтому очень важно организовать тренинг таким образом, чтобы методы, которые будут применяться, способствовали групповому сплочению, быстрому включению в общий процесс. А также важно знать и понимать методы психологической работы в малой группе, а также насколько они способствуют погружению участников в психологическую работу.

1.2.2 Методы психологической работы

Групповой медиатренинг предполагает использование определенных методов (Табл.1), которые в свою очередь, отличаются по феноменам погружения в медиа-объект (Смирнов, 2008):

Таблица 1

Соотношение методов медиапсихологии и феноменов погружения в медиа-объект

Методы медиапсихологии	Феномены погружения в медиа-объект
Диалоговый	Знаково-символический уровень, понятийный уровень. Возможен прирост нового знания, инсайты, выработка новых решений.
Медиа-дискуссия (спонтанная, структурная)	
Психологический анализ медиа-объекта (объективный анализ, самоанализ)	
Ассоциативный метод (классический и юнгианский)	Погружение в пространство личностных смыслов, открытие собственных бессознательных мотивов и скрытых переживаний.
Проективный метод	
Медиа-драма	Глубокое переживание медиасимволов в пространстве собственной жизни, понимание и новое проживание себя.
Символ-драма в образах медиапространства	
Системные расстановки в пространстве медиаматериала	Создание собственных медиаобъектов, конгруэнтно выражающих личностные смыслы.
Медиа-творчество	

Данные психологические методы были переняты из методов активного социально-психологического обучения (дискуссия и т.д.) и из психотерапевтических методов (ассоциативно-проективный метод, символ-драма и т.д.). Таблица отражает уровень психологического погружения, на котором может работать терапевт в рамках определенного метода. Его работа будет более эффективной, если тренинг будет включать различные методы психологической работы, т.е. участники тренинга смогут достичь большую психологическую целостность – не только на знаково-символическом уровне, но и на уровне личностных смыслов. Также важно отметить, что для более глубокого погружения участников следует начинать с простых психологических методов и двигаться к более сложным.

Итак, медиапсихологический тренинг включает в себя две формы психологической работы: дискуссионная и психотерапевтическая формы.

Каждая из форм психологической работы имеет определенный общий алгоритм проведения. Алгоритм групповой работы в дискуссионной форме состоит из 8 этапов, в терапевтической форме – из 7 этапов (Смирнов, 2004).

- **Дискуссионная форма.** Цель – расширение сферы культурных значений медиа-образа, т.е. понимание увиденного, раскрытие путем обсуждения различных значений символов, представленных в видеоряде.

Алгоритм проведения.

1 этап – Подготовительный (3-5 минут). Цель – приветствие участников, сообщение информации о предстоящих этапах работы, введение правил общения, создание контекста.

2 этап – Просмотр видеоматериала.

3 этап – Пауза (3-7 минут). Обычно после просмотра возникает молчание. Данное явление можно объяснить еще несформированным доверительным пространством, а также правом каждого человека на время для ассимиляции (вживления в себя) полученного опыта после просмотра. Поэтому на данном этапе ведущий предлагает побыть участникам наедине с собой. В это время они могут зафиксировать какие-либо мысли, чувства, эмоции, впечатления. При этом настоятельно рекомендуется «не расплывать энергию», разговаривая друг с другом или занимаясь иными делами.

4 этап – Круг индивидуальных высказываний (20-30 минут). Цель – построение коммуникативного пространства. Желательно попросить каждого назвать свое имя и кратко высказать свое впечатление о фильме. Это создает условия для активного проявления участника как субъекта в группе и помогает ему найти путь через который он сможет включиться в дискуссию.

5 этап – Работа в микрогруппах. В малой группе человеку проще выразить собственное мнение, поэтому группа делится ведущим на маленькие группы по 4-6 человек. Высказывания оказываются более развернутыми и глубокими, происходит процесс установления доверительного пространства, что способствует раскрытию личностного потенциала участников.

Инструкция: Через 15-20 минут каждая из групп представляет свое видение фильма, при этом постарайтесь учесть все мнения участников группы, даже если они кажутся вам противоречивыми.

6 этап – Сообщения микрогрупп на общий круг (20-30 минут).

7 этап – Собственно дискуссия (30 минут). Ведущий четко определяет время на дискуссию, дословно озвучивает прозвучавшие в группе впечатления-высказывания и предлагает начать дискуссию. Обычно дискуссия начинается сама, участники начинают обсуждать озвученные впечатления, развивать их. Ведущий в данный момент подогревает активность группы подготовленными вопросами, но подобранными правильно и в нужное время, чтобы не прервать актуальной тематики обсуждения группы. На этом этапе ведущий идет за активностью группы и выполняет роль фасилитатора. Данная стадия характеризуется полифоничностью мнений, некой хаотичностью, и экспрессивностью, поэтому не стоит придавать ей излишнюю структурированность и рациональность, иначе ценные и оригинальные мысли могут потеряться.

8 этап – Интеграция (20-30 минут). Ведущий сообщает об окончании времени дискуссии, обозначает темы, идеи, позиции, которые прозвучали в обсуждении, и просит кратко высказать участников мнение, к которому они пришли в результате дискуссии. Здесь важен индивидуальный вывод-итог, к которому придет конкретный участник группы. Данная процедура интегрирует полученный опыт, что является сигналом личностного роста.

- **Психотерапевтическая форма.** Цель – работа с личными переживаниями и смыслами, актуализирующимися во время просмотра медиа-материала и группового обсуждения.

Алгоритм проведения.

Первые три этапа остаются такими же, как при дискуссионной форме.

4 этап – Круг индивидуальных высказываний (15-20 минут).

Участники группы высказываются об переживаемых эмоциях. Ведущий поддерживает эмоциональные высказывания и не поощряет рациональные.

5 этап – Индивидуальная работа (15-30 минут). Ведущий просит выделить 2 образа из фильма: положительный (понравившийся, наиболее впечатливший) и негативный (отвращение, раздражение и т.д.). И на каждый образ участники пишут характеристику (рисуют, инсценировывают и т.д.).

6 этап – «Осознание – интеграция» (30-40 минут). Ведущий предлагает зачеркнуть данному образу имя и написать вместо него «Я» и вновь ознакомиться с написанным. Затем участникам предлагается поделиться о своих эмоциях и чувствах. На данном этапе возможны запросы от участников, связанных с принятием негативного образа.

7 этап – Рефлексия (15-20 минут). Заканчивается работа групповым обсуждением, где каждый участник высказывается о том, что он пережил и почувствовал, к чему пришел в ходе занятия.

Следует более подробно раскрыть смысл использованных в развивающей медиа-психологической программе психологических методов: диалоговый, дискуссионный, психологический анализ медиа-сюжета, проективно-ассоциативный, символ-драма, медиа-драма, медиа-творчество.

Диалоговый метод

Диалоговый метод используется, как правило, на этапе формирования доверия в группе и с целью создания общего коммуникативного пространства. Диалоговый метод в медиа-психологии представляет собой организованный формат парных обсуждений участников медиа-психологической практики. При проведении данного метода после просмотра медиа-сюжета участникам предлагается объединяться в пары и обсудить ряд вопросов. Численность вопросов от 8 до 15. Ведущий задает вопрос, участники объединяются в пары и обсуждают его в течение 1-2 минут (первую половину времени первый участник говорит, а второй – слушает, вторую половину времени – наоборот). После обсуждения предлагается поменять пару и обсудить следующий вопрос. Было замечено, что подобного плана обсуждения создают доверительную атмосферу в группе,

раскрепощают участников, позволяют более глубоко выговориться каждому участнику, развивают навыки слушания и создают достаточно глубокое погружение в изучаемую тематику.

Медиадискуссия

Начало устойчивого интереса психологов к феномену дискуссии связан с работами Жана Пиаже. В его работах показано, как ребенок отходит от эгоцентричного мышления и учится становиться на точку зрения другого, что стало возможно благодаря механизму дискуссии (Оганесян, 2002).

Научно-технический прогресс поставил перед психологией задачу изучения процессов принятия управленческих и творческих решений в группе. Важную роль сыграли идеи Курта Левина. Он говорил о том, что групповые обсуждения и ситуативные факторы влияют на изменение социальных установок. Исследования подчеркивали, что дискуссия повышает мотивацию и эго-вовлеченность участников в решение поставленных обсуждаемых проблем (Ботяшина, 2010).

Дискуссия побуждает участников формировать определенные мнения, которые могут быть совершенно противоположными, при этом участники включаются эмоционально, что дает толчок к поисковой активности, которая реализуется в их конкретных действиях.

Дальнейшее исследование дискуссии, ее механизмов и эффектов, которые она вызывает, показало целесообразность ее применения для активизации межличностных процессов в управленческой, обучающей, диагностической, психотерапевтической, творческой деятельности.

Дискуссия – это метод активного социально-психологического обучения, суть которого заключается в выделении и сопоставлении различных точек зрения участников, поиск, выявление истинного мнения, нахождения правильного решения спорного вопроса (Оганесян, 2002).

Медиадискуссия – метод групповой работы, направленный на сопоставление разных идей относительно рассматриваемого медиа-объекта.

Психологический анализ медиа-сюжета

Анализ медиа-сюжета – форма медиапрактики, представляющая раскрытие и осознание зрителем внутренних состояний (мотивов, чувств, ценностей) героев сюжета на основании наблюдения и самонаблюдения.

Наблюдение – метод получения знания, заключающийся в фиксации внешних проявлений, реакций и характеристик объекта с целью формирования суждений о субъективных психических явлениях.

Фактологические единицы, по которым происходит непосредственный анализ медиа-сюжета: действия и взаимодействия; позы, жесты, мимика; видимые проявления вегетативных реакций; фразы, слова; атрибуты.

Существуют определенные ошибки при анализе медиасюжета: терминологизация (беспорядочное, бессмысленное использование научных терминов, которые не соответствуют содержанию ситуации); употребление слов с частицей «не»; демонстрация эрудиции (используя какой-либо термин, участник увлекается раскрытием его содержания, забывая собственно о содержании видеосюжета); оценивание (автор начинает давать нравственную оценку происходящему); обращение к сюжету всего фильма; «Аля-сочинение» (используя витиеватые красивые обороты, участник излагает больше свои мысли, свое впечатление от увиденного, нежели, опираясь на факты); «Аля-изложение» (пересказ событий, в котором преобладает констатация увиденного без выхода на психологические причины); отсутствие аргументации.

Ассоциативно-проективный метод

Ассоциативно-проективный метод изначально использовался в ассоциативном эксперименте и относится к группе психотерапевтических методов. Ассоциативный эксперимент – это термин, который утвердился в психологии для обозначения проективного метода исследования мотивации личности, предложенный К.Г.Юнгом, М. Вертгеймером и Д. Кляйном. Испытуемому необходимо отвечать на определенный набор слов-стимулов

как можно быстрее любым пришедшим ему в голову словом (ассоциацией). Ведущий регистрирует тип возникающих ассоциаций, частоту однотипных ассоциаций, величину латентных периодов (время между словом-стимулом и ответом), поведенческие и физиологические реакции и др. По характеру полученных данных можно судить о скрытых влечениях, желаниях, «аффективных комплексах» испытуемого и т.п.

А.Р.Лурия в 1920-е годы для диагностики «скрытых следов» предложил «сопряженную моторную методику», представляющую собой модификацию ассоциативного эксперимента. Испытуемому предлагалось вместе со словесным ответом выполнять определенные движения 2 руками. Наличие «скрытых следов» аффекта регистрируется не только на анализе словесных ответов, но и на исследовании гармоничности (дисгармоничности) связи возникающих моторных реакций со словесными ответами. В настоящее время различные модификации ассоциативного эксперимента используются в исследовательских и психодиагностических целях.

В настоящее время существует несколько типов ассоциативного эксперимента. Выделим самые известные из них:

1. Свободный ассоциативный эксперимент (Э. Крепелин, К. Юнг, М. Вертгеймер и др.) – испытуемому предлагается отвечать на слово-стимул первым пришедшим на ум словом, первой ассоциацией.

2. Направленный ассоциативный эксперимент – испытуемому предлагалось отвечать словом из определенной ограниченной области (синонимом, антонимом, видовым понятием и т.п.).

3. Цепной ассоциативный эксперимент – испытуемому предлагалось в течении определенного времени произносить любые приходящие в голову слова («поток сознания»).

Ассоциативно-проективный метод в медиапсихологии представляет собой выбор медиа-образа, откликнувшегося актуальному состоянию зрителя, ассоциативным путем, открытие с помощью проекции через него собственных бессознательных смыслов и скрытых переживаний.

Символ-драма

Символдрама – это одно из направлений психотерапии, базирующееся на принципах глубинной психологии, в котором используется особый метод работы с воображением, для того чтобы сделать наглядными бессознательные желания человека, его фантазии, конфликты и механизмы защиты, а также отношения переноса и сопротивление. Символдрама способствует их переработке как на символическом уровне, так и в ходе психотерапевтической беседы. В основе метода символдрамы лежит теоретическая база психоанализа. В этом отношении метод исходит из анализа бессознательной динамики актуально действующих конфликтов.

Символдраму создал Ханскарл Лёйнер. В качестве метафоры можно охарактеризовать символдраму как «психоанализ при помощи образов».

Основу символдрамы составляет фантазирование в форме образов на свободную или заданную психотерапевтом тему (мотив). В основе метода лежат концепции классического психоанализа, а также его современного развития. Понимание символики образов и процессов, происходящих в символдраме, значительно обогащается обращением к теории архетипов и коллективного бессознательного К.Г. Юнга, а также к разработанному им методу активного воображения. В символдраме успешно соединились преимущества богатого спектра психотерапевтических техник: классического и юнгианского анализа, поведенческой психотерапии, гуманистической психологии, Эриксоновского гипноза и аутотренинга.

Технически сеанс психотерапии по методу символдрамы выглядит следующим образом. Лежащего с закрытыми глазами на кушетке или сидящего в удобном кресле пациента вводят в состояние расслабления. Как правило, бывает достаточно нескольких простых внушений состояния спокойствия, расслабленности, тепла, тяжести и приятной усталости последовательно в различных участках тела. Можно просто попросить пациента лечь или сесть, закрыть глаза и расслабиться. После достижения

состояния расслабления ему предлагается представить образы. Психотерапевт как бы «сопровождает» пациента в его образах и направляет их течение в соответствии со стратегией психотерапии.

Символдрама в медиа-пространстве при работе в медиа-психологической практике представляет собой просмотр значимого медиа-сюжета, после которого производится суггестивный сеанс в русле символдрамы.

Медиа-драма

Метод медиадрамы возник в результате переноса техник психодрамы в русло медиа-психологических практик. Всякое соприкосновение с символикой медиа-объекта, в нашем случае медиа-фильма, создает у участника эффект «импульса к действию», требующий своего осознания и самовыражения в пространстве. В этой связи, на наш взгляд, чрезвычайно уместным является использование техник психодрамы для актуализации психологической феноменологии участников после просмотра.

В медиа-драме используются техники психодрамы: спонтанный монолог (после просмотра участникам предлагается выходить на импровизированную сцену и начинать монолог, описывая свое состояние от имени какого-либо героя из медиа-сюжета); техника исполнения роли (участник принимает и пребывает в роли); диалог (проигрывание отношений между людьми, все участники играют себя), техника реплики в сторону (дает возможность прояснить непроявленные переживания); техника обмена ролями (главный и второстепенный участник сцены меняются ролями); техника «зеркало» (вспомогательный участник точно имитирует поведение главного участника на сцене, в то время как главный участник покидает место действия и наблюдает за игрой); техника проекция в будущее (позволяет представить возможный вариант развития событий, разыграть сцену из будущего); моделирование (демонстрация вспомогательным

участником альтернативных способов действия для того, чтобы главный участник нашел приемлемый для себя образец).

Медиа-творчество

Достаточно высокий уровень развития инновационных средств компьютерных технологий, программ, фото-видео-аппаратуры, персональных компьютеров позволяет организовывать специфический формат психологической работы с видеофильмом, который получил название медиатворчество. Медиа-творчество – метод организации групповой работы с медиа-объектом, содержанием которого является создание новых медиа-объектов (текстов, медиа-презентаций, фотографий), выражающих значимые ценностно-смысловые интенции участников. Участникам группы предлагается создавать медиа-объекты посредством фотографирования, съемки фильмов, рисования. Алгоритм работы: 1) разделение участников на микрогруппы, актуализация темы внутри микрогруппы; 2) создание медиа-материала, то есть фотографирование и видео-съемка (участники расходятся микрогруппами и в течение определенного ведущим времени и ведут фото-видео-съемку); 3) обработка материала, то есть участники подвергают полученный материал компьютерной обработке, для того чтобы он был удобен при восприятии (разворачивают фотографии, организуют в папки, подписывают, добавляют дополнительную информацию, подписывают стихи, тексты, если это необходимо); 4) просмотр всех готовых видео-сюжетов от участников микрогрупп; 5) итоговая рефлексия.

Таким образом, были рассмотрены и описаны некоторые методы медиапсихологической работы. Медиапрактика, составленная из этих методов совмещает в себе традиционные, групповые и психотерапевтические формы работы, что способствует легкодоступности преподнесения новых психологических знаний, активному взаимодействию группы, ее сплочению, расширению представлений о психологических явлениях, раскрытию

внутренних личностных смыслов, формированию отношений и выработке собственной активной позиции к окружающему.

1.3 Возможности медиа-психологической практики в реализации ФГОС

В современном образовании на каждом уровне образования существуют Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), представляющие собой совокупность требований, обязательных для реализации основных образовательных программ (ООП) начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального/среднего/высшего профессионального образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

ФГОС обеспечивает единство образовательного пространства РФ и преемственность образовательных программ на всех уровнях образования. Каждый ФГОС включает в себя три вида требований:

1. требования к структуре ООП (к соотношению обязательной части основной образовательной части основной программы и формируемой участниками образовательного процесса части);
2. требования к условиям реализации ООП (кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям);
3. требования к результатам освоения ООП.

Также в стандарте установлены требования к результатам освоения основных образовательных программ:

Стандарт устанавливает три основных вида требований к результатам освоения ООП: личностные, метапредметные и предметные результаты.

- Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные

планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

- Метапредметные результаты представляют собой освоение обучающимися межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества.

- Предметные результаты включают в себя традиционное освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, формированию научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Проанализировав личностные результаты освоения образовательной программы основного общего образования, можно заметить, что каждый из результатов можно преобразовать в одну из общечеловеческих ценностей. Так личностные результаты можно представить в виде общечеловеческих ценностей: ценность Родины (патриотизм, гражданская идентичность), ценность познания и труда, мировоззренческая ценность, ценность уважительного отношения, ценность самостоятельности и свободы, ценность сотрудничества, ценность здоровья, ценность рефлексии, ценность семьи, ценность творчества.

Личностные результаты возможно достичь с помощью двух путей реализации: 1) активные методы социальной работы; 2) погружение человека в культуру.

Таким образом, эффективным путем достижения личностных результатов является интеграция активных методов социальной работы и погружения человека в культуру. Данная интеграция представляет собой медиа-психологию, которая не только активно погружает человека в

культуру, помогает ему находиться и ощущать культуру, но и использует методы активной социальной работы.

1.4 Возрастные особенности и ценностно-смысловые ориентации раннего юношеского возраста

В настоящее время в психологии не существует единой периодизации психического развития. Л.С.Выготский в своих трудах разделял все существующие периодизации на 3 группы:

1. Для первой группы характерно построение периодизации на основе внешнего, но связанного с самим процессом развития критерия (периодизации К.Бюлер, Р.Заззо, П.П.Блонский и др.).

2. Для второй группы характерно то, что периодизации построены на основе одного, произвольно выбранного автором, внутреннего критерия (периодизации З.Фрейд, Л.Колберг, Э.Эриксон, Ж.Пиаже и др.).

3. Третья группа периодизаций выделяет периоды на основе существенных критериев, признаков (периодизации В. И.Слободчикова, Л. С. Выготского, Д. Б.Эльконина).

Рассмотрим юношеский возраст с точки зрения периодизации Л.С.Выготского и Д.Б.Эльконина (Табл.2). В ней используется три критерия – социальная ситуация развития, ведущая деятельность, новообразование.

Социальная ситуация развития - единственное и неповторимое, специфическое для данного возраста отношение между ребенком и средой; определяет: объективное место ребенка в системе социальных отношений и соответствующие ожидания и требования, предъявляемые к нему обществом (А. Н. Леонтьев); особенности понимания ребенком занимаемой им социальной позиции и своих взаимоотношений с окружающими людьми; отношения ребенка к своей позиции в терминах принятия — непринятия.

Ведущая деятельность (А.Н.Леонтьев) – та деятельность, которая в данном возрасте максимально влияет на развитие психики человека.

Новообразование – качественные особенности психики, которые впервые появляются в данный возрастной период.

Следует отметить, что Л.С.Выготский выделял в психическом развитии литические и критические периоды. Критический период кратковременный,

характеризуется резкими психологическими изменениями. Кризисы говорят о завершении одного возрастного периода и переходе на следующий. При кризисе происходит смена социальной ситуации развития, типа ведущей деятельности и проявляется новообразование возраста.

Таблица 2

Периодизация Л.С.Выготского и Д.Б.Эльконина

Возрастной период	Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность	Новообразования	Приоритетная сфера развития
Старший школьный возраст, ранний юность (15-17 лет)	Освоение профессиональных знаний, умений.	Учебно-профессиональная деятельность.	Мировоззрение. Профессиональные интересы.	Интеллектуально-познавательная. Личностная.

Ранний юношеский возраст определяется возрастными границами от 15 до 17 лет. Это время выбора жизненного пути, формирования мировоззрения и определения профессиональных интересов.

Социальная ситуация развития характеризуется тем, что юноша стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Основной задачей юношества можно считать поиск своего места во взрослом мире. В то же время юноши сохраняют зависимость от родителей (Шаповаленко, 2005). Социальная ситуация развития в юношеском возрасте определяется некоторыми задачами. Р. Хейвигхерст (Райс, 2000) определяет восемь основных задач развития в юношеском возрасте: принятие собственной внешности; формирование более зрелых отношений с ровесниками; принятие мужской или женской роли; освобождение от эмоциональной зависимости от родителей и других взрослых; подготовка к профессиональной деятельности; подготовка к вступлению в брак и семейной жизни (задача для более поздней юности); формирование социальной ответственности и развитие соответствующего поведения; построение системы ценностей и этических принципов как ориентиров собственного поведения.

Ведущей деятельностью является учебно-профессиональная деятельность. Для юноши приоритетной сферой жизни становится профессионализирующая учебная деятельность. Юноша смотрит на настоящее с позиции будущего, ставит цели, перспективы и в своем настоящем делает шаги к их реализации через учебно-профессиональную деятельность. Основным познавательный мотив – стремление приобрести профессию.

Главным новообразованием является саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение жизни.

Отношения в семье для юношей остаются высоко значимой сферой жизни. В период юности они ждут от родителей поддержки, понимания, сопереживания, общения на равных, доверительного отношения (Райс, 2000). Данные желания юношей необходимы и соизмеримы с тем, что могут дать им их родители. Взрослые в своем отношении к юношам сочетают близость и независимость, снижают контроль без разрушения детско-родительских связей, чтобы сформировать зрелую автономию, которая дает юношам независимость, и сохраняют теплые отношения. (Берк, 2006). Автономия юноши включает обретение свободы в действиях, освобождение от детской эмоциональной зависимости от родителей.

К особенностям юношеского возраста относится интеграция ценностей семьи и группы сверстников. В юношестве ради достижения идентичности им приходится интегрировать разные виды ценностей или формировать собственные ценностно-смысловые ориентиры (Молчанова, 2012).

В юношестве дружеские отношения остаются значимой сферой. Юношеская дружба бывает различной: от совместного времяпрепровождения до глубокого общения и самораскрытия. Близкие отношения способствуют развитию Я-концепции, идентичности, способности понимать и принимать точку зрения других, поддержки в стрессовых ситуациях. С усилением близости и интимности дружбы начинают складываться дружеские

отношения между представителями разного пола. В юности дружеские компании превращаются в разнополюые группы, в которых зарождаются романтические отношения, перерастающие в любовь (Крайг, 2000).

Первая любовь является важным испытанием, которое влияет на развитие личности. В ранней юности романтические свидания выполняют ряд функций: развлечение, социализация, статус, выбор брачного партнера, секс, товарищеские отношения, интимность. Юношеская мечта о любви выражает потребность в эмоциональном контакте, душевной близости, эротические мотивы в ней не выражены. Более того, потребность в самораскрытии и эротические желания часто не совпадают и могут быть направлены на разные объекты (Кон, 1984). Любовь способствует достижению идентичности. Истинная интимность возможна только при достигнутой эго-идентичности.

В юности проявляется чувство одиночества и потребность в уединении. С одной стороны, юноши стремятся быть в общении, а с другой, ищут уединения, которое дает им возможность лучше понять и осознать себя.

Важнейшей особенностью юношеского возраста является устремленность в будущее, построение жизненных планов. В первую очередь жизненные планы касаются профессионального становления.

Таким образом, ранний юношеский возраст находится в возрастных границах от 15 до 17 лет. Социальная ситуация развития в раннем юношестве характеризуется освоением профессиональных знаний и умений, выходом в самостоятельную взрослую жизнь; ведущий тип деятельности – учебно-профессиональная; основные новообразования возраста – саморефлексия, мировоззрение, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение жизни. Важнейшими особенностями возраста являются интеграция ценностей семьи и группы сверстников, формирование собственных ценностно-смысловых ориентиров, автономия от родителей с сохранением теплых доверительных

отношений, достижение идентичности, устремленность в будущее, построение жизненных планов, расширение дружеских отношений и усиление их интимности и близости, появление разнополых компаний, любовных отношений, проявление чувства одиночества и потребность в уединении.

1.5 Постановка проблемы и задач исследования

На основании анализа литературы в предыдущих параграфах, можно сказать, что медиапсихология является молодой развивающейся наукой, в которой существуют практические медиа-психологические наработки, но эмпирических наработок недостаточно. Также важно отметить, что образовательные организации в современном мире опираются и руководствуются ФГОС, в которых определены требования к результатам освоения основных образовательных программ, в частности к личностным результатам, которые, в свою очередь, направлены на формирование определенных ценностных ориентаций школьников. Однако конкретных средств достижения личностных результатов ФГОС не определяет, что выступает актуальной проблемой современного образования. Достижение личностных результатов, то есть развития личности учащихся, возможно только в контексте погружения человека в культуру, что дает нам медиа-психологическая практика. Однако исследований в этом направлении также недостаточно, в особенности исследований школьного возраста, поэтому данная тематика весьма актуальна и является исследовательской проблемой. Таким образом:

Теоретическое значение: обобщены теоретические представления о феноменологии медиапсихологической реальности, описанные в Пермской психологической школе, описаны методы психологической работы с медиаматериалами: диалоговый метод, дискуссионный метод, психологический анализ медиа-сюжета, ассоциативно-проективный метод, символ-драма, медиа-драма, медиа-творчество – даны этим методам определения.

Практическое значение: создана и апробирована развивающая медиа-психологическая программа, которая может быть использована в образовательных учреждениях для реализации личностных результатов по ФГОС.

Научная новизна: эмпирически была произведена проверка эффективности целостной медиа-психологической программы «Достигая совершенства» для школьников.

Объект исследования: личностные характеристики.

Предмет исследования: динамика изменения личностных характеристик в экспериментальной группе после прохождения развивающей медиа-психологической программы.

Цель: изучение эффектов развивающей медиа-психологической программы на личностные свойства старшеклассников.

Гипотеза: развивающая медиа-психологическая программа будет способствовать осмысленности, актуализации общечеловеческих ценностей (семьи, Родины, индивидуальности, любви, общения, самовыражения), изменению самоотношения и переструктурированию системы личностных характеристик (смещение показателей в сторону экстравертированности, привязанности, самоконтроля, эмоциональной устойчивости, экспрессивности) в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе показатели личностных характеристик должны оставаться неизменными.

В соответствии поставленной целью можно выделить следующие **задачи** исследования.

1. Установить специфику выраженности и взаимосвязей личностных свойств вначале развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах.

2. Выявить изменения в системе личностных свойств в контрольной группе за два месяца (соответствующих сроку прохождения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе).

3. Выявить изменения в системе личностных свойств в экспериментальной группе до и после прохождения развивающей медиа-психологической программы.

4. Установить специфику выраженности и взаимосвязей личностных свойств после развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование было проведено в форме формирующего эксперимента, в котором приняли участие 2 выборки респондентов (экспериментальная и контрольная) по 23 человека в каждой. В исследовании приняли участие обучающиеся 10-х классов МБОУ «СОШ №1» г.Красновишерска в возрасте 16-17 лет. Общее количество испытуемых 46 человек, из которых 29 девушек, 17 юношей. Распределение девушек и юношей в экспериментальной и контрольной группах практически равно: в экспериментальной группе 14 девушек и 9 юношей, в контрольной – 15 девушек и 8 юношей.

Описание этапов работы:

1 этап. Подготовительный. Проведен анализ литературы, составление развивающей медиа-психологической программы для старшеклассников (Прил. 1), которая включает подбор актуальных ценностей, медиа-объектов, методов психологической работы, подбор диагностического инструментария.

2 этап. Стартовая диагностика. Первичная диагностика обеих групп проводится на первом занятии программы.

3 этап. Прохождение программы. Участники проходят 8 занятий, которые направлены на актуализацию общечеловеческих ценностей и содержат в себе: круг самопрезентации, просмотр видеоматериала, обсуждение в группе, выполнение медиапсихологической практики, завершающая рефлексия.

4 этап. Итоговая диагностика. Проведена итоговая диагностика обеих групп, завершающая рефлексия в экспериментальной группе на последнем занятии программы.

5 этап. Проведение с полученными сырыми данными методов математической статистики.

6 этап. Анализ полученных результатов, обсуждение итогов, оценка эффективности развивающей медиа-психологической программы.

2.2 Методики исследования

1. Тест «Смысложизненные ориентаций» (СЖО) Д.А.Леонтьева (Райгородский, 2011)

Тест используется для оценивания источника смысла жизни, который может быть найден человеком в будущем, настоящем или в прошлом, то есть либо в целях, процессе или результатах соответственно, либо во всех трех составляющих.

Методика диагностирует 1 общую шкалу (осведомленность жизни) и 5 субшкал:

- *Цели жизни* (наличие или отсутствие целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу)
- *Процесс жизни* (воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом)
- *Результат жизни* (оценка прошлого, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть)
- *Локус контроля – Я / Я – хозяин жизни* (представление о себе)
- *Локус контроля – жизнь / управляемость жизни*

Авторы теста СЖО не оговаривают нижнюю границу его применимости. Проанализировав содержание утверждений теста, был сделан вывод об адекватности их применимости к ранней юности. Косвенно, допустимость проведения теста СЖО на выборке испытуемых в возрасте 16-17 лет подтверждается следующими фактами: В.Франкл утверждал, что смысл жизни доступен любому человеку, «независимо от пола, возраста, интеллекта, образования, характера»; самоактуализационный тест (САТ) можно применять к испытуемым с 14 лет; юность - это время озабоченности «последними вопросами».

2. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС) (Пантилеев, 1991)

Цель - выявление структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения. Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я".

1. *Шкала «Закрытость»* (преобладание либо конформности, либо критичности).
2. *Шкала «Самоуверенность»* (отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку).
3. *Шкала «Саморуководство»* (представление об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике саморазвития).
4. *Шкала «Отраженное самоотношение»* (представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию).
5. *Шкала «Самоценность»* (ощущение ценности собственной личности и предполагаемой ценности собственного "Я" для других).
6. *Шкала «Самопринятие»* (выраженность чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя).
7. *Шкала «Самопривязанность»* (степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию).
8. *Шкала «Внутренняя конфликтность»* (наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой).
9. *Шкала «Самообвинение»* (выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я").

3. Методика «Соотношение «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б.Фанталовой (Фанталова, 2001)

В исследовании используется первая часть методики, определяющая значимость 12 общечеловеческих ценностей для определения ценностно-смысловых ориентиров. Данный выбор сделан из следующих соображений: эксперимент направлен на формирование определенных ценностей, на их

значимость в жизни каждого участника, на потребность в этих ценностях, а не на изменение доступности этих ценностей.

Данная методика рассматривает 12 основных общечеловеческих ценностей. Следует отметить, что две ценности («Интересная работа» и «Познание») были заменены, на необходимые нам для исследования («Индивидуальность», «Родина»).

Таким образом, был получен список из 12 ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь;
2. Здоровье (физическое и психическое);
3. Индивидуальности (собственной уникальности);
4. Красота природы и искусства;
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. Материально-обеспеченная жизнь;
7. Наличие хороших и верных друзей (живое общение);
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий);
9. Родина (любовь к своей стране, своей малой родине, патриотизм);
10. Свобода как независимость в поступках и действиях;
11. Счастливая семейная жизнь;
12. Творчество (возможность творческой деятельности).

4. «Большая пятерка» (Big five) Р.МакКрэй и П.Коста (Хромов, 2000)

Цель - изучение личностных характеристик. Пятифакторный опросник представляет собой текстовый набор 75-и противоположных по значению стимульных высказываний, которые характеризуют поведение человека в типичных ситуациях, в которых наиболее ярко проявляются его личностные черты. Всего в опроснике 150 фраз, оценки которых группируются в 25 первичных фактора, состоящих из 6 утверждений каждый, сгруппированных, в свою очередь, в 5 обобщенных факторов: Экстраверсия/Интроверсия; Привязанность/Отдаленность; Контролирование/Естественность; Эмоциональность/Сдержанность; Игривость/Практичность.

2.3 Методы анализа и интерпретации данных

В качестве основного метода исследования использован экспериментальный дизайн (формирующий эксперимент в сочетании с дизайном установления связей).

С целью выявления статистически значимых различий групп на начальном этапе (стартовая диагностика) и на заключительном этапе (итоговая диагностика) был использован сравнительный анализ средних значений по Т-критерию Стьюдента для независимых переменных.

С целью выявления динамики показателей в экспериментальной и контрольной группах был использован сравнительный анализ средних значений по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных.

Для выявления статистически значимых взаимосвязей осмысленности жизни с остальными изучаемыми показателями был использован корреляционный анализ по Пирсону. После чего было проведено сравнение матриц корреляционной взаимосвязи в экспериментальной (замер 1 и замер 2) и контрольной (замер 1 и замер 2) группах для определения качественных изменений в структуре смысловых ориентаций.

Статистическая обработка результатов проводилась в программном пакете «Statistica Trial» на персональном компьютере.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭФФЕКТОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ МЕДИА-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ НА СИСТЕМУ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ЕЕ УЧАСТНИКОВ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Результаты измерения выраженности личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах

3.1.1 Выраженность личностных свойств вначале развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах

С целью выявления статистически значимых различий в экспериментальной и контрольной группах до проведения медиа-психологической развивающей программы был проведен сравнительный анализ средних значений по Т-критерию Стьюдента для независимых переменных (Прил.2).

Общая таблица выраженности личностных свойств в экспериментальной и контрольной группах до проведения, представленная в Прил.2, преобразована в таблицу значимых различий (Табл.3).

Таблица 3
**Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию
Стьюдента в экспериментальной и контрольной группах до проведения
развивающей медиа-психологической программы**

Показатели	T-tests; Grouping: Группа (ТАБЛИЦА СТАТИСТИКА) Group 1: экспериментальная группа (замер 1) Group 2: контрольная группа (замер 1)			
	Э (1)	К (1)	t-value	p
Процесс жизни	26,30	31,74	-2,77	0,01
Результативность жизни	20,83	24,13	-3,45	0,00
Самопривязанность	5,13	6,30	-2,70	0,01
Свобода	6,65	4,22	2,55	0,01
Подозрительность-Доверчивость	8,70	11,17	-2,81	0,01
Беззаботность-Тревожность	11,48	9,61	2,18	0,03
Реалистичность-Любознательность	12,91	11,17	2,37	0,02

Примечание: «Э (1)» - экспериментальная группа (1 замер), «К (1)» - контрольная группа (1 замер).

Проведенный анализ выявил 7 статистически значимых различий: процесс жизни($t=-2,77$; $p=0,01$), результативность жизни($t=-3,45$; $p=0,00$), самопривязанность($t=-2,70$; $p=0,01$), свобода ($t=2,55$; $p=0,01$), «подозрительность-доверчивость» ($t=-2,81$; $p=0,01$), «беззаботность-тревожность» ($t=2,18$; $p=0,03$), «реалистичность-любопытность» ($t=2,37$; $p=0,02$).

На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что на начало эксперимента, то есть до проведения развивающей медиа-психологической программы, группы имели различия в системе личностных свойств. Экспериментальная группа менее ориентирована на процесс и результат жизни, менее самопривязана, имеет тенденции к самоизменению, ценит свободу, более подозрительна, тревожна, любопытна. Контрольная группа же более ориентирована на процесс и результат своей жизни, более консервативна к саморазвитию и изменениям, доверчива, беззаботна, реалистична и не имеет тенденции к ценности свободы.

3.1.2 Динамика изменений в системе личностных свойств в контрольной группе за 2 месяца (соответствующих сроку прохождения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе)

С целью определения характера изменений в системе личностных свойств в контрольной группе был осуществлен сравнительный анализ средних значений по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных (Прил.3).

Общая таблица изменений в контрольной группе, представленная в Прил.3, преобразована в таблицу значимых различий (Табл.4).

Таблица 4

Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных в контрольной группе, за период прохождения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе

Показатели	T-tests; $p < ,05000$ Group 1: контрольная группа (замер 1) Group 2: контрольная группа (замер 2)		
	K (1)	K (2)	t-value
Самоценность	5,91	6,91	-2,32
Материально-обеспеченная жизнь	4,35	5,22	-2,40
Замкнутость-Общительность	11,48	10,22	2,54

Примечание: «K (1)» - контрольная группа (1 замер), «K (2)» - контрольная группа (2 замер).

Проведенный анализ выявил 3 статистически значимых различия: самооценность ($t=-2,32$), материально-обеспеченная жизнь ($t=-2,40$), «замкнутость-общительность» ($t=2,54$).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что в контрольной группе за 2 месяца, соответствующих сроку прохождения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе, произошли следующие изменения в системе личностных свойств: повысилась чувство самооценности, понизилась общительность (стали более замкнутые) и ценность материально-обеспеченной жизни увеличилась.

Таким образом, участники контрольной группы стали в большей степени ценить себя, чувствовать свою значимость, стали более замкнутыми и в то же время более ориентированными на обеспеченную материальную жизнь. Данные изменения можно объяснить средовыми факторами (середина четверти, выведение ученического рейтинга по ученикам, включение в учебную жизнь), не зависящими от нас, на участников контрольной группы в учебном процессе.

3.1.3 Динамика изменений в системе личностных свойств в экспериментальной группе за период прохождения развивающей-медиа-психологической программы

С целью определения характера изменений в системе личностных свойств в экспериментальной группе за период проведения развивающей медиа-психологической программы был осуществлен сравнительный анализ средних значений по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных (Прил.4).

Общая таблица изменений в контрольной группе, представленная в Прил.4, преобразована в таблицу значимых различий (Табл.5).

Таблица 5

Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных в экспериментальной группе за период проведения развивающей медиа-психологической программы

Показатели	T-tests; $p < ,05000$		
	Group 1: экспериментальная группа (замер 1)		t-value
	Group 2: экспериментальная группа (замер 2)		
	Э (1)	Э (2)	
Здоровье	6,09	6,91	-2,11
Любовь	5,96	6,91	-2,23
Интроверсия-Экстраверсия	49,87	47,26	2,81

Примечание: «Э (1)» - экспериментальная группа (1 замер), «Э (2)» - экспериментальная группа (2 замер).

Проведенный анализ выявил 3 статистически значимых различия: здоровье ($t=-2,11$), любовь ($t=-2,23$), «интроверсия-экстраверсия» ($t=2,81$),

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что у участников экспериментальной группы за период проведения развивающей медиа-психологической программы три психологических характеристики были подвергнуты изменениям. Эти изменения частично соответствуют нашей гипотезе. Мы наблюдаем актуализацию ценности здоровья, любви, что говорит о появлении тенденции у участников экспериментальной группы к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, к созданию любовных отношений и повышению важности романтических отношений, созданию доверия в паре, а также усиление

интровертированности, что может свидетельствовать о погружении участников экспериментальной группы в глубинные смыслы своей жизни и увеличении осмысленности. Приведенное описание может говорить о стадии конфронтации с точки зрения динамики группы, когда у участников происходит переоценка опыта, своеобразное разрушение прежней системы ценностей, поиск новых ценностно-смысловых ориентиров и способов действий, что, скорее всего, было обусловлено нарушениями в проведении развивающей медиа-психологической программы: нарушение правила добровольности участия в программе; уменьшение времени занятия с трех часов до полутора часов; уменьшение количества занятий с 8 занятий до 6 занятий.

Также мы видим, что измененные характеристики в контрольной группе за период проведения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе (см. п.3.1.2) остались неизменными в экспериментальной группе, что свидетельствует о том, что программа способствует стабилизации следующих характеристик: самооценку (высокая оценка своего духовного потенциала, богатства своего внутреннего мира, индивидуальности, собственной неповторимости), низкая ценность материально-обеспеченной жизни, общительность.

Таким образом, у участников экспериментальной группы начались процессы переоценки и реструктурирования смысложизненных ориентаций, опыта и существующей системы ценностей, что может указывать на момент попадания группы в зону конфронтации по динамике группы.

3.1.4 Выраженность личностных свойств после развивающей медиа-психологической программы в контрольной и экспериментальной группах

С целью выявления статистически значимых различий в экспериментальной и контрольной группах после проведения развивающей медиа-психологической программы был проведен сравнительный анализ средних значений по Т-критерию Стьюдента для независимых переменных (Прил.5).

Общая таблица выраженности личностных свойств в экспериментальной и контрольной группах после проведения, представленная в Прил.5, преобразована в таблицу значимых различий (Табл.6).

Таблица 6

Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию Стьюдента в экспериментальной и контрольной группах после проведения развивающей медиа-психологической программы

Показатели	T-tests; Group 1: экспериментальная группа (замер 2) Group 2: контрольная группа (замер 2)			
	Э (2)	К (2)	t-value	p
Процесс жизни	27,26	31,74	-2,35	0,02
Результативность жизни	20,91	24,30	-3,58	0,00
Закрытость	5,65	6,39	-2,17	0,04
Отраженное самоотношение	4,74	6,00	-2,34	0,02
Самопривязанность	5,17	6,52	-2,76	0,01
Соперничество-Сотрудничество	9,57	11,26	-2,09	0,04
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	52,61	45,96	2,28	0,03
Беззаботность-Тревожность	11,17	9,26	2,81	0,01

Примечание: «Э (2)» - экспериментальная группа (2 замер), «К (2)» - контрольная группа (2 замер).

Проведенный анализ выявил 8 статистически значимых различий: процесс жизни ($t=-2,35$; $p=0,02$), результативность жизни ($t=-3,58$; $p=0,00$), закрытость ($t=-2,17$; $p=0,04$), отраженное самоотношение ($t=-2,34$; $p=0,02$), самопривязанность ($t=-2,76$; $p=0,01$), «соперничество-сотрудничество» ($t=-$

2,09; $p=0,04$), «эмоциональная неустойчивость/устойчивость» ($t=-2,28$; $p=0,03$), «беззаботность-тревожность» ($t=-2,81$; $p=0,01$).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что после проведения развивающей медиа-психологической программы появляются восемь изменений в системе личностных характеристик между контрольной и экспериментальной группой. В экспериментальной группе процесс и результативность жизни, закрытость, отраженное самоотношение, самопривязанность, сотрудничество ниже, чем в контрольной группе, но в то же время эмоциональная устойчивость и тревожность выше. В контрольной группе – наоборот.

Таким образом, участники экспериментальной группы менее ориентированы на процесс и результат их жизни, чем участники контрольной группы; они честны с самим собой, рефлексивны, ориентированы на собственное видение ситуации, имеют представление о себе как о неспособных вызвать уважение и симпатию со стороны окружающих, открыты новому опыту, готовы изменяться, развиваться и совершенствоваться, имеют тенденцию к соперничеству, эмоционально устойчивы и тревожны. Это может быть связано с тем, что участники экспериментальной группы, вероятно, попали в зону конфронтации с точки зрения групповой динамики, на которой соперничество, тревожность, неуверенность в себе может актуализироваться. На данном этапе у участников происходит переоценка предыдущего опыта и смыслов жизни, что может объяснять неактуальность процесса и результата жизни, а также открытость новому, готовность к изменениям и саморефлексия.

Участники же контрольной группы ориентированы на процесс и результативность жизни, желают соответствовать общепринятым нормам, имеют защитное поведение личности, воспринимают себя принятыми окружающими людьми, имеют консервативный взгляд на свою «Я»-концепцию, не готовы к изменениям, ощущают себя самодостаточными,

готовы к сотрудничеству, но при этом эмоционально неустойчивы и беззаботны.

3.1.5 Обсуждение результатов измерения выраженности личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах

На основании проведенного сравнительного анализа средних значений по Т-критерию Стьюдента для независимых переменных (см. п.3.1.1) в контрольной и экспериментальной группах до проведения развивающей медиа-психологической программы были установлены статистически значимые различия по показателям: процесс и результативность жизни, самопривязанность, свобода, «подозрительность-доверчивость», «беззаботность-тревожность», «реалистичность-любопытность», - то есть контрольная и экспериментальная группы имели психологические различия в выраженности изучаемых характеристик: личностные свойства, смысло-жизненные и ценностные ориентиры и характеристики самоотношения. Таким образом, можно утверждать, что на «входе» в эксперимент выборки различались.

На основании проведенного сравнительного анализа средних значений по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных (см. п.3.1.2) в контрольной группе до и после эксперимента было зафиксировано три статистически значимых изменения в контрольной группе: увеличилась самооценка, материально-обеспеченная жизнь, замкнутость. Таким образом, можно сделать вывод о том, что участники контрольной группы стали в большей степени ценить себя, чувствовать свою значимость, стали более замкнутыми и в то же время более ориентированными на обеспеченную материальную жизнь. Данные изменения можно объяснить средовыми факторами (середина четверти, выведение ученического рейтинга по ученикам, включение в учебную жизнь), не зависящими от нас, на участников контрольной группы в учебном процессе.

На основании проведенного сравнительного анализа средних значений по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных (см. п.3.1.3) в экспериментальной группе до и после проведения развивающей медиа-

психологической программы было установлено 3 статистически значимых изменения: увеличилась ценность здоровья и любви, повысилась интровертированность. Таким образом, у участников экспериментальной группы начались процессы переоценки и переструктурирования смысложизненных ориентаций, опыта и существующей системы ценностей.

На основании проведенного сравнительного анализа средних значений по Т-критерию Стьюдента для независимых переменных (см. п.3.1.4) в контрольной и экспериментальной группах после проведения развивающей медиа-психологической программы были получены 8 статистически значимых изменений. Следует отметить, что большинство характеристик снизили свою выраженность в экспериментальной группе, что не соотносится с поставленной нами ранее гипотезой о развитии характеристик, а в контрольной, наоборот, повысились. Таким образом, участники экспериментальной группы менее ориентированы на процесс и результат их жизни, чем участники контрольной группы; они честны с самим собой, рефлексивны, ориентированы на собственное видение ситуации, имеют представление о себе как о неспособных вызвать уважение и симпатию со стороны окружающих, открыты новому опыту, готовы изменяться, развиваться и совершенствоваться, имеют тенденцию к соперничеству, эмоционально устойчивы и тревожны. Участники же контрольной группы ориентированы на процесс и результативность жизни, желают соответствовать общепринятым нормам, имеют защитное поведение личности, воспринимают себя принятыми окружающими людьми, имеют консервативный взгляд на свою «Я»-концепцию, не готовы к изменениям, ощущают себя самодостаточными, готовы к сотрудничеству, но при этом эмоционально неустойчивы и беззаботны.

Таким образом, можно говорить о том, что наше исследование начиналось с разнородной выборки, в которой проявились статистически значимые различия по изучаемым характеристикам. В результате проведения развивающей медиа-психологической программы были выявлены

динамические изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Изменения, зафиксированные в экспериментальной группе, частично соответствуют нашей гипотезе: увеличение осмысленности, актуализация ценности здоровья и любви. Важно подчеркнуть, что измененные характеристики контрольной группы, остались неизменными в экспериментальной группе, что свидетельствует о том, что развивающая медиа-психологическая программа способствует стабилизации этих характеристик: самооценку (высокая оценка своего духовного потенциала, богатства своего внутреннего мира, индивидуальности, собственной неповторимости), низкая ценность материально-обеспеченной жизни, общительность. На момент окончания эксперимента были выявлены значимые различия, что может свидетельствовать о влиянии развивающей медиа-психологической программы на личностные свойства старшеклассников. Однако, большинство характеристик снизили свою выраженность в экспериментальной группе, что не соотносится с поставленной нами ранее гипотезой о развитии характеристик.

Данные изменения можно объяснить тем, что в ходе проведения эксперимента не были найдены возможности образовательным учреждением для полной реализации развивающей медиа-психологической программы, что может выступать некоторыми нарушениями организации и проведения развивающей медиа-психологической программы, которые могли способствовать изменениям, не совпадающими с нашей гипотезой.

- Нарушение правила добровольности. Группа была сформирована не добровольно, а принудительно, программа проводилась в целом классе, которые обязаны были посещать наши занятия. Также количество людей в группе было больше, чем должно быть для эффективного контактирования и создания доверительной атмосферы (вместо 15 человек было 25 человек).

- Уменьшение времени занятия с трех часов до полутора. Полутора часа недостаточно для ассимиляции нового опыта и ценности. За полутора часа по динамике группы группа входит в зону конфронтации, когда

прежний опыт ставится под вопрос и начинается некоторое его разрушение, но полной интеграции не происходит.

- Уменьшение количества занятий (вместо 8 занятий было проведено 6 занятий). Таким образом, была нарушена динамика прохождения всего курса, что не позволило участникам полно ассимилировать полученный опыт.

Исследование Д.О.Смирнова (Смирнов, 2016) подтверждает данное объяснение (снижение выраженности показателей, то есть переструктурирование и разрушение прежней системы личностных свойств и ценностей). Исследование проводилось в полной добровольности, все восемь занятий были проведены, каждое из которых длилось три часа. По результатам исследования Смирнова Д.О. гипотеза о снижении уровня агрессивности, повышении осознанности смысла жизни, увеличении открытости и пробуждению чувства совести подтвердилась. В нашем случае, для полной интеграции новых ценностей и опыта, необходимо еще занятие и полная трехчасовая продолжительность занятия.

3.2 Результаты изучения взаимосвязей личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах

3.2.1 Взаимосвязь личностных свойств в экспериментальной группе вначале проведения развивающей медиа-психологической программы

С целью установления взаимосвязей личностных свойств со смысло-жизненными ориентациями в экспериментальной группе вначале проведения развивающей медиа-психологической программы был проведен корреляционный анализ по Пирсону (Прил.6). Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками была преобразована в Табл.7, которая наглядно отражает только статистически значимые взаимосвязи.

Таблица 7

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в экспериментальной группе до проведения программы

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Самоуверенность	0,72
Саморуководство	0,75
Отраженное самооотношение	0,50
Самоценность	0,56
Внутренняя конфликтность	-0,54
Самообвинение	-0,43
Активная жизнь	0,42
Интроверсия-Экстраверсия	0,81
Пассивность-Активность	0,53
Подчиненность-Доминирование	0,53
Избегание/Поиск впечатлений	0,44
Избегание/Привлечение внимания	0,54
Обособленность-Привязанность	0,43
Равнодушие-Теплота	0,41

Соперничество-Сотрудничество	0,45
Импульсивность-Самоконтроль	0,55
Неаккуратность-Аккуратность	0,56
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,66
Безответственность-Ответственность	0,66
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	-0,50
Самодостаточность-Самокритика	-0,62

По результатам корреляционного анализа, были выявлены следующие статистически значимые корреляционные связи.

Показатель «осмысленность жизни» положительно коррелирует с показателями: самоуверенность ($r=0,72$, $p<0,05$), саморуководство ($r=0,75$, $p<0,05$), отраженное самоотношение ($r=0,50$, $p<0,05$), самооценność ($r=0,56$, $p<0,05$), активная жизнь ($r=0,42$, $p<0,05$), «интроверсия-экстраверсия» ($r=0,81$, $p<0,05$), «пассивность-активность» ($r=0,53$, $p<0,05$), «подчиненность-доминирование» ($r=0,53$, $p<0,05$), «избегание/поиск впечатлений» ($r=0,44$, $p<0,05$), «избегание/привлечение внимания» ($r=0,54$, $p<0,05$), «обособленность-привязанность» ($r=0,43$, $p<0,05$), «равнодушие-теплота» ($r=0,41$, $p<0,05$), «соперничество-сотрудничество» ($r=0,45$, $p<0,05$), «импульсивность-самоконтроль» ($r=0,55$, $p<0,05$), «неаккуратность-аккуратность» ($r=0,56$, $p<0,05$), «отсутствие настойчивости-настойчивость» ($r=0,66$, $p<0,05$), «безответственность-ответственность» ($r=0,66$, $p<0,05$).

Показатель «осмысленность жизни» отрицательно коррелирует с показателями: внутренняя конфликтность ($r=-0,54$, $p<0,05$), самообвинение ($r=-0,43$, $p<0,05$), «эмоциональная комфортность-депрессивность» ($r=-0,50$, $p<0,05$), «самодостаточность-самокритика» ($r=-0,62$, $p<0,05$).

Можно говорить, что содержанием смысложизненных ориентаций для экспериментальной группы до проведения развивающей медиа-психологической программы является высокий уровень самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, экстравертированности, активности, доминирования, поиска впечатлений и внимания, привязанности, теплоты, сотрудничества, самоконтроля, аккуратности, настойчивости, ответственности, эмоциональной

комфортности, самодостаточности, ценности активной жизни, и низкий уровень внутренней конфликтности, самообвинения.

Таким образом, у участников экспериментальной группы до проведения развивающей медиа-психологической программы смысложизненные ориентации были наполнены самоуважением, отношением к себе как к уверенному, волевому, самостоятельному человеку, который считает основным источником развития своей личности и регулятором достижений и успехов только себя, считает себя принятым окружающими, высоко оценивает свою уникальность, богатство своего внутреннего мира, ориентирован на общение с окружающими и нахождение в группе людей, активен, находится в поиске внимания и новых впечатлений, доминантен, имеет тенденцию к сотрудничеству, контролирует свое поведение, дисциплинирован, ответственен, самодостаточен, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, отрицает собственную вину, которого любят и ценят за его духовные качества, за его ответственность и аккуратность, ценностью которого является активная жизнь,

3.2.2 Взаимосвязь личностных свойств в экспериментальной группе после проведения развивающей медиа-психологической программы

С целью установления взаимосвязей личностных свойств со смысложизненными ориентациями в экспериментальной группе после проведения развивающей медиа-психологической программы был проведен корреляционный анализ по Пирсону (Прил.7). Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками была преобразована в Табл.8, которая наглядно отражает только статистически значимые взаимосвязи.

Таблица 8

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в экспериментальной группе после проведения программы

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Самоуверенность	0,79
Саморуководство	0,64
Отраженное самооотношение	0,67
Самоценность	0,56
Внутренняя конфликтность	-0,52
Самообвинение	-0,46
Здоровье	0,44
Материально-обеспеченная жизнь	-0,56
Родина	0,42
Интроверсия-Экстраверсия	0,74
Пассивность-Активность	0,53
Подчиненность-Доминирование	0,56
Избегание/Поиск впечатлений	0,42
Избегание/Привлечение внимания	0,42
Обособленность-Привязанность	0,46
Равнодушие-Теплота	0,46
Непонимание-Понимание	0,45
Самоуважение-Уважение других	0,52
Импульсивность-Самоконтроль	0,56
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,58
Безответственность-Ответственность	0,65

Беспечность-Предусмотрительность	0,43
Нечувствительность-Сензитивность	0,48

По результатам корреляционного анализа, были выявлены следующие статистически значимые корреляционные связи.

Показатель «осмысленность жизни» положительно коррелирует с показателями: самоуверенность ($r=0,79$, $p<0,05$), саморуководство ($r=0,64$, $p<0,05$), отраженное самоотношение ($r=0,67$, $p<0,05$), самооценность ($r=0,56$, $p<0,05$), здоровье ($r=0,44$, $p<0,05$), Родина ($r=0,42$, $p<0,05$), «интро-экстраверсия» ($r=0,74$, $p<0,05$), «пассивность-активность» ($r=0,53$, $p<0,05$), «подчиненность-доминирование» ($r=0,56$, $p<0,05$), «избегание/поиск впечатлений» ($r=0,42$, $p<0,05$), «избегание/поиск внимания» ($r=0,42$, $p<0,05$), «обособленность-привязанность» ($r=0,46$, $p<0,05$), «равнодушие-теплота» ($r=0,46$, $p<0,05$), «непонимание-понимание» ($r=0,45$, $p<0,05$), «самоуважение-уважение других» ($r=0,52$, $p<0,05$), «импульсивность-самоконтроль» ($r=0,56$, $p<0,05$), «отсутствие настойчивости-настойчивость» ($r=0,58$, $p<0,05$), «безответственность-ответственность» ($r=0,65$, $p<0,05$), «беспечность-предусмотрительность» ($r=0,43$, $p<0,05$), «нечувствительность-сензитивность» ($r=0,48$, $p<0,05$).

Показатель «осмысленность жизни» отрицательно коррелирует с показателями: внутренняя конфликтность ($r=-0,52$, $p<0,05$), самообвинение ($r=-0,46$, $p<0,05$), материально-обеспеченная жизнь ($r=-0,56$, $p<0,05$).

Мы наблюдаем создание взаимосвязей (в сравнении с п.3.2.1), причем происходит некоторое разрушение прежних связей (ценность активной жизни, «соперничество-сотрудничество», «неаккуратность-аккуратность», «эмоциональная комфортность-депрессивность», «самодостаточность-самокритика»), сохранение некоторых прежних связей (самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, внутренняя конфликтность, самообвинение, «интроверсия-экстраверсия», «пассивность-активность», «подчиненность-доминирование», «избегание/поиск впечатлений», «избегание/привлечение внимания», «обособленность-

привязанность», «равнодушие-теплота», «импульсивность-самоконтроль», «отсутствие настойчивости-настойчивость», «безответственность-ответственность»), создание новых связей (ценность здоровья, материально-обеспеченной жизни, Родины, «непонимание-понимание», «самоуважение-уважение других», «беспечность-предусмотрительность», «нчувствительность-сензитивность»), что можно объяснить влиянием развивающей медиа-психологической программы на участников экспериментальной группы. На основании полученных данных, можно предположить, что участники попали в зону конфронтации, в которой наблюдается разрушение прежней системы ценностей и создание новых ориентиров, переструктурирование системы личностных свойств и изменение характеристик самоотношения.

Таким образом, смысложизненные ориентиры у участников экспериментальной группы на конец развивающей медиа-психологической программы наполнены представлением о себе как об источнике развития своей личности и достижения успехов, как об уверенном, активном, общительном, доверчивом, эмпатичном, ответственном, настойчивом, самостоятельном, ищущим впечатлений и внимания, как о внутренне богатом, как о способном вызвать уважение и симпатию со стороны окружающих людей человеке, который ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей среды и имеет высокий самоконтроль и предусмотрительность, а также отрицает собственную вину в конфликтных ситуациях, как о человеке с актуализированной ценностью здоровья, Родины, патриотизма и неактуальной ценностью материально-обеспеченной жизни.

3.2.3 Взаимосвязь личностных свойств в контрольной группе вначале проведения развивающей медиа-психологической программы

С целью установления взаимосвязей личностных свойств со смысло-жизненными ориентациями в контрольной группе вначале проведения развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе был проведен корреляционный анализ по Пирсону (Прил.8). Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками была преобразована в Табл.9, которая наглядно отражает только статистически значимые взаимосвязи.

Таблица 9

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в контрольной группе до экспериментального воздействия

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Самоуверенность	0,68
Саморуководство	0,53
Самопринятие	0,43
Избегание/Поиск впечатлений	0,67
Обособленность-Привязанность	0,54
Подозрительность-Доверчивость	0,52
Непонимание-Понимание	0,45
Импульсивность-Самоконтроль	0,56
Неаккуратность-Аккуратность	0,58
Безответственность-Ответственность	0,43
Беспечность-Предусмотрительность	0,42
Практичность-Экспрессивность	0,69
Консерватизм-Любопытство	0,56
Реалистичность-Любознательность	0,53
Отсутствие артистичности-Артистичность	0,62
Нечувствительность-Сензитивность	0,46

По результатам корреляционного анализа, были выявлены следующие статистически значимые корреляционные связи.

Показатель «осмысленность жизни» положительно коррелирует с показателями: самоуверенность ($r=0,68$, $p<0,05$), саморуководство ($r=0,53$, $p<0,05$), самопринятие ($r=0,43$, $p<0,05$), «избегание/поиск впечатлений» ($r=0,67$, $p<0,05$), «обособленность-привязанность» ($r=0,54$, $p<0,05$), «подозрительность-доверчивость» ($r=0,52$, $p<0,05$), «непонимание-понимание» ($r=0,45$, $p<0,05$), «импульсивность-самоконтроль» ($r=0,56$, $p<0,05$), «неаккуратность-аккуратность» ($r=0,58$, $p<0,05$), «безответственность-ответственность» ($r=0,43$, $p<0,05$), «беспечность-предусмотрительность» ($r=0,42$, $p<0,05$), «практичность-экспрессивность» ($r=0,69$, $p<0,05$), «консерватизм-любопытство» ($r=0,56$, $p<0,05$), «реалистичность-любопытность» ($r=0,53$, $p<0,05$), «отсутствие артистичности-артистичность» ($r=0,62$, $p<0,05$), «нечувствительность-сензитивность» ($r=0,46$, $p<0,05$).

Смыслжизненные ориентиры участников контрольной группы на момент начала формирующего эксперимента находились во взаимосвязи с высоким уровнем самоуверенности, саморуководства, самопринятия, поиском впечатлений, привязанности, доверчивости, понимания, самоконтроля, аккуратности, ответственности, предусмотрительности, экспрессивности, любопытства, любознательности, артистичности, сензитивности.

Таким образом, у участников контрольной группы вначале формирующего эксперимента смыслы жизни были наполнены представлением о себе как к самостоятельному, ответственному, уверенному и надежному человеку, который является источником собственного развития, с доминирующим мотивом успеха, который полностью принимает все стороны своей личности и является сдержанным и аккуратным, при этом проявляет черты артиста и любознательного, ищущего новую информацию и впечатления человека.

3.2.4 Взаимосвязь личностных свойств в контрольной группе через 2 месяца (соответствующие проведению развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе)

С целью установления взаимосвязей личностных свойств со смысло-жизненными ориентациями в контрольной группе через два месяца (соответствующих проведению развивающей медиа-психологической программы в экспериментальной группе) был проведен корреляционный анализ по Пирсону (Прил.9). Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками была преобразована в Табл.10, которая наглядно отражает только статистически значимые взаимосвязи.

Таблица 10

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в контрольной группе после экспериментального воздействия

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Саморуководство	0,51
Отраженное самооотношение	0,57
Родина	0,46
Подчиненность-Доминирование	0,50
Замкнутость-Общительность	0,49
Самоуважение-Уважение других	0,47
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,45
Практичность-Экспрессивность	0,45
Консерватизм-Любопытство	0,47
Нечувствительность-Сензитивность	0,44

По результатам корреляционного анализа, были выявлены следующие статистически значимые корреляционные связи.

Показатель «осмысленность жизни» положительно коррелирует с показателями: саморуководство ($r=0,51$, $p<0,05$), отраженное самооотношение ($r=0,57$, $p<0,05$), Родина ($r=0,46$, $p<0,05$), «подчиненность-доминирование»

($r=0,50$, $p<0,05$), «замкнутость-общительность» ($r=0,49$, $p<0,05$), «самоуважение-уважение других» ($r=0,47$, $p<0,05$), «отсутствие настойчивости-настойчивость» ($r=0,45$, $p<0,05$), «практичность-экспрессивность» ($r=0,45$, $p<0,05$), «консерватизм-любопытство» ($r=0,47$, $p<0,05$), «нечувствительность-сензитивность» ($r=0,44$, $p<0,05$).

Мы наблюдаем уменьшение связей (в сравнении с п.3.2.3), причем происходит разрушение прежних связей (самоуверенность, самопринятие, «избегание/поиск впечатлений», «обособленность-привязанность», «подозрительность-доверчивость», «непонимание-понимание», «импульсивность-самоконтроль», «неаккуратность-аккуратность», «безответственность-ответственность», «беспечность-предусмотрительность», «реалистичность-любопытность», «отсутствие артистичности-артистичность»), появление новых связей (отраженное самоотношение, ценность Родины, «подчиненность-доминирование», «замкнутость-общительность», «самоуважение-уважение других», «отсутствие настойчивости-настойчивость»), сохранение прежних связей (саморуководство, «практичность-экспрессивность», «консерватизм-любопытство», «нечувствительность-сензитивность»), что может быть вызвано влиянием средовых факторов учебной жизни.

Таким образом, можно говорить о том, что содержанием смысложизненных ориентаций для участников контрольной группы на конец формирующего эксперимента является саморуководство, отраженное самоотношение, ценность Родины, доминирование, общительность, уважение других, настойчивость, экспрессивность, любопытство, сензитивность. То есть их смысложизненные ориентации наполнены представлением о себе как об источнике собственного развития, достижения успеха и человеке, способном вызывать у других людей симпатию и уважение, при этом настойчивом, доминантном, властном, любопытном, с актуализированной ценностью Родины, патриотизма, экспрессивностью эмоций и чувствительности.

3.2.5 Обсуждение результатов изучения взаимосвязей личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах

На основании проведенных корреляционных анализов по Пирсону было обнаружено 21 статистически значимая взаимосвязь в экспериментальной группе до проведения развивающей медиа-психологической программы (см. п.3.2.1), 24 статистически значимых взаимосвязей в экспериментальной группе после проведения развивающей медиа-психологической программы (см. п.3.2.2), 16 статистически значимых взаимосвязей в контрольной группе до эксперимента (см. п.3.2.3), 10 статистически значимых взаимосвязей в контрольной группе после эксперимента (см. п.3.2.4) (Прил.10). Следует отметить, что существует динамическая тенденция в обретении новых связей в экспериментальной группе и разрушении связей в контрольной группе. Это может свидетельствовать о тенденции в качественном переструктурировании личности в экспериментальной группе вследствие прохождения развивающей медиа-психологической программы, что может свидетельствовать о эффективности данной программы, которая заключается в качественных изменениях в структуре личности старшеклассников.

Приступая к сравнительному анализу полученных взаимосвязей личностных характеристик со смысложизненными ориентирами в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения развивающей медиа-психологической программы, подвергнем классификации полученные взаимосвязи. Группы связей 1 и 2 (общие и стабильные связи) не представляют интереса для дальнейшего анализа. Группы 3 и 4 (новые и разрушенные связи) представляют важность и интерес для дальнейшего анализа в соответствии с гипотезой.

1. Связи, которые присутствуют до и после развивающей медиа-психологической программы как в экспериментальной, так и в контрольной группах (общие связи). На основании проведенного корреляционного

анализа по Пирсону (см. п.3.2.1 - 3.2.4) была обнаружена общая статистически значимая взаимосвязь как в контрольной, так и экспериментальной группе до и после эксперимента по показателям «саморуководство». Эта взаимосвязь была до эксперимента и сохранилась после него, что говорит о достаточно стабильном психологическом образовании независимо от нас и нашей программы.

2. Связи, которые сохранились в экспериментальной группе и контрольной группе (стабильные связи). Взаимосвязи в экспериментальной группе до эксперимента, которые остались стабильными и после эксперимента (см. п.3.2.1, 3.2.2), независимо от проводимой развивающей медиа-психологической программы. Это взаимосвязи осмысленности жизни с показателями «самоуверенность», «отраженное самоотношение», «самоценность», «внутренняя конфликтность», «самообвинение», «интроверсия-экстраверсия», «пассивность-активность», «подчиненность-доминирование», «избегание/поиск впечатлений», «избегание/привлечение внимания», «обособленность-привязанность», «равнодушие-теплота», «импульсивность-самоконтроль», «отсутствие настойчивости-настойчивость», «безответственность-ответственность». В контрольной группе также были зафиксированы стабильные взаимосвязи (см. п.3.2.3, 3.2.4). Это взаимосвязи осмысленности жизни с показателями «практичность-экспрессивность», «консерватизм-любопытство», «нечувствительность-сензитивность». Следует заметить, что в экспериментальной группе стабильных взаимосвязей больше, чем в контрольной группе.

3. Связи, которые появились в экспериментальной группе и контрольной группе (новые связи). На основании проведенных корреляционных анализов по Пирсону в экспериментальной группе до и после прохождения развивающей медиа-психологической программы (см. п.3.2.1, 3.2.2) было установлено 7 новых взаимосвязей осмысленности жизни с показателями «ценность здоровья», «ценность материально-обеспеченной

жизни», «подозрительность-доверчивость», «непонимание-понимание», «самоуважение-уважение других», «беспечность-предусмотрительность», «нечувствительность-сензитивность». Важно подчеркнуть новую отрицательную взаимосвязь с показателем «ценность материально-обеспеченной жизни». Таким образом, можно говорить о том, что смысложизненные ориентации участников экспериментальной группы обогатились новыми взаимосвязями. Теперь их смыслы жизни наполнены самоуважением, ценностью здоровья, здорового образа жизни, низкой материальной ценностью, осознанием, что материальная обеспеченность в жизни не самое главное, доверчивостью, открытостью, пониманием и эмпатией, уважением личности других людей, предусмотрительностью и чувствительностью. На основании проведенных корреляционных анализов по Пирсону в контрольной группе до и после эксперимента (см. п.3.2.3, 3.2.4) было установлено 6 новых взаимосвязей осмысленности жизни с показателями «отраженное самоотношение», «ценность Родины», «подчиненность-доминирование», «замкнутость-общительность», «самоуважение-уважение других», «отсутствие настойчивости-настойчивость». Данные изменения в контрольной группе можно объяснить средовыми воздействиями. Таким образом, в контрольной группе на момент окончания эксперимента смысложизненные ориентации стали наполнены представлением о себе как о человеке способном вызвать симпатию и уважением со стороны окружающих, которого ценят, любят, который считает себя общительным и эмоционально открытым, который ценит свою Родину, патриотичен, уважает природу и людей вокруг себя, который несколько доминантен и общителен, может подчинить себе других людей, настойчив, любопытен и экспрессивен, при всем при этом он уважает окружающих и производит впечатление беззаботного и безответственного человека. Участники контрольной и экспериментальной групп находились в общей среде, таким образом, на участников контрольной группы воздействовала только окружающая среда, а на участников

экспериментальной группы и окружающая среда и развивающая медиа-психологическая программа. Следует отметить, что новые связи «ценность Родины» и «самоуважение-уважение других» прослеживается в обеих группах, то есть мы можем предположить, что появление данной взаимосвязи не связано с воздействием развивающей медиа-психологической программы. Таким образом, мы можем говорить о том, что развивающая медиа-психологическая программа способствует появлению новых связей смысложизненных ориентиров с показателями «ценность здоровья», «ценность материально-обеспеченной жизни», «подозрительность-доверчивость», «непонимание-понимание», «беспечность-предусмотрительность», «нечувствительность-сензитивность».

4. Связи, которые разрушились в экспериментальной группе и контрольной группе (разрушенные связи). На основании проведенных корреляционных анализов по Пирсону в экспериментальной группе (см. п.3.2.1, 3.2.2) было выявлено 5 разрушенных взаимосвязей осмысленности жизни с показателями «ценность активной жизни», «соперничество-сотрудничество», «неаккуратность-аккуратность», «эмоциональная комфортность-депрессивность», «самодостаточность-самокритика». Таким образом, можно говорить о том, что симптомкомплекс СЖО перестал быть наполнен ценностью активной жизни, сотрудничеством, аккуратностью, эмоциональной комфортностью и самодостаточностью. То есть участники экспериментальной группы перестали связывать свои смысложизненные ориентиры с активной жизнью, постоянным движением и нахождением в центре событий, с чрезмерным сотрудничеством и поиском компромиссных путей, с аккуратностью, возможно, излишней, с эмоциональной комфортностью и самодостаточностью. Именно поэтому взаимосвязи с данными показателями разрушились, что может говорить о некотором качественном изменении в структуре личности в связи с прохождением развивающей медиа-психологической программы. На основании проведенных корреляционных анализов по Пирсону (см. п.3.2.3, 3.2.4) было

зафиксировано 12 разрушенных взаимосвязей осмысленности жизни с показателями «самоуверенность», «самоприятие», «избегание/поиск впечатлений», «обособленность-привязанность», «подозрительность-доверчивость», «непонимание-понимание», «импульсивность-самоконтроль», «неаккуратность-аккуратность», «безответственность-ответственность», «реалистичность-любопытность», «отсутствие артистичности-артистичность». Подчеркнем, что в контрольной группе наблюдается более чем в 2 раза больше разрушенных взаимосвязей, чем в экспериментальной. Это может свидетельствовать о некотором разрушении и оскудении симптомокомплекса СЖО у участников контрольной группы. Таким образом, участники контрольной группы перестали связывать смыслы жизни с отношением к себе как волевому и самостоятельному человеку, с самоуважением, с симпатией к себе, с принятием себя, с поиском новых впечатлений, с потребностью быть рядом с другими людьми, с позитивным отношением к людям, с доверчивостью и пониманием, с аккуратностью, с самоконтролем, с ответственностью, предусмотрительностью, любопытностью и артистичностью. То есть произошло разрушение системы личностных свойств, связанных с смысложизненными ориентациями.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно говорить о качественном реструктурировании в структуре личности, то есть, с одной стороны, количественно показатели снизились, но с другой стороны, качественно произошли преобразования, то есть симптомокомплекс смысложизненных ориентаций обогатился другими личностными характеристиками.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

1. До проведения развивающей медиа-психологической программы установлена специфика выраженности и взаимосвязей личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах:

- Экспериментальная группа менее ориентирована на процесс и результат жизни, менее самопривязана, имеет тенденции к самоизменению, ценит свободу, более подозрительна, тревожна, любознательна. Содержанием смысложизненных ориентаций для экспериментальной группы является высокий уровень самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, экстравертированности, активности, доминирования, поиска впечатлений и внимания, привязанности, теплоты, сотрудничества, самоконтроля, аккуратности, настойчивости, ответственности, эмоциональной комфортности, самодостаточности, ценности активной жизни, и низкий уровень внутренней конфликтности, самообвинения.

- Контрольная группа более ориентирована на процесс и результат своей жизни, более консервативна к саморазвитию и изменениям, доверчива, беззаботна, реалистична и не имеет тенденции к ценности свободы. Смысложизненные ориентиры находились во взаимосвязи с высоким уровнем самоуверенности, саморуководства, самопринятия, поиском впечатлений, привязанности, доверчивости, понимания, самоконтроля, аккуратности, ответственности, предусмотрительности, экспрессивности, любопытства, любознательности, артистичности, сензитивности.

2. В ходе эксперимента были выявлены изменения в системе личностных свойств в контрольной группе. Участники контрольной группы стали в большей степени ценить себя, чувствовать свою значимость, стали более замкнутыми и в то же время более ориентированными на

обеспеченную материальную жизнь. Происходит уменьшение связей, причем происходит разрушение прежних связей (самоуверенность, самопринятие, «избегание/поиск впечатлений», «обособленность-привязанность», «подозрительность-доверчивость», «непонимание-понимание», «импульсивность-самоконтроль», «неаккуратность-аккуратность», «безответственность-ответственность», «беспечность-предусмотрительность», «реалистичность-любопытность», «отсутствие артистичности-артистичность»), появление новых связей (отраженное самоотношение, ценность Родины, «подчиненность-доминирование», «замкнутость-общительность», «самоуважение-уважение других», «отсутствие настойчивости-настойчивость»), сохранение прежних связей (саморуководство, «практичность-экспрессивность», «консерватизм-любопытство», «нечувствительность-сензитивность»),

3. В ходе эксперимента были выявлены изменения в системе личностных свойств в экспериментальной группе. Актуализировались ценности здоровья, любви, что говорит о появлении тенденции у участников экспериментальной группы к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, к созданию любовных отношений и повышению важности романтических отношений, созданию доверия в паре, а также усилилась интровертированности, что может свидетельствовать о погружении участников экспериментальной группы в глубинные смыслы своей жизни и увеличении осмысленности. Происходит создание новых связей, причем происходит некоторое разрушение прежних связей (ценность активной жизни, «соперничество-сотрудничество», «неаккуратность-аккуратность», «эмоциональная комфортность-депрессивность», «самодостаточность-самокритика»), сохранение некоторых прежних связей (самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, внутренняя конфликтность, самообвинение, «интроверсия-экстраверсия», «пассивность-активность», «подчиненность-доминирование», «избегание/поиск впечатлений», «избегание/привлечение внимания»),

«обособленность-привязанность», «равнодушие-теплота», «импульсивность-самоконтроль», «отсутствие настойчивости-настойчивость», «безответственность-ответственность»), создание новых связей (ценность здоровья, материально-обеспеченной жизни, Родины, «непонимание-понимание», «самоуважение-уважение других», «беспечность-предусмотрительность», «нчувствительность-сензитивность»),

4. После проведения развивающей медиа-психологической программы установлена специфика выраженности и взаимосвязей личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах:

- Участники экспериментальной группы менее ориентированы на процесс и результат их жизни, чем участники контрольной группы; они честны с самим собой, рефлексивны, ориентированы на собственное видение ситуации, имеют представление о себе как о неспособных вызвать уважение и симпатию со стороны окружающих, открыты новому опыту, готовы изменяться, развиваться и совершенствоваться, имеют тенденцию к соперничеству, эмоционально устойчивы и тревожны. Смыслжизненные ориентиры у участников экспериментальной группы стали наполнены представлением о себе как об источнике развития своей личности и достижения успехов, как об уверенном, активном, общительном, доверчивом, эмпатичном, ответственном, настойчивом, самостоятельном, ищущим впечатлений и внимания, как о внутренне богатом, как о способном вызвать уважение и симпатию со стороны окружающих людей человеке, который ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей среды и имеет высокий самоконтроль и предусмотрительность, а также отрицает собственную вину в конфликтных ситуациях, как о человеке с актуализированной ценностью здоровья, Родины, патриотизма и неактуальной ценностью материально-обеспеченной жизни.

- Участники контрольной группы ориентированы на процесс и результативность жизни, желают соответствовать общепринятым нормам, имеют защитное поведение личности, воспринимают себя принятыми

окружающими людьми, имеют консервативный взгляд на свою «Я»-концепцию, не готовы к изменениям, ощущают себя самодостаточными, готовы к сотрудничеству, но при этом эмоционально неустойчивы и беззаботны. Смыслоразножизненные ориентации стали наполнены представлением о себе как об источнике собственного развития, достижения успеха и человеке, способном вызывать у других людей симпатию и уважение, при этом настойчивом, доминантном, властном, любопытном, с актуализированной ценностью Родины, патриотизма, экспрессивностью эмоций и чувствительности.

Обобщая вышесказанное, мы видим, что показатели в экспериментальной группе снизились после прохождения развивающей медиа-психологической программы в сравнении с контрольной группой, что не соотносится с поставленной гипотезой, но с точки зрения динамических изменений, в экспериментальной группе произошли значимые изменения соответствующие поставленной гипотезе (актуализация ценности здоровья и любви, усиление интровертированности, что может говорить об осмысленности). Также наблюдается переструктурирование в системе личности в обеих группах, однако в экспериментальной группе проявляется тенденция к обретению новых взаимосвязей (обогащение и преобразование симптомокомплекса смысложизненных ориентиров), а в контрольной группе тенденция к разрушению взаимосвязей (оскудение симптомокомплекса смысложизненных ориентиров).

Таким образом, можно говорить о том, что гипотеза подтвердилась частично, так как количественно показатели в экспериментальной группе снизились, хотя с точки зрения динамических изменений в экспериментальной группе произошли значимые изменения, соответствующие поставленной гипотезе, а также произошли качественные изменения внутри системы личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный человек рождается, живет и развивается в динамичной, многообразной и неопределенной медиа-среде, которая вносит существенный вклад в процесс его социализации, становления как личности, формирования его ценностно-смысловых ориентаций и жизненных установок.

В ходе теоретического исследования были проанализированы методологические основы медиапсихологии, ее становление и развитие, в частности в Пермской психологической школе, рассмотрены современные исследования в русле медиапсихологии. На современном этапе медиапсихология находится на стадии активного развития и увеличения своей методологической базы и эмпирических наработок. Актуальными вопросами развития медиапсихологии остаются вопросы о предмете, ключевых понятиях, методах исследования, специфике медиапсихологической практики, формировании научного медиапсихологического сообщества.

Также проанализированы особенности групповой динамики и структурированы методы психологической работы. Данная работа опирается на кривую контакта по Ф.Перлзу и П.Гудману (Райгородский, 2011), в которой выделены четыре стадии кривой контакта: преконтакт, контакт, финальный контакт и постконтакт.

Стоит отметить методы психологической работы, рассмотренные в данной работе.

- Диалоговый метод - организованный формат парных обсуждений участников медиа-психологической практики
- Дискуссионный метод (медиадискуссия) - метод групповой работы, направленный на сопоставление разных идей относительно рассматриваемого медиа-объекта.

- Психологический анализ медиа-сюжета - форма медиапрактики, представляющая раскрытие и осознание зрителем внутренних состояний (мотивов, чувств, ценностей) героев сюжета на основании наблюдения и самонаблюдения.

- Проективно-ассоциативный метод в медиапсихологии представляет собой выбор медиа-образа, откликнувшегося актуальному состоянию зрителя, ассоциативным путем, открытие с помощью проекции через него собственных бессознательных смыслов и скрытых переживаний.

- Символ-драма - это одно из направлений психотерапии, базирующееся на принципах глубинной психологии, в котором используется особый метод работы с воображением, для того чтобы сделать наглядными бессознательные желания человека, его фантазии, конфликты и механизмы защиты, а также отношения переноса и сопротивление.

- Медиа-драма представляет собой соприкосновение с символикой медиа-объекта; создает у участника эффект «импульса к действию», требующий своего осознания и самовыражения в пространстве.

- Медиа-творчество - специфический формат психологической работы с видеофильмом, в результате которого, участники создают новый медиа-объект (текст, медиа-презентация, фотография), выражающий значимые ценностно-смысловые интенции участников.

В ходе эмпирического исследования были сделаны выводы об эффективности предложенной нами развивающей медиа-психологической программы «Достигая совершенства».

На основании проведенного эмпирического исследования относительно поставленной гипотезы можно сделать вывод о том, что гипотеза подтвердилась частично, так как количественно показатели в экспериментальной группе снизились, хотя с точки зрения динамических изменений в экспериментальной группе произошли значимые изменения, соответствующие поставленной гипотезе (актуализация ценности здоровья и любви, увеличение осмысленности, посредством усиления

интровертированности), а также произошли качественные изменения внутри системы личности.

Проведенный эксперимент фиксирует значимые количественные различия, которые говорят о переструктурировании в системе личности участников. В связи с этим перспективами данного исследования является повторное проведение развивающей медиа-психологической программы «Достигая совершенства» на другой выборке учащихся и уточнение полученных психологических закономерностей, при обязательном увеличении времени занятия до трех часов и увеличении числа занятий до восьми.

Развивающая медиа-психологическая программа «Достигая совершенства» может быть рекомендована к проведению в образовательных учреждениях для реализации личностных результатов по Федеральному государственному образовательному стандарту в качестве средства их достижения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Беленькова, М.К.* Специфика мотивационной сферы геймеров (на примере юношеского и взрослого возрастов) [Текст]: Вып. квалиф. работа/ М.К.Беленькова. Пермь: ИП ПГГПУ, 2006.
2. *Берк, Л.* Развитие ребенка. 6-е изд. [Текст] / Л. Берк. – СПб.: Питер, 2006.
3. *Болотова, А.К.* Психология развития и возрастная психология [Текст] / А.К.Болотова, О.Н.Молчанова. – М.: Издательский дом ВШЭ – 2012.
4. *Бондаренко, Е. А.* Медиаобразование и медиapsихология: проблемы взаимодействия [Текст] / Е. А. Бондаренко. – М.: ИСМО РАО, 2009.
5. *Ботяшина, О. В.* Дискуссия как форма организации познавательной деятельности [Текст] / О. В. Ботяшина // Наука и школа. – 2010. - № 2. – С. 101-104.
6. *Бурлачук, Л.Ф.* Психотерапия [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2007. – 480с.
7. *Василюк, Ф. Е.* Модель хронотопа психотерапии [Текст] / Ф. Е. Василюк // Консультативная психология и психотерапия. – 2009. – №4. – С. 26-49.
8. *Верховцев, К. Н.* Медиapsихология: подходы, направления исследований, образовательный потенциал [Текст] / К. Н. Верховцев. - институт гуманитарных наук Тюм ГНГУ, 2006.
9. *Винтерхофф-Шпурк, П.* Медиapsихология. Основные принципы. [Текст] / П. Винтерхофф-Шпурк. Пер.с нем. – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – 288 с.
10. *Высочинская, М. А.* Проблемы медиapsихологии на страницах российского журнала «Медиаобразование» [Текст] / М. А. Высочинская, М. В. Никончук. – К.: НТУУ КПИ, 2006.

11. *Демидова А.А.* Психологическая эффективность развивающей медиа-психологической программы «Достигая совершенства» [Текст]/ А.А.Демидова, Д.О.Смирнов // II Всероссийская с международным участием студенческая научно-практическая конференция «Правовые, социально-экономические, психологические аспекты обеспечения национальной безопасности»: материалы междунаро. научн.-практиче. конф., 18 мая 2017 г. (сборник находится в печати).

12. *Демидова А.А.* Эффекты развивающей медиа-психологической программы на личностные свойства старшеклассников [Текст]/ А.А.Демидова, Д.О.Смирнов // «ЯНПИС – 2017» XIV Ярмарка научно-практических инициатив студентов : материалы город. науч.-практ. конф., 19 мая 2017г. (сборник находится в печати).

13. *Долгов, Ю. Н.* Глобализирующе-синергетическая функция информации в современном обществе [Текст] / Ю.Н. Долгов. – Балашов: БИ СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008.

14. *Еляков, А. Д.* Виртуальное и реальное: (О процессе разрушения социального) [Текст] / А. Д. Еляков // Философия и общество. – М: Учитель. – 2010. – № 2 (58). – с. 60-76.

15. *Жижина, М. В.* Культурно-психологическая компетентность личности: содержание и исследование в молодежной среде [Текст] / М. В. Жижина // Психологическая наука и образование. – М: Московский городской психолого-педагогический университет Психологический институт РАО. – 2009. – № 2. – с. 62-70.

16. *Жижина, М. В.* Предметная область и основные задачи медиапсихологии [Текст] / М. В. Жижина. – Саратов: Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского, 2004.

17. *Зейг, Дж.К.* Психотерапия – что это? Современные представления [Текст] / Дж. К. Зейг, В.М. Мьюнион. Перевод с английского Л.С. Каганова. под редакцией Т.С. Драбкиной. – М.: Класс, 2000. – 433с.

18. *Кирилова, С.С.* Я-концепции, реализуемые онлайн геймерами в жизни и в компьютерных играх [Текст]: Вып. квалиф. работа/ С.С.Кирилова. Пермь: ИП ПГГПУ, 2007.
19. *Кон, И.С.* В поисках себя. Личность и ее сознание [Текст]/ И.С.Кон. - М.: Просвещение, 1984.
20. *Коньшина, К.В.* Коммуникативные особенности юношей, увлекающихся компьютерными играми [Текст]: Вып. квалиф. работа/ К.В.Коньшина. – Пермь: ИП ПГГПУ, 2008.
21. *Крайг, Г.* Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000.
22. *Кроль, Л.М.* Методы современной психотерапии [Текст] / Л.М. Кроль, Е.А. Пуртова. – М.: Класс, 2003. – 480 с.
23. *Малюченко, Г. Н.* Медиапсихология как продукт общественного сознания и новая сфера научно-практической деятельности [Текст] / Г. Н. Малюченко. – Саратов: БИ СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2006.
24. *Мартюшева, А.М.* Динамика эмоциональных состояний зрителей при просмотре видеосюжета в зависимости от форм медиапсихологической практики [Текст]: Вып. квалиф. работа/ А.М.Мартюшева. Пермь: ИП ПГГПУ, 2013. – 164с.
25. *Мельник, Г. С.* Исследования Интернет-зависимости в медиапсихологии [Текст] / Г. С. Мельник. – СПб: Санкт-Петербургский государственный университет, 2007.
26. *Менегетти, А.* Синемалогия. Кино и бессознательное: в 3 т. Т. 1. Кино, театр, бессознательное. – Изд. 2-е, исправленное и дополненное [Текст] / А. Менегетти. Пер. с итальянского. – М.: ННБФ «Онтопсихология», 2004. – 400 с.
27. *Мерлин, В.С.* Личность как предмет психологического исследования [Текст]/ В.С.Мерлин - Пермь, 1998.

28. *Мурюкина, Е. В.* Сущность понятия «медиакультура» [Текст] / Е. В. Мурюкина. – Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт, 2004.
29. *Найденова, Л. А.* Медиаобразование и медиапсихология: взаимодействие и сотрудничество [Текст] / Л. А. Найденова. – У.: ин-т социальной и политической психологии НАПН Украины; ин-т журналистики Национального университета им. Тараса Шевченка, – 2008.
30. *Оганесян, Н. Т.* Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры [Текст] / Н. Т. Оганесян. – М.: «Ось-89», 2002 г. – 176с.
31. *Пантилеев, С.Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система [Текст] / С.Р.Пантилеев. – М.: МГУ, 1991.
32. *Перлз, Ф.* Теория гештальт-терапии [Текст]/ Ф.Перлз, П.Гудман. - М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001.
33. *Плюснина, М.А.* Ситуативные эффекты просмотра танцев на эмоциональное состояние зрителя [Текст]: Вып. квалиф. работа/ М.А.Плюснина. Пермь: ИП ПГГПУ, 2016. – 72с.
34. *Погодин, И.А.* Классическая концепция цикла контакта в методологии гештальт-терапии [Текст]/ И.А.Погодин // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. - №2.
35. *Пронина, Е.Е.* Проблемы медиапсихологии: материалы секции «Медиапсихология» Международной научно-практической конференции «Журналистика в 2000 году: Реалии и прогнозы развития» [Текст] / сост. – канд. психол. наук. Е.Е. Пронина. – М.: РИП-холдинг, 2002. – 158с.
36. *Райгородский, Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. [Текст] / Д.Я.Райгородский. – М.: Бахрах-М, 2011.
37. *Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф.Райс. – СПб.: Питер, 2000.
38. *Сальный, Р. В.* Глубина медиареальности [Текст] / Р. В. Сальный. – Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт, 2007.

39. *Смирнов, В. М.* Влияние современного медиапространства на процесс становления субъективной картины жизненного пути личности молодого человека [Текст] / В.М. Смирнов. – Балашов: БИСГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2006.

40. *Смирнов, Д.О.* «Смотреть, видеть – изменяться». Развивающая психокоррекционная программа медиапсихологических практик для осужденных исправительной колонии-29. [Текст] / Д.О.Смирнов, М.Ю.Смирнова // Психологическая наука и практика: личность и социокультурная среда: материалы VI Форума психологов Прикамья (Пермь, 25—26 ноября 2016 г.). — Пермь: ОТ и ДО, 2016. — с. 193-195.

41. *Смирнов, Д.О.* Медиапсихология: методы организации психологической работы с видеоматериалами в малой группе. Материалы Международного молодежного форума «Современные тенденции психологической науки и практики» [Текст] / Д.О.Смирнов. - Казань, КФУ, 2012.

42. *Смирнов, Д.О.* Основы медиапсихологии: учебно-методический комплекс для специальности 020400 – «Психология» [Текст] / Д.О.Смирнов. – Пермь: Пермский гос. пед. ун-т, 2008. – 33с.

43. *Смирнов, Д.О.* Программа развития восприятия медиа-культуры для школьников и студентов в рамках кино-клуба и медиа-лаборатории. Принципы, теория, практика. [Текст] / Д.О. Смирнов, М.В.Зубакин // Материалы второго Московского Международного Фестиваля и конференции визуальной антропологии «Традиции и объектив. В поисках цельности». - М.: ТЕИС, 2004. – 90 с

44. *Смирнов, Д.О.* Человек и культура: диалог в медиапространстве (опыт практической работы лаборатории медиапсихологии) [Текст] / Д.О. Смирнов. Пермь, 2008.

45. *Спиридонов, Я. В.* Медиапсихологические факторы конфликтного потенциала личности [Текст] / Я. В. Спиридонов. – Башкирская академия государственной службы и управлений, 2009.

46. Сулим, А. А. Особенности медиаобразования: зарубежный опыт и перспективы развития [Текст] / А. А. Сулим. – Днепропетровск: ДНУ им. О. Гончара, 2006.

47. Фанталова, Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта [Текст] / Е.Б.Фанталова. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. – 128с.

48. Федоров, А. В. Оценивание эффективности научнообразовательных центров в области медиапедагогики и медиапсихологии [Текст] / А. В.Федоров. – М: Ассоциация медиапедагогики России, 2009.

49. Федоров, А.В. Словарь терминов по медиаобразованию, медиапедагогике, медиаграмотности, медиакомпетентности [Текст] / А.В, Федеоров. Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2010. - 64 с.

50. Фомичева, Ю.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ, серия 14, Психология. – 1991. - №3.

51. Хромов, А.Б. Пятифакторный опросник личности [Текст] / А.Б.Хромов. – Курган: КГУ, 2000.

52. Шапкин, С.А. Компьютерные игры: новая область психологических исследований [Текст] / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. - №1.

53. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология [Текст] / И.В.Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005 – 349с.

54. Юсупов, Р.М. Глобальное информационное пространство: этика и безопасность / Р.М. Юсупов, В.П. Заболотский [Текст] // Технологии информационного общества – Интернет и современное общество: труды VI Всероссийской объединенной конференции (2003; Санкт-Петербург). – СПб: СПбГУ, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Развивающая медиа-психологическая программа «Достигая совершенства»

Занятие-1. «Предварительная встреча»

Цель: Создание у участников ориентировки в предстоящей программе (в целях, методах и формах работы).

Этап-1. Вступительное слово ведущего (15-20 мин):

Сегодня мы расскажем вам о предстоящей программе и проведем предварительную диагностику:

Вам предлагается принять участие в развивающей программе психологических встреч «Достигая совершенства». Эта программа открывает для вас возможность осуществить три цели:

1) самопознание и саморазвитие: здесь вы сможете лучше понять себя, раскрыть новые стороны своего Я, преодолеть некоторые внутренние трудности, определить свои цели и осознать свой жизненный путь, и самое главное измениться;

2) общение и коммуникация: каждый человек нуждается в общении, однако в современном мире настоящее общение большая редкость, на этих встречах мы будем учиться общаться то, есть слушать и слышать другого и говорить то, что действительно важно.

3) увидеть новое: на каждом занятии мы будем смотреть видео (художественные, мультипликационные и документальные фильмы, клипы, отрывки фильмов, сюжеты, снятые на любительскую камеру) и обсуждать. Благодаря чему вы сможете соприкоснуться с общечеловеческими ценностями (с тем, что важно и дорого каждому человеку) и найти их внутри себя.

Участие в этой программе добровольное, но если вы решили посещать данные встречи, то должны посетить без пропусков все.

Обозначение правил:

На наших занятиях будут работать несколько правил:

- **Правило одного голоса** (каждый имеет право быть услышанным, поэтому, когда говорит человек, все его слушают, а если хочешь сказать подними руку).
- **Правило конфиденциальности** (то, что происходит между нами это наша тайна, и обсуждать с людьми вне круга происходящее в кругу нельзя).
- **Не критиковать, а предлагать.** Если вам кажется, что кто-то говорит или делает, что-то неправильно, то не обвиняйте, не оскорбляйте, не отвергайте его точку зрения, а предложите свой вариант.
- **Правило здесь и теперь.** (Люди часто живут либо будущими фантазиями (эх, начнутся каникулы тогда я...), либо прошлыми воспоминаниями (помню тогда было...)). В тренинге особое внимание уделяется тому, что происходит в настоящий момент времени, то есть не тому что вы знали, а тому, что вы узнали, поняли, почувствовали именно сейчас.
- **Правило доваренной каши.** Каждый из вас добровольно принимает участие в данном мероприятии, однако в случае вашего выбора вы должны посетить все встречи с начала и до конца каждое занятие.

Восемь наших занятий будут посвящены открытию ценностей, которые дороги каждому человеку: «Общение», «Семья», «Индивидуальность», «Родина», «Любовь», «Самовыражение».

На каждом занятии мы будем просматривать различные видеоматериалы: художественные, документальные, мультипликационные фильмы, видеоролики и отрывки сюжетов. Однако мы будем их не просто смотреть, но и обсуждать, соотнося это с реальной жизнью.

Этап-2. Вопросы участников (10мин)

«Если у вас есть вопросы, то, пожалуйста, можете их задать».

Этап-3. Стартовая психодиагностика. (60-90 мин)

«Мы проведем психологическое тестирование дважды: первый раз перед началом программы (то есть сейчас). Затем в конце программы. Это позволит нам зафиксировать те перемены, которые произойдут внутри.

Итак, перед вами тесты и бланки ответов. В соответствии с инструкциями ответьте на вопросы.

Диагностический материал:

- Методика «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова)
- Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантлеев
- Тест «Большая пятерка» Р. МакКрае и П. Коста
- Тест «Смыслжизненных ориентаций» Д.А.Леонтьев

Теперь просим вас сдать свои работы. Спасибо за участие!»

Этап-4. Запись на участие в программе

Сейчас вы можете принять для себя решение и записаться на участие в данной программе. Участники записываются в ведомость.

Занятие – 2. «Общение»

Цель: развитие навыков общения в паре и актуализация ценности глубокого общения.

Метод работы с видеосюжетом: диалоговый – представляющий собой организованное общение в постоянно меняющихся парах на заданные темы. Осуществляется просмотр видеоматериала, затем участникам предлагается объединиться в пару и обсудить заданную ведущим тему. Участникам предлагается 8 просмотров, соответственно у них будет возможность пообщаться в 8 парах.

Этап 1. Вступительное слово ведущего (5-10 мин):

Напоминание правил группы.

Обозначение темы: «Общение, которое так важно для меня».

Люди порой говорят очень много, но при этом не общаются друг с другом.

Общение это процесс взаимодействия двух и более людей друг с другом, в котором они с помощью речи обмениваются информацией, эмоциями и чувствами, идеями, своими взглядами на жизнь, сообщают о своих намереньях и желаниях.

Общение для человека является одной из потребностей, наравне с такими потребностями как потребность в воде, еде, воздухе. Порой мы испытываем голод общения. Причем порой мы нуждаемся в общении с определенным, важным для нас человеком, а порой мы нуждаемся в общении на определенную важную для нас тему.

Итак, сегодняшнее занятие будет посвящено общению, соответственно видеосюжеты, которые мы посмотрим, тоже будут посвящены общению.

Этап 2. Запись в дневник (3мин).

«Запишите в свой дневник цель, которую вы ставите перед собой на этом занятии. Ответьте для себя на вопрос, что такое настоящее «Общение»?»

Круг начала занятий (5 мин): «Назовите свое имя и скажите, что бы вы хотели получить от нашей встречи».

Этап 3. Разогрев. Обсуждение в группе: «Блиц-опрос: 5 по 5» (15 мин)

«В моих руках мячик, я задаю вопрос и кидаю мячик одному из участников группы, он должен быстро и кратко ответить на этот вопрос, потом другому, затем третьему и т.д. (так на каждый вопрос мы услышим 5 ответов). Затем я задам следующий вопрос, на который мы также услышим 5 ответов. Так в целом на каждый вопрос мы получим 5 ответов.

Итак, начнем:

1. Что дает общение человеку?
2. Когда человек нуждается в общении?
3. Когда человек не хочет общаться и почему?
4. Почему у людей не получается общение?

5. Что самое главное в общении?»

Этап 3. Просмотр и общение (45 мин).

«Сейчас мы посмотрим 8 самых разных видеосюжетов, после каждого из которых мы проведем общение самыми разными способами».

Просмотр-1. Ролик: «Маска счастья»

«Объединитесь в пары. В парах обсудите: « О чем для вас этот сюжет?»»

Просмотр-2. Ролик: «Просто Счастье»

«Объединитесь в пары. В парах обсудите содержание данного ролика (2 мин): Что самое ценное было в этом ролике для вас?»»

Просмтр-3. Ролик: «Подарок»

«Теперь объединитесь в другую пару. В течение 1 мин. на поставленный вопрос отвечает один участник, затем после моего сигнала отвечает другой. Вопрос: «Что удивило тебя в этом сюжете?»»

Просмотр-4. Ролик: «Одна сотая секунды»

«Теперь объединитесь в другую пару. В течение 2 мин. на поставленный вопрос отвечает один участник, затем после моего сигнала отвечает другой. Вопрос: «Что возмутило тебя в этом сюжете?»»

Просмотр-5. Сюжет х/ф «Глухарь»

«Теперь объединитесь в следующую пару. В течение 1 мин. на поставленный вопрос отвечает один участник, затем после моего сигнала отвечает второй. Вопрос: «Что самое важное ты понял из этого сюжета?»»

Просмотр-6. Ролик: «Делайте добро»

«Объединитесь в другую пару. Расскажите друг другу, когда в последний раз ты сделал доброе дело».

Просмотр-7. Ролик: «О мышах и луне»

«Теперь объединитесь в следующую пару. Обсудите в паре: «Что ценного и важного было для тебя в этом сюжете?»»

Просмотр-8. Ролик: «Снеговик»

«Объединитесь в другую пару. Ответьте на вопрос: «Какая главная идея, на твой взгляд, заложена в ролике?»»

Этап 4. Запись в дневник (3 мин).

Запишите итог занятия в дневники. Что ценного вы сегодня узнали, получили, осознали. Какие чувства вас посещали, мысли.

Этап 5. Завершающая рефлексия (5-10 мин).

«Обозначьте одним словом свое состояние, с которым вы уходите».

Занятие – 3. «Семья»

Цель: актуализация ценности Семьи и отношений, наполненных любовью.

Метод работы с видеосюжетом: дискуссионный – метод работы в группе, направленный на сопоставление разных точек зрения относительно рассматриваемого медиа-объекта.

Этап 1. Вступительное слово ведущего (5-10 мин):

Напоминание правил группы.

Обозначение темы: Сегодня мы будем смотреть и говорить о Семье, семейных ценностях и любви. Каждый человек нуждается в семье, каждый человек ценит семью, но иногда у нас не получается ее создать, сохранить или даже увидеть настоящую семью исполненную любви.

Этап 2. Запись в дневник (3мин):

«Запишите в свой дневник цель, которую вы ставите перед собой на этом занятии. Ответьте для себя на вопрос, что такое «Семья?»»

Круг начала занятий (5 мин): Назовите свое имя и скажите, что бы вы хотели получить от нашей встречи.

Этап 3. Просмотр и обсуждение.

«Сейчас мы с вами посмотрим несколько роликов и обсудим их».

Просмотр-1: Сюжет м/ф «Суперсемейка» (20 мин)

После просмотра.

«О чем этот ролик? Про что он? Что происходит в этой семье? Почему?

Теперь мы с вами постараемся немного обсудить этот сюжет.

1. В этой семье все друг друга любят. Почему?

2. В этой семье царит непонимание. Почему?

3. В этой семье очень напряженные отношения. Почему?

Теперь закройте глаза и поднимите руки те, кто считает, что в этой семье главный отец. Откройте глаза. Почему?

Теперь снова закройте глаза и поднимите руки те, кто считает, что главная в семье мама. Откройте глаза. Почему?

Теперь снова закройте глаза и поднимите руки те, кто думает, что главный в этой семье Шастик. Откройте. Почему?

Еще раз закройте глаза и поднимите руки те, кто считает главной в семье дочь. Откройте. Почему?»

Просмотр-2: Ролик «Лучший папа» (40 мин)

«Сейчас мы посмотрим с вами еще один ролик.

Рассчитайтесь на 1,2,3 и сгруппируйтесь по номерам.

Сейчас каждая группа будет находить некоторые аргументы.

1 группа ищет 5 аргументов тому, что этот молодой человек сделал все правильно.

2 группа – неправильно.

3 группа – не определенная. Вроде и правильно и неправильно.

Каждая группа должна найти 5 аргументов подтверждающих точку зрения группы.

Сейчас по очереди выскажите, по 1 аргументу от группы, потом по второму и так до пятого.

Теперь 1 группа становится 2, 2-3, 3-1. Пытаемся найти 3 аргумента. Высказываем.

Теперь снова меняемся позициями: 1-3, 2-1, 3-2. Ищем самый главный аргумент в пользу вашей позиции.

Высказываем»

Просмотр-3: Сюжет х/ф «Мамы» (7:06-9:42)

«Сейчас мы посмотрим еще одно видео.

Сейчас сгруппируйтесь по буквам, которые я вам раздала.

Группа «Б» - Безруков, «М» - мама, «С» - сын.

Постарайтесь в группе обсудить, какие чувства были у этих героев? Почему? Выберите 5 самых важных чувств и эмоций, которые испытывали ваши герои.

Сейчас постарайтесь понять, что хотел бы ваш герой? Найдите одно его истинное желание.

Сейчас в группах обсудите, важна ли была для вашего героя фраза «Береги мать, она у тебя одна. Потом жалеть будешь». Обсудите ваш окончательный ответ и аргумент к нему. Выскажите его».

Этап 4. Запись в дневник (3 мин).

«Запишите, пожалуйста, в дневник, что ценного и важного, вы узнали сегодня».

Этап 5. Заключительная рефлексия (5-10 мин).

«Что ценного вы поняли сегодня, и в каком состоянии уходите».

Занятие – 4. «Индивидуальность»

Цель: актуализация ценности каждого человека, его индивидуальности.

Методы работы с видеосюжетом:

- **психологический анализ медиа-сюжета** - представляет собой организованное обсуждение в группе, с целью выявления психологического содержания из материала видеосюжета (состояний, чувств, мотивов, динамики развития отношений героев). Практика развивает навык объективно понимать другого и аналитически разбираться в ситуациях

Самоанализ по материалам видеосюжета – медиа-практика направлена на развития рефлексивных компетенций, способности понимать свои внутренние переживания, давать отчет своим мыслям, чувствам и действиям.

- **Проективно-ассоциативный метод** - представляет собой выбор медиа-образа, откликнувшегося актуальному состоянию зрителя, ассоциативным путем, открытие с помощью проекции через него собственных бессознательных смыслов и скрытых переживаний.

Этап 1. Вступительное слово ведущего (5-10 мин):

Напоминание правил группы.

«Наше сегодняшнее занятие будет нацелено на вашу индивидуальность. Индивидуальность – это неповторимость, уникальность каждого из нас. Мы все уникальны, в каждом из нас кроется нечто недостижимое другим людям, особенные способности. Кто-то поет, кто-то танцует, кто-то пишет потрясающие стихи, кто-то хочет быть космонавтом, а кто-то задумчиво и выразительно молчит. Каждый человек уникален, и сегодня мы постараемся погрузиться в эту атмосферу и найти себя индивидуальным».

Этап 2. Запись в дневник (3мин):

«Запишите в свой дневник цель, которую вы ставите перед собой на этом занятии. Ответьте для себя на вопрос, что такое «Индивидуальность?»»

Круг начала занятий (5 мин): Назовите свое имя и скажите, что бы вы хотели получить от нашей встречи.

Этап 3. Просмотр и обсуждение (50 мин)

«Сегодня мы с вами не будем просматривать много различных видеороликов. Мы посмотрим полнометражный фильм, но отдельными его кусочками. Если вдруг, кто-то его уже смотрел, не рассказывайте остальным

о нем. Мы с каждым отдельным отрывком фильма постараемся провести анализ, находить аргументы своим высказываниям, опираясь на фильм».

Просмотр-1. Х/ф «Цирк бабочек» (00:00 – 05:25)

Вопросы:

1. О чем этот сюжет?
2. Как звали недочеловека?
3. Какие чувства переживал Уил?
4. Чего хочет Уил? Каковы его желания, мотивы?
5. Какие чувства у детей с помидорами?
6. Почему дети так поступали?
7. Кто такой Мендос?
8. Какие чувства были у Мендоса?
9. Почему Мендос так поступил?
10. Что отличает Мендоса от ведущего «Шоу уродов»?
11. Каковы его внутренние состояния, желания, мотивы?
12. Как сложится жизнь Уила в будущем?

Просмотр – 2. Х/ф «Цирк бабочек» (05:25 – 15:06)

Вопросы:

1. Какие чувства испытывает Уил?
2. Как он изменяется? Какие изменения с ним происходят?
3. Какие чувства испытывал Мендос? Почему он с такой легкостью отнесся к появлению Уила в его цирке?
4. Почему Мендос и остальные циркачи не помогли Уилу?
5. Чего хочет добиться Мендос?
6. Чего хочет Уил?
7. Чем отличается «Цирк Мендоса» от цирка из первого отрывка?
8. Что случится дальше?
9. Как изменится жизнь Уила? жизнь Мендоса?

Просмотр – 3. Х/ф «Цирк бабочек» (15:06 – 16:30)

Вопросы:

1. Какие чувства испытывает Уил?
2. Какие чувства испытывают остальные люди?
3. Что произойдет дальше?

Просмотр-4. Х/ф «Цирк бабочек» (16:30 – 20:00)

Вопросы:

1. Какие чувства испытывает Уил?
2. Его мотивы, желания?
3. Какие чувства испытывает Мендос?
4. Как изменилась жизнь Уила с самого первого отрывка и до последнего?
5. Что произошло важного с Уилом?
6. Какой смысл несет в себе бабочка, которая в конце фильма «все-таки взлетела»?

Этап 4. Экспресс-общение.

«Сейчас мы с вами проведем быстрое экспресс-общение на поставленные мной вопросы, всего вопросов будет 6. В каждой паре обсуждаем вопрос ровно 1 минуту. За это время должны успеть высказаться оба человека».

Объединитесь в пару.

Вопросы:

1. Обозначьте героя, который вас зацепил, и назовите его главные черты характера.
2. Какие чувства испытывает ваш герой на протяжении фильма?
3. Какова его главная цель в жизни?
4. Что преодолевает в себе этот герой для достижения своей цели?
5. Что важного раскрывает в себе герой, благодаря чему ему удастся это в себе преодолеть?
6. Назовите самую его суть.

Этап 5. Прописывание ответов в бланки. Раскрытие секрета (10 мин)

«Теперь возьмите листы, которые я вам выдала, и пропишите ответы во втором столбике.

Сейчас я вам выдам оборотки, их нужно приложить к первому столбику и прочитать текст, который у вас получился»

Этап 6. Обсуждение секрета в парах (5 мин)

«Сейчас объединитесь в пары и зачитайте то, что у вас получилось друг другу».

Этап 7. Запись в дневнике (3 мин)

«Запишите, пожалуйста, в дневник, что ценного и важного, вы узнали сегодня».

Этап 8. Заключительная рефлексия (5-10 мин)

«Что ценного вы поняли сегодня, и в каком состоянии уходите».

Занятие – 5. «Родина»

Цель: актуализировать ценность Родины.

Метод работы с видеосюжетом: символ-драма - это одно из направлений психотерапии, базирующееся на принципах глубинной психологии, в котором используется особый метод работы с воображением, для того чтобы сделать наглядными бессознательные желания человека, его фантазии, конфликты и механизмы защиты, а также отношения переноса и сопротивление.

Этап 1. Вступительное слово ведущего (5-10 мин):

Напоминание правил группы.

Обозначение темы: Сегодня мы будем смотреть и говорить о Родине. Не о патриотизме, а о любви и уважении к нашей Родине, малой и большой, к ценности нашей любви к ней. Патриотизм – такое высокое слово, из чего оно состоит, из каких чувств? Как вы думаете, кто такой патриот? Каждый из нас родился в каком-либо городе, селе, деревне, и каждый из нас испытывает разные чувства к этому месту. Но очень важно отыскать в себе, возможно, слабое, но чувство любви к Родине.

Этап 2. Запись в дневник (3мин):

«Запишите в свой дневник цель, которую вы ставите перед собой на этом занятии. Ответьте для себя на вопрос, что такое «Родина»?»

Круг начала занятий (5 мин): Назовите свое имя и скажите, что бы вы хотели получить от нашей встречи.

Этап 3. Просмотр и обсуждение.

«Сейчас мы с вами посмотрим несколько роликов и обсудим их, в большей мере мы обратим внимание на чувства и эмоции, возникающие у вас внутри».

Просмотр-1: Ролик «Красота Земли Русской» + Ролик «Красоты Земли Вишерской» (15 мин)

«Закройте, пожалуйста, глаза, погрузитесь в себя и попробуйте ощутить чувства, которые были у вас при просмотре ролика.

Какие чувства вы испытывали, пока шел видеоролик?

О чем этот ролик для вас?

Чем он интересен и ценен?»

Просмотр-2: Ролик «Наша Россия » (10 мин)

«Этот ролик несколько отличается от предыдущего. Посмотрите его и попробуйте прочувствовать то, что происходит у вас внутри. Попробуйте ощутить чувства и эмоции»

Просмотр-3: Социальная реклама «И все о той весне» (15 мин)

«Сейчас мы посмотрим еще один ролик. Постарайтесь отследить свои чувства.

Что происходит в этом ролике? О чем он?

За что сражались эти военные?

Как вы думаете, что важного можно вынести из данного ролика?

Какие чувства были у вас?

Как вы думаете, стоит ли помнить военные годы и чтить погибших и воевавших?

Прослеживается ли здесь любовь к Родине к людям вокруг?»

Просмотр – 4. Сюжет из х/ф «Туман» (10 мин)

«Теперь, пожалуйста, обратите внимание на слова и эмоции героя.

Какие важные слова произнес герой?

Какие эмоции он переживал?

Какие эмоции переживали вы?

О чем этот ролик для вас ценен?»

Этап 4. Символ-драма (15 мин)

«Сейчас мы с вами отправимся в небольшое путешествие. Ничего страшного не произойдет. Будет небольшая медитация. Очень настоятельно попрошу, во время медитации не мешать другим и не отвлекать их. Отключите свои мобильные телефоны. И мы начинаем»

«Заройте глаза. Сядьте удобно. Прислушайтесь к звукам улицы (звук машин, ветра, падающих снежинок). Теперь переместите свое сознание в это помещение. Здесь можно слышать иные звуки (звук музыки, проектора, мой голос). Когда ты концентрируешься на музыке, мой голос становится тише. И наоборот, когда концентрируешься на моем голосе, музыка утихает. Однако все эти звуки содержатся в тишине. Тишина существует всегда. Прислушайся ... слышишь...?»

Стучит твое сердце ... прислушайся слышишь? свое дыхание? Плавный спокойный вдох и плавный спокойный выдох. В тишине все это можно ощущать ... как вместе с этим ты ощущаешь то, что некоторые мышцы достаточно расслаблены, а некоторые предельно напряжены. Например, стопы, попробуй расслабить их и обрати внимание на ту легкость и тепло, которое возникает после. Теперь область щиколоток ... Затем расслабление наступает в области голени... Голени расслабляются... Энергия поднимается выше... Теперь колени... Расслабляются бедра...

Появляется тепло и легкость, чувство отдыха и силы. Далее область таза... Расслабляются мышцы живота и поясницы... энергия тепла и силы поднимается вдоль позвоночника... расслабляются верхние мышцы спины, легкость и спокойствие в области груди... волны расслабления прокатываются по рукам (плечи, предплечья – кисти рук, пальцы). Каждый твой палец расслаблен. Энергия поднимается вверх – область шеи. Теперь расслабляются мышцы лица, мышцы глаз, область лба, расслабляется зона темени, затылка и виски. Сейчас возможно наблюдать большее расслабление, чем 3 минуты назад. Твое тело полностью расслаблено.

В этом состоянии приходит само собой представление голубого-голубого неба. Плавно и спокойно, подобно большому воздушному шару, ты поднимаешься вверх в это голубое небо. Внизу остаются эти здания, этот город.... Ты поднимаешь все выше, ты плывешь в облаках. Внутри тебя поселяется чувство свободы и спокойствия... Ты летишь, тебе уютно и тепло. Посмотри вниз, под тобой далеко-далеко на земле скрываются просторы прекрасной природы, просторные поля, высокие горы и, конечно же, прекрасные леса, нашей необъятной планеты. Ты летишь и видишь эти просторы нашей Родной планеты. Ты летишь, ты свободен. Посмотри вниз, там под тобой протекают полноводные реки.... рассеиваются туманы и чистые голубые озера отражают лучи солнечного света... Внутри тебя зарождается чувство гордости и наслаждения, почувствуй, попробуй ощутить любовь к своей родной планете, к природе....

Почувствуй силу и энергию, которой ты наполняешься. Вокруг тебя просторы Земли, поля, озера, прекрасные храмы, вдали виднеются города, деревни.... вокруг так прекрасно. Это твоя Родина, твой мир. Просторы рек, завораживающий закат, все это существует вокруг тебя. Посмотри на мир вокруг себя, ты можешь почувствовать единство с природой, единство с просторами русской земли, с просторами других стран.

Эти просторы, эти города и села, своих близких и родных людей защищали наши деды и прадеды. Они были отважными. Кого-то ты не

помнишь, а кого-то представляешь очень ясно. Поблагодари того, кого ты сейчас представил. Скажи ему те слова, которые хочешь. Скажи ему и лети дальше...

Ты летишь сквозь облака и возвращаешься к своему родному городу, посмотри вниз... Там твой город, твоя малая родина... Что ты чувствуешь?... Ты здесь родился, здесь вырос.... Здесь твои родные и близкие люди, друзья, знакомые.... Какие чувства ты испытываешь к ним? Скорей всего, Ты любишь их... Почувствуй наслаждение полетом.... Наслаждение планетой земля, своей родиной, и своим городом... А теперь пора возвращаться... Медленно спускайся на землю, в этот город, в этот кабинет... Сквозь облака, туманы, снегопад... Попробуй почувствовать свое тело, оно расслаблено.... и на счет три открой глаза.... раз... два ... три...»

«Кто-то может высказаться о тех чувствах, которые рождались внутри вас?

Какие слова вы сказали тому человеку, который вам представился?»

Этап 5. Запись в дневник (3 мин).

«Запишите, пожалуйста, в дневник, что ценного и важного, вы узнали сегодня».

Этап 6. Заключительная рефлексия (5-10 мин).

«Что ценного вы поняли сегодня, и в каком состоянии уходите».

Занятие – 6. «Любовь»

Цель: актуализация ценности Любви, взаимности, доверия, принятия.

Методы работы с видеосюжетом: медиа-драма – представляет собой соприкосновение с символикой медиа-объекта; создает у участника эффект «импульса к действию», требующий своего осознания и самовыражения в пространстве.

Этап 1. Вступительное слово ведущего (5-10 мин):

Напоминание правил группы.

Обозначение темы: Наше занятие сегодня будет посвящено любви. Любовь, очень важно чувство, но... любовь, что это за чувство? Сейчас мы стали забывать о важности и ценности любви, взаимности, доверия. Сегодня мы погрузимся в любовь, посмотрим несколько роликов и проживем их вместе.

Этап 2. Запись в дневник (3мин):

«Запишите в свой дневник цель, которую вы ставите перед собой на этом занятии. Ответьте для себя на вопрос, что такое «Любовь»?»

Круг начала занятий (5 мин): Назовите свое имя и скажите, что бы вы хотели получить от нашей встречи.

Этап 3. Просмотр и обсуждение.

«Сейчас мы посмотрим ролики, обсудим их, попробуем прожить».

Просмотр-1: Ролик «Любовь или привязанность» (15 мин)

«О чем этот ролик? Что же это любовь или привязанность? Что вы поняли? Почему?»

«Приготовьте листок и ручку. Сейчас мы посмотрим 3 ролика, из каждого вам нужно будет выписать по 5 фраз, которые вам важны, ценны, которые вас цепляют, которые вам понравились»

Просмотр-2: Сюжет х/ф «Если только» (6 мин)

«Записали? Хорошо, отделите линией эти фразы»

Просмотр-3: Сюжет х/ф «Спеши любить» (4 мин)

«Записали? Хорошо, отделите линией эти фразы»

Просмотр-4: Сюжет х/ф «Ангел-А» (5 мин)

«Записали? Хорошо, отделите линией эти фразы»

«Сейчас расставьте, пожалуйста, фразы из каждого ролика по значимости, от самого значимого (цифра 1) до менее значимого (цифра 5).

Поднимите руки те, кому больше понравился отрывок 1 (1 группа), кому больше понравился ролик 2 (2 группа), кому больше понравился ролик 3 (3 группа)»

«Теперь попробуйте проговорить фразы из своего фильма, которые у вас записаны в той последовательности важности друг другу (1-2, 1-3, 2-3). Сначала говорит фразу один, потом второй отвечает своей первой фразой.

Замедлитесь, попробуйте почувствовать эти фразы, эмоции. Попробуйте еще раз. Добавьте чувств, не торопитесь». (30 мин)

Этап 4. Запись в дневник (3 мин).

«Запишите, пожалуйста, в дневник, что ценного и важного, вы узнали сегодня».

Этап 5. Заключительная рефлексия (5-10 мин).

«Что ценного вы поняли сегодня, и в каком состоянии уходите».

«На следующее занятие, пожалуйста, принесите 10 своих фотографий (не «селфи»). Наше следующее занятие будет связано с вашими фото».

Занятие – 7. «Самовыражение»

Цель: актуализация ценности самовыражения, самопринятия и самопрезентации.

Методы работы с видеосюжетом: медиа-творчество – метод организации групповой работы с медиа-объектом, содержанием которого является создание новых медиа-объектов (текстов, медиа-презентаций, фотографий), выражающих значимые ценностно-смысловые интенции участников.

Этап 1. Вступительное слово ведущего (5 мин):

Напоминание правил группы.

Обозначение темы: Сегодня наше занятие будет посвящено ценности самовыражения, самопрезентации. Каждый из нас чувствует потребность в самовыражении, выражении себя и своих чувств. Это очень важно и полезно для человека. Сегодня мы попробуем это сделать.

Этап 2. Запись в дневник (3мин):

«Запишите в свой дневник цель, которую вы ставите перед собой на этом занятии. Ответьте для себя на вопрос, что такое «Самовыражение»?»

Круг начала занятий (5 мин): Назовите свое имя и скажите, одним словом, что бы вы хотели получить от нашей встречи.

Этап 3. «Печа-куча» (65 мин)

«Сегодня наше занятие будет немного необычным, мы не будем просматривать видеоролики, мы будем смотреть фото каждого из вас и слушать вас.

Сейчас каждый по очереди будет выходить на нашу импровизированную сцену и в течение 2 минут рассказывать о себе, тем временем его фото будут показываться через проектор за спиной участника. После дается 2 минуты вопросов, которые возникли у слушателей к вам. И участник отвечает на эти вопросы.

Сегодня будет действовать правило уважения друг другу. Когда человек выступает, все слушают и не мешают, после выступления хлопают»

Этап 4. Запись в дневник (3 мин).

«Запишите, пожалуйста, в дневник, что ценного и важного, вы узнали сегодня».

Этап 5. Заключительная рефлексия (5-10 мин).

«Что ценного вы поняли сегодня, и в каком состоянии уходите».

Занятие – 8. «Завершающая встреча»

Цель: подведение итогов по программе, ассимиляция опыта, проведение заключительной диагностики.

Методы работы: проективно-ассоциативный метод, анализ дневниковых записей, рефлексия.

Этап 1. Вводное слово ведущего (2 мин).

«Подошел к концу наш курс, закончились занятия. Сегодня на встрече хотела бы услышать обратную связь от вас, подвести итог нашей с вами работы»

Этап:2. Запись в дневник (3мин): «Запишите в свой дневник цель, которую вы ставите перед собой на этом занятии».

Круг начала занятий (5 мин): «Назовите свое имя и скажите, что значил для тебя этот курс?»

Этап 3. Работа с дневником.

«Возьмите, пожалуйста, свои дневники. Просмотрите собственные записи, скажите, какие изменения вы замечаете?

Какие занятия для вас были наиболее полезны?

Кто из участников помог вам? Мысли кого из участников группы вам запомнились?

Что важного и ценного вы смогли получить на этом курсе?»

Этап 4. Выполнение итоговой психодиагностики.

Диагностический материал:

- Методика «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова)
- Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантлеев
- Тест «Большая пятерка» Р. МакКрае и П. Коста
- Тест «Смысложизненных ориентаций» Д.А.Леонтьев

ЭТАП 5. Завершающий круг.

«Обозначьте, пожалуйста, ваше состояние. Что происходило с вами на нашем курсе. Был ли он для вас полезен? Что важного вы поняли на этом курсе?»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию Стьюдента в экспериментальной и контрольной группах до проведения развивающей медиа-психологической программы

Показатели	T-tests; Grouping: Группа (ТАБЛИЦА СТАТИСТИКА) Group 1: экспериментальная группа (замер 1) Group 2: контрольная группа (замер 1)			
	Э (1)	К (1)	t- value	p
Осмысленность жизни	94,57	101,87	-1,41	0,17
Цели жизни	27,74	30,22	-1,38	0,17
Процесс жизни	26,30	31,74	-2,77	0,01
Результативность жизни	20,83	24,13	-3,45	0,00
Локус контроля - Я	20,13	20,83	-0,52	0,60
Локус контроля - жизнь	29,87	30,61	-0,40	0,69
Закрытость	5,57	6,13	-1,50	0,14
Самоуверенность	5,83	6,13	-0,46	0,65
Саморуководство	6,35	6,74	-0,85	0,40
Отраженное самоотношение	4,87	5,87	-1,68	0,10
Самоценность	6,04	5,91	0,25	0,80
Самопринятие	5,83	6,43	-1,18	0,24
Самопривязанность	5,13	6,30	-2,70	0,01
Внутренняя конфликтность	5,83	5,52	0,64	0,52
Самообвинение	5,87	5,61	0,41	0,68
Активная жизнь	3,26	3,83	-1,02	0,31
Здоровье	6,09	7,17	-1,62	0,11
Индивидуальность	4,09	3,48	1,12	0,27
Красота	2,52	2,91	-0,75	0,46
Любовь	5,96	5,83	0,16	0,87
Материально-обеспеченная жизнь	5,43	4,35	1,40	0,17
Друзья	7,57	8,04	-1,06	0,29
Уверенность в себе	6,70	6,30	0,51	0,62
Родина	4,65	6,52	-1,95	0,06
Свобода	6,65	4,22	2,55	0,01
Семья	9,00	9,70	-1,08	0,28
Творчество	3,87	3,52	0,34	0,73
Интроверсия-Экстраверсия	49,87	52,48	-1,07	0,29
Пассивность-Активность	11,30	11,09	0,28	0,78
Подчиненность-Доминирование	10,09	9,91	0,27	0,79

Замкнутость-Общительность	10,00	11,48	-1,69	0,10
Избегание/Поиск впечатлений	9,96	10,17	-0,31	0,76
Избегание/Привлечение внимания	8,61	9,83	-1,55	0,13
Обособленность-Привязанность	51,00	56,70	-1,81	0,08
Равнодушие-Теплота	10,26	10,91	-0,92	0,36
Соперничество-Сотрудничество	10,22	11,30	-1,19	0,24
Подозрительность-Доверчивость	8,70	11,17	-2,81	0,01
Непонимание-Понимание	10,74	11,65	-1,18	0,24
Самоуважение-Уважение других	11,09	11,57	-0,83	0,41
Импульсивность-Самоконтроль	51,57	54,39	-1,07	0,29
Неаккуратность-Аккуратность	10,13	11,04	-1,07	0,29
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	11,13	11,22	-0,12	0,90
Безответственность-Ответственность	10,57	11,17	-0,90	0,37
Импульсивность-Самоконтроль поведения	9,65	10,48	-1,14	0,26
Беспечность-Предусмотрительность	10,09	10,35	-0,34	0,74
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	52,70	47,61	1,56	0,13
Беззаботность-Тревожность	11,48	9,61	2,18	0,03
Расслабленность-Напряженность	9,26	8,96	0,36	0,72
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	10,35	9,57	0,86	0,39
Самодостаточность-Самокритика	10,48	9,91	0,79	0,43
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	13,87	9,57	1,50	0,14
Практичность-Экспрессивность	56,78	55,00	0,80	0,43
Консерватизм-Любопытство	11,65	11,48	0,24	0,81
Реалистичность-Любознательность	12,91	11,17	2,37	0,02
Отсутствие артистичности-Артистичность	10,48	10,96	-0,66	0,51
Нечувствительность-Сензитивность	11,13	11,65	-0,99	0,33
Ригидность-Пластичность	10,61	10,00	0,90	0,37

Примечание: «Э (1)» - экспериментальная группа (1 замер), «К (1)» - контрольная группа (1 замер).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных в контрольной группе

Показатели	T-tests; Grouping: Группа (ТАБЛИЦА СТАТИСТИКА) $p < ,05000$ Group 1: контрольная группа (замер 1) Group 2: контрольная группа (замер 2)		
	К (1)	К (2)	t-value
Осмысленность жизни	101,87	103,09	-0,42
Цели жизни	30,22	30,74	-0,42
Процесс жизни	31,74	31,74	0,00
Результативность жизни	24,13	24,30	-0,30
Локус контроля - Я	20,83	21,22	-0,41
Локус контроля - жизнь	30,61	30,70	-0,10
Закрытость	6,13	6,39	-0,88
Самоуверенность	6,13	6,26	-0,28
Саморуководство	6,74	6,70	0,16
Отраженное самоотношение	5,87	6,00	-0,33
Самоценность	5,91	6,91	-2,32
Самопринятие	6,43	6,39	0,12
Самопривязанность	6,30	6,52	-0,63
Внутренняя конфликтность	5,52	5,26	0,90
Самообвинение	5,61	5,17	1,25
Активная жизнь	3,83	3,96	-0,40
Здоровье	7,17	7,09	0,19
Индивидуальность	3,48	3,65	-0,37
Красота	2,91	2,35	1,25
Любовь	5,83	6,57	-1,27
Материально-обеспеченная жизнь	4,35	5,22	-2,40
Друзья	8,04	7,96	0,19
Уверенность в себе	6,30	5,91	0,99
Родина	6,52	5,65	2,03
Свобода	4,22	4,13	0,18
Семья	9,70	9,61	0,21
Творчество	3,52	3,74	-0,40
Интроверсия-Экстраверсия	52,48	49,70	2,00
Пассивность-Активность	11,09	10,39	1,54
Подчиненность-Доминирование	9,91	9,91	0,00
Замкнутость-Общительность	11,48	10,22	2,54
Избегание/Поиск впечатлений	10,17	9,61	1,09
Избегание/Привлечение внимания	9,83	9,57	0,47
Обособленность-Привязанность	56,70	55,04	1,15

Равнодушие-Теплота	10,91	11,22	-0,59
Соперничество-Сотрудничество	11,30	11,26	0,07
Подозрительность-Доверчивость	11,17	10,39	1,71
Непонимание-Понимание	11,65	11,00	1,94
Самоуважение-Уважение других	11,57	11,17	0,93
Импульсивность-Самоконтроль	54,39	53,48	0,73
Неаккуратность-Аккуратность	11,04	10,70	0,98
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	11,22	10,91	0,79
Безответственность-Ответственность	11,17	10,91	0,65
Импульсивность-Самоконтроль поведения	10,48	10,65	-0,34
Беспечность-Предусмотрительность	10,35	10,39	-0,07
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	47,61	45,96	0,96
Беззаботность-Тревожность	9,61	9,26	0,81
Расслабленность-Напряженность	8,96	8,39	1,36
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	9,57	9,43	0,21
Самодостаточность-Самокритика	9,91	9,52	0,72
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	9,57	9,35	0,32
Практичность-Экспрессивность	55,00	54,70	0,19
Консерватизм-Любопытство	11,48	10,96	1,02
Реалистичность-Любознательность	11,17	11,61	-0,67
Отсутствие артистичности-Артистичность	10,96	10,83	0,25
Нечувствительность-Сензитивность	11,65	11,78	-0,40
Ригидность-Пластичность	10,00	9,52	0,87

Примечание: «К (1)» - контрольная группа (1 замер), «К (2)» - контрольная группа (2 замер).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию Стьюдента для зависимых переменных в экспериментальной группе до и после проведения программы

Показатели	T-tests; Grouping: Группа (ТАБЛИЦА СТАТИСТИКА) p < ,05000 Group 1: экспериментальная группа (замер 1) Group 2: экспериментальная группа (замер 2)		
	Э (1)	Э (2)	t-value
Осмысленность жизни	94,57	94,26	0,14
Цели жизни	27,74	28,65	-0,96
Процесс жизни	26,30	27,26	-0,89
Результативность жизни	20,83	20,91	-0,15
Локус контроля - Я	20,13	19,35	0,93
Локус контроля - жизнь	29,87	28,74	1,18
Закрытость	5,57	5,65	-0,40
Самоуверенность	5,83	5,61	0,55
Саморуководство	6,35	6,13	0,77
Отраженное самоотношение	4,87	4,74	0,41
Самоценность	6,04	5,91	0,45
Самопринятие	5,83	5,43	1,16
Самопривязанность	5,13	5,17	-0,10
Внутренняя конфликтность	5,83	5,70	0,43
Самообвинение	5,87	5,65	0,47
Активная жизнь	3,26	3,65	-1,03
Здоровье	6,09	6,91	-2,11
Индивидуальность	4,09	4,04	0,13
Красота	2,52	2,09	1,69
Любовь	5,96	6,91	-2,23
Материально-обеспеченная жизнь	5,43	5,13	0,66
Друзья	7,57	8,00	-1,27
Уверенность в себе	6,70	5,96	1,58
Родина	4,65	4,65	0,00
Свобода	6,65	5,61	1,34
Семья	9,00	9,17	-0,32
Творчество	3,87	3,74	0,25
Интроверсия-Экстраверсия	49,87	47,26	2,81
Пассивность-Активность	11,30	10,78	1,24

Подчиненность-Доминирование	10,09	9,74	0,83
Замкнутость-Общительность	10,00	9,48	1,23
Избегание/Поиск впечатлений	9,96	8,96	1,90
Избегание/Привлечение внимания	8,61	8,26	0,87
Обособленность-Привязанность	51,00	49,35	1,17
Равнодушие-Теплота	10,26	9,96	0,73
Соперничество-Сотрудничество	10,22	9,57	1,23
Подозрительность-Доверчивость	8,70	8,74	-0,08
Непонимание-Понимание	10,74	10,04	1,89
Самоуважение-Уважение других	11,09	11,04	0,10
Импульсивность-Самоконтроль	51,57	49,39	1,55
Неаккуратность-Аккуратность	10,13	9,48	1,24
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	11,13	10,57	1,50
Безответственность-Ответственность	10,57	10,30	0,57
Импульсивность-Самоконтроль поведения	9,65	9,52	0,29
Беспечность-Предусмотрительность	10,09	9,39	1,47
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	52,70	52,61	0,07
Беззаботность-Тревожность	11,48	11,17	0,63
Расслабленность-Напряженность	9,26	9,70	-1,10
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	10,35	10,65	-0,59
Самодостаточность-Самокритика	10,48	10,22	0,80
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	13,87	10,87	1,06
Практичность-Экспрессивность	56,78	54,35	1,74
Консерватизм-Любопытство	11,65	11,52	0,25
Реалистичность-Любознательность	12,91	11,87	1,91
Отсутствие артистичности-Артистичность	10,48	9,91	1,59
Нечувствительность-Сензитивность	11,13	10,52	1,12
Ригидность-Пластичность	10,61	10,09	0,90

Примечание: «Э (1)» - экспериментальная группа (1 замер), «Э (2)» - экспериментальная группа (2 замер).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Значимые различия средних значений показателей по Т-критерию Стьюдента в экспериментальной и контрольной группах после проведения программы

Показатели	T-tests; Grouping: Группа (ТАБЛИЦА СТАТИСТИКА) Group 1: экспериментальная группа (замер 2) Group 2: контрольная группа (замер 2)			
	Э (2)	К (2)	t-value	p
Осмысленность жизни	94,26	103,09	-1,70	0,096
Цели жизни	28,65	30,74	-1,15	0,255
Процесс жизни	27,26	31,74	-2,35	0,024
Результативность жизни	20,91	24,30	-3,58	0,001
Локус контроля - Я	19,35	21,22	-1,44	0,157
Локус контроля - жизнь	28,74	30,70	-1,03	0,307
Закрытость	5,65	6,39	-2,17	0,035
Самоуверенность	5,61	6,26	-1,03	0,310
Саморуководство	6,13	6,70	-1,10	0,277
Отраженное самоотношение	4,74	6,00	-2,34	0,024
Самоценность	5,91	6,91	-1,83	0,075
Самопринятие	5,43	6,39	-1,97	0,055
Самопривязанность	5,17	6,52	-2,76	0,008
Внутренняя конфликтность	5,70	5,26	0,90	0,371
Самообвинение	5,65	5,17	0,80	0,428
Активная жизнь	3,65	3,96	-0,51	0,611
Здоровье	6,91	7,09	-0,28	0,779
Индивидуальность	4,04	3,65	0,66	0,515
Красота	2,09	2,35	-0,54	0,590
Любовь	6,91	6,57	0,44	0,664
Материально-обеспеченная жизнь	5,13	5,22	-0,11	0,917
Друзья	8,00	7,96	0,08	0,940
Уверенность в себе	5,96	5,91	0,07	0,945
Родина	4,65	5,65	-1,04	0,303
Свобода	5,61	4,13	1,55	0,128
Семья	9,17	9,61	-0,82	0,414
Творчество	3,74	3,74	0,00	1,000
Интроверсия-Экстраверсия	47,26	49,70	-0,97	0,338
Пассивность-Активность	10,78	10,39	0,50	0,620
Подчиненность-Доминирование	9,74	9,91	-0,28	0,782
Замкнутость-Общительность	9,48	10,22	-0,78	0,440
Избегание/Поиск впечатлений	8,96	9,61	-0,98	0,331
Избегание/Привлечение внимания	8,26	9,57	-1,97	0,055
Обособленность-Привязанность	49,35	55,04	-1,71	0,094

Равнодушие-Теплота	9,96	11,22	-1,53	0,134
Соперничество-Сотрудничество	9,57	11,26	-2,09	0,043
Подозрительность-Доверчивость	8,74	10,39	-1,72	0,093
Непонимание-Понимание	10,04	11,00	-1,17	0,250
Самоуважение-Уважение других	11,04	11,17	-0,21	0,833
Импульсивность-Самоконтроль	49,39	53,48	-1,64	0,109
Неаккуратность-Аккуратность	9,48	10,70	-1,72	0,092
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	10,57	10,91	-0,48	0,633
Безответственность-Ответственность	10,30	10,91	-0,84	0,405
Импульсивность-Самоконтроль поведения	9,52	10,65	-1,45	0,154
Беспечность-Предусмотрительность	9,39	10,39	-1,52	0,136
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	52,61	45,96	2,28	0,028
Беззаботность-Тревожность	11,17	9,26	2,81	0,007
Расслабленность-Напряженность	9,70	8,39	1,52	0,135
Эмоциональная комфортность- Депрессивность	10,65	9,43	1,53	0,133
Самодостаточность-Самокритика	10,22	9,52	0,99	0,325
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	10,87	9,35	1,73	0,091
Практичность-Экспрессивность	54,35	54,70	-0,14	0,888
Консерватизм-Любопытство	11,52	10,96	0,79	0,432
Реалистичность-Любознательность	11,87	11,61	0,37	0,717
Отсутствие артистичности-Артистичность	9,91	10,83	-1,26	0,214
Нечувствительность-Сензитивность	10,52	11,78	-1,93	0,060
Ригидность-Пластичность	10,09	9,52	0,80	0,431

Примечание: «Э (2)» - экспериментальная группа (2 замер), «К (2)» - контрольная группа (2 замер).

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самоотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в экспериментальной группе до проведения программы

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Закрытость	0,23
Самоуверенность	0,72
Саморуководство	0,75
Отраженное самоотношение	0,50
Самоценность	0,56
Самопринятие	0,38
Самопривязанность	0,24
Внутренняя конфликтность	-0,54
Самообвинение	-0,43
Активная жизнь	0,42
Здоровье	0,24
Индивидуальность	-0,13
Красота	-0,14
Любовь	0,00
Материально-обеспеченная жизнь	-0,17
Друзья	-0,19
Уверенность в себе	0,04
Родина	0,38
Свобода	-0,40
Семья	-0,15
Творчество	-0,02
Интроверсия-Экстраверсия	0,81
Пассивность-Активность	0,53
Подчиненность-Доминирование	0,53
Замкнутость-Общительность	0,39
Избегание/Поиск впечатлений	0,44
Избегание/Привлечение внимания	0,54
Обособленность-Привязанность	0,43
Равнодушие-Теплота	0,41
Соперничество-Сотрудничество	0,45
Подозрительность-Доверчивость	0,28
Непонимание-Понимание	0,41

Самоуважение-Уважение других	0,24
Импульсивность-Самоконтроль	0,55
Неаккуратность-Аккуратность	0,56
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,66
Безответственность-Ответственность	0,66
Импульсивность-Самоконтроль поведения	-0,24
Беспечность-Предусмотрительность	0,22
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	-0,34
Беззаботность-Тревожность	-0,15
Расслабленность-Напряженность	0,04
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	-0,50
Самодостаточность-Самокритика	-0,62
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	0,28
Практичность-Экспрессивность	0,31
Консерватизм-Любопытство	0,32
Реалистичность-Любознательность	-0,10
Отсутствие артистичности-Артистичность	0,19
Нечувствительность-Сензитивность	0,39
Ригидность-Пластичность	0,08

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самооотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в экспериментальной группе после проведения программы

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Закрытость	0,26
Самоуверенность	0,79
Самоуководство	0,64
Отраженное самооотношение	0,67
Самоценность	0,56
Самопринятие	0,41
Самопривязанность	0,36
Внутренняя конфликтность	-0,52
Самообвинение	-0,46
Активная жизнь	-0,02
Здоровье	0,44
Индивидуальность	-0,02
Красота	0,07
Любовь	-0,05
Материально-обеспеченная жизнь	-0,56
Друзья	0,20
Уверенность в себе	-0,36
Родина	0,42
Свобода	-0,20
Семья	0,03
Творчество	0,12
Интроверсия-Экстраверсия	0,74
Пассивность-Активность	0,53
Подчиненность-Доминирование	0,56
Замкнутость-Общительность	0,37
Избегание/Поиск впечатлений	0,42
Избегание/Привлечение внимания	0,42
Обособленность-Привязанность	0,46
Равнодушие-Теплота	0,46
Соперничество-Сотрудничество	0,07
Подозрительность-Доверчивость	0,53
Непонимание-Понимание	0,45
Самоуважение-Уважение других	0,52
Импульсивность-Самоконтроль	0,56
Неаккуратность-Аккуратность	0,38

Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,58
Безответственность-Ответственность	0,65
Импульсивность-Самоконтроль поведения	-0,03
Беспечность-Предусмотрительность	0,43
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	-0,35
Беззаботность-Тревожность	-0,31
Расслабленность-Напряженность	-0,10
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	-0,34
Самодостаточность-Самокритика	-0,37
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	-0,29
Практичность-Экспрессивность	0,36
Консерватизм-Любопытство	0,15
Реалистичность-Любознательность	0,01
Отсутствие артистичности-Артистичность	0,08
Нечувствительность-Сензитивность	0,48
Ригидность-Пластичность	0,39

ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самоотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в контрольной группе до экспериментального воздействия

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Закрытость	0,35
Самоуверенность	0,68
Саморуководство	0,53
Отраженное самоотношение	0,31
Самоценность	0,33
Самопринятие	0,43
Самопривязанность	-0,03
Внутренняя конфликтность	-0,25
Самообвинение	-0,39
Активная жизнь	-0,25
Здоровье	-0,15
Индивидуальность	-0,13
Красота	-0,07
Любовь	-0,21
Материально-обеспеченная жизнь	-0,37
Друзья	0,36
Уверенность в себе	-0,10
Родина	0,40
Свобода	0,16
Семья	0,18
Творчество	0,03
Интроверсия-Экстраверсия	0,34
Пассивность-Активность	0,10
Подчиненность-Доминирование	0,00
Замкнутость-Общительность	0,31
Избегание/Поиск впечатлений	0,67
Избегание/Привлечение внимания	0,12
Обособленность-Привязанность	0,54
Равнодушие-Теплота	0,32
Соперничество-Сотрудничество	0,30
Подозрительность-Доверчивость	0,52
Непонимание-Понимание	0,45
Самоуважение-Уважение других	0,28
Импульсивность-Самоконтроль	0,56
Неаккуратность-Аккуратность	0,58

Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,26
Безответственность-Ответственность	0,43
Импульсивность-Самоконтроль поведения	0,32
Беспечность-Предусмотрительность	0,42
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	0,13
Беззаботность-Тревожность	0,13
Расслабленность-Напряженность	-0,03
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	0,16
Самодостаточность-Самокритика	0,12
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	0,10
Практичность-Экспрессивность	0,69
Консерватизм-Любопытство	0,56
Реалистичность-Любознательность	0,53
Отсутствие артистичности-Артистичность	0,62
Нечувствительность-Сензитивность	0,46
Ригидность-Пластичность	0,27

ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

Матрица корреляционной взаимосвязи осмысленности жизни с показателями самоотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в контрольной группе после экспериментального воздействия

Показатели	Correlations p < ,05000 N=23
	Осмысленность жизни
Закрытость	-0,01
Самоуверенность	0,36
Саморуководство	0,51
Отраженное самоотношение	0,57
Самоценность	0,29
Самопринятие	0,02
Самопривязанность	0,22
Внутренняя конфликтность	-0,17
Самообвинение	-0,24
Активная жизнь	-0,17
Здоровье	0,15
Индивидуальность	-0,25
Красота	-0,07
Любовь	0,03
Материально-обеспеченная жизнь	-0,30
Друзья	0,27
Уверенность в себе	-0,25
Родина	0,46
Свобода	-0,26
Семья	0,34
Творчество	0,10
Интроверсия-Экстраверсия	0,41
Пассивность-Активность	0,11
Подчиненность-Доминирование	0,50
Замкнутость-Общительность	0,49
Избегание/Поиск впечатлений	0,39
Избегание/Привлечение внимания	0,00
Обособленность-Привязанность	0,38
Равнодушие-Теплота	0,29
Соперничество-Сотрудничество	0,25
Подозрительность-Доверчивость	0,31
Непонимание-Понимание	0,12
Самоуважение-Уважение других	0,47
Импульсивность-Самоконтроль	0,32
Неаккуратность-Аккуратность	0,27

Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,45
Безответственность-Ответственность	0,29
Импульсивность-Самоконтроль поведения	-0,02
Беспечность-Предусмотрительность	0,14
Эмоциональная неустойчивость/устойчивость	-0,30
Беззаботность-Тревожность	-0,17
Расслабленность-Напряженность	-0,25
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	-0,25
Самодостаточность-Самокритика	-0,14
Эмоциональная стабильность Эмоциональная лабильность	-0,22
Практичность-Экспрессивность	0,45
Консерватизм-Любопытство	0,47
Реалистичность-Любознательность	0,31
Отсутствие артистичности-Артистичность	0,08
Нечувствительность-Сензитивность	0,44
Ригидность-Пластичность	0,17

ПРИЛОЖЕНИЕ 10.

Комбо-таблица значимых взаимосвязей осмысленности жизни с показателями самоотношения, ценностными ориентациями и личностными характеристиками в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения развивающей-медиа-психологической программы

Показатели	Correlations $p < ,05000$			
	Осмысленность жизни			
	Э(1)	Э(2)	К(1)	К(2)
Самоуверенность	0,72	0,79	0,68	0,36
Саморуководство	0,75	0,64	0,53	0,51
Отраженное самоотношение	0,50	0,67	0,31	0,57
Самоценность	0,56	0,56	0,33	0,29
Самопринятие	0,38	0,41	0,43	0,02
Внутренняя конфликтность	-0,54	-0,52	-0,25	-0,17
Самообвинение	-0,43	-0,46	-0,39	-0,24
Активная жизнь	0,42	-0,02	-0,25	-0,17
Здоровье	0,24	0,44	-0,15	0,15
Материально-обеспеченная жизнь	-0,17	-0,56	-0,37	-0,30
Родина	0,38	0,42	0,40	0,46
Интроверсия-Экстраверсия	0,81	0,74	0,34	0,41
Пассивность-Активность	0,53	0,53	0,10	0,11
Подчиненность-Доминирование	0,53	0,56	0,00	0,50
Замкнутость-Общительность	0,39	0,37	0,31	0,49
Избегание/Поиск впечатлений	0,44	0,42	0,67	0,39
Избегание/Привлечение внимания	0,54	0,42	0,12	0,00
Обособленность-Привязанность	0,43	0,46	0,54	0,38
Равнодушие-Теплота	0,41	0,46	0,32	0,29
Соперничество-Сотрудничество	0,45	0,07	0,30	0,25
Подозрительность-Доверчивость	0,28	0,53	0,52	0,31
Непонимание-Понимание	0,41	0,45	0,45	0,12
Самоуважение-Уважение других	0,24	0,52	0,28	0,47
Импульсивность-Самоконтроль	0,55	0,56	0,56	0,32
Неаккуратность-Аккуратность	0,56	0,38	0,58	0,27
Отсутствие настойчивости-Настойчивость	0,66	0,58	0,26	0,45
Безответственность-Ответственность	0,66	0,65	0,43	0,29
Беспечность-Предусмотрительность	0,22	0,43	0,42	0,14
Эмоциональная комфортность-Депрессивность	-0,50	-0,34	0,16	-0,25
Самодостаточность-Самокритика	-0,62	-0,37	0,12	-0,14
Практичность-Экспрессивность	0,31	0,36	0,69	0,45
Консерватизм-Любопытство	0,32	0,15	0,56	0,47

Реалистичность-Любознательность	-0,10	0,01	0,53	0,31
Отсутствие артистичности-Артистичность	0,19	0,08	0,62	0,08
Нечувствительность-Сензитивность	0,39	0,48	0,46	0,44

Примечание: «Э (1)» - экспериментальная группа (1 замер); «Э (2)» - экспериментальная группа (2 замер); «К (1)» - контрольная группа (1 замер); «К (2)» - контрольная группа (2 замер).