

Секция «Личность и группа: пространство влияния и взаимодействия»

Динамика эмоционального фона в процессе тренинга

Научный руководитель – Базаров Тахир Юсупович

Андропова Дарья Сергеевна

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: lady_darya@list.ru

Групповым, или социально-психологическим тренингом является особая форма обучения отдельным теоретическим знаниям, или практическим навыкам за короткий, непродолжительный период времени (Вишнякова, 1999). Основными направлениями воздействия социально-психологических тренингов чаще всего являются: 1. Формирование социальных навыков и умений. 2. Социальные тренинги, направленные на умение анализировать актуальную ситуацию общения и умение принимать позицию своего оппонента. В настоящее время тренинги являются довольно распространенной формой работы с группой, и поэтому часто используются в различных профессиональных областях. Например, наиболее часто – в крупных организациях и компаниях, где проводится работа по улучшению адаптации новых сотрудников, повышение мотивации уже набранного персонала и т.д. Другой сферой их применения является семейная психология – снятие коммуникативных барьеров, налаживание взаимоотношений между родителями и детьми, между супругами, а также между поколениями (Пахальян, 2006). Особенность тренингов заключается в том, что они чаще всего проводятся в игровой форме. Именно поэтому больший интерес они вызывают при работе с детьми и подростками. Третья область применения тренингов – возрастная и педагогическая психология. Данная статья основывается на результатах проведения групповой тренинговой работы в частной школе города Ташкента со школьниками 10 и 11 классов. Запрос от школы – помочь школьникам старших классов сформировать четкое представление о будущей профессиональной деятельности. На основе результатов данной работы мы проследили динамику эмоционального фона участников. Как правило, эмоциональный фон участников группы во время тренинга неоднородный: в начале тренинга – эмоциональный подъем, связанный с положительными ожиданиями от предстоящей работы; середина тренинга – происходит спад (следствие необходимости выполнять задания и усваивать новую информацию); заключительный этап – вновь повышение (Григорьев, 2014). Эмпирические данные Количество участников: 27 человек

Длительность проведения: 3 академических часа.

Результаты. Тренинг на профессиональное самоопределение состоял из нескольких частей. Во-первых, была информационная часть («Тренды»), где школьникам рассказывали о приоритетных направлениях развития современного общества. В этот период был явно заметен спад положительных эмоций, энтузиазма, поскольку школьники принимали на себя привычную для них роль – пассивного слушателя. Во-вторых, это диагностирующие и коррекционные упражнения («Многомерное шкалирование», world cafe, дискуссия), в которых в игровой форме подавалась на обсуждение основная тема проводимого тренинга. На данном этапе видно, как учащиеся заинтересованно слушают ведущего тренинга. В процессе проведения упражнения – ведут себя очень энергично, подвижно, часто проявляют инициативу. Можно предположить, что апробирование каких-либо навыков, упражнений, либо техник на самих себя способствует лучшему запоминанию, повышает ответственность за общий результат. Как мы можем увидеть по рисункам 1 и 2 (приложение 1), настроение до занятия у участников было равнодушным. Возможно, это связано

с навязыванием данной работы учащимся со стороны школьной администрации, к чему дети уже достаточно привыкли. Однако по итогам тренинга доминирующие эмоции – восхищение и радость. Эмоция «отвращение» не встречалась на бланках обратной связи. По рисунку 3 и 4 мы видим, что также отсутствуют негативные варианты ответов. Подготовленный материал был интересен школьникам, что было видно не только из рисунка, но и из заметок наблюдения. Также, учащиеся посчитали прорабатываемый с ними материал довольно полезным. По визуальным наблюдениям следует сказать, что наиболее полно учащиеся включались в динамические и групповые упражнения. При подаче теоретической информации, интерес и динамика группы падала. Таким образом, следует уметь жонглировать как находящимися под рукой упражнениями, и быть способным в нужный момент применить их, также – уметь чувствовать динамику группы, и уметь менять теорию с практическим заданием, чтобы держать интерес участников на оптимуме мотивации.

Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – с. 176.
2. Вишнякова С.М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М.: НМЦ СПО.
3. Григорьев Д.А. Бизнес-тренинг: как это делается. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2014 г.
4. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг. Издательство: Питер, 2006, с. 224.

Приложение 1

Иллюстрации

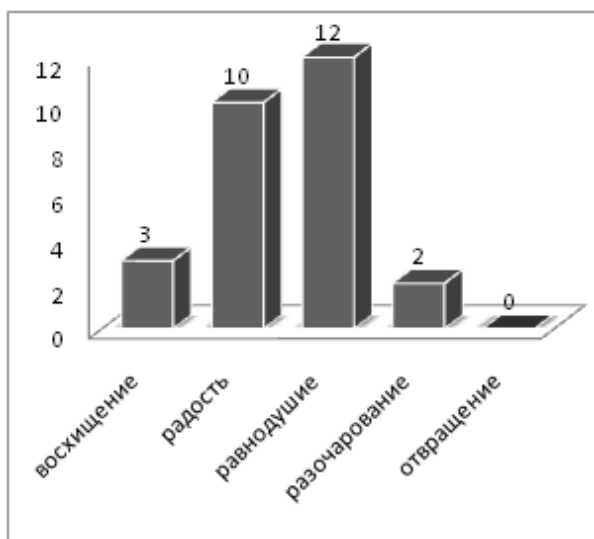


Рис. 1. Рисунок 1. Настроение ДО занятия

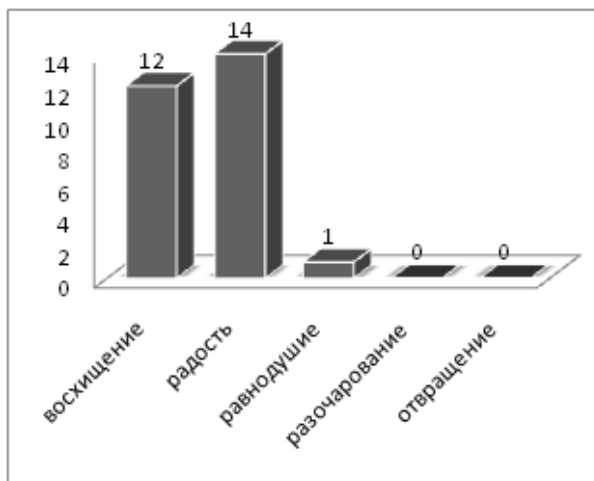


Рис. 2. Рисунок 2. Настроение ПОСЛЕ занятия

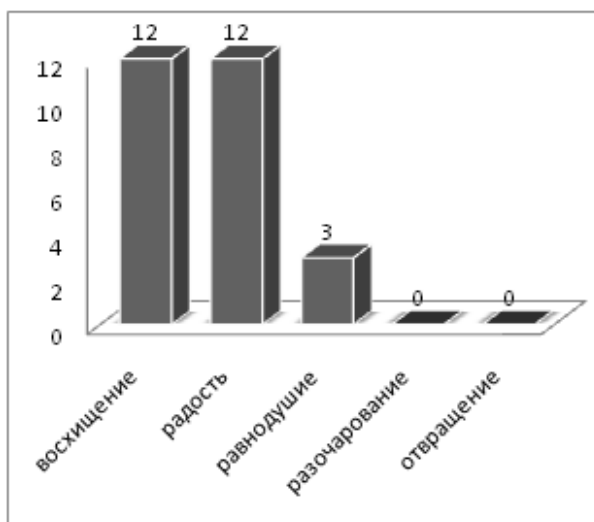


Рис. 3. Рисунок 3. Насколько было интересно

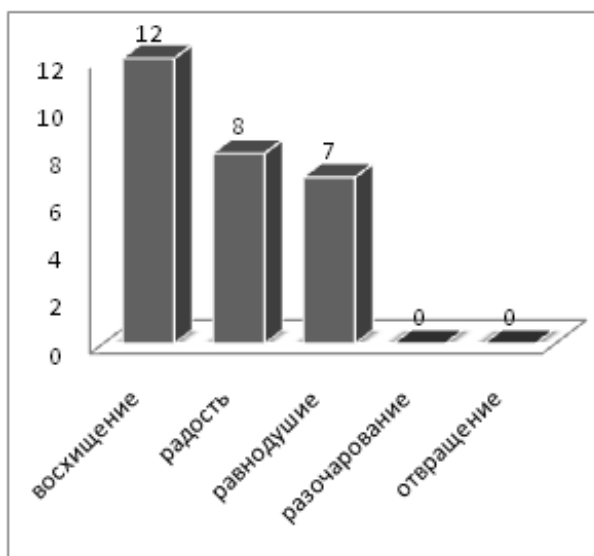


Рис. 4. Рисунок 4. Насколько полезный материал