

УПРАВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Маслов М.Н.

Егоров В.В. – старший преподаватель

Иногда действия, которые мы неоднократно выполняем в разное время, субъективно воспринимаются нами не одинаково. Бывают моменты, когда нам кажется, что они длятся чересчур долго и заставляют нас прилагать серьезные усилия. А в другой раз, когда мы пребываем в ином психоэмоциональном состоянии, нам кажется, будто те же действия мы производим быстро и четко, просто играючи. В данном случае субъективная оценка степени сложности этого действия целиком и полностью зависит от уровня нашей психической активности.

Очевидно, что эмоция как средство коммуникации, способна оказывать определённое влияние на собеседников. Способность человека сопереживать (эмпатия) определяет то, что оратор способен используя нужную ему эмоцию, устанавливать определенную, нужную ему, атмосферу в аудитории. Различное эмоциональное состояние коммуникаторов вызывает соответствующую реакцию как у собеседника, так и у аудитории. Эффективное эмоциональное состояние можно использовать как в обыденной коммуникации, так и при выступлении перед большой аудиторией или во время деловых встреч, для достижения выгодных условий. К тому же, это состояние отличается большой продуктивностью и в других, бытовых делах, не только в коммуникации.

Для коммуникатора, при осуществлении общения, главная проблема заключается в необходимости вызова требуемого эмоционального фона, а также в локализации и погашении негативных последствий со стороны психики (так называемые «откаты»). При этом психика стремится вернуться в прежнее состояние, а для эффективной коммуникации необходимо динамичное сохранение необходимого эмоционального фона.

Во многих жизненных ситуациях требуется создавать определённый эмоциональный фон для достижения конкретно поставленных целей. Например, на занятиях лектору целесообразно создание эффективного эмоционального состояния как у себя, так и у аудитории. В противном случае возникает либо эмоциональное выгорание у преподавателя [1-2], либо скука и отвлечения у обучаемых [3].

В нашем исследовании изучается влияние различных эмоциональных состояний человека на его коммуникацию и на отношение к нему собеседника или аудитории. Изучаются способы достижения нужного для конкретных ситуаций состояния, если требуется, то за очень короткий промежуток времени. Также исследовались возможные негативные последствия и методы их преодоления.

В процессе исследования широко применялись методы включённого и невключённого наблюдения за обследуемыми людьми. Экспериментально прорабатывались разнообразные способы достижения нужного состояния управлением эмоциональными состояниями. Анализировались различные методы и способы локализации, а также преодоления последствий «отката» со стороны психики.

Существует несколько методик развития навыка управления эмоциональным состоянием:

Первый способ: эмоциональный опыт. Суть которого, расширение круга эмоциональных ситуаций, в следствие, чего происходит обучение человека через получения эмоционального опыта.

Получение опыта может происходить в результате расширения круга общения. Расширение круга общения является методом обучения эмоциональному контролю, поскольку новые психологические и социальные контакты позволяют человеку проявлять, а соответственно и обучаться, более широко применять свои эмоциональные состояния.

Например, чем больше у оратора публичных выступлений, тем лучше развит навык управления эмоциональным состоянием.

Второй способ управления эмоциями: сосредоточение. Задача оратора сознательно исключить не нужные эмоции и добиться полной концентрации на эмоции имеющей решающее значение. Способ строится на Моторной регуляции организма и предполагает вовлечение тела в физическую активность свойственную той или иной эмоции. Например: в грусти нам трудно вызвать у себя приятные переживания. Но если нам удается сосредоточиться на деятельности или событиях, которые вызывают у нас веселье или счастье, то вероятность того, что мы преодолеем грусть, резко возрастает. Для активизации необходимой эмоции большое значение играет изменения телесных проявлений. Хотим получить радость, значит проявляем радость телесно, улыбаемся, используем подходящие жесты и мимику.

Третий способ управления эмоциями: Перенос. Способ связан с переносом одних эмоциональных ситуаций на другие. Коллеги народного артиста Абдулова А., вспоминают, что перед своими выступлениями, Александр обязательно устраивал скандал с любым подвернувшимся человеком. Таким образом, он эмоционально настраивался на публичное выступление. Применение такого способа требует индивидуального подхода, тут необходима изобретательность, выдумка. Поиск конкретных методик всегда зависит от личности оратора, и уровня ее зрелости.

Четвертый способ: Проигрывание роли: Заключается в том, чтобы сыграть роль другого человека, либо выдуманный образ, в процессе общения. Сыграть роль – это означает вести себя также как образ, употреблять те же слова и интонации, злиться и смеяться так же, как человек, которого вы играете. Дело в том, что у каждого из нас, в глубине души таятся актерские способности. Попробуйте играть роль таким образом, чтобы переживать то, что испытывает изображаемый вами персонаж.

В ходе эксперимента были выбраны несколько испытуемых, у которых специально создавался исследуемый эмоциональный фон, как с помощью общения с уже «разогнанными» людьми, так и с применением специальных техник. По сценарию опыта, впоследствии они вступали в коммуникацию с незнакомыми им людьми. Некоторым испытуемым ставилась задача заключить какую-нибудь сделку с собеседником. После коммуникации были применены методы локализации негативных последствий.

Результаты показали, что с экспериментаторами, с позитивным эмоциональным фоном, люди активнее шли на контакт или соглашались на их условия. Однако у этих экспериментаторов наблюдались негативные последствия разгонки психики. В дальнейшем использование таких методик в практике специалистов, работающих с аудиторией, клиентурой позволит значительно увеличить эффективность взаимодействия.

Список использованных источников:

1. Kondo K. Burnout syndrome // Asian Medical J. 1991. N 34 (11).
2. Kuunaruu H. The burnout syndrome // Проблемы практической психологии / Под ред. Х. Миккина. Таллинн, 1984.
3. Жучков Ю. С., Осницкий А. К. Психологические механизмы активности учащихся // Психолого-педагогические условия развития личности учащихся: Тезисы межвузовской конференции. Воронеж. 1990.

Определение доминирующих трудностей у студентов 1-го курса БГУИРа по результатам методики В.В. Егорова во 2-м семестре

УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
г. Минск Республика Беларусь

Студентка 4 курса инженерно-экономического факультета Рандицкая Д.В.

Егоров В.В. – старший преподаватель

В ходе исследования использована методика В.В. Егорова для диагностики социально-психологической адаптации с целью изучения в новых условиях жизнедеятельности БГУИРа студентов 1 курса. В материалах изложены результаты экспериментальной работы на основе самооценки 72 респондентов.

Сложность начального этапа обучения заключается в том, что у студента происходит перестройка всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов к вузовскому обучению, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах [1].

Для достижения цели исследования авторская методика «Определение доминирующих трудностей у курсантов 1-го курса» [2-3] была адаптирована для использования с контингентом студентов БГУИР.

Экспериментальные срезы продемонстрировали следующие результаты. По 76-ти дифференцированным трудностям мы предлагали респондентам три варианта ответа интерпретируемые нами как: «трудность - есть», «трудность испытывается иногда», «трудности нет».

Результаты опроса 72 респондентов 1 курса показали, что нет ни одного студента, который не испытывал хотя бы 1 трудности из предложенного нами перечня. Каждая трудность **постоянно** испытывается респондентами от минимума (1человек) до 2/3 опрошенных. Более 1/3 студентов-первокурсников постоянно испытывают 13 трудностей из перечня. Таким образом, доминирующие трудности представлены нами на рис. 1.

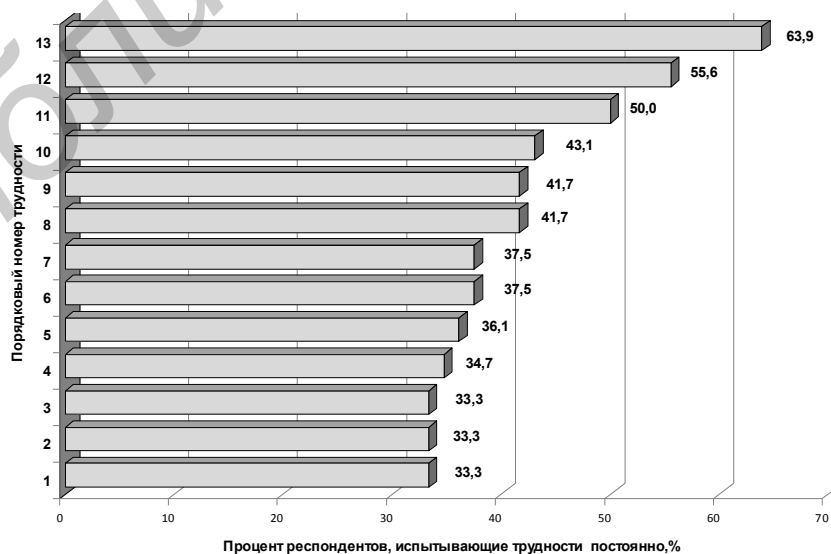


Рис.1. Доминирующие адаптационные трудности начального этапа обучения 1-курсников в БГУИР