

Техники фототерапии как способ саморегуляции при подготовке к переговорам начинающих специалистов

Саидова Валентина Дмитриевна

Студент (магистр)

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

E-mail: saidovavalentina559@gmail.com

Переговоры можно назвать многогранным и сложным феноменом, так как существуют различные теоретические подходы к определению переговоров. Исходя из данной точки зрения можно прийти к выводу, что переговоры требуют от специалиста разного рода навыков и компетенций. В исследованиях А. С. Кузнецовой, М. А. Титовой, Т. А. Злоказовой саморегуляция рассматривается как навык успешной профессиональной деятельности [2]. Также важно отметить, что обучение переговоров в практике более эффективно, так как тренинговые занятия могут способствовать снижению кризисных ситуаций в процессе переговоров [1]. Таким образом актуальность исследования состоит в том, чтобы поднять вопрос эффективности подготовки начинающих специалистов к профессиональной деятельности.

Данное исследование направлено на изучение техник фототерапии и их возможностей в эмоциональной саморегуляции специалистов в области психологии переговоров. Подготовка специалиста к профессиональной деятельности сложный и многогранный процесс, подразумевающий практико-ориентированную основу. Тренинг, основанный на техниках фототерапии позволит развить навык эффективной саморегуляции при подготовке к переговорам, как специалистов, так и в процессе обучения студентов.

Целью данного исследования является анализ возможностей фототерапии как способа эмоциональной регуляции в области психологии переговоров, что можно обозначить как новизна в этой области. Для исследования был разработан тренинг, включающий в себя следующие техники фототерапии: «фотографии, созданные клиентом», «фотопроекции» и «фотопортреты, снятые другими людьми» [4].

Проблему исследования можно обозначит следующим образом: насколько эффективны фототерапевтические техники в подготовке к переговорам и в образовательном процессе начинающих специалистов.

Гипотеза исследования следующая: опытные специалисты имеют более выраженные показатели в динамике эмоционального состояния после прохождения тренинга.

Для фиксирования эмоциональной динамики были выбраны следующие методики:

1. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния «САН» (В.А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шараем и М. П. Мирошников)
2. Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА) (адаптация Е.Н.Осина)
3. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана (адаптация О.В.Митиной, Е. И. Рассказовой)
4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В. И. Моросанова)
5. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С.Фолкмана (адаптация Е. В. Битюцкой)

Основой исследования выступили следующие теоретические подходы:

1. В области психологии саморегуляции дифференциально-ситуативный подход, где саморегуляция рассматривается как интегративные психические процессы, которые обеспечивают самоорганизацию активности человека как субъекта деятельности и целостность его

индивидуальности [3].

2. В понимании фототерапии и выбора фототерапевтических техник взгляды Дж. Вайзер (основоположницы фототерапии), которая подразумевает под фототерапией интерпретацию внутреннего состояния через внешние символы. По мнению Дж. Вайзер, фотографии создают видимость достоверности, так как сознание человека не разделяет визуальное содержание фотографии и видимые объекты из окружающей реальности. Человек бессознательно совершает когнитивный скачок при просмотре фотографии в ситуацию, запечатленную на ней, ибо у зрителя есть внутренне убеждения, что камера не может лгать [4].

Практическая значимость заключается в следующем, во-первых, результаты данного исследования могут быть полезны психологам-переговорщикам в регуляции как собственного эмоционального состояния, так и для помощи в эмоциональной регуляции и оптимизации целевого состояния всех участников переговоров, во-вторых, техники фототерапии могут быть полезны для организационной психологии для помощи в эмоциональной регуляции сотрудников, в-третьих, изученные техники могут быть использованы в образовательном процессе, а именно как методы обучения и личностного развития будущих психологов-переговорщиков, в-четвертых, данное исследование расширит горизонт использования технических средств, таких как фотокамера или видеокамера на этапе подготовки к переговорам, а также в учебном процессе психологов.

Источники и литература

- 1) Вахнина В.В., Касперович Ю.Г., Наумов Ю.Г. Психологические особенности обучения переговорной деятельности в системе дополнительного профессионального образования. [Электронный ресурс] // Психология и право. 2018(8). №4. с. 168-179.
- 2) Кузнецова А. С., Титова М. А., Злоказова Т. А., Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность – Вестник Московского университета. серия 14. Психология. 2019. № 1, с. 51-68
- 3) Леонова А. Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. - Москва: Смысл, 2007. - 311 с.: ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-89357-241-4
- 4) Weiser J. Training and teaching photo and video therapy: central themes, core knowledge, and important considerations // Phototherapy, 1985. №4. P. 9-16.