

Эффективность использования имитационных технологий VR для снижения уровня тревожности во время публичных выступлений

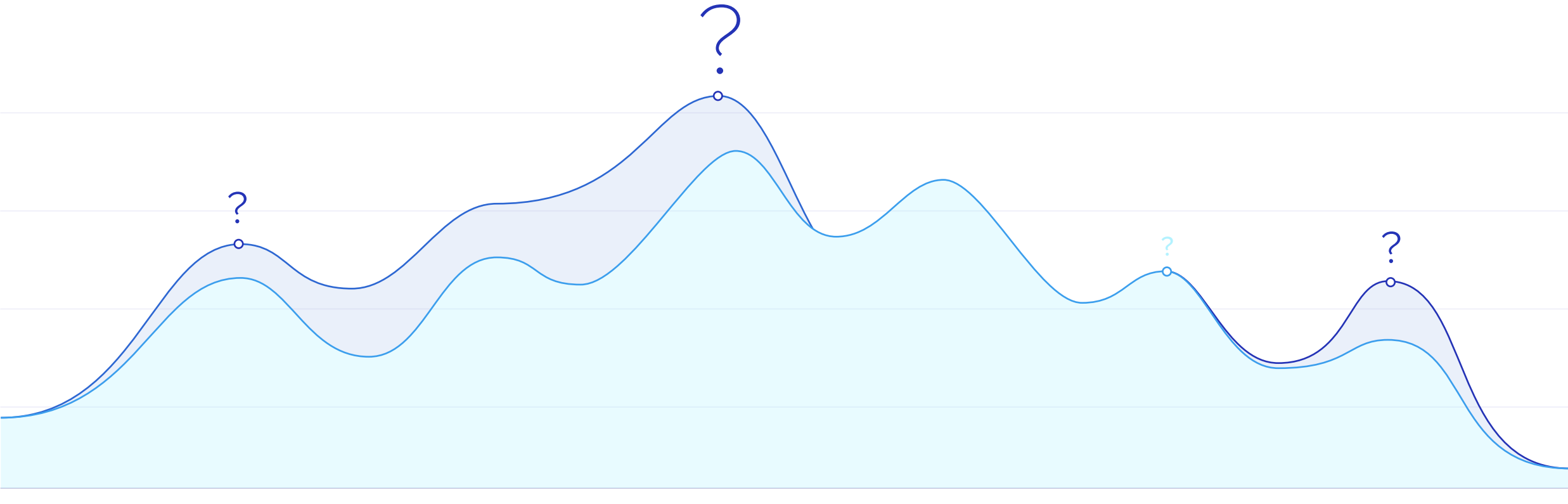
Исследование



Дмитрий Кириллов, президент Modum Lab

Цель исследования

Определить эффективность использования имитационных технологий виртуальной реальности (далее VR) для снижения уровня тревожности во время публичных выступлений.



ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Уровень тревоги во время публичных выступлений.

МЕСТО

Исследование проводилось на базе «Школы коммуникаций BeSmart» – <http://besmrt.ru>

ИМИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

В исследовании использовался комплекс виртуальной реальности Public Speaking VR

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

1 месяц.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Неструктурированное интервью;
- Методика Тараханова по измерению КГР (на одну руку).

ИСПЫТУЕМЫЕ

- 16 слушателей курса публичных выступлений (22–32 года);
- Изначально согласие на участие в эксперименте дал 21 человек;
- До конца эксперимента дошло 16 человек;
- Перед началом занятий все испытуемые были проинтервьюированы на предмет выявления личностных особенностей, которые могли бы способствовать повышению тревоги во время публичных выступлений;
- После окончания учебной группы все испытуемые были повторно проинтервьюированы на предмет отслеживания динамики выявленных в первом интервью особенностей личности;
- Проводилась регистрация уровня тревоги, который записывался по показателям кожно-гальванической реакции по методике Тарахонова (на одну руку), с использованием аппарата NeuLog Galvanic Skin Response (GSR) Logger Sensor.

ПРОЦЕДУРА

Все испытуемые были разбиты на две группы по 8 человек. Обе группы проходили обучение на курсе для тренировки навыков публичных выступлений в течении 7 занятий:

- Основная группа выполняла домашнее задание, используя версию программы Public Speaking VR для устройства Samsung Gear VR;
- Контрольная группа выполняла домашнее задание обычными способами: тренируясь перед зеркалом или веб-камерой.



Набор для КГР с пальцев рук

Описание курса публичных выступлений

Цель курса – снять у участников барьер «я не знаю, как правильно» – и тем самым снизить уровень волнения во время выступлений – и оптимизировать процесс подготовки и проведения собственных публичных презентаций с использованием ряда соответствующих инструментов.

Задачи курса:

- Определить диапазон «жестких правил» и «необоснованных требований» к спикерам;
- Научить доносить главную идею до целевой аудитории;
- Отработать алгоритм подготовки аргументов;
- Разнообразить эмоциональную шкалу повествования;
- Организовать практику выступлений в стрессовых условиях.

Описание курса публичных выступлений



Логика курса подразумевает изучение инструментов, необходимых для яркого и эффективного выступления, а также постоянные практические выступления в изменяющихся условиях.

Такая логика позволяет, стремясь к снижению уровня волнения участников, сделать это не за счет привыкания к знакомым и комфортным условиям групповой работы, а за счет получения опыта выступлений в различных ситуациях и условиях.

Для этого в течение курса постепенно увеличивается количество выступлений и их продолжительность, добавляются раздражители в виде «карточек-реакций» (отсутствие зрительного контакта, нелогичность повествования, закрытые позы, оценка выступления группой и самим выступающим участником, вопросы от других участников и тренера (в том числе провокационные)). Финальное выступление проводится в баре, с посторонними людьми, что позволяет снизить вероятность влияния комфортных условий и получить участникам действительно разнообразный новый опыт выступлений.

1. Занятие

На групповых занятиях участники выделяют основные правила публичного выступления и сравнивают их с некоторыми ролевыми моделями (РМ) спикеров. Выводы показывают что «правила» и «стандарты» весьма относительно и индивидуальны (факторы влияния: целевая аудитория (ЦА), условия выступления, РМ спикера).

ЗАДАЧА: выступить с материалом определенной РМ (если участнику не подходит заданная РМ, то он ощущает постоянный дискомфорт во время выступления, либо искажает форму и содержание задания путем максимального приближения предложенных параметров к личным).

2. Целевые группы и ключевые сообщения

Участники анализируют ЦА для выступления и прорабатывают «ключевые сообщения» для каждой из групп.

ЗАДАЧА: подготовить выступление, основываясь на «великих речах» известных ораторов, а также передать главные идеи и особенности РМ каждого спикера.

3. Аргументация

Изучение базовой структуры аргумента. Группы получают утверждение, к которому должны подобрать аргументы «за» или «против».

ЗАДАЧА: подготовить речь в условиях ограниченного времени, создав из набора предложенных аргументов целостное выступление.

4. Сторителлинг

Участники изучают основные принципы рассказа историй. Повествуя аудитории выдуманные/реальные истории, делая акцент на эмоциональной составляющей.

ЗАДАЧА: рассказать связную историю, основываясь на случайном изображении, увиденном на экране. Участнику известны лишь герой и обстоятельства, в которых он оказался; дальнейший ход событий спикеры продумывают самостоятельно.

5. Печа-куча

Pecha-Kucha – заранее подготовленное выступление из 20 слайдов, длиной 6 мин 40 с (*20 с на каждый слайд*) с последующими вопросами.

ЗАДАЧА: подготовить тему, которая близка спикеру (*высокая динамика речи и автоматически меняющиеся слайды приносят дискомфорт в выступление*).

6. Дебаты

Участники объединяются в команды, получают определенную тему, готовятся 15 минут и начинают дебаты.

ЗАДАЧА: убедить судью в правильной позиции своих аргументов и в слабой идее оппонента, используя опыт аргументации и сторителлинга.

7. Бар

Финальное выступление проводится в открытом баре, где атмосфера максимально приближена к реальной. Участники отрабатывают все вызовы, с которыми сталкиваются.

ЗАДАЧА: сдать «экзамен» в баре, подготовив выступление на свободную тему.

Описание программы Public Speaking VR



Приложение, используемое в исследовании, базируется на платформе Public Speaking VR и представляет собой виртуальное пространство для тренировки навыков публичных выступлений.

Пространство выглядит как стандартная аудитория, в которой находится до 40 анимированных персонажей, сидящих в креслах. На сцене находится кафедра с микрофоном и экраном для презентаций.

В рамках данного приложения был реализован специально разработанная сценарий, основанный на методике «систематической десенсибилизации» поведенческой терапии страхов.

Задачи методики:

- Погрузить испытуемого в ситуацию выступления;
- Сымитировать стрессовые условия во время выступления;
- Стимулировать привыкание к постепенному возрастанию стрессогенности стимулов;

Путем опроса экспертов была разработана иерархия стрессовых стимулов, увеличивающихся по интенсивности с каждым занятием, – от наименее стрессовых до вызывающих сильный стресс стимулов.z



Выступление в Public Speaking VR

Стрессовые стимулы

По номерам занятий:

1. Периодическое мигание лампы;
Кашель каждые 15 секунд;
Звонок телефона – оригинальный рингтон Нокиа — каждую минуту в течении 10 секунд.

2. Периодическое мигание лампы;
Сильный фон в микрофоне и выкрики из зала:
«ничего не слышно», «громче».

3. Переодическое мигание лампы, нарастающий гул, и ее взрыв в середине выступления. Полная тишина после;
Каждый 3-й слайд искажается цифровыми помехами.

4. Порядок слайдов в презентации, за исключением начала и конца, перепутывается;
Слушатели начинают разговаривать.

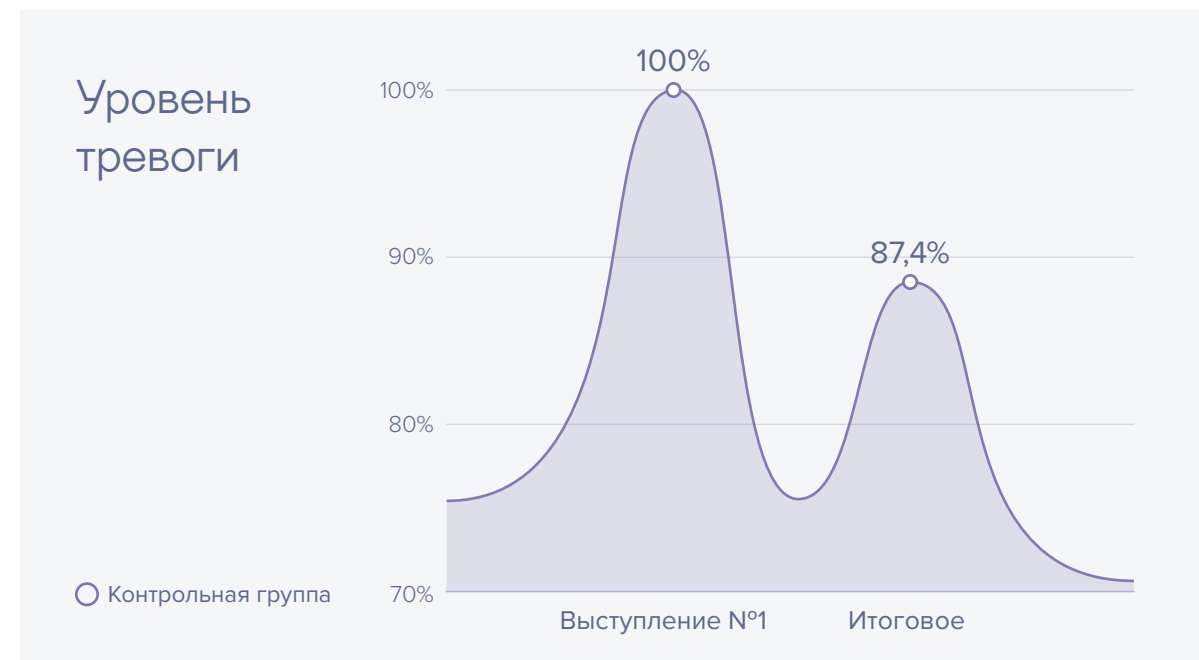
5. Каждый 3-й слайд искажется цифровыми помехами, в середине презентации появляется звук ошибки ОС. Через несколько секунд презентация исчезает;
Слушатели начинают негодующе разговаривать.

6. Формат «Печа-куча»: слайды переключаются каждые 20 секунд;
В середину презентации встраивается провокационный слайд, от которого слушатели начинают смеяться.

Результаты исследования

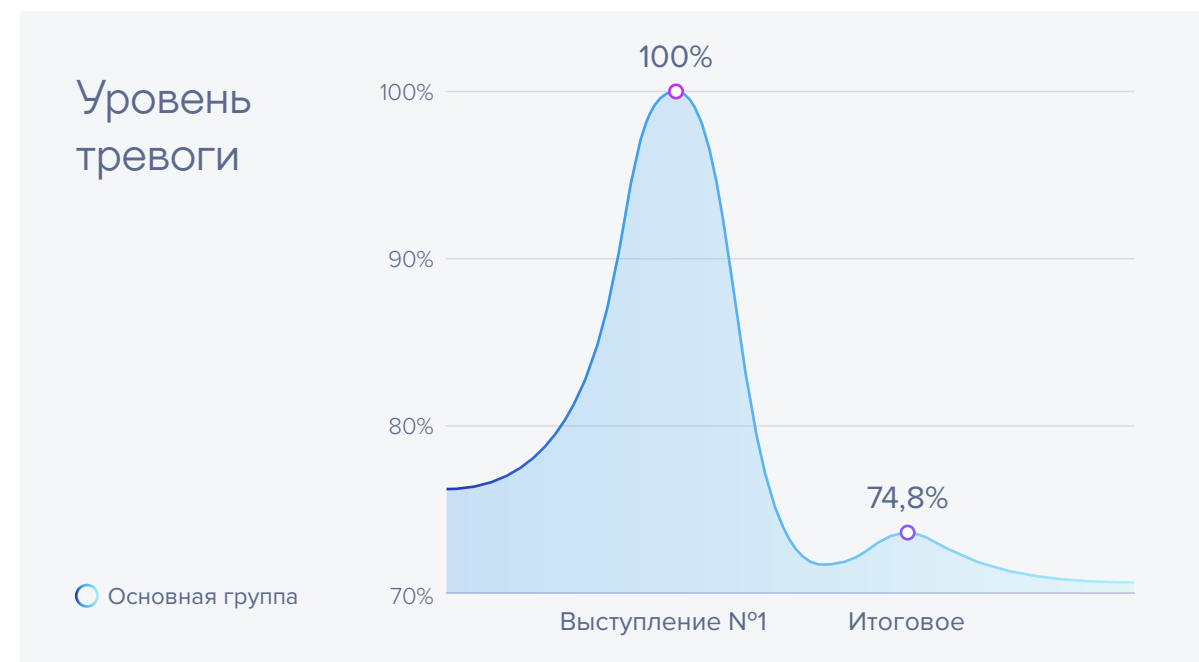
Контрольная группа

По окончании проведения курса, уровень тревоги во время публичных выступлений у испытуемых Контрольной группы снизился на 12,6%.



Основная группа

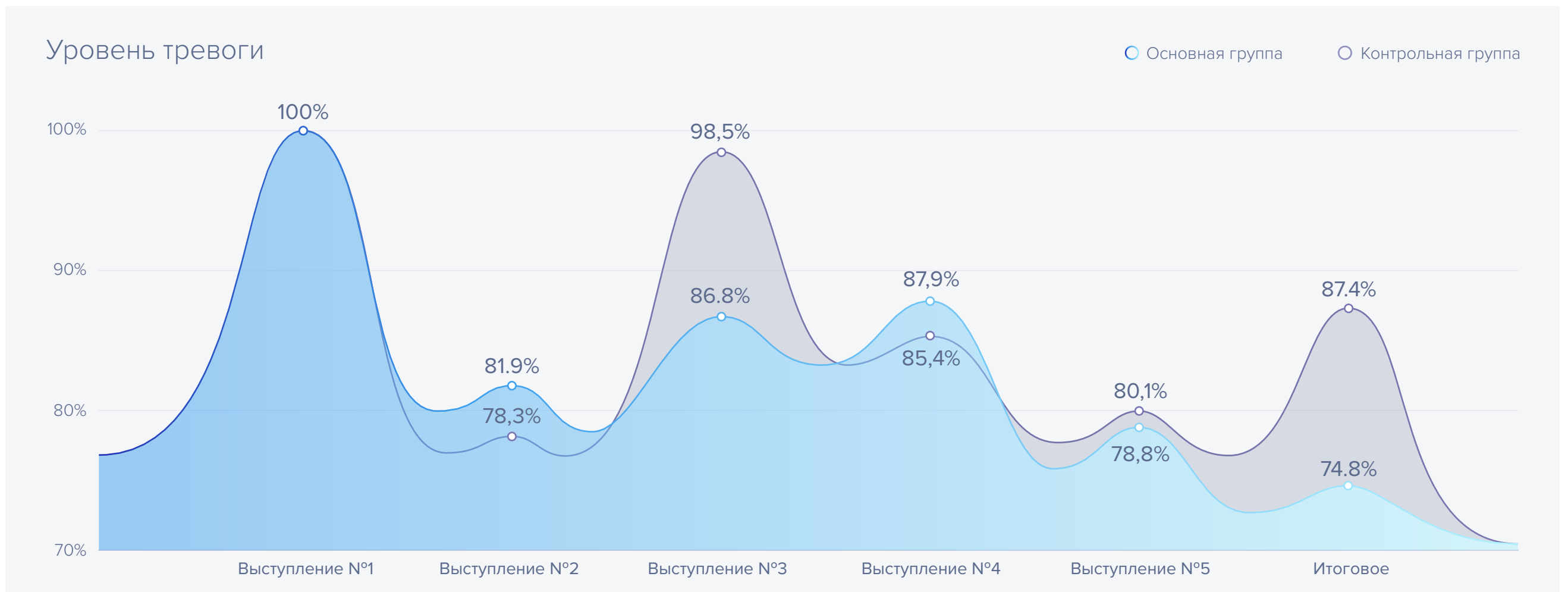
По окончании проведения курса и по выполнению всех домашних заданий в ВР на платформе Public Speaking VR уровень тревоги во время публичных выступлений у испытуемых Основной группы снизился на 25,2%.



Результаты исследования

График изменения КГР по выступлениям

Дополнительное использование VR для тренировки навыков публичных выступлений снизил уровень тревоги выступающих на 12,6%.



Динамика личностных изменений



В ходе неструктурированного интервью выяснилось, что испытуемые основной группы, проходившие курсы публичных выступлений, стали меньше прибегать к проекциям негативного характера по отношению к себе или своему докладу, на аудиторию, по сравнению с контрольной группой.

А именно: испытуемые основной группы, которые тренировали домашние задания в Public Speaking VR чаще, чем испытуемые контрольной группы, отмечали, что стали меньше думать о том, что они плохо выступают или, что их доклад провальный.

- ✓ Использование имитационных технологий виртуальной реальности снижает уровень тревоги и снижает негативную самооценку во время публичных выступлений.

КОМАНДА:

Иванов В.С., психолог центра R-form

Васюк А.С., психолог центра R-form

Кириллов Д.С., психолог

Гаврилов С., преподаватель



Дмитрий Кириллов

Modum Lab, президент

+7 911 921-26-57

dk@modumlab.com