

Возможности имитационной игры для разработки тренинга совладания со стрессом

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

Власенко Алина Павловна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра общей психологии, Москва, Россия

E-mail: alina_vlasenko11@mail.ru

В современном мире люди сталкиваются с большим количеством стрессовых ситуаций; стресс постепенно становится частью повседневной жизни. При этом стресс негативно влияет на жизнь человека, его работоспособность и психическое здоровье. Поэтому важно научиться преодолевать его и понимать свое поведение в стрессовых ситуациях, используя подходящие для человека копинг-стратегии.

Копинг-стратегии – это способы, используемые людьми в стрессовых ситуациях для борьбы с негативным эмоциональным состоянием, нацеленные на решение жизненной задачи, или наоборот, на избегание проблемы. Согласно модели Р. Лазаруса и С. Фолкман, копинг проявляется как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на совладание со стрессом [4]. Выбор эффективной копинг-стратегии зависит от личности, важны учет ситуации, возможность достижения цели и эмоциональное состояние человека [2]. Можно выделить два основных типа копинга – направленный на решение проблемы и направленный на совладание с эмоциями.

Для эффективного изучения копинга можно использовать метод моделирования трудной ситуации. В качестве модели выступает головоломка-пентамино, которую собирают участники эксперимента в команде из трех человек – задача на троих (автор задачи – В. И. Красноухов) [1]. Цель игры – сборка трех одинаковых фигур из разных деталей, и сделать это можно только одним способом – есть лишь одно правильное решение [1]. Были выделены четыре основных способа группового копинга – драйв, стратегический копинг, конфронтация и уход от решения, и соответствующие им четыре типа поведения [3]. Данная игра была разработана как исследовательская методика, а в нашей работе планируется опробовать ее в рамках тренинга эффективных копинг-навыков.

Наше исследование поднимает проблему возможностей использования моделирования для изучения копинг-стратегий. Мы используем головоломку-пентамино, моделирующую условия трудной ситуации. В процессе игры группа из трех человек, собирая фигуры, оказывается в проблемной ситуации. В данном исследовании представлена попытка разработать тренинг, который может использоваться для осознания людьми, копинг-стратегий, саморефлексии и лучшего понимания своего поведения в стрессовых ситуациях, что в свою очередь позволит участнику такого тренинга определить эффективные способы совладания.

Цель данной работы – создание тренинга для обучения использованию копинг-стратегий, основанного на рефлексии участников игры в процессе обсуждения после ее проведения. Основная задача – проверка эффективности данного тренинга.

Мы планируем опробовать тренинг на двух группах людей, по три человека каждая. Основная часть представляет собой игровой процесс – сборку головоломки в команде, в процессе которой ожидается применение участниками различных копинг-стратегий на основе выбранной ими стратегии поведения.

После сборки проводится интервью с участниками об их впечатлениях от игры. Кроме того, вопросы направлены на рефлекссию копинг-стратегий: своих и других участников. Ожидается, что обсуждение игры и ответы на наводящие вопросы помогут участникам лучше понять свое поведение в проблемной ситуации и выбрать наиболее удачную для себя копинг-стратегию.

Для проверки результатов через две недели планируется проведение еще одного интервью. Ожидается результат, при котором участники смогут лучше использовать выбранные ими при игре стратегии в повседневной жизни, и это будет отражено во втором интервью. Участниками исследования станут студенты психологического факультета.

Таким образом, мы полагаем, что имитационная игра-головоломка будет способствовать формированию эффективных навыков копинга участников и пересмотру ими неэффективных способов, что может отражаться на их поведении в проблемных жизненных ситуациях.

Исследование по разработке тренинга призвано помочь людям научиться лучше справляться со стрессом и более осознанно строить планы действий в стрессовых ситуациях.

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е. В. Кавтарадзе Д. Н. Имитационная игра-головоломка как модель решения трудной жизненной задачи. Теоретические и эмпирические исследования. // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 3–26.
- 2) Битюцкая Е. В. Успешность копинга // Психология. Журнал ВШЭ 2022 (19) 2. С. 382-404. Doi: 10.17323/1813-8918-2022-1-382-404
- 3) Битюцкая Е. В. Имитационное моделирование при изучении группового копинга. // Социальная психология личности и группы в трансформирующейся России: Материалы Всероссийской научно-практической онлайн-конференции (Курск, 16-17 декабря 2021 года) / Отв. ред. проф. С.В. Сарычев. – Курск.: ЗАО "Университетская книга", 2021. С. 148–151.
- 4) Lazarus R. S. Folkman S. K. Stress, appraisal, and coping. New York, Springer Publishing Company, 1984