

**ПОТЕНЦИАЛ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ ИМИТАЦИОННОГО
МОДЕЛИРОВАНИЯ В РАЗВИТИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ —
БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ**

Булахтина А.А.,

научный руководитель канд. пед. наук Сидоренко О.А.

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева

Условия современной жизни, информационные и эмоциональные нагрузки приводят к тому, что студенты все чаще попадают в кризисные ситуации, нарушающие привычный ход жизни, зачастую меняющие отношение к миру и себе. При отсутствии способов преодоления трудностей и специфических характеристик личности у студента возникают психологические проблемы в виде негативных переживаний, нарушения межличностных взаимоотношений, снижении самооценки, устойчивости личности (А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.Г. Асеев, М.Ф. Секач и др.). В связи с этим все большее значение приобретает проблема стрессоустойчивости и успешности адаптации человека к разнообразным жизненным ситуациям и затруднениям в них.

Профессиональная деятельность психолога выдвигает особые требования к личности специалиста, призванного предоставлять психологическую помощь человеку в различных жизненных ситуациях. Личность психолога выступает и ресурсом, и эталоном психологического здоровья и комфорта. Одним из главных личностных качеств будущего психолога называется стрессоустойчивость.

Проблематика стрессоустойчивости человека в социальных профессиях с давних пор привлекала психологов различных направлений. Стала общепризнанной метафора о том, что ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и испытанием, как другой человек. В исследованиях Селье, а позднее Розермана и Фридмана было показано, что воздействие стресса приводит к неблагоприятным последствиям, являясь причиной снижения психической устойчивости организма и появления чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденциям отказа от выполнения заданий в ситуациях требований, неудач и поражений.

В этой связи человеку необходимы хорошие адаптационные способности, стрессоустойчивость, которые помогут эффективно разрешать трудные жизненные и профессиональные ситуации.

Стрессоустойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая резистентность по отношению к фрустрирующему воздействию ситуации, требующих повышенного психического напряжения, достаточную психическую и социальную адаптацию, необходимый уровень умственной и физической работоспособности в условиях воздействия стрессогенных факторов.

Понимание сущности феномена стрессоустойчивости определило выбор методов и методик проведенного нами эмпирического исследования: опросник оценки нервно-психической устойчивости (ЛВМА им. С.М.Кирова), методика определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма.

В исследовании приняли участие 20 студентов-психологов КГПУ им. В.П. Астафьева.

Данные изучения стрессоустойчивости по методике ЛВМА им. С.М.Кирова показали, что только пятая часть исследуемых студентов (20%) демонстрирует высокий уровень стрессоустойчивости, который означает высокие приспособительные возможности личности, характеризуется наличием

способности у человека сохранять определенную степень психологической стабильности в неблагоприятных условиях и самостоятельно возвращаться в состояние равновесия. У большинства опрошенных студентов (70%) наблюдается средний уровень стрессоустойчивости, который характеризуется средними приспособительными возможностями, ситуативным проявлением готовности действовать в сложных ситуациях и вероятностью нервно-психических срывов, особенно в экстремальных ситуациях, а у 10% студентов – низкий уровень стрессоустойчивости, который отражает неспособность и неготовность адекватно действовать в трудных ситуациях, обнаруживает высокую вероятность нервно-психических срывов. Таким образом, большинство студентов имеют низкий и средний уровень стрессоустойчивости.

Данные, полученные по методике определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма свидетельствуют о том, что 45% опрошенных студентов-психологов используют продуктивные копинг-стратегии, помогающие им быстро и успешно совладать со стрессом; наиболее часто студенты исследуемой группы прибегают к продуктивным эмоциональным и поведенческим стратегиям, таким как оптимизм и сотрудничество; столько же студентов (45%) применяют относительно продуктивные стратегии, помогающие только в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе; 5% избирают непродуктивные копинг-стратегии, которые не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению; для 5% опрошенных студентов характерен смешанный стиль копинг-стратегий, которые чередуются при появлении той или иной стрессовой ситуации. Таким образом, чуть меньше половины студентов-психологов в стрессовых ситуациях избирают функциональные, продуктивные стратегии совладания со стрессом, что актуализирует необходимость поиска методов и средств развития стрессоустойчивости в процессе профессиональной подготовки и обоснования возможностей освоения эффективных копинг-стратегий будущими психологами.

Интерес исследователей к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека, всегда был и остается актуальным. Формирование стрессоустойчивой личности является механизмом сохранения психологического здоровья, условием социальной стабильности и профессиональной продуктивности личности (Чебыкин А. Я.).

Представляется продуктивной возможностью целенаправленного формирования стрессоустойчивости у будущих психологов путем практического применения методов и приемов произвольной психической саморегуляции.

Кроме того, в развитии стрессоустойчивости психологов могут продемонстрировать эффективность методы имитационного моделирования, суть которых состоит в моделировании в учебном процессе конкретных условий и содержания соответствующего вида деятельности, различного рода отношений и условий реальной жизни и профессиональной деятельности. К этим методам и технологиям относятся: ролевые и имитационные игры, «инсценировка», «разыгрывание» ситуации в ролях, метод инцидента, сценарный метод, кейс-стади. Для их реализации необходимо создание банка ситуаций взаимодействия психолога с клиентами, эти ситуации могут быть стандартными, уникальными, критическими, экстремальными, конфликтными, живыми и искусственными.

Принцип личного проживания позволяет студентам — участникам игрового взаимодействия приобретать компетенции и развивать необходимые качества путем преодоления трудностей, эмоционального переживания различных ситуаций — проходя

этап фрустрации, поиска и нахождения верных поведенческих решений. Полученные знания лично переживаются каждым участником и становятся его личным опытом.

Для всех этих методов характерна двуплановость, имеется в виду, что каждый участник ощущает полную реальность происходящего, получает реальный опыт и переживания, и одновременно осознает нереальность происходящего (разыгрывание ситуации с помощью выбранной им роли, которое происходит в условном времени и обстановке). Каждый из этих методов обладает ресурсом для формирования стрессоустойчивости студентов и освоения ими продуктивных поведенческих, коммуникативных и стратегий совладания со стрессом.