

*Ресурсы психического здоровья у студентов с различным опытом участия в организационно-деятельностной игре (ОДИ).*

Матушкина Валерия Вячеславовна

Научный руководитель - Федоренко Елена Юрьевна, кандидат психологических наук

В нашей культуре существуют размытые представления о здоровом человеке. Существует несколько вариантов рассуждения о здоровье. Чаще всего о здоровье говорят отталкиваясь от болезни. Имея ввиду, что здоровый человек - это тот, у кого нет болезней. Или говорят о наборе характеристик, которые должны присутствовать у здорового человека. В нашей работе мы рассматриваем здоровье как относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации. Мы понимаем здоровье как динамическую характеристику.

Рассуждения на тему здоровой личности мы можем увидеть у многих авторов. Каждый из них дает своё название здоровой личности, например у Роджерса это «полностью функционирующая личность», у Фромма «продуктивная», у Маслоу «само-актуализирующаяся», у Перлза «здесь и теперь личность». При этом во всех работах прослеживаются общие, ключевые компоненты психического здоровья личности. А именно: открытость миру (внешнему и внутреннему), новому опыту, новым взглядам и идеям; способность объективно оценивать себя, осознавая наличие ресурсов и дефицитов; вера в свою способность осуществлять планы и реализовывать свой выбор; ответственность; самостоятельность; способность разрешать проблемы за счет собственных сил.

Возникает вопрос, оказавшись в какой ситуации, человек способен приращивать ресурсы здоровья? Ответ можно найти у В.А. Петровского, он рассуждает о феномене надситуативной активности, который заключается в том, что человек свободно и ответственно ставит перед собой цели, избыточные по отношению к исходным требованиям ситуации. Попадая в новую ситуацию, человек может специально идти на, так называемый, «бескорыстный риск» [Петровский], т.е. рисковать там, где это не требуется по объективным обстоятельствам. Говорить о риске можно, когда человек попадает в ситуацию неопределенности- ситуацию требующую выбора, приводящую к любому из фиксированного множества исходов, причем вероятность его осуществления неизвестна- в силу либо отсутствия необходимой информации, либо в силу нестатичности самой ситуации [Боумэн]. Попадая в такую ситуацию, человек начинает рисковать и тем самым может проблематизировать наличие ресурсов психического здоровья.

Одним из видов ситуации неопределенности можно считать организационно-деятельностную игру, которая является традиционной для института психологии, педагогики и социологии. Важно, что ОДИ является специально организованной ситуацией, и в отличие от ситуаций, которые возникают стихийно, в Игре возможно проследить, что происходит с игроком. Возникает вопрос, наличие каких ресурсов может способствовать преодолению ситуации неопределенности. Мы считаем, что таким ресурсами могут быть интеральный тип ответственности и адаптивное копинг-поведение.

В рамках работы мы опираемся на работы Лазаруса Р. и Фолькмана С., которые считают, что копинг-поведение может быть адаптивным, относительно адаптивным и неадаптивным. Для преодоления стрессовой ситуации человек должен активно действовать, решать проблему, т.е проявлять адаптивный копинг. Если же человек избегает принятия решения, чувствует себя растерянным или проявляет агрессивность, то такое поведение считается неадаптивным, т.к. оно не приводит к разрешению ситуации напряжения. В исследовании ответственность будет рассматриваться через локус контроля Роттера. Автор говорит о двух типах локуса контроля -интернальный, когда ответственность за всё что происходит, человек берет на себя и экстернальный, когда ответственность передаётся окружающим. А это значит, что только интернальный локус контроля может считаться ресурсом психического здоровья.

Выше говорилось о том, что способ организации пространства в Игре создает ситуацию неопределенности и, по нашему мнению, способствует проблематизации наличия ресурсов. При условии активного участия в ОДИ игрок пытается преобразовать для себя ситуацию неопределенности и при этом может обнаружить дефициты собственных ресурсов.

В то же время, участие в Игре является добровольным и вполне вероятно, что такой особый вид деятельности, который разворачивается в рамках ОДИ, выбирают студенты уже обладающие определенными ресурсами копинга и ответственности. Для них ситуация неопределенности в Игре является комфортной, вызывает приятные чувства и поэтому рассматривается как материал для собственного развития.

В качестве гипотез выдвигаются следующие предположения :

1. У игрока, занимающего активную позицию в ОДИ, можно обнаружить адаптивное-копинг поведение и интернальный тип локуса контроля.
2. Эмоциональное отношение участника к Игре зависит от его активности.
3. Активность участника задает динамику приращения ресурсов психического здоровья во время ОДИ.
4. У опытных игроков можно будет обнаружить ресурсы психического здоровья, а именно ответственность (интернальный тип локуса контроля) и адаптивное копинг-поведение.

Исследование состояло из двух частей. В первой части проводилось исследование, касающееся игроков без опыта, для проверки гипотез о связи между активностью, копинг-поведением и ответственностью; связи между отношением к Игре и активностью; активностью и динамикой приращения ресурсов. Вторая часть исследования была направлена на выяснение того, есть ли связь между опытом игрока и ресурсами психического здоровья.

В результате первой части проведенного исследования из 15 случайно выбранных участников сформировалось две группы на основе проявленной им активности. Испытуемым было предложено заполнить анкету, которая затрагивает различные ситуации, происходящие во время ОДИ, таким образом, каждый участник мог самостоятельно оценить насколько он был включен в процесс Игры. Первая группа- участники, которые проявляли наибольшую активность в Игре, т.е они принимали участие работе групп, делали доклады на общих пленумах, участвовали в рефлексиях. Вторая группа- участники, которые не проявили себя в ОДИ. Они не делали доклады, не задавали вопросов, почти не принимали участие в работе групп и общих рефлексиях.

Для проверки гипотезы о связи между активностью игроков и определенными видами копинг-поведения и ответственности было использовано две методики: опросник Хейма и опросника Роттера. Опросник Хейма позволяет выявить какой тип копинг-поведения (адаптивный, относительно адаптивный и неадаптивный) испытуемый использует на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях. Результаты показали, что игроки с высокой активностью используют адаптивный копинг на эмоциональном уровне, чаще всего испытуемые смотрят на стрессовую ситуацию с оптимизмом и это способствует преодолению трудностей. С другой стороны игроки с низкой активностью оказываются способными справиться со стрессом благодаря сохранению самообладания и проблемному анализу. Данные способы поведения в ситуации стресса разворачиваются на когнитивном уровне.

Методика уровень субъективного контроля Роттера позволяет увидеть, берет ли испытуемый ответственность на себя (интернальный тип) или предпочитает отдавать её окружающим (экстернальный тип). Две группы показали одинаковый результат - испытуемые привыкли одинаково часто отдавать ответственность и брать её на себя.

Далее были проведено исследование относительно действий участников во время ОДИ, а именно во время работы в группах, на общих пленарных заседаниях, а также в свободное время. Каждый день, на протяжении всей Игры, участники заполняли стандартизированный отчет, в которой писали, чем были заняты на протяжении всего дня. Первый день все участники посвятили пониманию происходящего, чаще всего встречались такие ответы как «понимал что происходит», «пыталась разобраться в замысле Игры», «определял для себя цели на Игру». В дальнейшем, все участники с высокой активностью включились в работу группы, часть из них делала доклады на общих пленумах и обсуждала происходящее в своё свободное время- «в свободное время я участвовала в группой рефлексии». В группе с низкой активностью на протяжении всей Игры оставались участники, которые не смогли справиться с ситуацией неопределенности. Они не участвовали в обсуждениях на тему Игры, часть из них занималась своими делами - «во время пленума читала книгу».

Завершающим этапом первой части стало написание участниками рефлексивного отчета в виде ответов на вопросы, касающихся прошедшей ОДИ. Для большей части игроков самым сложным стало понимание происходящего на Игре, в чём её смысл. Но при преодолении этой трудности участники демонстрируют различное поведение. Группа с высокой активностью использует внутренние ресурсы, например, собственные знания, размышления, инициативность. В группе с низкой активностью участники обращались к внешним ресурсам: «мне оказали поддержку мои друзья», «постоянные «ПИНКИ» со стороны преподавателей и игротехников». Разница обнаруживается и в вопросах того, что смогли игроки для себя получить в Игре. Участники с низкой активностью, говорят, что ОДИ позволила им познакомиться с новыми людьми, узнать новые аспекты образования и лишь один испытуемый говорит о реализации своих замыслов. В группе с высокой активностью испытуемые говорят о личностных изменениях: «я стала увереннее в себе», «я начал мыслить по-другому», «я преодолела трудности». В рамках рефлексивного отчета удалось увидеть, что чувствовали игроки во время ОДИ. Испытуемые с высокой активностью чаще всего испытывали радость и интерес. В группе с низкой активностью помимо интереса и радости добавляются чувства вины, печали, удивления. Данные результаты подтверждают предположение о влиянии чувств на активность в ОДИ.

Вторая часть исследования была направлена на проверку гипотезы о том, что у испытуемых с активным игровым опытом можно обнаружить адаптивное копинг-поведения и интернальный тип ответственности. Для этого были сформированы две группы: испытуемые с игровым опытом и без опыта. Судя по результатам измерения уровня субъективного контроля, лишь 30% испытуемых в группе без игрового опыта готовы брать на себя ответственность за то, что происходит в их жизни («Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения»). Остальные 70% обладают средней развитостью субъективного контроля.

В то время как все испытуемые с игровым опытом готовы принимать на себя ответственность («Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу»). Если говорить про копинг-поведение, то оказывается, что испытуемые без опыта демонстрируют различные способы реакции на стресс, в том числе относительно адаптивные и неадаптивные. Всего около 13 различных типов реакций, например, проблемный анализ, подавление эмоций, активное избегание, сотрудничество, покорность, оптимизм. Из них адаптивными считаются меньше половины. В группе с опытными игроками преобладают всего 5 типов реакций, из них 4 являются адаптивными (оптимизм, проблемный анализ, сотрудничество, установка собственной ценности).

В рамках данной работы было проведено исследование ресурсов психического здоровья у студентов с различным опытом участия в организационно-деятельностной игре. В первой части работы исследовались испытуемые, которые первый раз принимали участие в ОДИ. Все участники были разделены на две группы, в зависимости от их, активности включенности в Игру. По результатам опросников, можно сказать, что различия в типе ответственности не выявлены, но существуют различия в копинг-поведении (то на каком уровне используется адаптивный копинг- на когнитивном, поведенческом или эмоциональном). Испытуемые с активной позицией постепенно включились в происходящее, использовали внутренние ресурсы, для того чтобы справиться с ситуацией неопределенности. Важно, что при этом испытуемые испытывали позитивные чувства, такие как радость и интерес. В группе с низкой активностью только часть испытуемых пыталась понять смысл происходящего, при этом используя внешние ресурсы, например, поддержку от друзей. В процессе Игры участники испытывали негативные чувства, например гнев и печаль. Вторая часть работы заключалась в обнаружении связи между опытом в Игре и ресурсами психического здоровья. Оказалось, что у опытных игроков преобладает интернальный тип ответственности и адаптивное копинг-поведение. А это означает, что ситуация неопределенности, которая создается в ОДИ, для студентов с определенными ресурсами и является материалом для дальнейшего личностного роста.