**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Курский государственный медицинский университет»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

**Социально-ориентированный проект**

«Сказкотерапия как метод повышения жизнестойкости у студентов-первокурсников»

**Исполнители:**

студентки 5 курса 1 группы

факультета клинической психологии

Серикова Элеонора Сергеевна,

Турко Диана Владимировна,

Сыроватская Дарья Игоревна

**Руководитель:**

доктор психологических наук,

профессор кафедры психологии здоровья

и нейропсихологии

Молчанова Людмила Николаевна

Курск, 2022 г.

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………...3

Паспорт проекта…………………………………………………………………..5

Рабочий план проекта…………………………………………………………….8

Содержание проекта………………………………………………………………9

Список литературы………………………………………………………………18

Приложение……………………………………………………………………....19

**Пояснительная записка**

**Актуальность проблемы.** Студенческий период является наиболее благоприятным периодом для формирования жизнестойкости личности, поскольку жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи при преодолении кризисов и реализации себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности.  
Поэтому проблема жизнестойкости личности становится особенно актуальной и выходит на передний план научного осмысления, а ее дальнейшее исследование не вызывает сомнений.

Это особенно важно для будущих психологов. Профессия психолога требует гибкости, пластичности, потому что работа с внутренним миром другого человека предполагает наличие определенного уровня мастерства (И.В.Дубровина, М.М. Кашапов, Я.Л. Коломинский, А.А. Реан, В.В. Рубцов, и др.). Жизнестойкость необходима будущим психологам во избежание различных деструктивных изменений личности в результате профессионального выгорания, зачастую свойственного представителям именно данной профессии (Е.С. Асмаковец, С.В. Агафонова, Л.М.Митина, В.Е. Орел, Е.М. Семенова, и др.).

В этих условиях необходимо рассмотреть жизнестойкость как ключевой ресурс преодоления, систему убеждений, как способность и готовность субъекта заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной сложности, контролировать их, управлять ими, уметь воспринимать негативные события как опыт и успешно справляться с ними.

В рамках реализации проекта было проведено исследование уровня жизнестойкости у студентов до участия в программе. Были получены следующие данные: высокий уровень жизнестойкости наблюдается у 18,75% исследуемых, средний уровень – у 50%, низкий уровень – у 31,25% студентов (рис.1). Полученные результаты свидетельствуют о том, что данная программа актуальна среди опрошенных студентов.

*Рис.1. Диаграмма распределения уровня жизнестойкости у студентов-первокурсников*

**Паспорт проекта**

**Цель проекта** – повышение компонентов жизнестойкости у студентов первого курса факультета клинической психологии.

**Задачи:**

1. Диагностика уровня жизнестойкости для определения актуального уровня данного феномена.

2. Формирование у студентов представлений о понятии жизнестойкости и его компонентах.

3. Обучение студентов основным принципам написания психотерапевтической сказки и её структуре.

4. Диагностика уровня жизнестойкости для оценки эффективности программы.

**Аудитория:** студенты 1 курса факультета клинической психологии, юноши и девушки в возрасте 17-19 лет, количество – 16 человек.

**Мишени воздействия:**

1) Низкий уровень контроля.

2) Неспособность к принятию риска.

3) Низкий уровень вовлечённости.

**Сроки реализации**. Реализация проекта планируется на период с сентября по октябрь.

В данном проекте используются следующие **методы и методики:**

1) Метод концентрации присутствия - актуализация происходящего события в психологическом пространстве. Это направление тренером внимания участников на то, что с ними происходит в настоящую минуту посредством вопросов на осознавание (Что ты сейчас чувствуешь? О чем ты сейчас думаешь? Какие ощущения возникли у тебя в теле? Где именно они сосредоточены?) или констатации того, что он наблюдает («Сейчас ты произнес, что Роман тебя раздражает... Ты опустил глаза... Твоя правая рука сжимает подлокотник кресла...»).

2) Метод символического самовыражения - актуализация конструируемого события в психологическом пространстве. Это метод проектирования и моделирования участниками тренинга в психологическом пространстве видения мира, самого себя и других Примеры его реализации - медитации-визуализации, приемы активного воображения, техники имаготерапии и имагогики, проективные рисунки, написание сказок, создание изделий из песка, глины, пластилина, бумаги или ткани.

3) Методы предоставления информации (мини-лекции).

4) Психодиагностические методы.

5) Методы математической обработки данных.

**Материально-техническое оснащение:**

**-** помещение для проведения тренинговых занятий (стулья, столы);

**-** распечатанные рабочие тетради (Приложение 1), письменные принадлежности.

**Ожидаемые результаты:** снижение уровня тревоги и напряжения, повышение процента студентов с активной жизненной позицией, повышение уровня жизнестойкости студентов-первокурсников, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;

- уверенность в себе;

- наличие жизненных перспектив;

- стремление к достижениям;

- стрессоустойчивость.

**Критерии эффективности.** Оценка эффективности представленной программы осуществляется на основе объективной информации, полученной при помощи валидных, надёжных и достоверных психодиагностических методик. Данные методики дают информацию о состоянии актуального уровня жизнестойкости у студентов первого курса. Для диагностики эффективности используются следующие методики:

1) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI;

2) Индикатор копинг-стратегий, CSI (Амирхан);

3) Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

**Рабочий план проекта:**

1. Этап: Организационный.

Цель: Подготовка условий создания системы для повышения жизнестойкости у студентов первого курса методом сказкотерапии.

Задачи:

- разработать программу адаптации;

- проанализировать материально-технические условия реализации программы;

- подобрать диагностические методики по основным направлениям программы.

2. Этап: Практический.

Цель: Реализация программы.

Задачи:

- организовать этапы программы в соответствии с графиком проекта;

- провести входной и итоговый диагностические этапы для выявления эффективности программы.

3. Этап: Итоговый.

Цель: Анализ итогов реализации программы.

Задачи:

- обобщить результаты работы;

- выявить затруднения в реализации программы и провести их коррекцию.

**Содержание проекта**

**Занятие №1 «Что такое жизнестойкость? И почему именно сказкотерапия?»**

Цель: Познакомить студентов с понятием, факторами и критериями жизнестойкости, разобрать основные положения и принципы метода сказкотерапии, проанализировать структуру терапевтической сказки, разработка опорных пунктов для написания своей собственной сказки на тему «Жизнестойкость».

1. Вводная часть:
2. Начальный шеринг, обсуждение принципов работы группы, обсуждение ожиданий от проекта.
3. Вводная лекция на тему «Что такое жизнестойкость?»

Текст лекции:

Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обусловливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.  
Вы раньше сталкивались с понятием «жизнестойкость»?  
Как вы думаете, что подразумевает под собой этот термин?  
С точки зрения психологии, жизнестойкость – это внутренняя устойчивость, способность адаптироваться к изменениям. Как ни парадоксально, но Мартин Селигман (основатель позитивной психологии) пришел к понятию жизнестойкости через изучение беспомощности. Жизнестойкость – это ключевая черта, помогающая совладать со стрессом. Это упорство, которое проявляется в гибкости. Это способность воспрянуть после неудачи или удара судьбы.

Как будто дерево под порывами грозы, которое склоняет ветви под напором ветра, но крепкий ствол и могучие корни удерживают его, сохраняют его жизнеспособность. Гроза проходит, и дерево снова радуется солнцу и ветру и снова полно жизненных сил.

Жизнестойкость позволяет преодолевать трудные жизненные ситуации без негативных последствий для психики и для здоровья.  
Как вы считаете, в какой период жизни формируется жизнестойкость?  
Давайте постараемся посмотреть на стресс, как явление, со стороны и обратимся к истокам, когда мы сталкиваемся с ним впервые. взрослых фигур в нашей жизни мы узнаем, что стресс нам подвластен. Например, мы учимся ждать пять минут, когда нас покормят и приласкают, и это оказывается не так страшно.

Однако все дети растут в разных условиях и в большинстве случаев это не остается в активных воспоминаниях, но бывают ситуации, когда малыш кричит от дискомфорта, а к нему никто не подходит. И прокричав определенное время, он прекращает это делать. Ведь если малыш предпринимает все попытки изменить положение дел, но не получает ответа, то он вскоре перестает пытаться. Точно так же поступает и взрослый человек, который отчаялся предпринимать новые шаги.

С. Мадди было установлено, что характерная кривая активации личности формируется на ранних периодах жизни, после чего она мало изменяется. Сенситивным периодом формирования и развития компонентов жизнестойкости является детство и подростковый возраст, а решающим фактором здесь выступают детско-родительские отношения. Конечно, в дальнейшем так же возможно развитие жизнестойкости, однако её темпы будут не столь высоки как в ранние периоды.  
Исследователи определили два ключевых фактора, которые определяют проявление жизнестойкости как у детей, так и у взрослых.  
Первый фактор – это качество и сила поддерживающих отношений.  
Второй – базовые послания о том, как оценивать ситуацию (трудности) и отвечать на нее.

Если человек (маленький или большой) чувствует поддержку, опору и научается воспринимать сложные ситуации как временные сбои, а не как конец света, то он развивает свой навык жизнестойкости. Хорошо, когда это происходит планомерно и естественно. Когда шаг за шагом есть такая поддержка, помогающая вынести трудности и не растерять веру в себя и мир вокруг.

Есть и другой сценарий, когда человек в детстве не имел или недополучил свою необходимую порцию поддержки и наставничества и в дальнейшем не обрел ее во взрослой жизни. В таком случае частым результатом становится присутствующее бессилие, неверие в себя и «выученная беспомощность».

Как вы думаете, какие компоненты входят в понятие жизнестойкости?  
Перейдя к рассмотрению структуры жизнестойкости, вновь обратимся к трудам Сальвадора Мадди. Им было выделено три компонента – это вовлечённость, контроль и принятие риска. Далее представим каждый из трёх компонентов в отдельности:

Первым составным компонентом жизнестойкости является «вовлечённость». Вовлечённость – это убеждённость человека в том, что участие в происходящих событиях даёт ему возможность найти в жизни что-то стоящее и интересное. Люди с развитым компонентом вовлечённости умеют получать искреннюю радость от своей собственной деятельности. За счёт погружённости в рабочий процесс, а так же активнойтворческой позиции они находят в повседневных делах много всего ценного и интересного, что позволяет им успешно преодолевать актуальные и потенциальные стрессы. Отсутствие у человека чувства вовлечённости, напротив, способствует возникновению подавленности и отверженности, убеждённости, что жизнь проходит мимо него.

Следующим компонентом в структуре жизнестойкости является «контроль». Контроль – это своеобразная установка на проявление жизненной активности. Человеку, наделённому высокоразвитым контролем свойственна активная жизненная позиция, ощущение, что он самостоятельно, независимо не от кого выбирает свой собственный путь, и что только он сам может повлиять на результат происходящего. В противоположность этому может формироваться чувство собственной беспомощности, ощущение, что от собственного выбора ничего не зависит, и что всё решается кем-то другим, но никак не самим человеком.

И третий компонент жизнестойкости – это «вызов», или как его ещё называют – «принятие риска». Принятие риска представляет собой убеждённость человека в том, что всё то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию, а из любого жизненного события, позитивного или негативного можно подчерпнуть полезный для себя опыт. Такой человек может считать стремление к повседневному комфорту и безопасности скучным, обедняющим жизнь, а действия вопреки трудностям, и в отсутствие гарантированного успеха, весьма полезными. Напротив, люди с низкими показателями вызова не умеют должным образом пользоваться полученным опытом, и предпочитают довольствоваться малым.  
Как вы считаете, можно ли развить в себе такую черту, как жизнестойкость? Какие шаги можно для этого предпринять?

С истоками и сущностью проблемы беспомощности мы разобрались так что теперь самое время перейти к вопросу и разобрать, как на практике развить в себе соответствующие когнитивно-поведенческие навыки, направленные на решение проблем.

Сперва не будет лишним понять и принять тот факт, что отношение к ситуациям, ваши реакции в стрессовых случаях и привычное поведение – все это корнями выходит из головы (из психики человека). И чтобы бросить себе и своим мыслям вызов с целью стать более жизнестойким, начать нужно с определения неточных, искажающих и блокирующих волю убеждений (например: «Это будет продолжаться вечно, это портит все, что я делаю и я ничего не могу с этим поделать».)

После того, как деструктивное убеждение отслежено, нужно оценить его точность (Какие доказательства что это так?) и следующим шагом заменить убеждение на более точное и конструктивное. Это действительно трудно. Если было бы легко, то получалось бы у всех подряд. Видимо, это просто займет больше времени (например: «Это временно, это частный случай, я могу с этим совладать»).

Также полезно провести ревизию воспоминаний и освежить в памяти все случаи, когда вы начинали что-то с нуля. Мы все были учениками каждый в своем деле и все мы справились. Ваша задача напомнить себе обо всех ваших успехах, чтобы продемонстрировать мозгу, что вы имеете свой личный опыт достижений, начиная с малого.

1. Основная часть:
2. Обсуждение метода сказкотерапии, его основных принципов.

План обсуждения:

Сказкотерапия – сказкотерапия - это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем, процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Это универсальный способ, им нельзя навредить. Сказку нужно обязательно записывать.

Терапевтическая сказка пишется по конкретной структуре.

Принцип работы: Отвлекая внимание человека «картинками» мы доносим информацию до подсознания. Так человек осознаёт свою проблему и находит в сказке способ его решения. При этом человек сам принимает решение как действовать.

Разновидности: Сказка, история, метафора.

Принципы:

1. Герой должен быть похож на клиента. Чувства, которые он испытывает по поводу проблемы – схожи.
2. Проблема должна быть похожа на проблему клиента.
3. Встреча мудрого наставника. Наставник открывает «шоры», показывает ситуацию с разных сторон. Показывает, где можно взять силы, ресурсы, показывает путь из проблемы.
4. Кульминация. Герой идёт на проблему, вооружённый новыми знаниями и решает её успешно.
5. Вознаграждение – герой получает желаемое (любовь, признание, друзей, свободу).
6. 1 сказка – 1 проблема – 1 решение.
7. Написание подготовительного блока, разработка опорных пунктов для написания собственной сказки по рабочей тетради (см. приложение 1)
8. Завершающая часть:
9. Завершающий шеринг.
10. Домашнее задание: Написать свою собственную сказку, руководствуясь основными принципами и опорными пунктами.

**Занятие №2 «Моя сказка».**

Цель: Сплочение и формирование доверительных отношений в группе, групповой разбор и анализ собственных сказок студентов, выделение проблемы и способов её решения, актуализация внутренних ресурсов в работе со сказкой.

1. Введение:
2. Начальный шеринг.
3. Упражнение и групповую динамику:

Упражнение «Подчеркивание общности». Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или «Я подумаю», если не согласен. Далее, тот к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

1. Основная часть: Разбор и групповое обсуждение сказок участников.
2. Завершающая часть:
3. Завершающий шеринг.
4. Домашняя работа: Вспомнить свою любимую сказку из детства, проанализировать её с позиции жизнестойкости.

**Занятие № 3 «Тревога, пассивность и избегание».**

Цель: Способствовать снижению у студентов чувства тревоги и напряжения, определение и разбор понятий пассивности и избегания, принципов их формирования через анализ терапевтических сказок.

1. Вводная часть:
2. Начальный шеринг.
3. Упражнение на сплочение и снятие напряжения:

Упражнение «Моечная машина» Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

1. Основная часть:
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Групповая работа со сказкой.
4. Завершающая часть:
5. Завершающий шеринг.
6. Домашнее задание: Понаблюдать за своим состоянием в течении недели, выписать из каждого дня одну ситуацию, когда было тревожно, страшно, ты чувствовал себя беспомощным и придумать на каждую ситуацию короткую наиболее подходящую метафору.

**Занятие № 4 «Вовлечённость, контроль, принятие риска».**

Цель: Сформировать у студентов установку на вовлечённость, контроль и принятие риска, как главных компонентов жизнестойкости, актуализация внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе через анализ терапевтической сказки.

1. Вводная часть.
2. Вводный шериг.
3. Упражнение на повышение стрессоустойчивости и актуализацию ресурса.

Упражнение «Мы всё равно когда-нибудь умрём». Участники разбиваются по парам. Одному из них даётся задание – Танец неуверенного в себе человека. Другому человеку в паре даётся задание – Танец «Мы всё равно когда-нибудь умрём». Затем всем участникам даётся задание танцевать танец «Мы всё равно когда-нибудь умрём».

Упражнение «Ну и что». Каждый участник называет какое-то достижение, которым он гордится больше всего. Остальные участники говорят по одной обесценивающей фразе, на которые нужно ответить, защищая себя.

1. Основная часть:
2. Разбор домашнего задания.
3. Групповая работа со сказкой.
4. Завершающая часть:
5. Завершающий шеринг
6. Домашнее задание: Понаблюдать за собой в течении недели, выписать 3 ситуации, в которых вы чувствовали гордость за себя.

**Занятие №5 «Моя жизнь: выбор и ответственность»**

Цель: Формирование у студентов активного отношения к проблемам: свобода делать выбор и принятие ответственности за этот выбор, формирование позитивного отношения к себе, подведение итогов проекта.

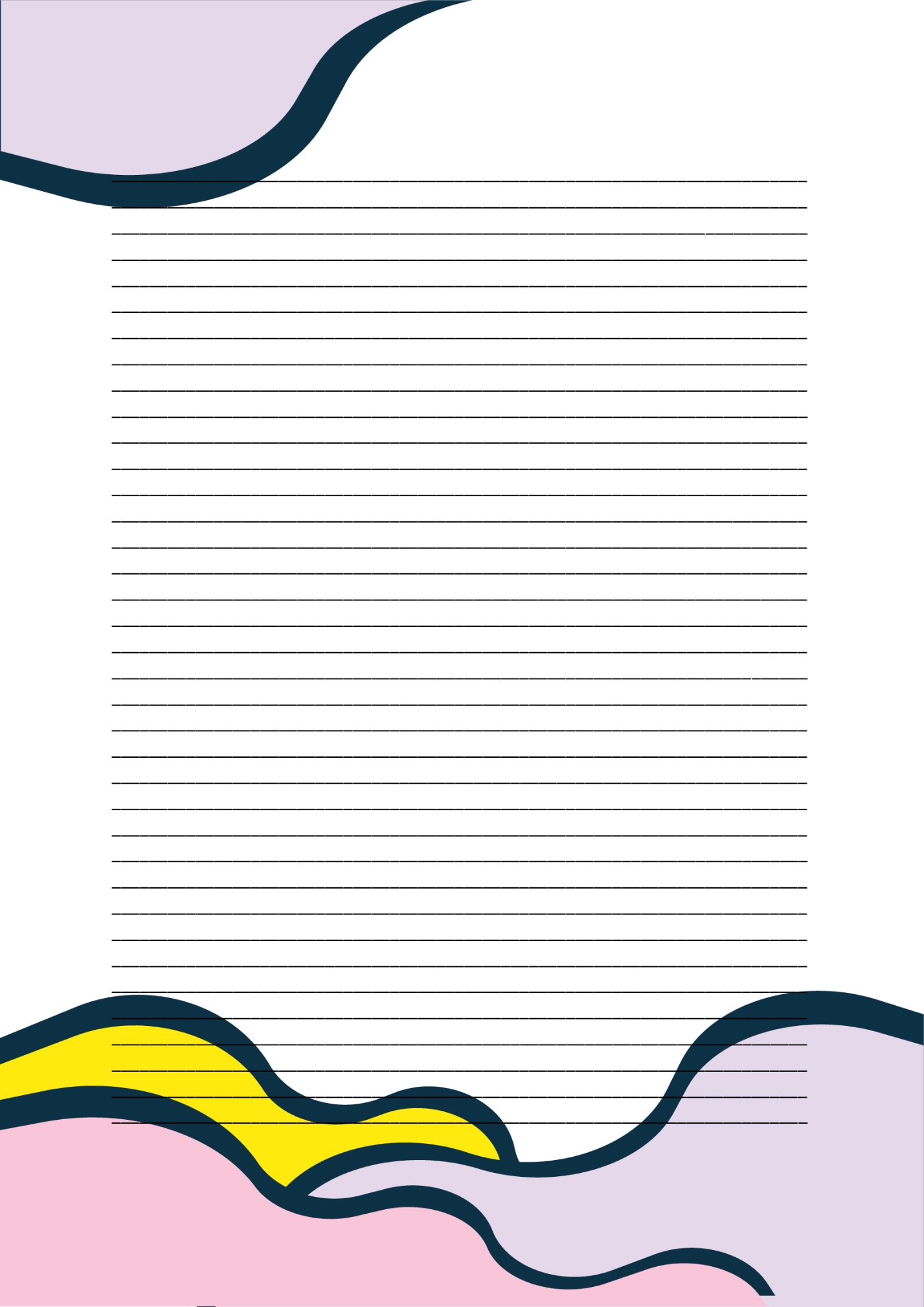
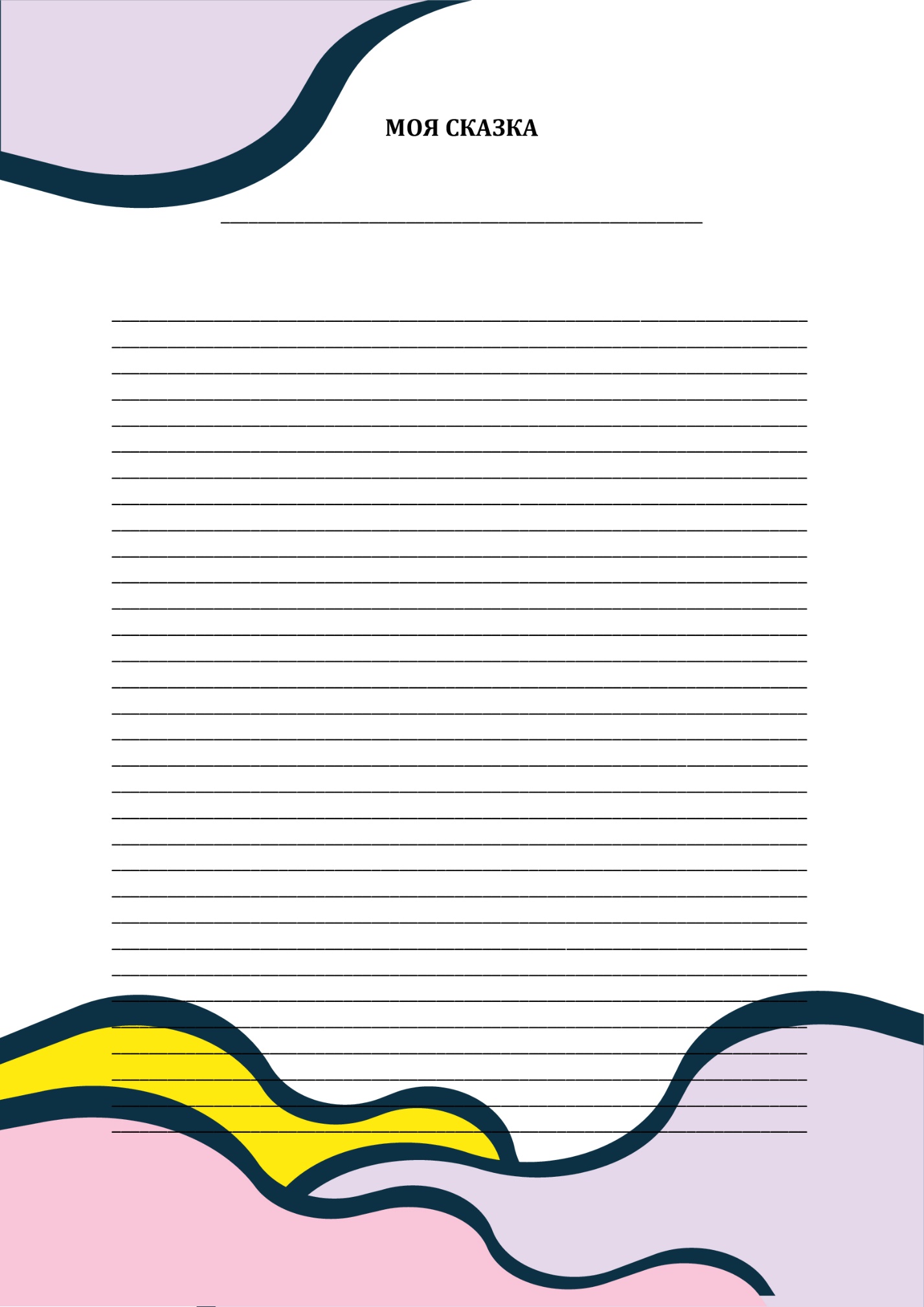
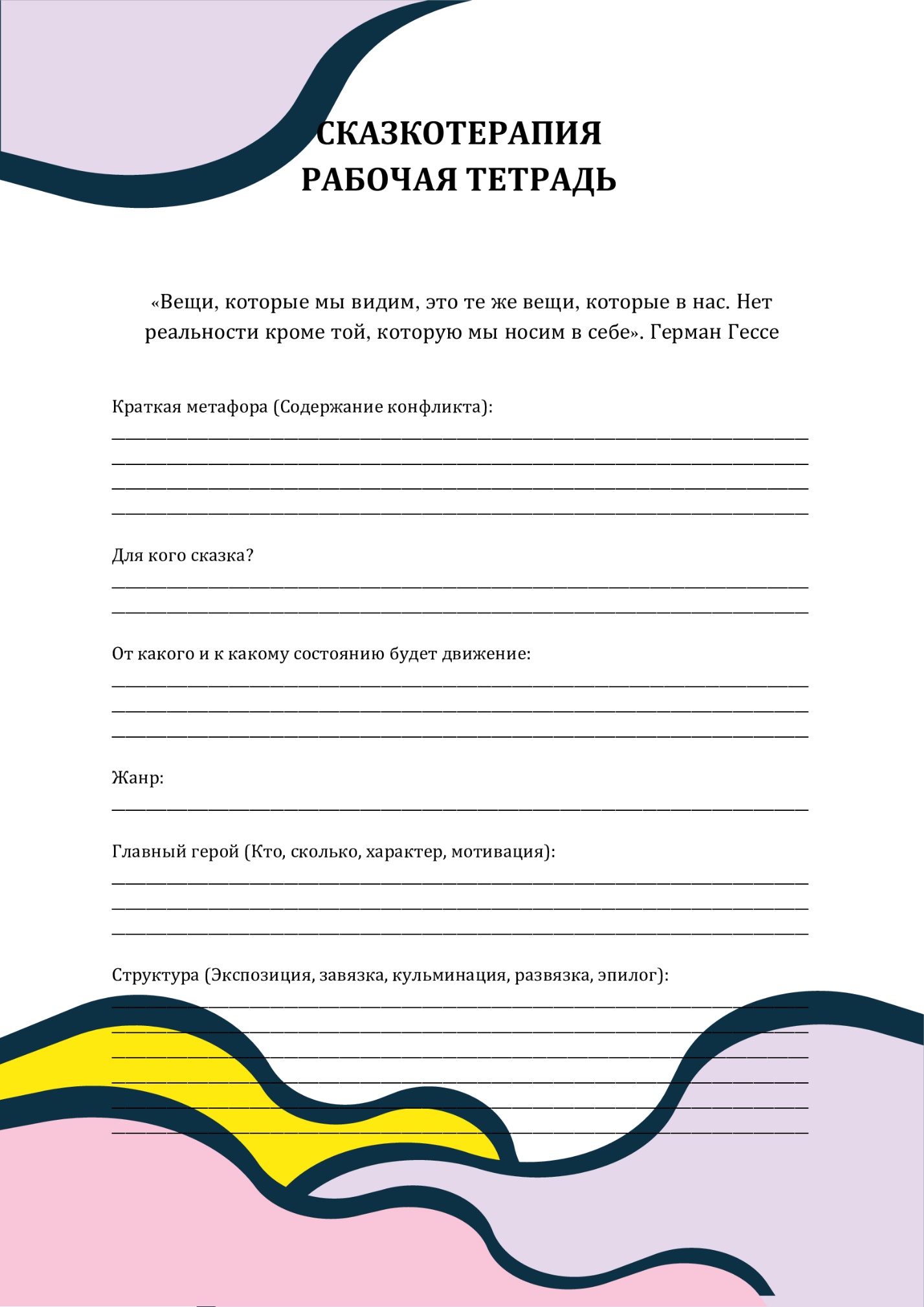
1. Вводная часть:
2. Вводный шеринг.
3. Завершающее упражнение.

Упражнение «Чемодан» Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные характеристики, над чем ему необходимо активно поработать. Выбирается «секретарь», который фиксирует все характеристики. Он берет лист бумаги и делит его вертикально пополам, на одной стороне ста- 32 вится знак «+», на другой «-». Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

1. Основная часть: Сочинение общей терапевтической сказки по кругу.
2. Завершающая часть: Подведение итогов. Завершающий шеринг.

**Список литературы**

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
2. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Моск. унта МВД России. № 6. М., 2009.
3. Овчарова Р.В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. №2 (53). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-issledovaniya-zhiznestoykosti-lichnosti (дата обращения: 03.10.2022).
4. Шабанова Т.Л., Мурзина К.В., Сазикова Е.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ В ВУЗЕ // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №69-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-pokazateley-zhiznestoykosti-u-studentov-pervokursnikov-v-period-adaptatsii-v-vuze> (дата обращения: 03.10.2022).

**Приложение 1.**