

Е. В. Михальчи, Е. Е. Михальчи

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

90

Рассмотрено применение методики сказкотерапии для формирования жизнестойкости как психологического качества личности и ее компонентов у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Авторы используют в качестве литературных произведений притчи, приводят примеры смыслового свертывания текстов для получения девизов, демонстрируют техники выделения ключевых слов и работы с вопросами. Данные методы и техники сказкотерапии способствуют закреплению психологических установок у учащихся с ОВЗ и инвалидностью. Сказкотерапия как психотерапевтическая методика влияет на психофизическое состояние студентов с нарушениями здоровья и способствует формированию у них жизнестойких установок: повышению вовлеченности и контроля над своими поступками, осознанности в принятии вызовов и рисков в жизни.

This article addresses the use of fairy tale technique in psychotherapy used to develop resilience as a personal psychological trait in students with special needs. Using parables as literary references, the authors describe the process of producing mottos through semantic compression. Special attention is paid to techniques of identifying keywords and tacking questions. These techniques help to develop stable psychological attitudes in students with special needs. When used in psychotherapy, fairy tales affect the psychophysical condition of such students and contribute to resilience, i.e. greater control of one's actions and more conscious attitude to risks and challenges.

Ключевые слова: сказкотерапия, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, притчи, студенты с ОВЗ и инвалидностью.

Keywords: fairy tales in psychotherapy, resilience, commitment, control, parable, students with special needs.

Сказкотерапия является одним из проективных нарративных методов психотерапии и может применяться для психодиагностики и психокоррекции жизненных сценариев и психологических установок личности, улучшения процессов адаптации и социализации в обществе, повышения уровня осознанности поступков, введения в состояние психологического комфорта и гармонии, развития творческих способностей. Сказкотерапия как метод включается в область психотерапии – библиотерапию, целями которой являются «лечебное воздействие произведениями художественной литературы» [5, с. 23], формирование умения противостоять болезням, стрессам, депрессиям, влияние на психическое состояние индивида и его духовный потенциал, совладание с негативным воздействием факторов среды. Как отмечают ученые, библиотерапия влияет на улучшение состояния здоровья, сокращение об-



щего времени госпитализации и количество обезболивающих, получаемых пациентами [5, с. 270]. Ее возможно использовать в психологической работе, тренингах, при организации психолого-педагогического сопровождения учащихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в процессе обучения.

Теоретические и практические аспекты применения сказкотерапии в области психотерапевтической науки разрабатывали Э. Фромм, К. Юнг, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, В.Я. Пропп, М.А. Одинцова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, О.И. Каяшева и другие. Рассмотрим определения и области применения сказкотерапии, освещенные в научных трудах этих ученых.

Профессор М.А. Одинцова определяет место сказкотерапии среди методов психотерапии, описывая ее как «направление, которое так же, как и позитивная психотерапия, использует сказки, притчи, различные истории как архетипическую метафору не только в целях психодиагностики (проективная диагностика, описывающая целостную картину личности, ее проблемные и ресурсные элементы), но и психокоррекции и развития (развития креативности личности, расширение спектра альтернативных решений и выход на жизненное творчество)» [10, с. 177].

Директор Института сказкотерапии и автор метода «Комплексной сказкотерапии» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и ее коллеги выделяют следующие цели использования данного метода: лечение сказками, поиск смысла в жизни, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем, образование связей между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, объективизация проблемных ситуаций, активизация ресурсов и потенциала личности, экологическое образование и воспитание ребенка, улучшение внутренней природы и мира вокруг, подбор для каждого клиента своей особенной сказки [3].

В научных монографиях приводится определение сказкотерапии как «метода, в основе которого лежит использование фольклорной и авторской сказки в целях проективной психодиагностики, психокоррекции и психотерапии, способствующего интеграции самосознания личности посредством метафоричности и архетипичности сказки» [5, с. 35].

Рассмотрев определения и области практического применения метода сказкотерапии, обратимся к изучению процесса формирования у лиц с ОВЗ и инвалидностью различных психологических качеств путем работы со специально отобранными литературными произведениями.

Целью статьи будет представление авторского метода сказкотерапии и исследование его влияния на формирование жизнестойкости у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Актуальность включения метода сказкотерапии в психолого-педагогическое сопровождение и психологическую работу с учащимися с ОВЗ и инвалидностью обусловлена тем, что применение сказкотерапии оказывает лечебный эффект и улучшает психофизическое состояние индивида, влияет на его адаптацию и социализацию в образовательной среде. Формирование и развитие психологического качества жизнестойкости и ее компонентов у личности при наличии психофизических нарушений приводит к улучшению самочувствия, позитивному самовосприятию, повышению психологического комфорта и преодолению внутренних барьеров в процессе обучения.



Для определения такого психологического качества личности, как *жизнестойкость* (*hardiness*), будет использована классическая формулировка американских психологов С. Кобейса и С. Мадди (S. Kobasa, S. Maddi, 1982), определяющих ее как «систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [8, с. 6].

Эти ученые включили в психологический конструкт жизнестойкости три компонента:

– *вовлеченность* (*commitment*), в которую входит «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»;

– *контроль* (*control*) как «убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего»;

– *принятие риска или вызова* (*challenge*), которое представляет собой «убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта» (цит. по: [8, с. 8]).

Жизнестойкость как психологическое качество личности находится в зависимости от уровня развития всех трех компонентов. Их степень развития у индивида можно определить с помощью «Опросника жизнестойкости», разработанного С. Мадди и адаптированного для русскоязычных респондентов Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой. При проведении психолого-педагогической работы со студентами с ОВЗ и инвалидностью необходимо оказывать воздействие на формирование каждого компонента психологического конструкта жизнестойкости.

Как метод психотерапевтической работы сказкотерапия чаще применяется при взаимодействии с детьми и подростками (волшебные, бытовые, кумулятивные, докучные сказки и небылицы). Описаны случаи использования метода сказкотерапии в психолого-педагогической работе с детьми и подростками, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (М. В. Цепилова, В. А. Лебедева) [14], детский церебральный паралич (Е. Н. Корнилова, Е. И. Готовцева) [6], расстройства аутистического спектра (Т. А. Ильина) [4] и другие ограничения в здоровье (М. А. Одинцова [11] и др.). Для работы со студентами и взрослыми людьми в рамках данного метода можно применять психотерапевтические сказки, медиативные сказки, басни, притчи, произведения традиционной японской поэзии и другие литературные произведения с глубоким подтекстом.

Сказкотерапия как метод формирования жизнестойкости была включена в психологический тренинг, проводящийся в рамках изучения адаптационной дисциплины «Психология жизнестойкости» на 1-м курсе студентами с ОВЗ и инвалидностью Института бизнеса и делового администрирования Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (ИБДА РАНХиГС). При работе с притчами учащиеся должны были пройти пять этапов реализации данной методики:

– осмысленное прочтение каждого литературного произведения;

– выделение в текстах ключевых слов и фраз, в которых описаны психологические черты и трансформации у героев, виды их деятельности;



— смысловое свертывание текста произведения путем составления одного-двух предложений или девиза на основании выделенных ключевых слов и фраз;

— представление полученного девиза другим членам группы и обсуждение его смысла для каждого участника тренинга;

— ответы на вопросы, встречаемые в контексте произведения и дополнительно ставящиеся преподавателем.

Далее приведем пример практического использования притч для формирования жизнестойкости и ее компонентов у студентов с ОВЗ и инвалидностью. Ключевые слова и фразы в приведенных притчах подчеркнуты авторами.

При формировании такого компонента жизнестойкости, как *вовлеченность*, обратимся к буддийской притче, описывающий путь Будды, или Сиддхартхи, к просветлению, позволившему ему найти свое основное предназначение в жизни.

Просветление

Будда скитался шесть лет, он посетил всех мудрецов, святых, ученых, всевозможных гуру, но ничего не произошло. Аскетизм, пост, йога — всё напрасно.

Однажды Сиддхартха *пытался* перейти вброд небольшую речку, течение было сильным, а он так ослаб от постоянных лишений и недоедания, что голова его закружилась, он *упал* в воду, и его понесло вниз по течению. Неизвестно, чем бы всё это кончилось, если бы он не ухватился за длинный корень. Его прибило к берегу.

В таком положении, не имея сил выбраться, он ясно *осознал*: «Жизнь подобна океану». И если жизнь — это океан, то тогда всё, что я делаю, — *неверно*. Если я довел себя до такого состояния, что не могу перейти даже эту речку, то как же я собираюсь пересечь океан жизни? Мой путь не верен. Я стал слабым, а для того чтобы подняться к Богу, нужна огромная энергия».

Ему *удалось выбраться* из реки, он лег под деревом и *расслабился*. В тот вечер было полнолуние, и впервые за шесть лет скитаний он хорошо спал, ему больше не нужно было никуда *спешить*, нечего было *достигать*; никакой практики, никаких упражнений. Впервые он *почувствовал полную свободу*. Никуда не торопясь, лежа под деревом, он наблюдал восход солнца. Он смотрел, как тает последняя утренняя звезда. Говорят, что когда она исчезла, исчез и Сиддхартха. В одно мгновение перед его мысленным взором пронеслись шесть лет скитаний, как ночной кошмар, но это уже стало прошлым. Будда стал *просветленным!* [13, с. 82]

Приведем пример авторской притчи (П. Коэльо), которую можно использовать для формирования контроля над своими поступками у студентов с ОВЗ и инвалидностью.

Три апельсина

Учитель с учениками шли через базарную площадь. Здесь жизнь шла своим чередом — продавцы наперебой бойко расхваливали свой товар, а покупатели присматривались к нему, пытаясь сбить цену.

Вдруг внимание Учителя привлек молодой парень-жонглер, стоявший на возвышении. Тот вынул три апельсина и принялся подбрасывать их и ловить. Вокруг собрались люди, любясь *изяществом* и *точностью* его движений.



Учитель остановился на минуту, наблюдая за *ловкостью* человека, а потом, повернувшись к ученикам, сказал:

— Это в известной степени напоминает нашу жизнь. У каждого из нас по апельсину в каждой руке, а еще один — в воздухе. В этом-то и заключается вся разница. Его подбрасывают и *ловят умело и ловко, с навыком и спортивной*, но путь у него — свой. В точности, как этот жонглер, мы запускаем в этот мир свою мечту и не всегда *оказываемся в состоянии контролировать* ее. В такие минуты нужно уметь верить ее Богу и попросить, чтобы она достойно исполнила предназначенное ей и, исполнившись, упала нам в руки. Одно из самых эффективных упражнений по ускорению *внутреннего роста* заключается как раз в том, чтобы обращать внимание на все те вещи, которые мы делаем машинально, — дышим, моргаем или отмечаем, что происходит вокруг. Поступая так, мы словно даем волю нашему мозгу, и он работает без участия и вмешательства наших желаний. Тогда проблемы, казавшиеся доселе непреодолимыми, вдруг решаются сами собой, а работа, представлявшаяся нам каторжной, выполняется почти без усилий [7].

Рассмотрим пример притчи, на которую можно опираться при анализе ситуаций принятия вызова и риска при различных переменах в жизни. Дополнительно в таких ситуациях может помочь прочтение притчи «Вызов» [12] в изложении Ошо и других.

Испытание ловкости

У одного вождя было три сына, все трое прекрасные юноши и знаменитые наездники, один лучше другого. Вождь решил разделить между ними свое имущество. Но кому из сыновей отдать большую часть? Собрал вождь своих советников и сказал им:

— Я призываю вас в судьи. Пусть мои сыновья покажут вам свою *ловкость* в верховой езде. Они оседлают своих коней и встретятся у большого баобаба, что растет за деревней. А вы смотрите, и кого вы признаете самым *ловким*, тот получит большую часть моего имущества.

Трое юношей оседлали своих коней и прискакали к назначенному месту. Первым начал старший. Он пустил своего коня в галоп, направил его к баобабу и с разгону метнул в дерево копьё. Копьё пробило баобаба насквозь, а юноша прыгнул в возникшее отверстие вслед за своим копьём. Советники и вождь одобрительно захлопали в ладоши. Юноша поклонился им и ускакал.

Настала очередь второго сына. Он пустил своего коня к дереву, потом натянул удила и перескочил через баобаба, не задев ни единой веточки. И его ловкость тоже была отмечена рукоплесканиями. Юноша поклоном поблагодарил всех и ускакал.

Что мог сделать младший сын, чтобы *превзойти* своих братьев? Он крепче уселся на коне, помчался к баобабу и *мощным* рывком выдернул всё дерево вместе с корнями. Потом, помахивая им, вернулся к отцу и его советникам. Взрыв рукоплесканий приветствовал его. Юноша положил вырванное дерево перед советниками, поклонился им и ускакал.

И советники никак не могли решить, кто же из трех братьев превзошел других в ловкости. Кого из них назвать первым? [13, с. 45]

В качестве второго варианта студентам были предложены следующие притчи для формирования жизнестойкости и ее компонентов: дзенская притча «Перевозложение» [2], авторская притча С. Шепеля «Гасить или не гасить» [14, с. 47] и притча в изложении Ошо «Вызов» [12].



Приведем примеры девизов, сформированных студентами во время психологического тренинга на основании этих притч:

Притча 1

Всегда пытайся найти свой путь в жизни! Если сбился с него, то старайся осознать, что ты сделал неверно.

Когда тебе удастся выбраться со дна жизни, ты ощутишь полную свободу и духовное просветление.

Притча 2

Научись точно контролировать свои поступки, ловко решать проблемы, изящно управлять своей жизнью. Это даст тебе ключи к контролю над своими желаниями и внутреннему росту.

Притча 3

Когда жизнь бросает тебе вызов, ловким и мощным броском верни ей ответ на него.

Свертывание текста литературного произведения является одним из механизмов его преобразования, позволяющим перейти от объемного содержания к более краткому [9]. Данный прием позволяет обобщить и закрепить полученную из текста информацию в памяти студентов, придать ей личностный смысл, создать индивидуальный девиз, анализ и заучивание которого способствуют формированию жизнестойкости как психического качества у учащихся с ОВЗ и инвалидностью.

На заключительном этапе анализа притч студентами с ОВЗ и инвалидностью предлагалось ответить на вопросы, которые встречаются в контекстах притч, и поучаствовать в обсуждении этих произведений вместе с преподавателем. Эта техника часто применяется в сказкотерапии и помогает через ответы на поставленные вопросы осознать глубинный смысл произведения и собственное отношение к рассматриваемым проблемам. Для анализа сказок и других литературных произведений может быть использован список вопросов, помогающих уточнить их содержание с позиций сказкотерапии [1].

Приведенные приемы и техники сказкотерапии оказывают влияние на общее состояние здоровья и текущее самочувствие, снимают коммуникативные барьеры и агрессию, способствуют проработке личностных конфликтов. Чтение притч успокаивает и гармонизирует, вызывает ощущение психологического комфорта, снимает тревожность, помогает найти ответы на личностные вопросы и преодолеть внутренние барьеры.

Метод сказкотерапии при формировании жизнестойкости у студентов с ОВЗ и инвалидностью является эффективным и может использоваться при организации психологических тренингов в образовательных организациях высшего образования, а также включаться в учебный курс по адаптационной дисциплине «Психология жизнестойкости».



Список литературы

1. *Вачков В.И.* Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. М., 2001.
2. *Дзенская притча «Перевоплощение».* URL: https://pritchi.ru/id_186/ (дата обращения: 22.01.2018).
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Практикум по сказкотерапии. СПб., 2000. С. 8–11.
4. *Ильина Т.А.* Сказкотерапия в работе с детьми с расстройствами аутистического спектра // Психологическая студия. Витебск, 2016. С. 93–94.
5. *Каяшева О.И.* Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Самара, 2012.
6. *Корнилова Е.Н., Готовцева Е.И.* Сказкотерапия в коррекционно-педагогической работе с детьми дошкольного возраста с церебральным параличом // Наука и школа. 2013. № 1. С. 183–184.
7. *Козьмо П.* Макгуб. М., 2008.
8. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости М., 2006.
9. *Мецгеряков В.Н.* Методики описания текстов в учебных целях. М., 1984.
10. *Одинцова М.А.* Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых. Самара, 2012.
11. *Одинцова М.А.* Сказкотерапия как одно из направлений психологической помощи молодежи с ограниченными возможностями здоровья // Инновационные технологии обеспечения социально-психологической адаптации и готовности к труду детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья. М., 2014. С. 103–111.
12. *Самые великие притчи мира.* М., 2018.
13. *Цепилова М.В., Лебедева В.А.* Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология при адаптации подростков с ДЦП в общеобразовательные учреждения // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования : сб. матер. III Всерос. (заоч.) науч.-практ. конф. с междунар. участием, 24–25 декабря 2015 г. Киров, 2016. С. 183–188.
14. *Шепель С.* Дорога к счастью. Притчи. Одесса, 2006.

Об авторах

Екатерина Владимировна Михальчи — ст. преподаватель, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Россия.

E-mail: missi-ice@rambler.ru

Елена Евгеньевна Михальчи — мл. науч. сотр., Научно-исследовательский центр Военной академии генерального штаба, Россия.

E-mail: mihalchi@ibs-m.ru

The authors

Ekaterina Mikhalchi, Assistant Professor, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Russia.

E-mail: missi-ice@rambler.ru

Elena Mikhalchi, Junior Research Fellow, Research Centre of the Military Academy of the General Staff of the Armed Forces, Russia.

E-mail: mihalchi@ibs-m.ru