

5.Белянская Т.Э. Социально–психологические характеристики студенческого возраста // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – №3 (55) – С. 337–344.

6.Жуина Д.В. Изучение стрессоустойчивости в юношеском возрасте // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2016. – №1. – С. 186–191.

Сведения об авторах

В.В. Демшина – студент

Т.С. Вершинина – кандидат филологических наук, доцент

Information about the authors

V.V. Demshina – student

T.S. Vershinina – Candidate of Sciences (Philology), Associate Professor

УДК:159.92

ВЛИЯНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ НА СНЯТИЕ СТРЕССА У РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

Елисеева Полина Андреевна ¹, Вершинина Татьяна Станиславовна ²

¹⁻² ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия.

¹ p4.eliseeva01@gmail.com

Аннотация

Введение. Обнаруживается, что метод сказкотерапия способствует снижению уровня стресса у работающих студентов. **Цель исследования** – изучить влияние сказкотерапии на снятие стресса у студентов, совмещающих учебу в высших учебных заведениях и работу. **Материалы и методы.** В исследовании принимали участие 20 студентов вузов г. Екатеринбург, совмещающие учебу с работой. Для выявления уровня стресса был использован следующий психодиагностический инструментарий: шкала PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion). В качестве математического критерия был использован Т-критерий Вилкоксона. **Результаты.** Показатель психической напряженности после проведения сказкотерапии значимо снизился ($T=0$, при $p<0,01$). **Обсуждение.** Совмещение обучения в ВУЗе и работы сопровождается наличием различных стрессовых факторов (ситуации экзамена, недостаток времени, конфликты). Посредством сказкотерапевтического воздействия, повышается устойчивость к стрессу. **Выводы.** С помощью сказкотерапии возможно поспособствовать снятию высокого уровня стресса, повышению устойчивости к стрессу у работающих студентов.

Ключевые слова: стресс, студенты, сказкотерапия.

INFLUENCE OF FAIRY TALE THERAPY ON STRESS RELIEF IN WORKING STUDENTS.

Polina A. Eliseeva ¹, Tatiana S. Vershinina ².

¹⁻² Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. It is found that the method of fairy tale therapy helps to reduce the level of stress among working students. **The aim of the study** – to study the influence of fairy tale therapy on stress relief in students who combine studies in higher educational institutions and work. **Materials and methods.** The study involved 20 students of universities in Yekaterinburg, combining study with work. The following psychodiagnostic tools were used to identify the influence of personality self-esteem on communicative and organizational factors: Lemyr-Tessier-Fillion scale PSM-25. The Wilcoxon T-test was used as a mathematical criterion. **Results.** The indicator of mental tension significantly decreased after fairy tale therapy ($T=0$, at $p<0.01$). **Discussion.** The combination of studying at a university and work is accompanied by the presence of various stress factors (exam situations, lack of time, conflicts). Through fairy tale therapeutic effects, increases resistance to stress. **Conclusions.** With the help of fairy tale therapy, it is possible to help relieve a high level of stress, increase resistance to stress among working students.

Keywords: stress, students, fairy tale therapy

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время множество студентов совмещают обучение в вузе с трудовой деятельностью. Этот факт объясняется тем, что выпускникам все сложнее трудоустроиться без опыта работы. Совмещение обучения в высшем учебном заведении и работы сопровождается такими стрессовыми ситуациями, как экзамены, большой объем учебных заданий, конфликты как в процессе обучения, так и на работе [1]. Погружаясь в трудовые будни, студенты сталкиваются также с нехваткой времени на сон, личную жизнь, усталостью, нехваткой сил на выполнение заданий на должном уровне в обеих сферах и т.д.

Цель исследования – изучить влияние сказкотерапии на снятие стресса у работающих студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Данное исследование было проведено среди 20 студентов университетов г. Екатеринбург, совмещающих учебу и работу, в возрасте от 20 до 28 лет. Использовалась психодиагностическая методика: шкала PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion). Для сравнения результатов до воздействия и после использовался критерий Т-Вилкоксона.

Статистическая обработка данных была проведена с помощью программ Statistica 10 и Microsoft Excel.

Метод терапевтического воздействия – сказкотерапия. Сказкотерапия – это метод способствует развитию творческих способностей, расширению сознания, совершенствованию взаимодействия с окружающим миром на основе предъявления материала в сказочной форме. Образы сказок обращаются не только к сознанию, но и к бессознательному [2].

В исследовании были использованы сказки «Золотой шар» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой, «Для тех, кто постарше» Анны Смирновой, «Чудо»

Юлии Комаровой. Также респондентами самостоятельно сочинялись сказки, как индивидуально, так и в группе.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе исследования был выявлен показатель психического напряжения до терапевтического воздействия.

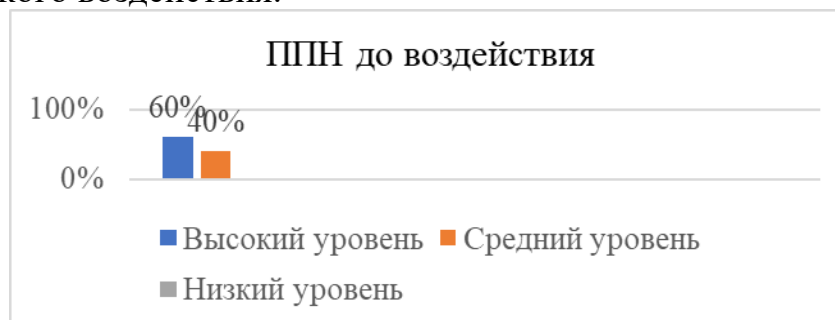


Рис.1. Показатель психического напряжения

Было выявлено, что у 60% респондентов высокий показатель психического напряжения (>155), что говорит о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, о необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. У 40% опрошенных выявлен средний показатель напряженности – средний уровень стресса. Среди студентов не выявлены лица с низким уровнем напряженности.



Рис.2. Показатель психической напряженности после воздействия

После занятий с применением сказкотерапии было выявлено, что у каждого респондента снизился уровень психической напряженности, однако, в силу того что у большинства опрошенных наблюдался высокий уровень, в выборке после применения метода сказкотерапии у 55% сохраняется средний уровень стресса, у 45% – низкий уровень, что говорит о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Математическая обработка показала, что показатель психической напряженности после воздействия сказкотерапией значительно снизился ($T=0$, при $p<0,01$)

ОБСУЖДЕНИЕ

Совмещая очное обучение и трудовую деятельность, студенты подвергают себя влиянию большого количества стресс-факторов. Помимо того, что учеба в высшем учебном заведении способствует развитию стресса (экзамены, учебная нагрузка и т.д.), работа добавляет переживаний ограниченные сроки сдачи, отношения с руководством и т.д. Полученные нами результаты об уровне стресса после терапевтического воздействия, позволяют говорить о положительном влиянии сказкотерапии на уровень стресса студентов.

Полученные результаты исследования позволяют, для более успешного снижения уровня стресса и приведения показателя психической напряженности к более комфортному уровню (низкому уровню стресса), разработать программу, которая бы способствовала изменению состояния из дезадаптивного к адаптивному, затрагивая небольшой промежуток времени для проведения, а также пропуская этап снижения уровня напряженности с высокого на средний, переходя сразу к низкому.

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования выявлено, что у студентов, совмещающих обучение с трудовой деятельностью, преобладает высокий уровень стресса, оказывающий влияние на самочувствие и работоспособность (у 60%).

2. Результаты исследования показали, что сказкотерапия статистически достоверно способствует снижению уровня стресса у группы людей с 20 до 28 лет.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аракелов Г.Г., Аршинова В. В., Жданова Г. Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. – 2008. – №2. – С. 52–60.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии: учебник. - СПб.: ООО Речь, 2004. - 310 с.
3. Константиновский Д.Л., Чередниченко Г.А., Вознесенская Е.Д.. Работающий студент: мотивы, реальность, проблемы. - М., 2009. - 72 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: учебник. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

Сведения об авторах

П.А. Елисеева – студент

Т.С. Вершинина – кандидат филологических наук, доцент

Information about the authors

P.A. Eliseeva – student

T.S. Vershinina – Candidate of Science (Philology), Associate professor

УДК:159.9.07