

**Шикалова Ирина Сергеевна**

магистрант

*Научный руководитель*

**Кутбиддинова Римма Анваровна**

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Сахалинский

государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

## **КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу использования песочной психотерапии со студентами университета. Автором раскрывается краткая история развития песочной терапии, преимущества ее использования в работе со студентами, а также этапы и специфика ее проведения для снижения тревожности.*

***Ключевые слова:** песочная терапия, студенты, тревожность, коррекция.*

Современный студент сталкивается с многочисленными стрессовыми ситуациями, будь то учебная нагрузка, социальные ожидания или неопределённость будущей карьеры. Одним из негативных последствий этих факторов является тревожность – состояние, способное существенно влиять на психическое и физическое здоровье. В целях снижения тревожности и повышения качества жизни студентов всё большую популярность приобретает песочная терапия или sandplay-терапия, являющаяся эффективным средством коррекции эмоционального состояния. Представленный психотерапевтический метод возник на основе работ Маргарет Лавенфельд, которая, в свою очередь, в своей практике опиралась на работу Г. Уэллса «Игры на полу» (где он описывал опыт игры с детьми в маленькие фигурки и кубики).

Впервые подобный метод был применен М. Лавенфельд в Клинике для нервных и больных детей в 1928 году в Лондоне. В итоге в 1929 году родилась

техника под названием «Мир», суть которой заключалась в следующем: дети выкладывали из миниатюрных фигурок собственные миры и сюжеты в ящиках с песком. В своей работе М. Левенфельд пишет: «Я стремлюсь разработать инструмент для работы с детьми, при помощи которого ребенок смог бы продемонстрировать свое ментальное и эмоциональное состояние...» [3, с. 3]. В действительности эта техника позволяет детям и взрослым выразить свой эмоциональный опыт.

Еще одной важной персоной в развитии техники «Мир» является Дора Мария Калф. Она привела данную технику в соответствие с юнгианской теорией, отмечая архитипическое содержание и символизм выстраивания миров на песке. Свою технику она назвала сэндплей-терапия (sandplay-therapy) для того, чтобы отличать ее от техники «Мир» М. Левенфельд. Важным отличительным признаком сэндплей-терапии является то, что интерпретация картины не дается клиенту сразу, а является «отложенной», что дает возможность трансформации самых глубинных слоев психики. В технике «Мир» интерпретация дается до окончания терапии. М. Левенфельд рассматривала, прежде всего, свою технику как средство коммуникации и выражения мыслей и эмоций ребенка; в то время как Д.М. Калф постулирует, что молчаливое, понимающее и принимающее присутствие терапевта само по себе активизирует внутренний потенциал человека, а работа с песком способствует переупорядочиванию психической природы [4].

Выше была представлена краткая история создания сэндплей-терапии (песочной терапии), которая на сегодняшний момент завоевывает все большее и большее количество последователей не только при работе с детьми, но и в работе со взрослыми. В представленном материале мы разберем применение песочной терапии в работе с такой категорией, как студенты.

Итак, что же такое сэндплей-терапия или песочная терапия? Это метод психотерапии, в котором используются символические образы, создаваемые посредством игры с песком и маленькими фигурками. Такой подход позволяет студентам:

- выразить свои внутренние переживания;
- визуализировать внутренний конфликт;
- провести переосмысление текущей ситуации и найти пути решения проблем.

Песочная терапия основывается на идее, что процесс моделирования и создания своего «песочного мира» способствует расслаблению и переосмыслению негативных эмоций, что помогает в коррекции тревожного состояния.

Песочная терапия воздействует на тревожность за счёт нескольких основных механизмов:

- экспрессивная коммуникация: студенты имеют возможность выразить свои эмоции через творческий процесс без необходимости использовать слова. Это особенно важно для тех, кому трудно сформулировать свои эмоции вербально;
- символическое представление: создание песочных образов позволяет перенести внутренние переживания в осязаемую форму, что способствует их осознанию и переработке.
- динамическая формализация: процесс моделирования помогает развить внутреннюю гибкость мышления, позволяя студентам смотреть на свои переживания под другим углом, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии.

Рассмотрим преимущества применения песочной терапии для студентов. Исследования, проведённые в области коррекции тревожных состояний, свидетельствуют о следующих преимуществах песочной терапии:

- снижение уровня стресса (ритмичные и непринуждённые движения при работе с песком способствуют расслаблению мышц и улучшению общего психоэмоционального состояния);
- укрепление самооценки (процесс творческого самовыражения улучшает ощущение контроля над ситуацией, что помогает повысить уверенность в собственных силах);

– развитие креативных способностей (творческий аспект терапии стимулирует новые идеи и помогает студентам находить решения для своих проблем таким способом, который ранее мог остаться недоступным).

Для успешной коррекции тревожности студентам рекомендуется участие в групповых или индивидуальных сеансах, проводимых квалифицированным педагогом-психологом, специалистом в области песочной терапии. Обычно терапевтический процесс включает следующие этапы.

1. Ознакомительный этап. На первой сессии терапевт объясняет студенту суть работы с песком, устанавливает доверительный контакт и определяет основные проблемы.

2. Этап выражения эмоций. Студент свободно создаёт композицию, которая символизирует его внутренний мир. Это может быть как «маршрут» через препятствия, так и образ, отражающий мечты и стремления.

3. Анализ и переосмысление. После создания композиции следует этап обсуждения. Терапевт помогает интерпретировать символы, выявить скрытые эмоции и найти пути преодоления возникших трудностей.

4. Завершающая фаза. В завершении сессии студент получает рекомендации по дальнейшей работе над собой, что помогает закрепить достигнутые положительные изменения.

Таким образом, песочная терапия представляет собой эффективное, творческое и доступное средство коррекции тревожности у студентов. Использование символических образов помогает не только облегчить эмоциональное напряжение, но и способствует личностному росту, развитию творческого мышления и повышению самооценки. В условиях современной образовательной среды, где стресс и тревожность становятся всё более распространёнными, эта методика может оказаться незаменимым инструментом для поддержки психического здоровья молодых людей.

### ***Список литературы***

1. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница / М. Зейц. – М.: ИНТ, 2010. – 94 с.

2. Тернер Б. Руководство по сэндплей-терапии / Б. Тернер. – М.: Дипак, 2015. – 648 с.
3. Lowenfeld M. Understanding children's sandplay / M. Lowenfeld. – London: Sussex Academic Press, 2004. – 292 p.
4. Bowyer R. The Lowenfeld world technique: Studies in personality / R. Bowyer. – London: Pergamon Press, 1970. – 123 p.