

Шикалова Ирина Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

Научный руководитель

Кутбиддинова Римма Анваровна

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ ПОСРЕДСТВОМ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Аннотация: в представленной статье рассматривается проблема тревожности у студентов в период экзаменационной сессии и возможность использования песочной терапии как эффективного метода психологической разгрузки.

Ключевые слова: психология, эмоции, песочная терапия, тревожность студентов, тревожность в период сессии.

Период сессии для студентов представляет собой одну из наиболее напряжённых фаз учебного года, характеризующуюся повышенной нагрузкой и необходимостью концентрированного интеллектуального труда в сжатые временные рамки. В силу специфики данных условий возрастает уровень психоэмоционального напряжения и тревожности, которые при недостаточном контроле способны привести к развитию хронического стресса, нарушению когнитивных функций и ухудшению общего самочувствия. Именно это обуславливает актуальность изучения процессов психологической разгрузки, направленных на оптимизацию состояния обучающихся в столь эмоционально непростой временной отрезок.

Значимым является аспект формирования устойчивых навыков самоорганизации и саморегуляции, которые позволяют не только минимизировать влияние стрессовых факторов, но и превратить период подготовки к экзаменам в эффективный этап личностного роста. В современных условиях образовательных учреждений становится все более очевидным, что крепкая психологическая база студентов напрямую коррелирует с успешностью и качеством усвоения материала. По этой причине разработка и внедрение практических рекомендаций и методик разгрузки приобретают стратегическое значение.

Практическая значимость исследования проявляется в возможности реализации программ, направленных на профилактику и коррекцию негативных психологических состояний у студентов. Песочная терапия открывает новые горизонты для поддержки ментального здоровья. При помощи специального оборудования (песочницы) и различных техник, направленных на коррекцию тревожных состояний, можно скорректировать эмоциональное состояние таким образом, чтобы у студентов снизилась тревожность и повысилась уверенность в себе.

Изучение проблематики связано с необходимостью обеспечивать эмоциональную адаптацию в период сессии, формировать благоприятные условия для реализации потенциала обучающихся в период экзаменационных испытаний. Это наглядно подчеркивает значимость и практическую ценность выбранного направления.

Песочная терапия представляет собой проективный метод психотерапии, где человек через манипуляции песком и миниатюрными фигурками выражает внутренний мир, создавая символические ландшафты в специальном ящике. Этот подход опирается на архетипическое воображение, позволяя обходить вербальные барьеры и напрямую работать с бессознательным. Песок выступает нейтральным носителем, чья текучесть и тактильность провоцирует спонтанные ассоциации, помогая высвободить подавленные эмоции без давления со стороны специалиста.

Песочная терапия снижает тревожность, активируя сенсорные пути, которые успокаивают гиперактивную симпатическую нервную систему. Когда руки

погружаются в сыпучий песок, тактильные рецепторы посылают сигналы в мозг, стимулируя выработку окситоцина и серотонина, что смягчает физиологические проявления беспокойства – учащенное сердцебиение, напряжение мышц. Клиенты часто отмечают, как формирование холмиков или рвов в песочнице отвлекает от навязчивых мыслей, переводя фокус на моторику, подобно тому, как у обучающихся с повышенной тревогой перед экзаменами лепка фигурок помогает стабилизировать дыхание.

Игра с песком в рамках консультирования была применена и описана английским педиатром Маргарет Ловенфельд: «техника мира» с помощью игры с песком позволяла детям выразить то, что они не могли озвучить словесно. Концепцию метода сформулировала Дора Калфф, занимавшаяся разработкой теоретических принципов метода и подготовкой песочных терапевтов. По мнению психоаналитика, песочная терапия позволяет перенести конфликт из внутреннего мира во внешний, сделать его явным, обозримым [8].

Т. М. Грабенко и Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева называет терапевтическую песочницу средой для общения человека с самим собой и символами реального мира, помогающей освободиться от психологического напряжения. Песок позволяет заземлиться и высвободить негативную энергию [1]. Наличие регламентированной последовательности организации работы и материалов для её осуществления, по мнению авторов, позволяет назвать песочную терапию методом, который можно использовать в психологическом консультировании и педагогической практике.

Е. В. Тарапина относит песочную терапию к ландшафтной арт-терапии, где в ходе сеанса используются природные материалы. Подобная терапия позволяет проводить глубинную работу с состояниями человека. Терапевтическая функция предусматривает построение на песке композиции, проговаривание моментов, которые вызывают дискомфорт. В песочное поле вносятся изменения, составляется план, позволяющий проанализировать и изменить ситуацию [6].

По мнению Е. В. Ратниковой, песочная терапия помогает обнаружить архетипический образ героя: при переложении мифа на песок человек в ходе по-

строения композиций отражает свой опыт и находит решение существующей проблемы. Через символическое погружение в историю жизни он возвращает себе ресурс, знакомится с деструктивными установками, узнаёт, как с ними работать. Здесь песочница выступает как контейнер, позволяющий найти способы разрешения трудных ситуаций [4].

Г. Н. Эль отмечает, что в ходе игры в песочнице клиент входит в мир своего подсознания. В силу того, что главное правило в процессе создания песочной композиции «Клиенту можно всё», человеку предоставляется свобода действий, он становится вовлечённым в процесс. Автор сравнивает работу в психологической песочнице с инициацией, которую человек проводит по своему желанию. С помощью песочного поля и кодируемых объектов из реальной жизни клиент моделирует актуальную для него ситуацию и работает с полученным материалом [7].

По мнению В. В. Ставровской, игра с песком позволяет проживать чувства, фантазировать. Песочная терапия может применяться в случаях, когда клиент не понимает, почему с ним происходят те или иные события, не знает, куда он движется по жизни. Она даёт возможность увидеть, что происходит с человеком, что мешает ему в отношениях, не позволяет реализовать задуманное [5].

С целью коррекции тревожности студентов в период сессии при помощи песочной терапии нами было проведено исследование, в котором приняли участие 30 студентов, прошедших опросник ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина и Опросник тревожности Дж. Тейлор в модификации Г.Ш. Габдреевой. Первый срез был проведен перед экзаменацной сессией, второй – после проведения коррекционной работы с использованием песочной терапии.

На констатирующем этапе было выявлено, что высокий уровень тревожности имеют 60% испытуемых, средний уровень тревожности показали 35% и низкий – 5% студентов.

В ходе формирующего этапа со студентами использовались техники песочной терапии, такие как «Песочная история» (Д. Калфф), «Безопасное убежище»

(М. Лоффенфельд), «Песочный дневник» (Д. Рот), «Диалог фигурками» (Ж. Каплан), «Песочная метафора» (И. Горбунов), «Переход через тревогу» (О. Митрофанов) и многие другие. Наибольшую эффективность показывают техники, связанные с проработкой архетипических образов через символы песочной терапии для интеграции тревожных переживаний; трансформация тревожных импульсов в песке; создание контрастных сцен тревоги и спокойствия; введение в песочное пространство элементов, символизирующих силу, надежду, поддержку, ресурс.

Приведем пример техники «Песочная карта ресурсов» (автор Виктория Сидорова), где клиент создает песочную композицию, в которой отмечает внутренние «резервуары» силы и ресурсов для борьбы с тревогой.

Техника «Переход через тревогу» (автор Олег Митрофанов). Клиент строит песочное поле, отражая историю, демонстрирующую путь от страха и тревоги к принятию и внутреннему покоя.

Техника «Очищение песком» (автор Людмила Орлова). В ходе реализации техники происходит символический ритуал очищения негативных образов клиента и их замена элементами, ассоциирующимися с исцелением.

На контрольном этапе эксперимента, высокий уровень тревожности был выявлен у 40% испытуемых, средний у 45% и низкий у 15% студентов.

Таким образом, песочную терапию можно рассматривать как эффективный инструмент работы с психическим состоянием, который подходит для работы с тревожностью у студентов в период сессии. Данный метод даёт возможность образно выразить мысли посредством расположения фигурок в песочнице, совместно со специалистом проработать восприятие клиентом прошлого, настоящего и будущего, позволяет вспомнить детство и переключиться в ходе сеанса на игровую деятельность, наглядно демонстрирует вариативность разрешения проблемных ситуаций, помогает снять эмоциональное напряжение.

Список литературы

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
2. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 397 с.
3. Раимова Л.А. Песочная терапия и ее возможности в работе с пожилыми клиентами: методическое пособие для специалистов, работающих с людьми пожилого возраста / Л.А. Раимова. – Казань: Веда, 2014. – 144 с.
4. Ратникова Е.В. «Путь героя в песочной терапии» / Е.В. Ратникова. – М.: Академический проект, 2021. – 291 с.
5. Ставровская В.В. История и современные направления песочной терапии / В.В. Ставровская // Новое слово в науке: перспективы развития: материалы IX Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №3 (9). – С. 72–76.
6. Тарапина Е.В. Песочная терапия: практический старт / Е.В. Тарапина. – М.: Вариант, 2022. – 122 с.
7. Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия / Г.Н. Эль. – СПб.: Речь, 2010. – 208с.
8. Kalf, Sandplay. A Psyhoterapeutic Approach to the Psyche / Kalf, Dora. Sandplay. A Psyhoterapeutic Approach to the Psyche. – Santa Monica: Temenos Press, 2004. – 169с.
9. Lowenfeld, M. Understanding children's Sandplay: Lowenfeld's World Technique / Lowenfeld, M. Understanding children's Sandplay: Lowenfeld's World Technique. England: Sussex Academic Press, 2004. – 292 с.
10. Дзоник В.П. Песочная терапия как инструмент работы с психическим состоянием клиента / В.П. Дзоник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.xn----8sbempclwd3bmt.xn--p1ai/article/7722> (дата обращения: 24.01.2026)