

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия»

**Применение песочной терапии для коррекции агрессивного поведения подростков**

**Бадера Валентина Васильевна**

*Студент (бакалавр)*

Одесский национальный университет им. И.И. Мечникова, Одесса, Украина

*E-mail: kirill1010@ukr.net*

Песочная терапия берет начало в 1929 г., когда психотерапевт Маргарет Ловенфельд впервые применила песок в игровой психотерапии с детьми. [п 2]. Песочная терапия сейчас стала активно развиваться в нашей стране. Это - один из современных методов психотерапии, который применяется как в работе с детьми, так и с взрослыми. Основными инструментами данного метода являются песок и миниатюрные фигурки, для создания песочной картины. Во время игры в песок люди выносят свой внутренний мир во внешнее пространство и обыгрывают его. Игра с песком позволяет активизировать воображение и выразить возникающие при этом образы. Играющий человек может осмыслить содержание бессознательного, создавая песчаные ландшафты один за другим. Образы целительны потому, что они способствуют включению неосознаваемых психических содержаний в сознание. Человек "отрабатывает" свои символы, свои проблемы и таким образом преодолевает внутренний кризис.

Изучением песочной терапии занимались отечественные и зарубежные ученые: Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М., Нисневич Л.А., Большебратская Э.Э., Ловенфельд М., Бауэр Р., Кальфф Д. Однако, к сожалению, на сегодняшний день проводится очень мало исследований ее эффективности. В частности, очень мало работ, посвященных изучению изменения агрессивности подростков после песочной терапии. А ведь проблема агрессивности подростков является крайне актуальной для современного общества. Необходимо создание и апробирование адекватных методов диагностики, коррекции и профилактики подростковой агрессивности, пригодных для применения психологами и педагогами в школах.

Цель работы - изучить роль песочной терапии в коррекции агрессивного поведения у подростков.

Для достижения данной цели требовалось решение следующих задач:

1. Ознакомиться с основными теоретико-методологическими подходами к пониманию агрессии;
2. Проанализировать современные представления о применении песочной терапии;
3. Организовать и провести групповую песочную терапию с подростками;
4. Проанализировать изменения в агрессивном поведении подростков под влиянием песочной терапии.

Объект исследования: песочная терапия как метод коррекции агрессивного поведения.

Предмет исследования: влияние песочной терапии на изменение агрессивных реакций у подростков.

Для исследования агрессивного поведения был использован опросник Басса-Дарки (диагностика агрессивных и враждебных реакций).

В исследовании принимало участие 30 подростков в возрасте 15-16 лет (ученики ООШ №61, г. Одесса)

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап - первичная психологическая диагностика агрессивных и враждебных реакций; 2 этап - песочная терапия, которая проводилась с 6 группами по 5 человек. Было проведено по 5 сеансов с каждой группой, с периодичностью 2 раза в неделю; 3 этап - контрольная психологическая диагностика после коррекции.

После проведения контрольной диагностики были получены следующие результаты:

Сравнение результатов по тесту Басса Дарки показала статистически значимые различия по шкалам: раздражение ( $t=2,40$ ,  $p \leq 0,05$ ), подозрительность ( $t=2,49$ ,  $p \leq 0,05$ ), вербальная агрессия ( $t=3,22$ ,  $p \leq 0,01$ ), чувство вины ( $t=2,28$ ,  $p \leq 0,05$ ) и агрессивность ( $t=2,35$ ,  $p \leq 0,05$ ). По шкалам «Раздражение», «Подозрительность», «Вербальная агрессия», «Чувство вины» и «Агрессивность» средние значения достоверно снизилось, что может говорить о том, что песочная терапия эффективна при решении проблем связанных с агрессивным поведением подростков.

Сравнение результатов по тесту Басса Дарки не показала статистически значимые различия по шкалам: физическая агрессия ( $t=0,69$ ,  $p \geq 0,05$ ), косвенная агрессия ( $t=-0,83$ ,  $p \geq 0,05$ ), негативизм ( $t=-0,28$ ,  $p \geq 0,05$ ), обида ( $t=0,72$ ,  $p \geq 0,05$ )

Сравнение результатов по тесту Лири (стилей межличностного взаимодействия показала статистически значимые различия по шкалам: подчиняемый ( $t=2,52$ ,  $p < 0,05$ ), дружелюбный ( $t=-2,66$ ,  $p \leq 0,01$ ), альтруистический ( $t=-3,12$ ,  $p < 0,01$ ) и доминированию ( $t=-2,70$ ,  $p \leq 0,01$ ).

По шкале подчиняемый средние значения достоверно снизилось. По шкалам «Дружелюбие» и «Альтруистичность» средние значения достоверно повысились. Также повысилось среднее значение по выборке по шкале «Доминирование»

Сравнение результатов по тесту Лири (стилей межличностного взаимодействия не оказала статистически значимые различия по шкалам: авторитарный ( $t=0,36$ ,  $p \geq 0,05$ ), эгоистичный ( $t=-0,85$ ,  $p \geq 0,05$ ), агрессивный ( $t=0,97$ ,  $p \geq 0,05$ ), подозрительный ( $t=0,74$ ,  $p \geq 0,05$ ), зависимый ( $t=1,73$ ,  $p \geq 0,05$ ), дружелюбный ( $t=-1,88$ ,  $p \geq 0,05$ ).

**ВЫВОДЫ.** Проанализировав современные представления о применении песочной терапии можно сказать, что сегодня «песочницу» активно используют в гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой и семейной терапии, в детском психоанализе. И, конечно же, она может входить в инструментарий интегративной арт-терапии. Сегодня песочная терапия зарекомендовала себя как эффективный практический метод в психотерапии, педагогике, психологическом консультировании и театральном искусстве. Однако законченная концепция песочной терапии еще не сформирована. Это дает возможность внести свой неповторимый вклад в распространение и осмысление этого чудесного метода.

В результате первичной диагностики у ряда подростков было выявлено выраженное агрессивное поведение. После осуществления коррекции с помощью песочной терапии при повторной диагностике были отмечены позитивные изменения в агрессивных реакциях у подростков. Исходя из полученных данных, можно заключить, что песочная терапия способствует снижению агрессии у подростков.

### Источники и литература

- 1) Бэрон Р. Ричардсон Д. Агрессия. - СПб.: Питер, 1997.- 352 с.
- 2) Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. - СПб.: Питер, 2001. - 320 с.

### Слова благодарности

Благодарю своего научного руководителя Чачко С. Л. за ее профессиональные советы и поддержку в написании статьи.