

УДК: 159.9.07

DOI: 10.25629/НС.2022.06.10

## РЕЖИМЫ ПЕСОЧНОГО ИГРОВОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, ПСИХОТЕРАПИИ И ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ

Будаков С.В., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Огнева Н.А.

Российский новый университет

**Аннотация.** В статье дано детальное описание оптимальных вариантов подбора оборудования для проведения консультирования, тренингов и психотерапии с использованием песочного игрового моделирования, а также приведен перечень включающих его и прошедших экспериментальную проверку совместимых со всеми видами психолого-педагогической практики и с типичными для высших учебных заведений режимами организации образовательной деятельности тематических сессий визуально-кинетического моделирования.

**Ключевые слова:** песочное игровое моделирование, универсальные общекультурные компетенции, коммуникативная компетентность, стрессоустойчивость, психологическое консультирование.

Текущее десятилетие отмечено активным развитием в нашей стране различных подходов к использованию методов песочной терапии в психологической практике и разноплановыми исследованиями воздействия песочного игрового моделирования (ПИМ) на человека [1-20]. Однако уже накопленный большой объем полученных разными исследователями фактических данных не всегда поддается сопоставлению из-за значительного разнообразия условий, в которых такое моделирование было реализовано. Авторы посвященных этой теме работ сообщают об использовании контейнеров (подносов) для песка разной формы, цвета и размеров. Они далеко не всегда сообщают о том, какие задания, в течение какого времени и в какой форме выполняли участники описываемых сессий. И практически отсутствуют сведения об использовавшемся песке – его цвете, объеме, фракционном составе. В связи с этим возникает вопрос о том, насколько подобные аспекты песочного моделирования существенны для его эффективности и на что следует ориентироваться для его оптимизации. При попытке ответить на эти вопросы нами была предпринята серия эмпирических исследований, результаты которой представлены в данной публикации.

Проведенный предварительный анализ сложившейся практики показал, что в качестве песочных контейнеров чаще всего используются созданные на деревянной основе прямоугольные подносы с боковым ограждением 5-8 см, габариты которых составляют:

- 50x70 см (так называемый «классический» вариант);
- 43,3x70 см (контейнеры «золотое сечение»);
- 40x50 см (малогабаритные контейнеры).

Кроме этого известны случаи использования прямоугольных контейнеров с габаритами 21,5x35 см (микроформат «золотого сечения»), который по своим размерам близок к бумажным листам для печати формата А4). Но также есть сообщения о применении прямоугольных песочниц размером 30x40 см, 70x100 см и 100x140 см (два последних варианта обычно упоминаются в связи с групповыми формами работы).

Кроме прямоугольных форм песочниц все больше находят применение круглые и 8-угольные песочницы. Обычно они делаются диаметром 50 или 70 см. Такие песочницы бывают особенно интересны специалистам, считающими их высокий уровень симметрии и завершенность формы существенными факторами терапевтического процесса.

Наиболее часто используются песочные контейнеры, внутренняя сторона которых окрашена в различные оттенки синего цвета. Но диапазон таких оттенков колеблется от ультрамаринового и персидского индиго до василькового и небесно-голубого. Наряду с цветами синей части спектра для окраски внутренней части песочниц используют и другие цвета – от белого до черного. Есть также примеры работы с неокрашенными песочницами, дно и внутренние стенки которых остаются без какой-либо обработки или, например, закрыты зеркальными пластинами. Следует также упомянуть, что помимо деревянных контейнеров различные варианты песочного моделирования реализуются и с использованием еще более экзотических контейнеров. Так, есть немало примеров, когда песочные композиции строятся в обычных пластиковых бытовых емкостях всех форм, габаритов и расцветки.

В отношении используемого песка авторы работ по песочной терапии чаще всего ограничиваются указанием на то, что он был «обычный речной» (морской) желтого или белого цвета, крупно- или мелкозернистый. Некоторые авторы экспериментируют со специально или естественно окрашенным кварцевым, мраморным и даже вулканическим песком (например, с песком оранжевого, зеленого, бирюзового, черного, фиолетового цветов, который производители маркируют как материал «для творчества»), для рисования на световых столах, декора и для флорариумов - прозрачных емкостей, в которых содержат и выращивают экзотические растения как части созданной внутри декоративной композиции).

Еще большее разнообразие демонстрируют используемые в настоящее время режимы работы с песочными контейнерами и игрушечными миниатюрами [1-3, 5-8, 10-16, 19, 20]. И хотя чаще всего в подобных работах упоминаются идущие от Маргарет Ловенфельд и Доры Калф предложения клиентам строить все, что им хочется, сами авторы нередко описывают набор тем, перечень заданий, которые они предлагают, как то, от чего клиенты могут отталкиваться хотя бы в начале своей работы с различными вариантами песочного моделирования. Иногда эти темы прямо обозначаются ведущим сеанс психологом и увязываются с кругом проблем, побудившим клиента или его близких обратиться за помощью. Иногда такую тематику исподволь задают созданные клиентом до этого рисунки, прослушанные музыкальные произведения, выполненные в рамках сказкотерапии задания, итоги работы с метафорическими ассоциативными картами и т.д. При этом нередко очевиден ситуативный, одноразовый характер такого выбора и далеко не ясны перспективы тиражирования подобного опыта.

Подобный разноробот оборудования и режимов его использования не позволяет отнести песочное игровое моделирование ни к разряду унифицированных приемов консультирования или психотерапии, ни к числу психолого-педагогических технологий, которые можно было бы гарантированно рекомендовать как средство формирования и развития определенных компетенций. Для того, чтобы со временем можно было бы обоснованно давать рекомендации в отношении того, к чему может привести то или иное техническое или методическое решение использующего этот метод специалиста нами была предпринята попытка оценить влияние описанных выше параметров оборудования и различных режимов его использования на эффективность включающего ПИМ консультирования, психотерапии и тренинговой работы.

Для достижения поставленной цели нами на протяжении шести лет исследовались влияние на эффективность песочного игрового моделирования размеров, формы и цвета используемых контейнеров, видов и фракций песка, тематики и сценариев проведения учебных и консультативных сессий. В общей сложности в исследовании приняло участие более пятисот человек, в число которых входили студенты и преподаватели различных вузов, участники проведенных на промышленных предприятиях и в различных коммерческих организациях стратегических сессий, посетители вузовских дней открытых дверей и выездных демонстрационных занятий, слушатели системы повышения квалификации психологов-консультантов различного профиля в Российской Федерации и в Китайской Народной Республике, а также проходивший ежегодные занятия по курсу «управление ресурсами экипажа» летный персонал различных авиакомпаний.

В ходе сравнительного анализа нами были использованы:

- песочные контейнеры прямоугольной формы с размерами 21,5x35 см (микроформат «золотого сечения», который по своим размерам близок к бумажным листам для печати формата А4), 50x70 см (так называемый «классический» вариант), 40x50 см (малогабаритные контейнеры), 70x100 см, а также круглые равносторонние восьмиугольные контейнеры с внутренним диаметром (максимальным расстоянием между вершинами внутренних углов) 50 см;

- различные цвета окраски внутренних поверхностей контейнеров;
- мраморный, вулканический и кварцевый пески с варьированием их фракционного состава;
- групповые и индивидуальные формы ПИМ с варьированием условий работы от произвольного построения того, что участнику интуитивно хочется сделать в данный момент времени, до строго заданных тематических композиций и правил их преобразования.

В результате проделанной работы было установлено следующее.

При наличии возможности выбирать, в какой из песочниц можно будет работать, более семидесяти процентов участников подобных сессий отдавали предпочтение прямоугольным песочницам. При этом предпочтение интуитивно отдавалось либо «классическим» вариантам песочниц, либо уменьшенным вдвое их малогабаритным копиям. По нашим наблюдениям песочницы с размерами менее указанных выбирались теми участниками, которые так или иначе проявляли стремление к повышенному контролю над ситуацией, демонстрировали повышенную сдержанность, испытывали большое внутреннее напряжение. Крупногабаритные песочницы чаще всего выбирали участники занятий, которые обычно демонстрируют повышенную чувствительность ко всякого рода ограничениям. Чаще всего такому выбору способствовали явно выраженные признаки душевного подъема, желание безбоязненно проявить себя. Круглые и восьмиугольные песочницы чаще всего на первых и последующих сессиях выбирались теми участниками наших сессий, которые явно стремились к бесконфликтным отношениям, созданию условий для поиска компромиссных вариантов решения значимых для них проблем.

Из песочниц разного цвета предпочтение отдавалось тем, у которых внутренние поверхности были обычного синего цвета средней интенсивности как «наиболее приятного глазу» (в нашем случае это были песочницы, внутренние поверхности которых окрашивались алкидно-уретановой краской s1060b). Менее востребованными оказались бледно-голубые и темно-синие тона, которые отвергавшие их участники занятий называли «слишком бледными», «как будто выгоревшими на солнце, полинявшими», «сильно изношенными» или «чересчур темными», «слишком затягивающими», «вызывающими некоторую тревогу».

От использовавшихся на первых этапах нашей работы песочниц желтого и черного цвета мы вынуждены были сразу отказаться, так как их большинство участников наших сессий называло «странными» и «несерьезными». А неизменно положительные ассоциации вызывали только песочницы, внутренняя поверхность которых была покрыта белой краской (некоторые из участников сессий очень символично называли их песочницами молочного цвета). Делавшие такой выбор нередко отмечали, что такая окраска их успокаивает, «позволяет обрести внутренне равновесие», помогает снизить чувство тревоги, избавиться от внутреннего дискомфорта.

При возможности выбирать, с каким из видов песка хочется сейчас поработать, чаще всего предпочтение отдается белому кварцевому песку с фракционным составом 0,1-0,2 мм. Он привлекал большинство участников наших сессий тем, что казался им на ощупь «текучим», «мягким», «излучающим приятную прохладу». Далее по частоте выбора следует песок с фракционным составом частиц до 0,6-0,8 мм. При этом примерно равное число участников сессий выбирали песок как белого, так и похожего на речной, желтоватого цвета. Крайне редко выбирали песок, основными фракциями которого были песчинки размером 0,8-2,0 мм. В нашем случае это делали менее пяти-семи процентов участников проведенных сессий.

В плане работы наиболее практичным оказался обычный кварцевый песок. Мраморный песок, не смотря на всю его первоначальную привлекательность своей белизной и экзотичностью, оказался менее предпочтительным, так как из-за невысокой прочности самого мрамора при интенсивном перемешивании он быстро превращался в белую пыль. Частицы такой пыли оседают на руках и одежде участников занятий и могут создавать проблемы для их дыхания.

Иные, но не менее серьезные проблемы были связаны и с вулканическим песком. Во-первых, первоначальное любопытство у участников сессий быстро сменялось безразличием и стремлением игнорировать контейнеры с таким песком. Во-вторых, в имевшемся в нашем распоряжении песке оказалось большое количество намагниченных песчинок. Эти песчинки притягивались к игрушкам с ферромагнитными свойствами (например, к игрушкам со стальными элементами или со встроенными в них миниатюрными магнитами), что существенно затрудняло дальнейшую работу с подобными элементами композиций и их хранение.

При исследовании эффективности различных вариантов индивидуальных форм песочного игрового моделирования наилучшие результаты в плане персонального развития неизменно давали сессии, в начале которых их участникам предлагалось выбрать фигурки, олицетворяющие какое-либо свойство характера, роль или состояние человека (например, себя в момент сильной растерянности и себя в момент высокого уровня самообладания). Следующим этапом таких сессий было построение на песке мира, в котором такие персонажи существуют. Далее в этих сессиях следовали преобразования автором своей композиции до обеспечения удовлетворительного физического состояния (самочувствия) в сочетании с преобладанием позитивных эмоций и мыслей по поводу выполненной работы и с конструктивными побуждениями к применению полученного опыта в своей повседневной практике. Достаточность признаков такого набора для оценки достигнутого результата как положительного многократно проверялась и ходе сопутствующего обсуждения, и с помощью опросников, и путем различных видов инструментальной диагностики [1, 7-9, 17-20].

Описанные во многих работах по песочной терапии индивидуальные формы песочного моделирования, которые начинались с предложения участникам сессий построить все, что им хочется, в ряде случаев вызывала затруднения, рождала отговорки типа «а мне сейчас ничего не хочется». Кроме того, создававшиеся в этом случае композиции часто оказывались малосодержательными попытками создать что-то «приличное», соответствующее представлению некоторых тревожных участников сессий о наименьших для себя «репутационных рисках».

Среди групповых форм песочного игрового моделирования наиболее эффективными в плане формирования и развития универсальных коммуникативных компетенций оказались сессии, в ходе которых их участникам вначале предлагалось в какой-то части общей песочницы построить свою персональную тематическую композицию типа «мой мир», «мой дом», «мой город», «мой сад». На следующем этапе таких сессий участники рассказывали о том, что их композиции символизируют. Далее им предлагалось путем взаимных договоренностей и преобразования индивидуальных композиций создать единую композицию типа «наш мир», «наш дом», «наш город», «наш сад». Затем следовало обсуждение с обязательным акцентом на ту пользу, которую можно извлечь из полученного опыта для повседневной жизни.

Среди указанных тем для групповых форм песочного игрового моделирования наиболее часто решение конфликтов в духе соперничества, противостояния встречалось при построении композиций «наш дом» и «наш город». Компромиссные стратегии чаще всего реализовывались при построении композиций «наш мир» и «наш сад».

Подводя краткие итоги проведенного исследования, прежде всего следует отметить, что выявленные как предпочтительные в плане эффективности режимы песочного игрового моделирования намного легче реализуются технологически по сравнению с большинством его экзотических вариантов. Экзотические формы и окраска песочниц, наполнение их необычными материалами, как правило, связаны с вкусовыми предпочтениями самих новаторов, а не с особыми возможностями, которые с подобными новациями связаны. Подобные инновации в лучшем случае могут быть лишь дополнением к обозначенным выше стандартной комплектации и режимам ПИМ (как, например, в случае с песочницами белого цвета или с круглыми песочницами), но не как обоснованная и подтвержденная практикой их замена. В то же время, проверенные и поддающиеся массовому тиражированию режимы песочного игрового моделирования позволяют создать надежные эмпирические и затем теоретические основания для его широкомасштабного применения в различных видах консультирования, психотерапии и тренинговой работы.

**Библиография**

1. Батколина В.В., Зернов В.А., Лихачева Э.В., Лобанова Е.В., Николаева Л.П., Огнев А.С. Использование кардиометрических и окулометрических методов в подготовке специалистов психолого-педагогического профиля (на примере песочного моделирования) / В.В. Батколина // Высшее образование сегодня. - 2021. - № 5. - С. 71-80.
2. Воронова А.А. Песочная терапия в работе педагога. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 112 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игра с песком. Практикум по песочной терапии. – СПб., М.: Речь. – 2019. - 256 с.
4. История развития (ISST) Международного сообщества Сэндплей Терапевтов в разных странах // Русский журнал Сэндплей Терапии. – 2020, №1. – С.114-115.
5. Калф Д. Сэндплей и его целительное воздействие на психику. – М., СПб., Центр гуманитарных инициатив, 2021. – 134 с.
6. Каннингем Л. Сэндплей и терапевтические отношения. – М., 2018. - 178 с.
7. Огнев А.С., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Сапожникова О.Б. Механизмы повышения безопасности образовательной деятельности с помощью игрового психологического моделирования / А. С. Огнев // Вестник Российского нового университета. - Серия: Человек в современном мире. - 2021. - № 4. - С. 3-11.
8. Огнев А.С., Николаева Л.П., Лихачева Э.В. Психологическое песочное моделирование как инструмент позитивного субъектогенеза / А. С. Огнев – Москва: Издательство "Спутник+", 2020. – 134 с.
9. Огнев А.С., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнева Н.А. Проблемы и пути внедрения песочного игрового моделирования в систему современного высшего образования / А. С. Огнев – Москва: Издательство "Спутник+", 2022. –120 с.
10. Ратникова Е.В. «Путь героя» в песочной терапии. – М.: Академический проект. – 2021. – 291 с.
11. Сакович Н.А. История и опыт использования игр на песке с диагностической целью. II Всероссийский фестиваль песочной терапии: сборник статей. – СПб., 2016. С. 61-71.
12. Сальник С. Рождение новой персоны // Русский журнал Сэндплей Терапии. – 2021, №5. – С.72-92.
13. Сэндплей-терапия. Подход к психопатологии /Под общ. ред. Евы Паттис-Зоя– М., СПб., Центр гуманитарных инициатив, 2021. – 212 с.
14. Тернер Б. Руководство по сэндплэй-терапии. М.: Дипак, 2015. - 648 с.
15. Щербакова В. Миры на песке. Песочная терапия. – Рига, 2010. - 293 с.
16. Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. - СПб.: Речь, 2010. - 208 с.
17. Ognev A.S., Zernov V.A., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Rudenko M.Y., Dymarchuk D.D., Yesenin D.S., Maslennikova P.A., Mizin N.V. // Cardiometric detection of effects and patterns of emotional responses by a human individual to verbal, audial and visual stimuli. // *Cardiometry*. 2019. № 14. С. 79-86. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.7986.
18. Ognev A.S., Zernov V.A., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Rudenko M.Y., Kagonyan R.S., Kozintseva P.A., Maslennikova P.A., Mizin N.V. Validity of cardiometric performance data: an integral part of complex assessment of training session effectiveness // *Cardiometry*. 2019. № 14. С. 96-100. DOI: 10.12710/cardiometry.2019.14.96100.
19. Zernov V.A., Lobanova E.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Dymarchuk D.D., Yesenin D.S., Mizin N.V., Ognev A.S., Rudenko M.Y. Cardiometric fingerprints of various human ego states // *Cardiometry*. 2019. № 15. С. 38-42.

20. Zernov V.A., Lobanova E.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Ognev A.S., Rudenko M.Yu. Cardiometric confirmations of psychotherapeutic effectiveness of psychological sand modeling // *Cardiometry*. - 2021. - № 19. - С. 38-42. DOI: 10.18137/cardiometry.2021.19.3842.

### **MODES OF SAND GAME MODELING AS A FACTOR OF THE EFFICIENCY OF COUNSELING, PSYCHOTHERAPY AND TRAINING WORK**

**Budakov S.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Ognev A.S., Ogneva N.A.**

Russian New University

**Abstract.** The article provides a detailed description of the optimal options for selecting equipment for counseling, training and psychotherapy using sand game modeling, as well as a list of equipment that includes it and has passed experimental testing compatible with all types of psychological and pedagogical practice and with typical for higher education institutions by modes of organizing educational activities of thematic sessions of visual-kinetic modeling.

**Key words:** sand game modeling, universal general cultural competences, communicative competence, stress tolerance, psychological counseling.