

Ангулова Лариса Николаевна

студентка

Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

Василенко Галина Александровна

психолог

г. Новосибирск, Новосибирская область

Научный руководитель

Степанова Любовь Николаевна

канд. психол. наук, доцент

Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

DOI 10.31483/r-154517

ПОТЕНЦИАЛ АВТОРСКИХ ТЕХНИК ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются теоретические и практические возможности применения авторских техник песочной терапии в системе психолого-педагогического сопровождения подростков. Обосновывается актуальность изучения личностной идентичности в условиях современных социокультурных изменений и образовательной среды. Разработанные авторами инновационные техники направлены на исследование внутренних интроектов, семейно-ролевых позиций и интеграцию компонентов идентичности в символическом пространстве песочной композиции. Представлены результаты эмпирического пилотажного исследования, которые выявили преобладание диффузного статуса идентичности и позволили предположить наличие связи между особенностями идентичности и параметрами семейной системы. Полученные данные

позволяют рассматривать предложенные техники как перспективный инструмент диагностики и психолого-педагогического сопровождения подростков.

Ключевые слова: *идентичность, личностная идентичность, мораторий идентичности, диффузная идентичность, отражённая идентичность подростковый возраст, песочная терапия.*

Современный этап развития общества характеризуется высокой степенью неопределенности, информационной перегруженностью, трансформацией социальных ролей и расширением виртуальных форм самопрезентации. В этих условиях подростковый возраст становится периодом повышенной уязвимости в сфере одной из ключевых задач психологии развития – формирования личностной идентичности.

Идентичность выступает системообразующим компонентом личности, обеспечивающим чувство внутренней целостности, устойчивость жизненной позиции и способность к осознанному выбору. Нестабильность идентичности коррелирует с повышенной тревожностью, ролевой неопределённостью, зависимостью от внешних оценок и риском дезадаптивных форм поведения. В связи с этим возрастает необходимость поиска методов психолого-педагогического сопровождения, способствующих осмыслению подростком собственного «Я» и его места в системе социальных отношений.

Одним из перспективных методов является песочная терапия – направление практической психологии, ориентированное на символическую самопрезентацию и безопасное проживание внутреннего опыта. Однако возможности этого метода в контексте формирования личностной идентичности остаются недостаточно изученными, что определяет актуальность темы настоящего исследования. Практическая значимость исследования заключается в целенаправленной адаптации песочных техник под задачу развития личностной идентичности подростков. Целью работы является разработка и апробация потенциала авторских техник песочной терапии как эффективного инструмента для развития личностной идентичности подростков.

Подростковый возраст характеризуется высокой степенью сензитивности к процессам формирования личностной идентичности. В этот период происходит активный поиск ответов на ключевые экзистенциальные вопросы: «кто я?», «каково мое место в мире?», интенсивное развитие самосознания, осмысление прошлого опыта и построение планов на будущее. Это критически важный этап, на котором закладываются основы самовосприятия, ценностных ориентаций и устойчивой модели поведения, определяющей дальнейшее личностное развитие.

Существенный вклад в разработку проблемы идентичности внес немецко-американский психолог Э. Эриксон [6]. Согласно его концепции психосоциального развития, подростковый возраст связан с кризисом «идентичность – смешение ролей». Э. Эриксон подчеркивал значение «психосоциального моратория» – периода экспериментирования с ролями и ценностями. Успешное разрешение кризиса предполагает формирование устойчивой системы ценностей и жизненных ориентиров.

В рамках отечественной психологической науки феноменологию идентичности активно разрабатывала Л.Б. Шнейдер [5]. Она внесла существенный вклад в изучение структуры и динамики личностной идентичности, рассматривает её как интегративное образование, включающее интрапсихический, интерпсихический и ментальный компоненты.

Развитие идентичности происходит через кризисные периоды, когда подросток соотносит собственные представления о себе с оценками значимых других и социальными ожиданиями. Неуспешное разрешение кризиса приводит к формированию диффузной идентичности – размытости жизненных целей, неопределённости самообраза и высокой подверженности внешнему влиянию.

Песочная терапия, восходящая к аналитической традиции и работам Д. Калффа, создаёт условия для символической репрезентации внутреннего опыта, снижения тревожности [1], способствует рефлексии и осознанию внутренних конфликтов, позволяет моделировать социальные ситуации и интегрировать различные аспекты «Я-образа».

Метод особенно эффективен в подростковом возрасте, так как соответствует потребности в самовыражении и поиске смыслов.

В отличие от классических подходов песочной терапии, ориентированных преимущественно на эмоциональное отреагирования и символическое разрешение конфликтов, в данном исследовании представлены авторские техники, отличающиеся целенаправленным воздействием на становление идентичности личности. Инновационный характер предложенных методик позволяет сфокусировать коррекционно-развивающую работу с подростками на конкретных аспектах их личностного самоопределения.

Ниже приводится обоснование авторских техник песочной терапии, раскрывающих их роль в развитии личностной идентичности подростков.

1. «Моё королевство» – создание композиции, отражающей представления подростка о собственных качествах, ролях и переживаниях (интрапсихический компонент идентичности). Подростку предлагается создать композицию, представляющую собой метафорическое «королевство». В работе используются поднос с песком, ленточки, палочки, природные и декоративные камни. Каждый элемент песочной картины интерпретируется через призму самовосприятия. Диагностическими маркерами являются границы «королевства», которые указывают на состояние личностных границ, выбранные предметы соотносятся с внутренними качествами, переживаниями и ролями субъекта.

2. «Эхо родительского дома» – моделирование семейной, социальной среды (семья, класс, неформальные объединения) и анализ позиции подростка в системе отношений и позиционирования в микросоциуме (интерпсихический компонент идентичности). Предлагается разделить пространство песочницы на секторы, символизирующие важные сферы жизни и заполнить каждый сектор выбирая фигурку для него. В процессе анализа песочной композиции особое внимание уделяется исследованию центрального послания/правила «какой Я?». Техника позволяет экстернализовать систему отношений подростка. «Эхо» символизирует интроекты – усвоенные установки и ожидания родителей и сверстников, которые влияют на самовосприятие.

3. «Два Королевства: тайный совет» – символическое отображение внутренних противоречий и ценностных ориентиров, направленна на интеграцию компонентов идентичности (ментальный компонент). Песочное поле делится на две части, подразумевающее столкновение альтернативных метафорических пространств (например, «Королевство Хочу» и «Королевство Должен» или «Я-реальное» и «Я-идеальное»). Каждое «королевство» заполняется символическими объектами в свободном формате в соответствии с представлением подростка. Процедура «тайного совета» выступает как инструмент символического диалога между противоречивыми ценностными ориентирами. Это способствует переходу от фрагментарного восприятия себя к целостной идентичности. Формирование осознанной рефлексивной позиции, гармонизация амбивалентных стремлений и выработка единого вектора личностного развития.

Таким образом, в ходе теоретического анализа нами была сформулирована гипотеза исследования, заключающаяся в предположение о том, что обозначенные авторские техники песочной терапии могут способствовать развитию личностной идентичности подростков.

На данном этапе осуществляется пилотажное исследование, в котором принимают участие 10 старших подростков (9 девушек, 1 юноша) в возрасте 17–18 лет.

Процедура экспериментального исследования включает три этапа:

1) констатирующий – первичная диагностика статуса и структуры идентичности (методика МИЛИ Л. Б. Шнейдер [7]), методика «Структура идентичности» Ю. Э. Макаревой, З. И. Рябкиной [3; 4]);

2) формирующий – проведение серии групповых занятий по песочной терапии с применением авторских техник. После создания композиции проводилась рефлексия (вопросы о чувствах, смыслах, ассоциациях);

3) контрольный – качественный анализ песочных композиций и сопоставление полученных данных с диагностическими данными.

В настоящий момент реализован констатирующий и формирующий этапы экспериментального исследования, обратимся к полученным результатам.

По данным констатирующего этапа и первичной диагностики у 8 участников выявлен диффузный статус идентичности, у одного – статус «мораторий», у одного – достигнутая идентичность. Высокая доля участников с диффузной идентичностью может указывать на недостаточную сформированность жизненных ориентиров, неопределённость само образа и высокую зависимость от внешних оценок в данной группе.

Структурные показатели идентичности имеют разброс значений: общий индекс: 87–120 баллов, личная идентичность: 31–48 баллов, уникальная идентичность: 35–47 баллов, отражённая идентичность: 17–27 баллов.

Было отмечено, что высокий общий индекс не всегда коррелировал со статусом достигнутой идентичности.

Далее обратимся к анализу семейной идентичности в структуре личностной идентичности подростков. Во время работы в технике «Моё королевство» у 7 участников были выявлены признаки нарушения семейной иерархии (подросток занимал позицию «родителя», наблюдались коалиции «мать – ребёнок» против отца). В процессе работы в песочнице участники смогли символически обозначить границы между поколениями, что по их отзывам способствовало осознанию возрастных границ и пересмотру некоторых установок, а также выявлению доминирующих родительских интроектов, влияющих на самооценку и поведение.

Применение техники «Эхо родительского дома» позволило выявить предполагаемые доминирующие интроекты на основании символического анализа, влияющие на учебную и социальную сферы («Я должен быть идеальным», «Мнение других важнее моего») у 6 подростков.

Композиции в технике «Два Королевства: тайный совет» у 7 участников отражали выраженную дихотомию внутренних миров. Как правило, одно «королевство» символизировало сферу социальных ожиданий (семья, школа, нормативные требования), второе – пространство личных желаний, интересов и автономных стремлений. В процессе групповой рефлексии у 5 участников наблюдалась

тенденция к символическому «сближению» королевств, что может рассматриваться как индикатор процесса интеграции.

Таким образом, полученные в ходе пилотажного исследования данные позволяют предположить наличие следующих тенденций:

- в группе респондентов преобладает диффузный статус идентичности;
- диффузная идентичность чаще наблюдалась у подростков с признаками нарушенной семейной иерархии;
- высокие показатели отражённой идентичности были связаны с сильной зависимостью от родительских интроектов («Я живу так, как хотят мои родители»);
- статус «мораторий» совпал со случаем активного переосмысления подростком своей роли в семье.

Эти предварительные наблюдения согласуются с данными, полученными М.Ю. Кузьминым, И.А. Конопак о ключевом влиянии семьи на формирование «Я-образа» [2].

Применение авторских техник песочной терапии позволило выявить следующие преимущества метода:

- безопасное исследование семейных ролей (подростки могли «проиграть» конфликтные семейные сценарии без страха осуждения);
- выявление бессознательных интроектов (через символы в песке становились видны скрытые установки, например, «Я не имею права на ошибку»);
- создание условий для восстановления внутренних границ и иерархии;
- интеграция компонентов идентичности (композиции объединялись в единую историю «Я»);
- стимулирование рефлексии, способствующей переходу от диффузного статуса к более зрелым формам самоопределения;
- поддержка перехода к достигнутой идентичности (по субъективным высказываниям участников: «Я понимаю, что хочу», «Я принимаю свои решения»).

Полученные данные продемонстрировали преобладание диффузного статуса идентичности у большинства участников, а также позволили выявить взаи-

мосвязь между особенностями семейной структуры и характеристиками идентичности. Символическое моделирование способствовало выявлению внутренних конфликтов, ролевых позиций и интроектированных установок, а также создавало условия для осмысления интрапсихического, интерпсихического и ментального компонентов идентичности.

Применение авторских техник песочной терапии показало возможности их использования в диагностических и коррекционно-развивающих целях.

В то же время ограничения исследования (малая выборка ($n=10$) и отсутствие контрольной группы) не позволяют делать выводы о причинно-следственных связях и эффективности предложенных техник. Полученные результаты носят предварительный характер и требуют дальнейшей эмпирической проверки.

Перспективы последующих исследований связаны с: расширением выборки ($n \geq 30$); включением контрольной группы; проведением повторной диагностики и анализом динамики показателей; изучением отсроченных эффектов (6–12 месяцев); адаптацией техник для различных возрастных подгрупп подростков.

Инновационные авторские техники песочной терапии могут рассматриваться как инструмент психолого-педагогического сопровождения для работы с идентичностью подростков и перспективное направление для дальнейших исследований. Предполагается, что их применение может способствовать развитию более зрелых форм самоопределения и обеспечивать безопасное пространство для личностной эксплорации подростков в образовательной среде.

Список литературы

1. Калфф Д. Сэндплей и его целительное воздействие на психику / Д. Калфф. – М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2021. – 134 с.
2. Кузьмин М.Ю. Влияние структуры семьи на идентичность школьника / М.Ю. Кузьмин, И.А. Конопак // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2014. – Т. 7. – С. 28–41. EDN SFTOPN

3. Макаревская Ю.Э. Операционализация параметров и методика диагностики личностной идентичности / Ю.Э. Макаревская, З.И. Рябикина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. – №3. – С. 25–49. – DOI: 10.11621/TEP-23–18. EDN WWTNSQ

4. Макаревская Ю.Э. Методика диагностики личностной идентичности / Ю.Э. Макаревская, З.И. Рябикина. – URL: <https://psytests.org/ident/mdli.html> (дата обращения: 26.02.2026).

5. Шнейдер Л.Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов / Л.Б. Шнейдер. – М.: Юрайт, 2024. – 328 с.

6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ. – М., 1996.