

УДК: 159.9.07

DOI: 10.25629/НС.2022.08.18

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВИЗУАЛЬНОГО КИНЕТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

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

Российский новый университет

Аннотация. В статье показана принципиальная возможность продуктивного использования приемов и методов когнитивно-поведенческой терапии в различных видах визуального кинетического моделирования, включая песочное игровое моделирование, работу с кинетическим песком и метафорическими ассоциативными картами; описаны особенности применения в визуальном кинетическом моделировании таких процедур когнитивно-поведенческого консультирования, как выявление автоматических мыслей, идентификация глубинных убеждений, проектирование предстоящей деятельности, моделирование и репетиция оптимальных форм поведения; конкретизированы способы реализации такие технические приемы, как декатастрофизация, ретрибуция, децентрация, проведение поведенческих экспериментов, переключение внимания, совершенствование навыков саморегуляции, конструктивное преобразованием глубинных убеждений; приведены оптимальные сочетания различных видов визуального кинетического моделирования, направленного на повышение самооффективности человека.

Ключевые слова: игровое песочное моделирование, метафорические ассоциативные карты, кинетический песок, когнитивно-поведенческая терапия.

Уже с конца прошлого столетия четко обозначилась интенсивная конвергенция некогда принципиально различных подходов к теоретическому описанию и организации психологической практики. И если на первых порах подобные попытки внести нечто новое в одну из традиционных школ психотерапии и консультирования воспринималось ее адептами как драма, то со временем это стало вполне допустимым шагом к расширению способов реализации первоначальных замыслов [1, 2, 4, 5, 7-11]. Однако, в ряде случаев консервативные взгляды сохраняются вопреки, казалось бы, здравому смыслу и постоянно развивающейся реальной практике. Так, например, попытки широкомасштабного использования различных видов психологического песочного моделирования по-прежнему большинство практиков пытается рассматривать исключительно в контексте юнгианского анализа [8, 14]. Хотя, как нами уже неоднократно подчеркивалось, не менее продуктивными основаниями для этого вида практики являются теория планомерно-поэтапного формирования умственных действий и трансакционный анализ [1-3, 14, 18-20]. И в силу их созвучности когнитивно-поведенческому направлению в психологии вполне логично было предположить наличие новых богатых возможностей в сочетании песочного игрового моделирования с техническими приемами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

Для проверки этой гипотезы нами наряду с элементами фокусированного интервью (подробное описание его специфики представлено в работах [6, 13, 14]) в обсуждение создаваемых в рамках учебных модулей «Жизненная навигация», «Технологии личностного развития», «Управление человеческими ресурсами» (их подробное описание можно найти в работах [3, 12, 17]) были включены такие процедуры когнитивно-поведенческого консультирования, как:

- выявление, оценка и корректировка (при необходимости) автоматических мыслей;
- идентификация глубинных убеждений (когнитивных, эмоциональных, мотивационных и иных типов схем) и развитие навыков их более конструктивного использования;

- проектирование предстоящей деятельности;
- моделирование и репетиция оптимальных форм поведения.

В ходе реализации указанных процедур использовались такие технические приемы, как де-катастрофизация, реатрибуция, децентрация, проведение поведенческих экспериментов и т.д. При этом в качестве ключевых технических приемов были использованы работа с создаваемыми в ходе моделирования песочными композициями, переключение внимания и совершенствование навыков саморегуляции.

Такого рода внимание к создаваемым клиентом песочным композициям в значительной мере облегчалось за счет того, что в когнитивно-поведенческой терапии заметное место занимает работа с различными образами. Но в случае песочного моделирования подобная работа упрощается благодаря фокусировке внимания на материализованных воплощениях фантазий клиента в виде построенных им в песочном контейнере реальных композициях, а не на воображаемых ситуациях, о которых психолог что-то узнает лишь благодаря словесному описанию их автора.

И это дает целый ряд преимуществ так как наличие перед глазами и психолога, и самого клиента созданной им песочной композиции существенно облегчает демонстрацию значимости такого важного для КПТ приема, как разделение реальных событий, их последствий и рожденных под их влиянием мыслей в голове того, кто со всем этим столкнулся. На практике это делается предельно просто. Для этого мы просим каждый раз рассказать автора композиции о том, что он думает о созданной композиции, какие мысли в связи со всем этим приходят ему в голову. Более того, фокусировка на композиции позволяет постоянно демонстрировать клиенту и буквально тренировать у него умение осознавать наличие у него и иных реакций на обсуждаемое событие:

- соматических (для этого мы спрашиваем о том, какой отклик в связи с композицией возникает в теле, что это за ощущение и где оно локализовано);
- эмоциональных (их мы помогает клиенту фиксировать с помощью вопросов о том, какие эмоции вызывает созданная композиция);
- поведенческих (они фиксируются с помощью вопросов о том, к чему созданное клиентом его побуждает, что ему хочется сделать).

По сути перечисленный набор ориентиров представляет собой расширенную версию когнитивной схемы «А-В-С», посредством которой в КПТ у клиентов развивают умение более реалистично оценивать все с ними происходящее [10, 11]. Используемые нами вопросы о том, как все выявленное соотносится с обычной жизнью клиента и как может им применяться в его повседневной практике – это уже аналог того, что в КПТ относят к переходу использования развиваемых навыков в реальных условиях [4, 10-14]. Сама же практика постановки подобных вопросов – это уже разновидность столь распространенного в КПТ «сократовского диалога» [4, 10, 11].

Культивированию навыков конструктивного переключения внимания и саморегуляции, а также репетиции желаемых форм поведения, как выяснилось, способствует персональный подбор самим клиентом определенных игрушечных миниатюр, олицетворяющих соответствующие состояния и роли. Справедливость этого утверждения нами многократно проверялась в ходе целой серии экспериментов, включавших ряд инструментальных методов оценки психологических и соматических реакций на такие фигурки как своего рода триггеры, «орудийную основу психики», помогающих клиенту ясно осознавать свои реакции, а также управлять и своим состоянием, и своим поведением [3, 9, 14, 16-20].

В качестве вспомогательных приемов в ряде случаев нами с успехом применялись и другие техники КПТ. Так, для более глубокого осознания клиентами степени оправданности его автоматических мыслей и лежащих в их основе глубинных убеждений, нами неоднократно и успешно использовались различные варианты техники «падающей стрелы» (некоторые ав-

торы обозначают ее как технику «вертикального спуска») [10]. С этой целью в ходе обсуждения созданной композиции мы задавали ее автору дополнительные вопросы о том, что будет с ним, если высказанные опасения реализуются на практике, почему его это так волнует, с какими жизненными принципами и приоритетами это связано и т.д.

Элементы ролевой игры мы регулярно с успехом используем, когда просим клиента определить, кому из персонажей композиции «хорошо и уютно», а кому нет. Далее мы просим, ориентируясь на свои мысли, эмоциональные, телесные реакции и поведенческие побуждения, так преобразовать композицию, чтобы все эти реакции были положительными и гармонично связанными (конгруэнтными). С этой же целью в ряде случаев мы просим клиентов по своему усмотрению изменить состав персонажей и оценить то, как поменялись их реакции на такое преобразование композиции. Для повышения продуктивности такой оценки мы также регулярно используем характерное для КПТ соотношение потерь и выгод, плюсов и минусов возникающих ситуаций, принимаемых решений. Чаще всего для этого нами используются элементы SWOT-анализа и компоненты «квадрата Декарта». Для участников подобных занятий эти алгоритмы, как правило, очень быстро становятся привычными когнитивными схемами, помогающими им систематизировать получаемую информацию и более осмысленно принимать нужные решения. В этом случае по существу на практике реализуется то, что в КПТ называется позитивным преобразованием глубинных убеждений (схем) [4, 10, 11].

Песочное игровое моделирование мы рассматриваем как одну из разновидностей визуального кинетического моделирования (ВКМ). Поэтому мы изначально предполагали, что многое из того, что в психотехническом плане подходит для песочного игрового моделирования с успехом можно использовать при работе с кинетическим песком в технике плаготерапии и с метафорическими ассоциативными картами (МАК) при создании клиентом с их помощью различных видов метафорических историй.

Практика показала, что все без исключения перечисленные выше процедуры и технические приемы КПТ без каких-либо проблем сочетаются и с плаготерапией, и с ассоциативно-метафорическим моделированием с помощью МАК. Выявленными нами отличительными особенностями этих разновидностей визуального кинетического моделирования оказались более выраженные проявления кинестетических составляющих внутренних сценариев (схем) при работе клиентов с кинетическим песком и более продуктивное использование метафорических ассоциативных карт при выявлении когнитивных схем и связанных с ними автоматических мыслей. В связи с этим было высказано предположение о том, что совместное использование этих разновидностей визуального кинетического моделирования в определенной последовательности может обеспечить еще большую продуктивность практических занятий, направленных на подготовку квалифицированных пользователей психологическими знаниями.

Помимо указанных выше оснований для такого предположения было также учтено, что одна из ключевых позиций психолога в современной когнитивно-поведенческой терапии – это позиция преподавателя, стремящегося путем различных видов моделирования организовать такое социальное научение своих подопечных, в результате которого они должны увеличить собственную самоэффективность за счет более эффективного решения различных видов жизненно важных проблем. Также было учтено одно из ключевых положений КПТ, в соответствии с которым социальное научение клиента должно осуществляться путем поэтапного усложнения решаемых им учебных задач [4, 10-11]. Такое научение должно иметь вид постепенно развивающегося процесса, степень сложности которого подбирается в расчете на готовность учащегося осмыслить все с ним происходящее, освоить и надежно закрепить формируемые навыки [4, 10].

В результате двухлетнего экспериментирования нами были определены как оптимальные такие варианты сочетания описанных выше видов ВКМ, в рамках которых сходные по тематике задания выполняются с помощью метафорических карт и (или) кинетического песка в качестве своего рода пропедевтики («предварительного, ознакомительного обучения»). В нашем случае создание аналогичных по тематике композиций в песочных контейнерах оказа-

лось целесообразным использовать как более глубокое изучение определенных закономерностей и окончательное закрепление основанных на их применении навыков. Так, например, наиболее целесообразным оказалось при построении учащимися модели своего «идеального дня» с учетом их индивидуальных предпочтений вначале использовать для этого метафорические ассоциативные карты, а затем перейти к созданию аналогичной по тематике песочной композиции с использованием игрушечных миниатюр. Аналогичное сочетание оказалось эффективным и при построении моделей на темы, касающиеся межличностных конфликтов и предстоящих переговоров. Это также оказалось эффективным при поиске моделей различных видов эффективного поведения.

Для моделирования оптимальных форм реагирования на стрессовые ситуации в качестве пропедевтики оказалась более эффективной работа с кинетическим песком. Такого рода предварительное обучение осуществлялось в ходе выполнения задания учащимся вылепить из кинетического песка фигурки, обозначающие их самих в состоянии сильного стресса и в состоянии устойчивого психофизиологического равновесия. Затем учащимся давалось задание соединить эти фигурки вместе, сохраняя все те ощущения и иные составляющие возникающих психологических реакций, которые были характерны для них при работе с олицетворением психофизиологического равновесия. После этого в качестве заключительной части занятия аналогичные построения производились с помощью игрушечных миниатюр в песочных контейнерах.

В ряде случаев, когда по степени продуктивности особых различий между работой с кинетическим песком и метафорическими ассоциативными картами обнаружено не было, оказалось более продуктивным на этапе пропедевтики дать учащимся возможность самим определить, с какой из этих разновидностей ВКМ каждый из них хотел бы воспользоваться в данный момент. Это, например, оказалось уместным при моделировании оптимальных форм командного взаимодействия, а также при создании оптимальных социально-ролевых моделей для различных бытовых ситуаций (поведение в семье в качестве ребенка, одного из супругов, родителя т.п.). Также такой вариант оказался оптимальным при работе с чрезвычайно злободневной для современной молодежи проблемой преодоления различного рода фобий [15]. Как и предыдущих случаях, в качестве заключительной части занятия аналогичное ролевое моделирование оказалось более продуктивным с использованием игрушечных миниатюр в песочных контейнерах.

Проведенные исследования также показали высокую продуктивность именно тех занятий, в ходе которых обсуждение в форме «сократовского диалога» проводилось после создания каждой из перечисленных моделей. Важным для соотношения планируемых преобразований с реальностью оказалось и заключительное групповое обсуждение того, что полезного было приобретено в ходе занятия каждым его участником и того, как именно он (она) собирается всем этим распорядиться.

Своеобразной версией характерной для КПТ и уже упоминавшейся выше работы с образами оказалось использование цифровых фотографий созданных участниками моделей, рисунков подборок и песочных композиций. Как это и планировалось при включении использования образов в состав техник КПТ, такие фотографии помогают при их рассматривании вновь и вновь пережить происходившее с ними во время занятий. В результате в собственном смартфоне каждый участник занятий создает целую подборку визуальных стимулов, которые в дальнейшем служат для него драйверами желаемых форм поведения и напоминанием о сенсорных эталонах желаемых психофизиологических состояний.

Таким образом с учетом представленных результатов можно заключить, что теоретические положения и технический арсенал когнитивно-поведенческой терапии могут служить продуктивной концептуальной и инструментальной основой для различных видов визуального кинетического моделирования. Преимуществом такого основания является высокий уровень структурирования предпринимаемых действий всеми участниками процесса специальным образом организованного социального научения, направленного на повышение самоэффективности учащихся. Достижению этой цели способствует повышение за счет использования технологи-

ческих приемов КПТ уровня осознанности учащимся собственных действий, степени готовности к принятию эффективных решений, возможности моделировать и реализовывать на практике более конструктивные формы поведения.

Библиография

1. Абдурахманов Р.А., Агапов В.С., Адамова Л.Е., Азарнов Н.Н. и др. Проблемы и достижения современной стрессологии. – М.: Издательство "Спутник+", 2020. – 236 с.
2. Адамова Л.Е., Азарнов Н.Н., Азарнова А.Н., Алисов Е.А. и др. Актуальный взгляд на пути преодоления жизненных трудностей. – М.: Издательство "Спутник+", 2021. – 311 с.
3. 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.
4. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности СПб: Изд-во Питер, 2018. – 448 с.
5. Берн Э. За пределами игр и сценариев. - Минск, 2008. - 464 с.
6. Бродовская Е.В., Домбровская А.Ю., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Пырма Р.В. Специфика использования айтрекеров в сочетании с фокусированным интервью при аттестации сетевого контента // Человеческий капитал. 2021. №1 (145). С. 73-82.
7. Гришина Е., Стефанович Д. Сэндплей-терапия как помощь студентам-первокурсникам в адаптации к вузу: опыт количественного исследования // Русский журнал Сэндплей Терапии. – 2020, №4. – С. 27-41.
8. Калф Д. Сэндплей и его целительное воздействие на психику. – М., СПб., Центр гуманитарных инициатив, 2021. – 134 с.
9. Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Огнева Н.А. Песочное игровое моделирование как средство повышения безопасности образовательной деятельности // В сборнике: Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход (с использованием дистанционных технологий). Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Курск, 2021. С. 56-62.
10. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. – СПб, 2020. - 656 с.
11. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464с.
12. Огнев А.С., Лихачева Э.В. Субъектогенез как основа управления процессом формирования и развития универсальных компетенций. - Управление образованием: теория и практика. 2015. № 2 (18). С. 93-113.
13. 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.
14. 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.
15. Розенова М.И., Екимова В.И., Кокурин А.В., Огнев А.С., Ефимова О.С. Стресс и страх в экстремальной ситуации / М.И. Розенова // Современная зарубежная психология. - 2020. - Т. 9. - №1. - С. 94-102.
16. Ognev A.S., Zernov V.A., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Rudenko M.Y. 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.

17. 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.

18. 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., Galoi N.Y., Sudarikova A.R. Cardiometric evidence data on human self-control of emotional states in the context of the use of metaphoric associative cards // *Cardiometry*. - 2020. - № 16. - С. 55-61.

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.

USING ELEMENTS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY TO INCREASE THE EFFICIENCY OF VISUAL KINETIC MODELING

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

Russian New University

Abstract. The article shows the fundamental possibility of productive use of techniques and methods of cognitive-behavioral therapy in various types of visual kinetic modeling, including sand game modeling, work with kinetic sand and metaphorical associative maps; describes the features of the use in visual kinetic modeling of such procedures of cognitive-behavioral counseling as the identification of automatic thoughts, the identification of deep beliefs, the design of upcoming activities, the modeling and rehearsal of optimal forms of behavior; ways to implement such techniques as de-catastrophization, reattribution, decentration, conducting behavioral experiments, switching attention, improving self-regulation skills, constructive transformation of deep beliefs are concretized; the optimal combinations of various types of visual kinetic modeling aimed at increasing human self-efficacy are given.

Key words: game sand modeling, metaphorical associative cards, kinetic sand, congenital-behavioral therapy.