

ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ (СЕНДПЛЕЙ) У РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ: ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДУ, СФЕРИ ЗАСТОСУВАННЯ І ДОКАЗИ ЕФЕКТИВНОСТІ

Надія Зінченко, дитячий та сімейний психолог, керівник студії психології та творчості
«Сезони Надії»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

SAND THERAPY (SANDPLAY) IN WORKING WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS: JUSTIFICATION OF THE METHOD, SCOPE AND EVIDENCE OF EFFECTIVENESS

Nadiia Zinchenko, a child and family psychologist,
head of the psychology and creativity studio «Sezony Nadii»
Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0005-5342-9999>
2znchenkonadya@gmail.com

Вступ. Сендплей (від англ. *sand* «пісок» і *play* «грати») – багатофункціональна проєктивна техніка, яка з'явилася та розвивалася у рамках юнгіанського аналізу, але нині поширилася далеко за межі аналітичної психології. Це метод психодіагностичної та терапевтичної практики, у якому клієнт створює об'ємну композицію на певну тему, використовуючи контейнер із піском, воду, різноманітні мініатюрні фігурки та предмети; потім за участю психолога обговорює символічне значення створеної композиції, яке відображає його особисту історію і переживання. Практика надає доступ до неусвідомленої інформації (глибинних відчуттів, прихованих спогадів, внутрішніх конфліктів тощо), дає змогу зняти емоційне напруження, осмислити і переосмислити власний травмівний досвід, віднайти внутрішні ресурси зцілення та розвитку, досягти багатьох інших терапевтичних цілей.

В Україні метод успішно використовується понад 30 років, більше відомий під назвою «пісочна (піскова) терапія». Серед його прихильників не тільки психологи та психотерапевти, а й учителі та вихователі дитячих

садків (Половіна, 2012; Мойсюк, 2018; Чекстере, 2023). Проте набутий практичний досвід усе ще не систематизований і нечасто стає предметом наукового аналізу. Українські вчені досліджували використання пісочної терапії для налагодження невербальної взаємодії з аутичними дітьми (Логвінова, 2009) та у корекційній роботі з підлітковою агресивністю (Rozina, 2020). Цих праць вочевидь недостатньо для обґрунтування різноспрямованих психологічних утручань, а тим паче для масової педагогічної роботи. Разом із тим у різних країнах світу публікуються результати численних досліджень, які доводять ефективність та доцільність використання сендплей у різних вікових групах.

Мета цієї статті – оглянути сучасний стан пісочної терапії (сендплей) у світі та окреслити можливості її використання, підтверджені науковими доказами.

Обговорення. Історія виникнення та поширення методу. Ідея використання контейнеру з піском та іграшками у психологічному консультуванні була запропонована в 1920–1930-х роках британською

лікаркою Маргарет Ловенфельд. У своїй клініці для лікування нервових та важких дітей (пізніше – Інститут дитячої психології) вона створила декілька невербальних методик, які допомагали розуміти стан маленьких пацієнтів. Творчиня шукала привабливий і комфортний для дитини спосіб спілкуватися з дорослим, що дасть змогу передавати свої думки та почуття без допомоги слів. Одна з пропозицій М. Ловенфельд полягала у використанні сухого та вологого піску як базису розміщення мініатюр під час створення об'ємного образу. Так народилася «Техніка світу» (World Technique) – інструмент для спостереження за внутрішнім світом дитини. Коли діти розставляли мініатюрні фігурки у пісочному полі, важливі аспекти їхнього внутрішнього життя отримували наочність. При цьому дітям були доступні водночас три засоби самовираження: пісок, вода та іграшки.

Слід відзначити, що в ті часи ігровий підхід у психотерапії тільки почав формуватися. А. Фройд та М. Кляйн пропонували використовувати ігрові прийоми в терапії дітей, при цьому зміст та сценарій гри підлягали аналітичній інтерпретації (Freud, 1927; Klein, 1932). Пізніше Д. Віннікот критикував такий підхід, наголошуючи, що гра є самодостатнім процесом, який відбувається в «транзитному просторі» між внутрішнім і зовнішнім світами, де перетинаються фантазія і реальність. Гра допомагає дитині відкривати реальність та адаптуватися до неї, вона поєднує внутрішній досвід із контролем над реальними об'єктами, що забезпечує виявлення та дозрівання власного «Я» (Winnicott, 1953). Отже, стосовно використання ігрових технік у психології історично сформувалося дві наукові позиції. Перша наголошувала на важливості інтерпретації змісту та сюжету гри, друга – на терапевтичній силі ігрового процесу самого по собі, без необхідності інтерпретації.

М. Ловенфельд не намагалася вписати свою методику в якусь із існуючих психологічних теорій. Вона вірила у цілющу силу гри і була переконана, що діти самі висловлять усе, що є важливим для них, якщо надати їм таку можливість. Тому в «Техніці світу» дитина виражала свій психоемоційний стан без будь-якого втручання чи впливу терапевта: не відбувалося

жодних спроб змінити гру, вплинути на вибір дитини або її поведінку. Завдання дорослого полягало у тому, щоб приділити дитині всю свою увагу, дати їй найповніше проявити себе у пісочному полі, відчувти себе, а потім повідомити про важливість та цінність зробленого. Усе це давало змогу увійти у внутрішній світ дитини (Lowenfeld, 2012).

Лікарка підкреслювала важливість дитячої гри як когнітивного процесу, що надає доступ до довербального мислення. Ця форма мислення відіграє провідну роль у дитинстві (до розвитку мови образи є формою внутрішнього спілкування), а пізніше використовується дорослими у створенні та сприйнятті мистецтва. Гра з піском відкриває доступ до цієї «чистої форми спілкування», у якій не потрібні слова і звична логіка. Так відбувається усвідомлення глибоких спогадів і навіть травматичних історій, які діти часто не можуть висловити, але можуть відобразити у піску (Van Dyk, 1999).

Додатковими перевагами методу є фізично-сенсорні властивості чистого піску, води та іграшок, а також безмежні можливості спонтанної творчості. Будуючи світ у пісочному полі, людина може відчувти глибоке задоволення, як під час інших творчих актів, котрі забезпечують вивільнення фізичної та психічної енергії.

Робота М. Ловенфельд суттєво вплинула на розвиток психологічної практики. На базі лондонської клініки були організовані курси навчання дитячих психотерапевтів, які відвідували фахівці з усієї Європи. У 1954 р. дослідниця відвідала Міжнародний психотерапевтичний конгрес у Цюріху. Практикуючи вже понад 25 років, вона переконувала, що техніка гри з піском «дає клієнту таке потужне психічне переживання, як жоден інший курс аналізу жодної зі стандартних шкіл» (Mitchell & Friedman, 1994). На одному з її виступів був присутній К.-Г. Юнг, який відразу побачив можливість методу стосовно глибинного аналізу структури психіки; пізніше він рекомендував його своїй учениці Д.М. Калфф.

Саме в роботах Дори Марії Калфф метод отримав найпотужніший розвиток. У своєму терапевтичному підході психологиня об'єднала центральні елементи «Техніки

світу», аналітичну психологію Юнга та східну філософію усвідомленого споглядання. Щоб відрізнити власний метод, авторка використала назву *Sandspieltherapie*, або *Sandplay therapy* (далі – Сендплей-терапія, або Сендплей). Д.М. Калфф помітила, що техніка Сендплей не лише дає можливість клієнту показати приховані почуття страху, гніву чи болю, а й забезпечує процеси переносу та індивідуації. Вона також показала, що метод добре працює не тільки з дітьми, а й із дорослими.

Юнгіанська психологія додала методу концептуальну основу й терапевтичну глибину. Сендплей-терапія спирається на постулат про те, що *Psyche* властива тенденція до цілісності, зростання і самосцілення. У сприятливих умовах ця природня сила пробуджується. Створення образів на пісочному полі «піднімає» конфлікти з несвідомого у свідомість, що дає змогу перевпорядкувати їхній зміст, а також змінити відносини центральних структур: Его-свідомості й Самості. Людина уточнює власну ідентичність та приходиться до розуміння того, ким вона є. Сендплей – це, по суті, процес самопізнання, який може діяти на тихому, неявному рівні психіки або висвітлювати явні проблеми (Turner, 2005). Сформовані, впорядковані, переставлені, досліджені й обдумані клієнтами образи, зрештою, породжують розуміння, трансформацію та сильніше відчуття «Я» (Pearson & Wilson, 2014).

Д.М. Калфф бачила у символічній грі з піском «королівський шлях до несвідомого», що висвітлює травми та порушення, які походять із довербальної стадії дитинства. Символічна репрезентація «розчиняє» внутрішні блокування, у результаті пацієнт отримує доступ до витіснених Его-станів, реінтегрує ці аспекти у власну особистість, використовує їх для зцілення та розвитку (індивідуації). Свідома та несвідома частини особистості вступають у діалог, розвивають більш гармонійні стосунки, що в підсумку призводить до зміцнення Его. За допомогою серії образів відбувається природна трансформація з рухом до цілісності особистості (Kalff, 2003).

Головним принципом терапії авторка вважала *створення вільного та захищеного простору*, у якому клієнт може досліджувати свій внутрішній світ, перетворювати досвід

і переживання на конкретні образи, які можна бачити та відчувати. Іншими словами, клієнт має відчувати свободу висловлювати все, що необхідно в процесі терапії, щоб заново відкрити відокремлені частини себе – те, що було придушене і чого він боїться. Оскільки процес зцілення та трансформації починається на глибинному рівні психіки, щоб отримати доступ до нього, людина має тимчасово «пригальмувати» Его-свідомість та *пограти*, тобто повернутися на ранню стадію вікового розвитку. Реорганізації передують дезорганізація. Сенсорний контакт із піском і мініатюрні іграшки сприяють регресивним процесам, допомагають послабити контроль реальності, тоді як терапевт підтверджує безпеку та стабільність ситуації, даючи можливість людині переступити цей невидимий поріг. Уважно спостерегаючи за процесом, він *контейнерує* переживання клієнта, виступає тонкою, але важливою регулюючою межею (Turner, 2005).

Д.М. Калфф не наполягла на інтерпретації ігрового процесу і дуже обережно ставилася до аналізу його символіки, віддаючи перевагу тихому й уважному спостереженню за внутрішніми трансформаціями клієнта. Вона була переконана, що відкладена інтерпретація дає змогу розгорнутися природним процесам самозцілення: «Завдання терапевта полягає у тому, щоб супроводжувати цей процес із розумінням і підтримкою, а також залишити виявлений психічний зміст під захистом несвідомого, доки психіка не стане достатньо сильною, щоб упоратися з ним вербально на рівні свідомості» (Kalff, 2003).

Передусім, метод Сендплей наголошує на можливостях саморегуляції психіки. Він пропонує *контейнер* для невербального символічного вияву внутрішнього світу клієнта в процесі гри у захищеному просторі (Turner, 1994). Терапія дає змогу клієнтам звільнитися від негативних і пригнічених емоцій, висловити їх у присутності терапевта та відчути себе прийнятими. Але найголовніше, цей підхід дає змогу відтворити свідомий та несвідомий зміст власного «Я», зробити його доступним для рефлексії. У процесі трансформації образу, створеного в пісочному полі, клієнти можуть модифікувати власні думки та емоції, перебудовуючи і впорядковуючи свій вну-

трішній світ (Weinrib, 2004). Усе це сприяє зціленню психологічних травм та виявляє прихований потенціал розвитку.

Багатий життєвий досвід та сила особистості Д.М. Калффа допомогли їй організувати власну терапевтичну школу та популяризувати її в усьому світі, передусім у США та Японії. У 1980-х роках психологиня ініціювала щорічні зустрічі своїх учнів та сендплей-терапевтів із різних країн, так сформувалося International Society for Sandplay Therapy (ISST). Сьогодні це потужна організація, яка включає 16 національних товариств у Швейцарії, Німеччині, Британії, Латвії, США, Канаді, Бразилії, Японії, Китаї, Кореї, Ізраїлі та інших країнах. ISST опікується стандартами консультування, організує навчання та супервізію фахівців, проводить регулярні міжнародні конгреси. За ініціативою національних спілок видається фахова періодика: Journal of Symbols & Sandplay Therapy (Корея), Journal of Sandplay Therapy (Америка), Sandspiel-Therapie (Германія та Швейцарія), Archives of Sandplay Therapy (Японія).

Цікава історія поширення Сендплей у країнах Азії, де метод потрапив на дійсно благодатний ґрунт. Від початку створення Д.М. Калффа заклала в терапію ідеї східної філософії (дзен-буддизму, тибетського буддизму, даосизму) щодо усвідомленої присутності, самопізнання та забезпечення простору для спонтанних творчих актів. Вона вивчала буддизм у Японії і підтримувала багаторічну дружбу з місцевими юнгіанськими аналітиками, які в 1970-х роках допомогли їй улаштувати власні навчальні семінари. Метод відповідав місцевій культурі та менталітету, тож був сприйнятий позитивно. Паралель між Сендплей і практиками Дзен полягає не тільки в медитативному спогляданні, а й у тому, що учень як шукач мудрості не отримує прямої відповіді на свої питання, а вирішує їх за допомогою внутрішніх ресурсів. В Азії порівняно із західними країнами пісочна терапія менше зосереджується на свідомому вербальному відображенні образів (Kawai, 2010). Окрім того, у Японії здавна існує культура створення мініатюрних світів із піску, каміння та рослин, тому користувачі сприймають цю практику як самоочевидну (її японська назва переклада-

ється як sand garden box). Завдяки культурним зв'язкам метод поширився у Китай та Корею, де сьогодні сформувалися найпотужніші терапевтичні спільноти: сендплей у різних формах масово впроваджується в навчальних закладах, лікарнях, соціальних службах, а також активно досліджується в наукових статтях і дисертаціях.

Сучасний стан СП-терапії. Сьогодні поняття sandplay об'єднує багато різноманітних авторських підходів та відгалужень, що потребують додаткового опису. Послідовники М. Ловенфельд та Д.М. Калффа по всьому світу створюють методичні рекомендації до використання пісочного лотка та мініатюрних фігурок, пропонують власні схеми їх інтерпретації відповідно до актуальних запитів та професійних підходів (Ammann, 1991; Mitchell & Friedman, 1994; Weinrib, 2004; Kawai, 2010; Freedle, 2022 та багато інших).

Передусім, класична практика була адаптована до потреб групової та сімейної терапії, роботи в парах. Особливої уваги заслуговує робота Е. Паттіс Зожа (2011), яка розробила технологію групової роботи *Expressive Sandwork*, призначену до реалізації в умовах, де є велика кількість травмованих людей і гостра потреба в психосоціальній підтримці, а індивідуальна терапія недоступна (стихійні лиха, військові конфлікти, інші надзвичайні ситуації). Досвід показав, що метод дійсно допомагає жертвам колективної травматизації активізувати процес психологічної саморегуляції, використовуючи власний творчий потенціал (Pattis Zoja, 2011; Deligiannis et al., 2020).

Фахівці успішно інтегрували сендплей у різні терапевтичні підходи. Метод природно поєднується з практиками експресивної арт-терапії, що пропонують творчий шлях висвітлення внутрішніх процесів: малюванням, музикою, психодрамою, танцювально-руховою терапією тощо (Steinhardt, 2000; Lee et al., 2022). Використання піску є одним із елементів адлеріанської ігрової терапії (Kottman, 2023) й інших недирективних методів роботи з дітьми та дорослими. Окрім того, були розроблені «керовані» підходи (directed sandplay), корисні в ситуаціях, коли ціль терапевтичної зустрічі вимагає конкретного фокусу (Boik & Goodwin, 2000).

Хоча калфіанський підхід залишається провідним та найбільш відомим, поряд із ним розвиваються напрями, які виходять далеко за межі аналітичної психології.

Г. де Доменіко запропонувала метод *Sandtray-Worldplay* для пар, сімей та груп. Спонтанна гра з піском розглядається як невербальний міст між інтрапсихічною реальністю індивіда та реальністю зовнішнього світу; фокус терапії зсувається на цілюще *створення сенсу* на різних етапах процесу трансформації. Роль терапевта полягає не в тому, щоб виступати мовчазним контейнером психологічного процесу клієнта або інтерпретувати створений образ, а в тому, щоб стати «співдослідником цього світу» (De Domenico, 2000).

Американські дослідники Т. Gallerani, Р. Dubicz (2011) поєднали метод із постмодерністськими ідеями і представили нарративну практику *postmodern sandplay therapy*, що сприяє артикуляції власного «Я» та формуванню нової потужної ідентичності клієнта. Поєднання Сендплей і нарративних практик було підтримане багатьма спеціалістами та показало дієвість в емоційно-поведінковому розвитку дошкільників (Unnsteinsdóttir, 2012), забезпеченні соціальної та академічної успішності школярів (Smith, 2017), роботі з біженцями (Kronick et al., 2018) і т. ін. Процес побудови і реконструкції життєвої історії допомагає людині виразити думки та переживання, осмислити й переосмислити минулий досвід, відчутти цілісність власного життя. Доведено ефективність поєднання пісочної терапії з когнітивно-поведінковою терапією в подоланні наслідків психологічної травматизації (Woollett, Bandoeira & Hatcher, 2020). Наведені приклади демонструють різну роль терапевтичної бесіди в пісочній терапії – від активного обговорення, коли створений образ використовується як початковий імпульс, що підлягає аналізу, до винятково невербальної творчої роботи без будь-яких питань, коментарів чи інтерпретацій.

Бразильські терапевти А. Franco, Е.В. Pinto (2003) наголосили на необхідності розширити існуючі теоретичні знання про пісочну терапію та раціонально пояснити психічні механізми, що забезпечують її позитивний ефект. Це дасть змогу зняти «магічну ауру», котру

метод отримав через своє психоаналітичне походження, обґрунтувати його впровадження в медичних або шкільних закладах.

Сучасна пісочна терапія відкрита для додавання різних підходів, але найчастіше має гуманістичну спрямованість, підкреслюючи зосередження на досвіді «тут і зараз» та побудові довірчих відкритих терапевтичних стосунків. С. Армстронг із колегами сформулювали основні положення *гуманістичної пісочної терапії* (Humanistic Sand Tray Therapy), що базується на особистісно-орієнтованому підході та теорії гештальту. Основна увага була приділена якості терапевтичних стосунків, що розглядаються як головний чинник усвідомлення та зростання. Емпатія, прийняття з боку терапевта, сприяє відновленню зв'язків із внутрішніми переживаннями, відчуттю довіри до сприйняття власних думок та емоцій (Armstrong, Foster & Brown, 2017; Blanco, 2023).

Щоб розмежувати наявні підходи, в англійській літературі прийняте таке вживання термінів: Sandplay Therapy з великої літери означає класичну калфіанську форму терапії, а слово sandplay маленькими літерами – численні модифікації метода в контексті арт-терапії, казкотерапії та інших споріднених практик. Авторські методики зазвичай мають власну назву, що підкреслює їхні специфічні особливості й водночас належність до сендплей-підходу. Окрім того, у сучасних публікаціях часто використовується термін *sandtray* (від англ. *tray* – лоток, таця), він об'єднує практики, котрі не підтримують психоаналітичну теорію або калфіанську традицію. У ситуаціях, коли використання слова «терапія» є недоречним, наприклад у шкільному середовищі, рекомендується вживати термін «консультування» (*sandtray counseling*).

Відповідна україномовна термінологія потребує обговорення та узгодження у професійній спільноті. Нині в публікаціях ми спостерігаємо велике різноманіття словоформ (піщана терапія, пісочна психотерапія, Sand play, сендплей, гра з піском), що розмиває уявлення про конкретну методологію. У своїй роботі ми використовуємо власну назву Сендплей (або Сендплей-терапія) на позначення традиційного юнгіанського підходу, започат-

кованого Д.М. Каллф. Звичний для вітчизняних користувачів термін «*пісочна терапія*» розуміємо як родове поняття, що охоплює різноманітні психологічні втручання з використанням лотку з піском, іграшкових мініатюр та природних матеріалів у контексті будь-якої процедури проведення, особливостей інтерпретації та теоретичного обґрунтування. Це дещо відрізняється від сучасного тлумачення Sand Therapy як загальної назви *неюнгіанських підходів* до роботи з піском, але відповідає традиції, що склалася в Україні (багато фахівців, які використовують психоаналітичний підхід, називають свою практику саме пісочною терапією). Слід зауважити, що лише калфівський метод, який ґрунтується на юнгіанському психоаналізі, може включати назву «сендплей» (Homeyer, 2022). Використання цього терміна для багатьох проєктивних та розвивальних ігрових технік, які передбачають роботу з піском (особливо в закладах дошкільної та шкільної освіти), є недоречним. Також є спірним використання слова «пісочниця» на означення професійного інструменту, більш доречним є «пісочне поле» або «таця з піском».

Доказова база сендплей та сендтрей-терапії. Пісочна терапія активно практикується вже понад 80 років, за цей час накопичено докази її ефективності стосовно багатьох психологічних проблем. Опубліковані матеріали демонструють корисність застосування методу у різних вікових, соціокультурних та клінічних вибірках.

Слід зауважити, що більшість фахівців, які практикують Сендплей, не застосовують стандартизовані методи діагностики чи форми звітності про результати. Такі публікації зазвичай містять детальну експертизу випадків, що ілюструють використання методу у вирішенні певних психологічних проблем (case studies); описують якісні трансформації поведінки клієнтів, спостереження терапевтів під час сеансів; супроводжуються фотографіями створених образів. Цей підхід цілком зрозумілий, урахувавши проєктивну природу методу. Феноменологічні й тематичні розвідки презентують використання пісочної терапії з клієнтами різного віку та охоплюють широке коло питань, які включають формування прихиль-

ності, віктимізацію та травматизацію, фізичні захворювання, розвиток ідентичності, горе і втрату, проблеми в школі та роботі, залежність, гармонізацію стосунків у родині, життєві кризи, духовне зростання, підготовку до смерті та багато іншого (Freedle, 2022).

Поряд із тим в останні роки публікується все більше досліджень, дизайн яких побудований за класичним експериментальним планом, що передбачає порівняння діагностичних показників в експериментальній та контрольній групах до та після втручання (далі – ЕГ та КГ), а також квазіекспериментальні дослідження, що вимірюють ефект утручання в експериментальній групі.

Застосування та ефективність сендплей у вибірках дітей та підлітків. Найбільш надійна доказова методологія представлена у клінічних експериментах. Двостороннє рандомізоване контрольоване дослідження в дитячому госпіталі Chongqing Medical University (Китай) охопило 60 дітей 6–12 років – пацієнтів гематологічного і нефрологічного відділень та їхніх вихователів. Терапевтична процедура складалася з шести індивідуальних сеансів сендплей тривалістю 60–90 хв, які проводилися один-два рази на тиждень. Учасники контрольної групи отримували стандартне лікування. Результати показали, що використання пісочної терапії дало змогу значно зменшити рівень нейротизму в ЕГ та усунути деякі емоційно-поведінкові проблеми дітей: тривожність, замкненість, агресивність, соціальні труднощі. Утручання також допомогло знизити симптоми тривоги та депресії у дорослих, що доглядали за хронічно хворими дітьми (Tan et al., 2021).

Схожа експериментальна схема та аналогічні результати отримані в роботі Li, Shi & Zhou (2022) щодо впливу Сендплей на стан здоров'я 40 дітей з аутистичними розладами (системний червоний вовчак). Додавання терапевтичних сеансів до традиційного медичного лікування сприяло значимому зниженню активності хвороби у пацієнтів, зменшенню депресії та тривоги, покращенню соціального функціонування.

Ці дослідження доводять комплексний позитивний ефект Сендплей на емоційний стан та психічне здоров'я дітей, які перебува-

ють у складній життєвій ситуації. У подальшому аналізі розглянемо досвід застосування терапії в неклінічних вибірках, при цьому спробуємо конкретизувати терапевтичні мішені і напрями впливу.

Зменшення стресу і поліпшення емоційного стану. Позитивний вплив пісочної терапії на психоемоційний стан особистості зафіксований у багатьох здорових та «проблемних» вибірках. Дослідження корейських учених (Lee & Jang, 2012) переконують, що Сендплей послаблює прояви депресії і тривоги, а також знижує рівень кортизолу в слині (показник ендокринного стресу) у юнаків із СДВГ, життя яких відрізняється надмірним тиском та конфліктами. Результати китайських дослідників (Xu, Zhang & Liu, 2022) засвідчили ефективність 8-тижневого курсу Сендплей для нейтралізації легкої та помірної тривожності у студентів коледжів. У роботі G. Li & X. Wu (2022) студенти брали участь у програмі з 5–6 групових занять, під час яких створювали сцени навчального й домашнього життя. Це позитивно вплинуло на загальне психічне здоров'я юнаків: зменшилися прояви соматизації, депресії, сензитивності, паранояльності та психотизації.

Метод ефективно допомагає знизити рівень стресу та супутні емоційні розлади *в проблемних групах*. S.-у. Yoo (2015) вивчала ефекти Сендплей-терапії у дітей із малозабезпечених сімей, котрі мали батьків-алкоголіків. Упродовж 12 індивідуальних сеансів відзначено зниження ситуативної та особистісної тривоги, зменшення стресу в міжособистісних стосунках, покращення прихильності у взаєминах із батьком, що включає показники взаємної довіри, якість спілкування, прояви гніву й відчуженості.

Вирішення проблем спілкування та міжособистісної взаємодії. Завдяки невербальному та недирективному підходу сендплей доцільно використовувати в групах дітей, яким важко спілкуватися. Опубліковані результати свідчать про успішний розвиток навичок невербального спілкування у дошкільників із розладом аутичного спектру (Логвінова, 2009); розвиток спонтанної символічної гри, стимулювання залученої та стійкої соціальної взаємодії, покращення здатності розпізнавати емоції

у дітей із синдромом Аспергера, РАС у легкому та помірному ступені (Lu et al., 2010; Li et al., 2019; Liu et al., 2023); активізацію психічної діяльності та емоційну регуляцію дітей з інтелектуальною недостатністю (Mora, 2017); зниження агресивності та поліпшення емоційної адаптації у дітей із вадами слуху (Saeidmanesh, 2023). Завдяки невербальному підходу західні спеціалісти часто застосовують сендплей щодо іммігрантів та біженців, які погано володіють мовою країни перебування, щоб підтримати їх у подоланні проблем, спричинених міграцією і супутньою травматизацією (Lacroix et al., 2007; Kronick, et al., 2018).

Сендплей часто використовується для корекції поведінкових порушень та поліпшення соціальної взаємодії дітей. Канадські спеціалісти (Rousseau et al., 2009) успішно застосували програму сендплей-терапії для корекції поведінкових проблем дітей-мігрантів різних національностей (105 дошкільнят). Творче самовираження через побудову уявного піщаного світу мало особливу користь для дітей, чії сім'ї зазнали насильства на батьківщині. У роботі бразильських учених (Matta & Ramos, 2021) продемонстровано дієвість Сендплей у психологічному супроводі мешканців дитячих притулків, які постраждали від жорстокого ставлення та насильства й мали поведінкові проблеми. Експеримент показав зниження проявів інтерналізованої та екстерналізованої поведінки (деструкції, спрямовані на себе або назовні), причому позитивні зрушення зберігалися через пів року після закінчення терапії. В іншому експерименті (Chalfon & Ramos, 2021) використання Сендплей-терапії допомогло знизити прояви опозиційної та зухвалої поведінки у молодших школярів. Автори показали еволюцію сюжетів упродовж 12 щотижневих сеансів, що полягає у зниженні частоти використання «проблемних» символів: конфлікту, загрози та поранення.

Корейські дослідники H.-Y. Park, C.-H. Lee (2020) повідомили про ефективність індивідуальної Сендплей-терапії у подоланні проблем адаптації молодших школярів: 10 щотижневих сеансів поліпшили прояви екстерналізації та інтерналізації, тривоги та депресії, соціальної незрілості дітей.

Н.-R. Kim, Y.J. Kim (2015) довели позитивний вплив групової терапії Sandplay на прихильність до однолітків, імпульсивність і соціальну тривожність підлітків, залежних від смартфонів. Схожі результати отримані в 10-тижневій програмі індивідуального подолання залежності у студентів коледжів: окрім основної мети, показане зменшення імпульсивності та проблем у міжособистісних стосунках (Jo & Park, 2023).

Якісний аналіз сюжетів виявив загальні теми, властиві цій проблематиці: «залишитися на самоті», «яку частину себе я хочу приховати» та «боротьба втекти».

Реструктуризація Его та цілісність особистості: Я-концепція, Я-образ, самооцінка. Пісочна терапія позитивно впливає на формування самосвідомості у підлітковому віці. Одними з найперших це підтвердили Y.-P. Shen & S. Armstrong (2008). Після групового втручання в групі дівчат із низькою самооцінкою були зафіксовані позитивні зміни компонентів сприйняття себе: у навчальній та соціальній сферах, задоволеності своїми фізичними параметрами та зовнішнім виглядом, оцінці власної поведінки як правильної і доречної, також поліпшилася глобальна самооцінка особистості. У роботі малайзійських учених (Lee et al., 2018) показано ефективність неюнгіанської пісочної терапії для підвищення самооцінки у вибірці 11-річних школярів. Після втручання зросли показники самооцінки в сімейній, академічній та соціальній сферах.

Y.-s. Yang (2014) досліджував можливості Сендплей у вирішенні поведінкових та емоційних проблем дітей 10–13 років, вихованих бабусями і дідусями у віддалених сільських районах Кореї. Слабке дитяче Его не могло подолати напругу, спричинену раннім травмуванням (розпадом родини) та необхідністю адаптуватися до нового середовища. Сендплей-терапія позитивно вплинула на показники емоційного інтелекту та поведінку: зменшилися прояви депресії та агресивності, схильність до порушення правил, соціальна незрілість, дефіцит уваги, пізнавальні проблеми. Окрім того, покращилися показники самооцінки (загальної, соціальної, сімейної, академічної). Утручання допомогло зняти напругу дітей, дало

їм змогу активно висловлювати власну думку, розуміти власні емоції і керувати ними, розвивати позитивний образ себе.

Дослідження G.H. Na, M. Jang (2017) показало позитивний вплив терапії на самовираження дітей 10–13 років, що живуть із батьками-алкоголіками. Дітям із дисфункціональних сімей властиві низька самооцінка, тривога, почуття сорому та гніву; через це їм важко будувати довірчі стосунки. Вони зазвичай намагаються не розголошувати свої проблеми, замовчують труднощі або вдають, що все в порядку. Тримісячна програма Сендплей-терапії допомогла зменшити інтерналізований сором (оцінка себе як неповноцінної людини, що включає неадекватність, почуття внутрішньої порожнечі, схильність до самопокарання і страх помилитися) у дітей алкоголіків, що, своєю чергою, покращило їхню здатність до емоційного, когнітивного та поведінкового самовираження.

Масштабне дослідження Lee et al. (2023) засвідчило позитивні особистісні зміни у вибірці віктимізованих підлітків. Групові сендплей-заняття в малих групах дали змогу знизити рівень депресивних та саморуйнівних тенденцій, сприяли суттєвому підвищенню самоповаги. Діти стали більш упевнені у власній цінності, сформувавши погляд на себе як на гідну людину, що має багато позитивних якостей і здібностей.

Хоча в Україні метод широко використовується практичними психологами та педагогами, доказові дослідження все ще є рідкістю. І.В. Розіна (2020) розробила програму, спрямовану на зниження прояву агресивної та ауто-агресивної поведінки підлітків 11–13 років. Учена відзначила, що саме у підлітковому віці відбуваються суттєві зміни у відчутті та прийнятті себе. За допомогою засобів сендплей діти можуть удосконалювати навички самоконтролю та саморегуляції, знімати психологічне напруження, безпечно висловлювати власні неприємні переживання (гнів, роздратування тощо). Апробація програми засвідчила зменшення рівня тривоги, роздратування, негативізму, покращення настрою та самопочуття (Rozina, 2020).

Загалом оглянуті роботи демонструють, що сендплей- та сендтрей-терапію доцільно прово-

дити не лише в клінічних вибірках або проблемних групах, а й для здорових дітей та підлітків із метою поліпшення їх соціально-психологічної адаптації. Автори гнучко модифікують метод відповідно до цілей та умов проведення.

Шкільне консультування. У країнах Сходу активно впроваджуються програми шкільного консультування з використанням пісочної терапії, що вимагає розроблення групових форм роботи.

Корейські фахівці запропонували програму колективного консультування для дітей 10–12 років SSGT (*School Sandplay Group Therapy*). Вона включає 10(8) терапевтичних сеансів тривалістю 40 хв, які проводяться в невеликих групах, при цьому кожна дитина отримує індивідуальну тацю з піском. Тематика занять стосується різних сфер самовираження: контакту із власними переживаннями (смутку, щастя, болю і т. ін.); пережитих ситуацій конфлікту та боротьби; стосунків у родині, у школі, з друзями; сприйняття власного «Я», свого минулого і майбутнього. Апробація програми за участю 284 школярів показала позитивний вплив на силу Его, реалістичність сприйняття, концентрацію уваги, емоційний стан, фобічні прояви, проблеми зі сном, прояви опозиційної та конфліктної поведінки. Разом із тим близько половини діагностованих параметрів, зокрема депресія, відчуття соціальної ізоляції та навчальні труднощі, залишилися без змін (Kwak, Ahn & Lim, 2020). Пізніше SSGT показала ефективність у роботі з підлітками, що постраждали від кібербулінгу: поліпшення депресивної симптоматики та значне підвищення самооцінки (Lee et al., 2023).

У роботі U.K. Ahn та колег (2020) шкільна групова терапія показала ефективність для дезадаптованих підлітків і юнаків 15–17 років. У вибірці 70 старшокласників з емоційними та поведінковими проблемами зафіксоване значуще поліпшення показників ММРІ: негативної емоційності, депресії, соціальної інтроверсії, гніву, потреби в прийнятті, внутрішнього й зовнішнього відчуження, соматичних скарг.

Програма *структурованої групової терапії* (*Structured Group Sandplay Therapy*) спрямована на поліпшення міжособистісних сто-

сунків учнів середньої школи. Теми восьми занять стосуються самовираження і саморозуміння, у т. ч. своїх «темних боків», розуміння інших людей, взаємодії у малій групі. Дослідження довели ефективність програми для зменшення депресії та тривоги у підлітків 13–15 років, поліпшення міжособистісних стосунків, самооцінки та адаптації до школи (Park, Kang & Kim, 2020).

Мета-аналізи та системні огляди. Накопичення емпіричних даних дає змогу робити системні огляди та мета-аналізи, щоб визначити кумулятивні ефекти пісочної терапії.

Аналіз доказової бази, опублікованої до 2017 р., охопив 33 експерименти з щонайменше 15 учасниками та чітко визначеними розмірами ефектів. Більшість із них були проведені в країнах Азії і включали 10–12 сеансів групової або індивідуальної Сендплей-терапії. Зроблено висновок про переваги методу в підтримці осіб із різноманітними порушеннями психічного здоров'я та фізичними обмеженнями, з якими важко працювати за допомогою традиційних технік психотерапії. Загалом Сендплей «знижує поріг для початку психотерапії», надаючи людям, які з різних причин мають бар'єри для вербальної презентації свого досвіду, безпечні, безпосередні та самодостатні засоби подолання труднощів (Roesler, 2019).

Ірландські вчені (Karpaviciute et al., 2022) здійснили аналіз кількісних та якісних досліджень, опублікованих із 2009 по 2019 р., учасниками яких були діти 4–17 років, що перебували в закладах охорони здоров'я або соціального захисту. Підкреслено корисність використання Сендплей для розуміння повсякденного досвіду дитини, доступу до її внутрішнього світу. Метод може виконувати подвійну роль: як діагностичний і терапевтичний інструмент. Це незалежний від культури, етичний і безпечний спосіб отримання цінної інформації, що допомагає зрозуміти пережитий дитиною досвід; спонукає непряме (невербальне, творче) і пряме самовираження. Сеанси гри з піском створюють радісне, приймаюче, концентроване на особистості терапевтичне середовище, яке позитивно впливає на психічне і фізичне самопочуття учасників, їх самосприйняття, емоційний стан, сприяє

розвитку соціальних навичок і зміцненню взаємин, допомагає вирішити проблеми і розширити можливості.

Мета-аналіз, проведений американськими дослідниками (Wiersma et al., 2022), був зосереджений на емоційних та поведінкових змінах у результаті Сендплей-терапії. Відібрано 40 досліджень із восьми країн, що загалом охопили 1 284 учасника різного віку (загалом в 1990–2020 рр. було опубліковано 1 435 робіт, серед них 133 використовували експериментальну методологію). Проведений аналіз показав стабільно високу ефективність впливу Сендплей на прояви інтерналізованої та екстерналізованої поведінки, симптоми дефіциту уваги й гіперактивності. Позитивний ефект був однаково високим у вибірках дітей, юнаків та дорослих. Поряд із тим виявлено відмінність формату проведення: найбільш результативним є індивідуальне лікування (порівняно з груповим) із кількістю сеансів від 10 та більше.

Аналіз дослідницьких трендів у Південній Кореї (Ahn et al., 2020) охопив 205 наукових статей, опублікованих у 2009–2018 рр. Виділено дев'ять провідних категорій, які відображають головні *сфери використання* методу Сендплей:

- розвиток Его (цій темі присвячено 10,2% з оглянутих робіт): пізнання та зміцнення «Я», самооцінка, процес індивідуалізації тощо;
- емоційні та психологічні стани (7,8%): тривога, депресія, агресія, інтерналізація та екстерналізація тощо;
- стрес та травма (7,3%): посттравматичний стресовий розлад, комплексна травма, стрес батьківства тощо;
- спілкування та міжособистісні стосунки (4,9%): комунікабельність, соціальні навички, спосіб і тип спілкування, стосунки з однолітками тощо;
- дезадаптивна поведінка (6,3%): шкільна і соціальна дезадаптація;
- теми, пов'язані з батьками (6,3%): прихильність, розлука з родиною, дитячо-батьківські стосунки;
- теми, пов'язані з терапевтом (1%): професійна підготовка, досвід роботи, встановлення терапевтичних стосунків із клієнтами, виснаження;
- діагностовані розлади психічного та фізичного здоров'я (2,9%);

– тлумачення символів (32%).

Більшу частину оглянутих робіт присвячено дітям та підліткам, лише третина – дорослим. Стосовно тенденцій у методології, то найбільш поширеними виявились якісні дослідження (43,4%), лише 20% публікацій містять кількісні дослідження з використанням статистичного аналізу даних (Ahn et al., 2020).

Загалом проведений огляд продемонстрував, що метод пісочної терапії можна адаптувати для різних груп населення та широкого кола психологічних тем, як для вирішення нагальних проблем, так і для особистісного зростання. Сендплей та сендтрей часто виявляються дієвим підходом у випадках, коли традиційні вербальні психологічні втручання не спрацьовують.

Висновки. Огляд наукових публікацій переконує, що пісочна терапія є ефективним методом лікування дітей і підлітків із широким спектром різноманітних проблем психічного здоров'я, включаючи тривогу, депресію, порушення міжособистісної взаємодії, інтерналізовану та екстерналізовану поведінку, ПТСР та інші наслідки травматизації, СДУГ, інші соматичні, емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні проблеми. Ця практика особливо корисна в роботі з дітьми та підлітками, яким із певних причин важко висловити свій досвід і переживання вербально. Вона успішно використовується у країнах із різною культурою та в різних сеттингах: освітніх закладах (дитсадках, школах, коледжах), лікарнях, соціальних службах тощо. Метод гнучко адаптується до потреб практики, передбачає короточасне або тривале втручання, може відбуватися в груповому або індивідуальному форматі, виступати основним або допоміжним засобом терапії. Сьогодні поряд із класичною психоаналітичною практикою існує велике різноманіття технологій, які роблять пісочну терапію доступною і корисною для психолога будь-якої наукової школи.

Потребує більш детального вивчення впливу пісочної терапії на Я-сферу особистості, адже механізм її позитивного впливу передбачає реінтеграцію «розколотого Я», зростання загальної цілісності та гармонійності особистості. Окремою темою дослідження є використання сендплей у роботі з психологічними травмами, що надзвичайно важливо в умовах нової воєнної реальності.

Список літератури:

- Логвінова, І. П. (2009). Особливості налагодження невербальної взаємодії з аутичною дитиною методом піскової психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 13, 181–186.
- Мойсюк, І. І. (2018). Sand play – ігри з піском як засіб розвитку творчих здібностей дитини у початковій школі. Луцьк: Волинська обласна друкарня.
- Половіна О. І. (2012). Піскова терапія: міражі піщаної педагогіки. *Дитячий садок*, 33 (657), 11–15.
- Чекстере, О. Ю. (2023). Піскова анімація в закладі дошкільної освіти: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
- Ahn, U. K., Kwak, H. J., & Lim, M. H. (2020). Minnesota multiphasic personality inventory of school sandplay group therapy with maladjustment behavior in Korean adolescent. *Medicine*, 99, 50 (e23272). dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000023272
- Ahn, S., Lee, Y., Lee, S. & Jang, M. (2020). A Study on Research Trends in Sandplay Therapy in Korea (2009–2018). *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 11(1), 39–71. <https://doi.org/10.12964/jsst.20002>
- Ammann, R. (1991) Healing and Transformation in Sandplay. La Salle, Il.: Open Court.
- Armstrong, S. A., Foster, R. D., & Brown, T. (2017). Humanistic Sand Tray Therapy. In B. Turner (ed.) *The Routledge International Handbook of Sandplay Therapy*. (pp. 305–316). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315656748-20>
- Blanco, P. (2023). Sandtray Therapy: A Humanistic Approach. *World Journal for Sand Therapy Practice*, 1(7). <https://doi.org/10.58997/wjstp.v1i6.30>
- Boik, B. L., & Goodwin, E. A. (2000). Sandplay therapy: A step-by-step manual for psychotherapists of diverse orientations. W. W. Norton & Co.
- Chalfon, M. & Ramos, D. (2021). Sandplay therapy with children with symptoms of Oppositional Defiant Disorder and Conduct Disorder. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 41(101), 276–290.
- De Domenico, G. S. (2000). Sand tray world play: A comprehensive guide to the use of the sand tray in psychotherapeutic and transformational settings. Vision Quest Into Symbolic Reality.
- Deligiannis A., Pattis Zoja E., & Pinilla, M. (2020). «Oh... in silence... when there's silence outside, we can hear the voices that speak inside» Expressive Sandwork with children in areas of conflict. Analysis and Activism 2020 + U.S. Presidency Conference. <https://aras.org/sites/default/files/docs/004Deligiannis.pdf>
- Franco, A., & Pinto, E. B. (2003). O mágico jogo de areia em pesquisa. *Psicologia USP*, 14(2), 91–114. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642003000200007>
- Freedle, L. R. (2022). Sandplay Therapy: an Evidence-Based Treatment. *Journal of sandplay therapy*, 31(1), 3–9.
- Freud A. (1927) Einführung in die Technik der Kinderanalyse, Leipzig, Wien, Zurich : Internationaler psychoanalytischer Verlag.
- Gallerani, T., & Dybicz, P. (2011). Postmodern sandplay: An introduction for play therapists. *International Journal of Play Therapy*, 20(3), 165–177. <https://doi.org/10.1037/a0023440>
- Homeyer L. E. (2022). The History of Sand Therapy. *World Association of Sand Therapy Professionals*. <https://worldsandtherapy.org/page/Contemporaries>
- Jo Y., & Park S. (2023). The Effects of Sandplay Therapy on the Degree of Overdependence, Impulsiveness, and Interpersonal Problems of Smartphone Overdependent College Students. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 14(1), 105–136. <https://doi.org/10.12964/jsst.23003>
- Kalff, D. (2003). Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche, Temenos Press.
- Karpaviciute, S., Somanadhan, S., McNulty, S. & Kroll, T. (2022). A Scoping Review to Map the Evidence on the Use of Sandplay to Understand the Subjective Experience. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 13, 35–100. <https://doi.org/10.12964/jsst.22002>
- Kawai T. (2010) Jungian psychology in Japan: Between mythological world and contemporary consciousness. In M. Stein, R. A. Jones (eds.) *Cultures and Identities in Transition: Jungian Perspectives*. (pp. 199–207) London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203852644>
- Kim H.-R., & Kim Y. J. (2015). The Effects of Group Sandplay Therapy on Peer Attachment, Impulsiveness, and Social Anxiety of Adolescents Addicted to Smart Phones. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 6(2), 1–16. <https://doi.org/10.12964/jsst.150005>
- Klein, M. (1932). The Psychoanalysis of Children. (The International Psycho-analytical Library, No. 22.). Hogarth.
- Kottman, T. (2023). Adlerian Applications of Sandtray Play Therapy. *World Journal for Sand Therapy Practice*, 1(3), 1–13. <https://doi.org/10.58997/wjstp.v1i3.17>
- Kronick, R., Rousseau, C. & Cleveland, J. (2018). Refugee children's sandplay narratives in immigration detention in Canada. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27, 423–437. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1012-0>
- Kwak, H. J., Ahn, U. K. & Lim, M. H., (2020). The clinical effects of school sandplay group therapy on general children with a focus on Korea Child & Youth Personality Test. *BMC Psychology*, 8, Article 9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0378-9>

- Lacroix, L., Rousseau, C., Gauthier, M.-F., Singh, A., Giguère, N., & Lemzoudi Y. (2007). Immigrant and refugee preschoolers' sandplay representations of the tsunami. *The Arts in Psychotherapy*. 34(2), 99–113. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.006>
- Lee, M.-B., Yeom, Y. O., Kim, M. S., Lee, Y., Kim, K. M., Kim, D. H., Lee, C. M., & Lim, M. H. (2023). Effects of school sandplay group therapy on children victims of cyberbullying. *Medicine*. 102, 14, e33469. DOI: 10.1097/MD.00000000000033469
- Lee, Y., Lee, S., Jang, M., & Choi, Y. (2022) Art-based Research on Group Sandplay Therapy for Myanmar Refugee Children Staying in Malaysia. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*. 13(1), 243–274. <https://doi.org/10.12964/jsst.22005>
- Lee, G. M., Johari, K. S. K., Mahmud, Z., & Jamaludin, L. (2018). The Impact of Sandtray Therapy in Group Counseling towards Children's Self-Esteem. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 8(4), 1045–1057. DOI: 10.6007/IJARBS/v8-i4/4132
- Lee, Y.-j. & Jang, M. (2012). The effects of sandplay therapy on the depression, anxiety and saliva cortisol of university students with ADHD tendencies. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*. 3(1), 31–47. <https://doi.org/10.12964/jsst.120002>
- Li, G. & Wu, X. (2022) Effect of Sandplay Therapy on the Mental Health Level of College Students. *Hindawi. Computational and Mathematical Methods in Medicine*. Special Issue, Article ID 3716849, <https://doi.org/10.1155/2022/3716849>
- Li, G. K., Ge, P., Liu, G. H., Huang, X. X., Lu, G. B., Wang, Y. X., Qian, Q. F., Ou, P., & Xu, Y. Y. (2019). Clinical effect of integrated sandplay therapy in children with Asperger syndrome. *Chinese journal of contemporary pediatrics*. 21(3), 234–238. <https://doi.org/10.7499/j.issn.1008-8830.2019.03.009>
- Li, J., Shi, Y. & Zhou, W. (2022). Sandplay therapy could be a method to decrease disease activity and psychological stress in children with systemic lupus erythematosus. *Lupus*. 31. 096120332110723. DOI: 10.1177/09612033211072398
- Liu, G., Chen, Y., Ou, P., Huang L., Qian Q., Wang Y., He H. G., Hu R. (2023) Effects of Parent-Child Sandplay Therapy for preschool children with autism spectrum disorder and their mothers: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Nursing*. 71, 6–13. DOI: 10.1016/j.pedn.2023.02.006
- Lowenfeld, M. (2012). *Understanding Children's Sandplay: Lowenfeld's World Technique*. Cambridge: Margaret Lowenfeld Trust.
- Lu, L., Petersen, F., Lacroix, L., & Rousseau, C. (2010). Stimulating creative play in children with autism through sandplay. *Arts in Psychotherapy*. 37, 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.09.003>.
- Matta, R. M., & Ramos, D. R. (2021). The effectiveness of Sandplay therapy in children who are victims of maltreatment with internalizing and externalizing behavior problems. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 38, e200036. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e200036>
- Mitchell, R. R., & Friedman, H. (1994). *Sandplay – Past, Present and Future*. London : Routledge Press.
- Mora, L. (2017). Sandplay with Young People with Intellectual Disability. In B. Turner (ed.). *The Routledge International Handbook of Sandplay Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315656748>
- Na G. H., Jang M. (2017). The Effects of Sandplay Therapy on Internalized Shame and Self-expression of Children of Alcoholics. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*. 8(1), 35–52. <https://doi.org/10.12964/jsst.170002>
- Park, H., & Lee, C. (2020). The Effect of Sandplay Therapy on Emotion and Behavior of Elementary School Students with Mal-adjustment Issues: Focusing on the Korean Youth Self Report(K-YSR). *School Counselling and Sandplay*. 2(2), 85–94. <https://doi.org/10.54084/SCS.2020.2.2.85>
- Park, H. Y., Kang, G. I., & Kim, M. H. (2020). The Effect of Group Sand Play Treatment Program on the Depression and Anxiety of Middle School Students. *School Counselling and Sandplay*. 2(2), 71–84. DOI: 10.54084/SCS.2020.2.2.71
- Pattis Zoja E. (2011). *Sandplay Therapy in Vulnerable Communities: A Jungian Approach*. Routledge.
- Pearson, M., & Wilson, H. (2014). The evolution of sandplay therapy applications. *Psychotherapy in Australia*. 21(1), 94–100.
- Roesler, C. (2019). Sandplay therapy: An overview of theory, applications and evidence base. *The Arts in Psychotherapy*. 64, 84–94. DOI: 10.1016/j.aip.2019.04.001
- Rousseau, C., Benoit, M., Lacroix, L., & Gauthier, M.-F. (2009). Evaluation of a sandplay program for preschoolers in a multiethnic neighborhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 50(6), 743–750. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.02003.x>
- Rozina, I. V. (2020). Peculiarities of the sandplay therapy application in dealing with aggression in teenage years. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 1(43), 13–19. DOI: 10.37203/kibit.2020.43.02
- Saeidmanesh, M., Demehri, F., Alipour Esmaeili Anari, Z. (2023). Effect of Sand Play Therapy on Aggression and Emotional Adjustment of Children with Hearing Impairment. *Auditory and Vestibular Research*. 32(3), 198–203. <https://doi.org/10.18502/avr.v32i3.12935>

- Shen, Y.-P. & Armstrong, S. (2008). Impact of Group Sandtray Therapy on the Self-Esteem of Young Adolescent Girls. *The Journal for Specialists in Group Work*, 33, 118–137. DOI: 10.1080/01933920801977397.
- Smith, S. D. (2017). Developing Language Skills and Emotional Intelligence in the Elementary School through Sand Tray Stories. In B. Turner (ed.). *The Routledge International Handbook of Sandplay Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315656748>
- Steinhardt L. (2000) Foundation and Form in Jungian Sandplay: An Art Therapy Approach. Jessica Kingsley Publishers.
- Tan, J., Yin, H., Meng, T., & Guo X. (2021). Effects of sandplay therapy in reducing emotional and behavioural problems in school-age children with chronic diseases: A randomized controlled trial. *Nursing Open*. DOI: 10.1002/nop2.1022
- Turner, B. A. (2005). *The Handbook of Sandplay Therapy*. Temenos Press.
- Unnsteinsdóttir, K. (2012). The influence of sandplay and imaginative storytelling on children's learning and emotional-behavioral development in an Icelandic primary school. *The Arts in Psychotherapy*, 39(4), 328–332. DOI: 10.1016/j.aip.2012.05.004
- Van Dyk, A. (1999). Lowenfeld's Contribution to the Understanding of Trauma in Sandplay [lecture for the East Coast Sandplay Association]. <http://sandplay.net/trauma>
- Wiersma, J. K., Freedle, L. R., McRoberts, R., & Solberg K. B. (2022). A Meta-Analysis of Sandplay Therapy Treatment Outcomes. *International Journal of Play Therapy*, 31(4), 197–215. <https://doi.org/10.1037/pla0000180>
- Woollett, N., Bandeira, M., & Hatcher, A. (2020). Trauma-informed art and play therapy: Pilot study outcomes for children and mothers in domestic violence shelters in the United States and South Africa. *Child abuse & neglect*, 107, 104564. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104564>
- Xu, X., Zhang, Y., & Liu, L. (2022). Application of Sandplay Therapy in the Mental Health Education of Vocational College Students. *Hindawi. Computational and Mathematical Methods in Medicine*, Article 6141326, <https://doi.org/10.1155/2022/6141326>
- Yang, Y.-s. (2014). The Effects of Sandplay Therapy on the Behavioral Problems, Self-esteem, and Emotional Intelligence of Children in Grandparents-grandchildren Families in Rural Korean Areas. *Symbols and Sandplay Therapy*, 5(1), 7–13. <http://dx.doi.org/10.12964/jsst.130012>
- Yoo S.-y. (2015). The Effects of Sandplay Therapy on the Anxiety, Attachment Relations, and Interpersonal Stress of Children of Alcoholic Fathers. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 6(1), 25–42. <https://doi.org/10.12964/jsst.150002>
- Weinrib, E. L. (2004). *Images of the Self: The Sandplay Therapy Process*. Temenos Press.
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: a study of the first not-me possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97.

Анотація. Широка популярність різноманітних технік «гри з піском», їх активне впровадження в психологічну та педагогічну практику потребують належного обґрунтування ефективності методу. Мета статті – оглянути сучасний стан пісочної терапії у світі та окреслити можливості її використання, підтверджені науковими дослідженнями. Описано історію виникнення методу та його поширення світом; пояснено глибинні механізми саморегуляції психіки в процесі спонтанної дитячої гри. Визначено роль юнгіанського психоаналізу як теоретичного підґрунтя сендплей-терапії: символічна гра створює комунікацію між свідомим і несвідомим, що, своєю чергою, дає змогу змінити відносини Еґо-свідомості та Самості. Закладені в метод ідеї східної філософії (усвідомленої присутності, самопізнання та спонтанної творчості) сприяли його популярності у країнах Сходу, де сформувалися найпотужніші практичні школи сендплей. Оглянуто сучасний стан сендплей-терапії: описано численні відгалуження від класичного калфіфського підходу, її поєднання з іншими відомими психологічними методами. Активне впровадження сендплей у практику шкільного консультування супроводжується розробленням групових форм роботи. Обґрунтовано вживання дефініцій «пісочна терапія» та «Сендплей» у контексті наявних методологічних традицій. Детально проаналізовано досвід застосування сендплей-терапії стосовно дітей і підлітків, докази її ефективності. Накопичені експериментальні результати засвідчують позитивний вплив на соматично хворих пацієнтів у різноманітних проблемних і здорових вибірках: поліпшення емоційного стану, корекція тривожної та депресивної симптоматики, поведінкових порушень, поліпшення соціальної взаємодії, подолання проблем адаптації, розвиток самоідентифікації тощо. Особливо корисний цей метод у групах дітей, яким важко спілкуватися за допомогою вербальних засобів. Зро-

блено висновок щодо доцільності та обґрунтованості використання пісочної терапії у груповій та індивідуальній роботі.

Ключові слова: Сендплей-терапія, сендтрей, проєктивна ігрова терапія, пісочне поле, доказова психотерапія, невербальні методи.

Abstract. The widespread popularity of various techniques of «playing with sand» and their active implementation in psychological and pedagogical practice requires proper justification of the method's effectiveness. The purpose of the article is to review the current state of sand therapy in the world and to outline the possibilities of its use, confirmed by scientific research. The author describes the history of the method and its spread around the world; and explains the deep mechanisms of mental self-regulation in the process of spontaneous children's play. The role of Jungian psychoanalysis as a theoretical basis for sandplay therapy is defined: symbolic play creates communication between the conscious and unconscious, which in turn allows changing the relationship between the Ego-consciousness and the Self. The ideas of Eastern philosophy (conscious presence, self-knowledge, and spontaneous creativity) incorporated into the method contributed to its popularity in the countries of the East, where the most powerful practical schools of sandplay have been formed. The current state of sandplay therapy is reviewed: numerous branches from the classical Kalfa approach and its combination with other well-known psychological methods are described. Active implementation of sandplay in the practice of school counseling is accompanied by the development of group forms of work. The use of the definitions of «sand therapy» and «sandplay» in the context of existing methodological traditions is substantiated. The experience of applying sandplay therapy to children and adolescents and evidence of its effectiveness are analyzed in detail. The accumulated experimental results show a positive effect on somatically ill patients in various problematic and healthy samples: improvement of emotional state, correction of anxiety and depressive symptoms, behavioral disorders, improvement of social interaction, overcoming adaptation problems, development of self-identity, etc. This method is especially useful in groups of children who have difficulty communicating through verbal means. The author concludes that the use of sand therapy in group and individual work is expedient and reasonable.

Key words: Sandplay therapy, sandtray, projective play therapy, sand field, evidence-based psychotherapy, non-verbal methods.