

Молчанова Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
факультету № 1 Донецького державного
університету внутрішніх справ
Ел.адреса: oksanamolchanova@ukr.net
ORSID: <https://orcid.org/0000-0003-3054-1126>

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІГОР ДЛЯ КОРЕЦІЇ ПСИХОТРАВМІВНИХ ВПЛИВІВ НА ОСОБИСТІТЬ

Через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища та гостро емоційних впливів на психіку населення України, психічному здоров'ю будь-якої людини, яка проживає на території нашої держави в період повномасштабного вторгнення росіян, може бути нанесена шкода, яка позначається як психотравма. Психотравмівні обставини, в яких зараз перебуває кожен українець, можуть викликати дисбаланс між реальною загрозою та індивідуальними можливостями особистості їх перебороти. Така ситуація часто супроводжується почуттями безпорадності, незахищеності і призводить до довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу. Означені прояви характерні як для дітей так і для дорослих, тому питання надання психологічної допомоги та корекції негативних впливів залишається актуальним.

Одним із ефективних способів подолання наслідків психотравми може стати гра, яка допомагає прийняти чи переосмислити власний досвід. Визначенню впливу гри на особистість були присвячені роботи багатьох дослідників (Е.Берн, К.Бюлер, Л.С.Виготський, О.С.Газман, Е.Геккель, К.Гроос, С.Холл, В.В.Зеньковський, Д.Б.Ельконін, Т.Зінкевич-Євстігнеєва, І.С.Кон, І.Кант, Г.Лендрет, Платон, та ін.), які відзначали, що це природній спосіб вираження себе дитиною, саме в грі вона завжди шукає ресурси. Граючи дитина одночасно захищає себе від складної для розуміння дійсності і в той же час дає простір для проживання та оволодіння реальністю, особливо тими її аспектами, які є руйнівними для психіки [3].

С.А.Кушнірук, аналізуючи вплив гри на розвиток особистості, також відзначала значущість гри для розвитку особистості в наукових поглядах різних вчених. Наприклад, Е.Клапаред визначив гру «важливим фактором душевного розвитку» дитини [2, с.115], К.Бюлер - як ідеальну діяльність на основі принципу задоволення, Ж.Піаже пов'язував гру з переходом від сенсомоторного інтелекту до мислення, А.Валон називав соціальним засобом для оволодіння оточуючим світом, К.Ушинський - способом проникнення у складне життя дорослих [2].

Гра актуалізує розвиток особистості, дозволяючи моделювати системи соціальних стосунків в спеціально створених умовах, сприяє розвитку стосунків в напрямку співробітництва та партнерства та активізує здібності до довільної регуляції діяльності на основі підпорядкування поведінки соціальним правилам (Джиннот Х.Дж, 2005) [3].

Ефективним психологічним інструментом виступають трансформаційні ігри, які дозволяють у легкій та невимушеній формі знаходити відповіді на питання та трансформувати негативні установки в позитивні або конструктивні.

К.Г.Наумік-Гладка та О.В.Скориніна-Погребна, аналізуючи роль трансформаційних ігор, відзначили їх важливість також і для розвитку дорослих людей в різних наукових дослідженнях. Вчені навели основні принципи ігрової діяльності в різних ігрових психотерапевтичних напрямках: в психоаналітичному – як шлях до несвідомого (З.Фрейд, Д.Віннікот), в поведінковому – як навчання правильній грі своїх соціальних ролей (Б.Скіннер), в емоційно-образному – як відтворення психотравмуючої події з метою звільнення від неї (Д.Леві), в феноменологічному – для пояснення різних фактів, які важко пояснити з наукової точки зору (О.Єгоров), в екзистенційному – для управління власним життям та знаходження його сенсу (Спільнота Фидхорн) [4].

Аналізуючи відомі трансформаційні ігри, дослідниці навели наукову думку О.Міхеєвої, яка визнала їх «ідеальним генератором випадкових подій» [с.91]. Трансформаційні ігри належать до настільних групових, дозволяють знайти оптимальні рішення для вирішення особистісних криз, для усвідомлення своїх сценаріїв та особливостей поведінки, сприяють запуску процесу

моделювання реакцій учасників гри. Також, на думку К.Г.Наумік-Гладкої та О.В.Скориніна-Погребної, дані інструменти дають можливість учасникам змінювати ставлення до перешкод та усвідомлено керувати ними, відкривати нові ресурси та бачити нові перспективи, навчатись управлінню власним життям [4].

Г.Донець та І.Євтушенко, характеризуючи психологічні трансформаційні ігри як психокорекційні методи, акцентували увагу на механізмах синхронічності та проєкції, які лежать в основі впливу гри на особистість. Механізм проєкції дає можливість в грі сприймати внутрішні осяяння як такі, що прийшли ззовні. Синхронічність дозволяє гравцям пов'язувати події як такі, що мають смисловий зв'язок та причинність. Дослідниці відзначили особливості трансформаційних ігор, які дозволяють ефективно їх застосовувати: вільний характер, можливість соціально-психологічної взаємодії, відтворення у грі неусвідомлюваних проблем, можливість помилитися, відсутність тих, хто програв, психологічна безпека, уявний характер, позитивний психологічний клімат та право самостійного вибору [1].

Отже, підсумувати вищезазначене можемо наступним. Гра – ефективний інструмент психологічної роботи, яка підходить як дітям, так і дорослим. Діти в процесі гри отримують новий досвід, відпрацьовують нові соціальні ролі та вчаться ефективній комунікації. Дорослі ж можуть отримувати різні усвідомлення стосовно проблемних ситуацій та вирішувати кризи. При чім як діти, так і дорослі, в процесі гри отримують задоволення, почуття безпеки та можливість помилятися, що позитивно впливає на подолання ними психотравмівних факторів.

Література

1. Донець Ганна, Євтушенко Ірина. Загальна характеристика психологічних трансформаційних ігор як психокорекційної методики у роботі психолога-практика. // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. Випуск 7. С. 45–52

2. Кушнірук С.А. Дидактична гра: теоретико-методологічний аспект.//*Наукові записки. Випуск 50. Педагогічні науки. С.114-122*
//URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16942>

3. Молчанова О.М. Ігрова діяльність учня як спосіб подолання наслідків психічної травми / Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти і родини в умовах війни. Матеріали Міжнародної міждисциплінарної асамблеї «Посттравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуації війни» 8-10 грудня 2017 року м. Київ, Україна (в друці) Том 1. с.404-417

4. Наумік-Гладка К.Г., Скориніна-Погребна О.В. Трансформаційні ігри та їх роль в практичній психології : *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Секція 1. Загальна психологія особистості. Том 1.№ 3 (2018). С. 89-94*