

УДК 615.85:[37.013.82:794-026.195]:(477)(045)
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.7>

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ МЕТОДИКИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Ганна Донець

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
вул. О. Дашкевича, 24, м. Черкаси, Україна, 18000
e-mail: donetsganna@gmail.com*

Ірина Євтушенко

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
вул. О. Дашкевича, 24, м. Черкаси, Україна, 18000
e-mail: eiv7308@gmail.com*

Стаття присвячена питанню психологічних трансформаційних ігор (т-ігор) у роботі психолога-практика з суб'єктами самопізнання. Автори наводять визначення трансформаційних ігор як проективного методу, спрямованого на пізнання внутрішнього світу особистості.

Виокремлено основні механізми, які виявляються у трансформаційних іграх, зокрема проекцію та синхронічність, показано особливості їх реалізації. Наведено умови, які забезпечують психокорекційний ефект: спонтанна активність, невимушеність поведінки, діалогічна взаємодія у процесі гри, використання матеріалу для проєкцій, можливість самостійного прийняття рішень, свобода вибору.

Виокремлено психологічні ефекти на психологічному, когнітивному, мотиваційному рівнях після проходження психологічних трансформаційних ігор. Презентовано результати участі у психологічних іграх: виявлення внутрішніх суперечностей, мінімізація емоційного навантаження, розуміння причин ситуацій, які відбуваються у житті, визначення оптимальних стратегій, вміння переживати життєві труднощі, збільшення стресостійкості, прогнозування розвитку життєвих подій. Визначено вимоги до осіб, які проводять трансформаційні ігри: безумовна любов, емпатія, здатність до рефлексії, безоцінковість, конгруентність, конфіденційність, повага до іншої людини.

У статті акцентується увага на можливості використання трансформаційних ігор у сфері бізнесу з метою оптимізації продуктивності діяльності організації та міжособистісних стосунків. Виокремлено методологічні витоки трансформаційних ігор: психологічне консультування, коучинг, власне гра та тренінги. Наведено загальну характеристику т-ігор, особливості використання та принципи роботи таких ігор із психокорекційною метою, варіанти класифікацій із прикладами існуючих трансформаційних ігор.

Ключові слова: психологічні трансформаційні ігри, ігрова діяльність, синхронічність, проєкція, психокорекція, психологічне консультування, суб'єкт самопізнання, усвідомлення, ригідні якості, запит, актуальний стан.

Актуальність проблеми. Нині все більшої актуальності набуває надання кваліфікованої психологічної допомоги суб'єкту, що призводить до розширення свідомості респондента та усунення ригідних якостей, які дисфункціонально впливають на життя клієнта і породжуються минулим травматичним досвідом. З кожним роком збільшується арсенал методів психолога-практика, доповнюючись новими знаннями, методиками та засобами.

Важливою методикою у вітчизняній практичній психології є робота з використанням трансформаційних психологічних ігор, які дозволяють розкривати індивідуальний зміст психічного суб'єкта, суперечності та невирішені внутрішні конфлікти, які деструктивно впливають на життя аналізанда.

Мета статті – виявити основні характеристики та принципи роботи з використанням трансформаційних психологічних ігор, дослідити механізми т-ігор у роботі психолога-практика.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі набуває все більшої значимості окремий вид ігор – психологічні трансформаційні ігри (т-ігри), які вдало поєднують у собі характеристики настільної гри як форми відпочинку та отримання задоволення (з урахуванням сучасного значного поширення настільних дозвілних ігор у різних верств населення), коучингу і таких форм практичної діяльності психолога як психологічне консультування, психотренінг, психокорекція.

Існує визначення т-ігор як «категорії групових настільних ігор, орієнтованих на психологічну роботу з індивідуальними особистісними запитами учасників, які спрямовані на знаходження оптимальних рішень складних життєвих ситуацій, прояснення та гармонізацію міжособистісних стосунків, здійснення важливих життєвих виборів, виявлення особистісних обмежень і ресурсів досягнення значущих цілей, самопізнання та саморозвиток» [1, с. 367].

В основі психологічних т-ігор лежать механізми синхронічності та проекції. Проекція у процесі трансформаційної гри виявляється як «процес, у результаті якого внутрішнє помилково сприймається як таке, що прийшло ззовні» [2, с. 146].

Реалізація механізму проекції відбувається за рахунок розробки авторами ігор відповідних завдань для гравців, проєктивних запитань психолога-ведучого або опрацювання карток МАК (метафоричні асоціативні картки). Тобто, гравець ніби отримує «осяяння» під час гри, яке він може співставити із подіями зі свого реального життя, життєвими реакціями чи відносинами з оточуючими. Це може відбуватися під час отримання, наприклад, карти з колоди МАК, обробки інформації, наданої на ігровій картці або під час іншої ігрової ситуації. Приходить відчуття, що «це точно, як у мене!».

Ще одним принципом, який забезпечує психокорекційну роботу т-ігор, є синхронічність. Синхроністичність є феноменом, описаним К. Юнгом, як «тип зв'язку, що відрізняється від причинного детермінізму та виявляється у не випадкових випадковостях, смислових співпадіннях, одночасному перебігу подій, які мають смисловий зв'язок одна з іншою» [3].

У психологічних трансформаційних іграх механізм синхроністичності реалізується відповідно до твердження, що «випадковості не випадкові», тобто, будь-яка подія, яка трапляється з учасником в ігровому процесі, може розглядатися як метафора, символ чи знак того, що відбувається з ним у повсякденному житті. Тлумачення цих метафор (знаків) відбувається за механізмом згаданої вище проекції. Гравець має відповісти, обміркувати, чому йому випала саме ця картка, чому з ним відбулася саме ця подія.

Психокорекційний ефект у т-іграх за умов спонтанної активності учасників досягається завдяки руху психолога за феноменом психіки «єдності і взаємопов'язаності двох сфер» [4, с. 27] (свідомої та підсвідомої). Тобто, «порушення взаємозв'язків між свідомим і несвідомим створює передумови для формування стабілізованої внутрішньої суперечливості психічного» [4, с. 28], а «у пізнанні несвідомого провідними є ті риси і характеристики спонтанної поведінки суб'єкта, які вирізняються інваріантністю окремих, проте взаємопов'язаних характеристик» [4, с. 33]. Саме ці порушення і можуть виявлятися у процесі т-гри.

За словами Т.С. Яценко, будь-який акт поведінки людини включає в себе як свідому частину, так і несвідому. Це підтверджує і С. Гроф: «Часто у динамічній структурі присутні чинники того чи іншого роду» [5, с. 257]. Забезпечення трансформаційною грою атмосфери невимушеності та спонтанності є «передумовою глибинного розкриття сутності феномену психічного» [6, с. 83].

А.М. Большакова виділяє методологічні витoki виникнення настільних психологічних т-ігор [1] (рис. 1).

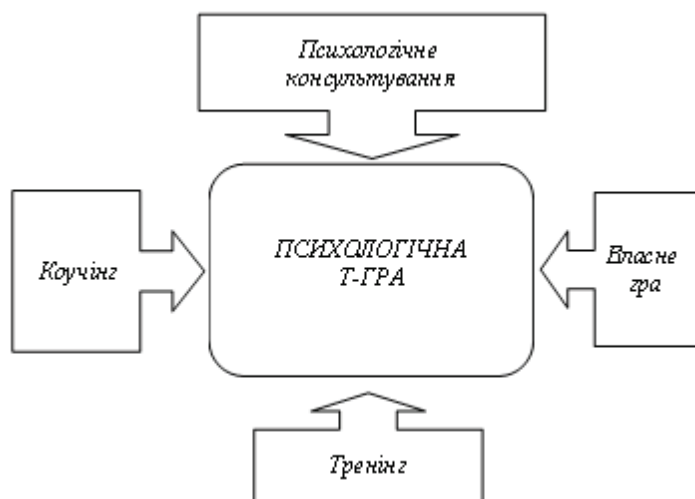


Рис. 1. Методологічні витoki виникнення психологічних т-ігор

Ефективність застосування трансформаційної гри як форми діяльності людини у дорослому віці при роботі з психологом зумовлюється такими її особливостями:

– вільний характер (ігрова діяльність у дорослому віці сприймається як задоволення, тобто зменшується вірогідність активізації системи психологічних захистів суб'єкта);

– можливість ведення діалогічної взаємодії з психологом, що є «різновидом соціально-психологічної взаємодії та має характер багаторівневого творчого інтеграційного процесу на рівні «суб'єкт-суб'єкт», відповідає певним ознакам і є функційно-структурованою відповідно до фахової специфіки надання психологічної допомоги людині» [7, с. 15]; «вид здійснення спільної мисленнєвої діяльності психолога й суб'єкта саморозвитку» [7, с. 35];

– простір для проєкцій (застосування допоміжних проєктивних матеріалів, діалогічної взаємодії з ведучим-психологом, а також спеціальних ходів та виконання ігрових дій сприяє відтворенню в діяльності респондента у грі неусвідомлюваних проблем, реакцій, упередженості, побоювань, комплексів, психологічних захистів, які дисфункціонально впливають на життя респондента);

– гра дає право на помилку (на відміну від реального життя, де люди часто позбавляють себе цього);

– у т-іграх немає тих, хто програв (вони спрямовані на співпрацю та/або діалог із внутрішнім «Я»);

– психологічна безпека (можливість гравцеві за бажанням та потребою обирати зміст, глибину занурення, а також тривалість ігрового процесу, які дають відчуття контролю над подіями);

– уявний характер (ігрова ситуація у т-грі передбачає поведінку людини не «по-справжньому»). В результаті відбувається послаблення дії системи захисних механізмів, які здебільшого цензуюють висловлювання та вчинки людини, через що відбувається вільне виявлення психічних особливостей, загальмованих відчуттями тривоги, провини та сорому [8]);

– право респондента самостійно приймати рішення у процесі гри щодо застосування отримуваної інформації. За словами Л.Е. Орбан-Лембрик: «Хоча людина розвивається у взаємодії з навколишнім середовищем, життя її є індивідуальним надбанням, а процес соціалізації особистості завжди лишається глибоко неповторним явищем»;

– позитивний психологічний клімат. Як зазначають К. Роджерс і В. Франкл, це необхідна умова для надання психологічної допомоги суб'єктові;

– свобода вибору, адже «в цій свободі здебільшого і знаходиться корінь психічно освіжаючої дії гри» [9, с. 272].

Трансформаційна психологічна гра завдяки діалогічній взаємодії із психологом-ведучим сприяє усвідомленню «деструктивного впливу власних неусвідомлювальних тенденцій, які мають інфантильні витoki, на стосунки зі значущими для нього людьми або на ділові взаємини, відкриває особі можливість здійснювати корекцію, зміну свого поведіння з людьми» [7, с. 74].

Після участі у психологічній т-грі, за А.М. Большаковою [2], у суб'єктів самопізнання можуть спостерігатися такі безпосередні та відстрочені ефекти:

– на емоційному рівні (стабілізація емоційного стану, позитивні переживання від гри, зняття тривоги та напруження);

– на когнітивному рівні (розширення уявлень про себе та стосунки з оточуючими);

– на мотиваційному рівні (виникнення і закріплення прагнення до самозмін і саморозвитку, досягнення важливих життєвих цілей);

– на поведінковому рівні (вироблення рішень щодо змін стратегій поведінки у різних ситуаціях).

Результатом участі у трансформаційній психологічній грі є:

– виявлення причин внутрішніх суперечностей і дисгармонійних переживань;

– розуміння причинно-наслідкових зв'язків у ситуаціях в реальному житті;

– мінімізація емоційного навантаження, яке виникає у аналізанда при зустрічі зі значущою інформацією в процесі гри [7, с. 75];

– знаходження психологічного значення подій у житті суб'єкта самопізнання та прояснення зумовленості певними внутрішніми станами цих подій;

– визначення ресурсних і нересурсних стратегій поведінки у життєвих ситуаціях гравця;

– знаходження ресурсів і виявлення перешкод на шляху до поставлених цілей;

– зміцнення життєтворчих позицій респондента;

– здійснення вибору важливого рішення;

– розширення свідомості;

– стабілізація емоційного стану;

– прогнозування розвитку подій життя.

До психолога-практика, який проводить трансформаційну гру, висуваються ті ж вимоги, що й при наданні професійної допомоги. Вони сформульовані в особистіс-

но-центрованої парадигмі К. Роджерса [10]: автентичність, бути «тут і зараз», безумовна любов, безоцінковість суджень, здатність рефлексувати почуття, здатність до емпатії та емоційного приєднання, здатність до співчуття, співпереживання та його вираження, конфіденційність, конгруентність, повага до особи, прийняття, психологічна турбота, тактовність, толерантність.

Нещодавно з'явилося нове поняття «гейміфікація бізнесу» – використання т-ігор у «різних сферах компанії з метою підвищення ефективності в роботі, мотивації, лояльності. Цікаво, що гейміфікація з'явилася за необхідністю» [11], тобто нове покоління, яке виросло в цифрову еру, почало вимагати нових мотиваційних програм, одними з яких і стали трансформаційні ігри. Україна займає провідне місце у створенні як бізнесових т-ігор, так і психологічних трансформаційних ігор інших напрямів.

Трансформаційні ігри для бізнесу вирішують такі питання: підвищення мотиваційного рівня команди, підвищення залученості в команді, створення сприятливої психологічної атмосфери, підвищення рівня сервісу компанії, підвищення рівня корпоративної культури, розвиток управлінських навичок, зниження плинності кадрів, створення високопродуктивних команд, оцінка компетенцій працівників, генерація нових ідей для розвитку бізнесу, формування авторитету керівника.

За рівнем психологічної корекції т-ігри можна поділити на поверхневі (стосуються одного конкретного запиту поведінкового рівня, коучингові), середнього (проміжного) рівня та глибинні (зачіпають широкий спектр тем і торкаються несвідомої сфери суб'єкта самопізнання).

За часом проведення є ігри короткотривалі (до 1 години, наприклад «Управління стресом»), середньотривалі (до 3 годин, наприклад «Соціальний інтелект», «Формула успіху»), довготривалі (більше 3 годин, наприклад «Мій шлях», «Бажай-Дій», «Мій шлях любові»).

За кількістю учасників можливе проведення т-гри у форматі індивідуальної психокорекції або коучингу (більшість ігор), для двох людей (пари, які грають у т-гру для налагодження або покращення стосунків, наприклад гра «Залежні відносини»), для невеликих груп (наприклад, «Ліла Життя», «CashFlow») і корпоративного призначення (наприклад, «Upgrade»).

За наявністю запиту психологічні трансформаційні ігри поділяються на ті, в які можна грати без визначеного запиту, тобто на вивчення себе, свого актуального стану, самопізнання або з будь-яким різновидом мети. Вони є універсальними («Мій шлях», «Ліла Життя», «Жива Я», «Лінія Життя», «Подорож душі», «Пробудження», «Перезавантаження», «БлагоПолуччя ... Код доступу», «Смак життя», «Баланс 4 стихій» тощо) та спеціалізованими – це такі т-ігри, в яких передбачається опрацювання запиту лише з визначеної теми (наприклад, «Моя професія та гроші», «Грошовий сценарій родини» на тему грошей, «Хочу заміж» і «Залежні відносини» на тему стосунків) [12].

Спеціалізовані психологічні т-ігри можна розподілити за поставленою метою на:
– фінансові («Грошовий сценарій родини», «Секрети», «Моя професія і гроші», «Територія грошей», «ВІП кишень», «PRO.FINANCE», «Сімейна кишень», «Фінансова стратегія» тощо);

– взаємовідносини чоловіка та жінки («ЯМи», «Хочу заміж», «Залежні відносини», «22 фанта для Амура», «Купідон», «Синергія любові», «Відкрите серце» тощо);

– здоров'я («Сьоме небо», «Гра про їжу», «Хвороба», «7 кроків до струнності», «Управління стресом» тощо);

– сексуальне життя («Мантра сексуальності», «Обери мене», «Мій шлях любові», «Гейша» тощо);

– професійне зростання та самореалізація («Psychobusiness. Створи свій бренд», «Формула успіху», «Соціальний інтелект», «Історія мого успіху», «Бажай-Дій», «Азбука публічності», «Активізація особистісного бренду», «Успішні рішення», «Простір варіантів», «Мої світи», «Компас» тощо);

– жіночі («Жінка-мрійниця», «Жінка хоче», «Секрети жіночої мудрості», «Жіноче щастя», «Берегиня», «Дари Богинь. Тайна жіночої сили» тощо);

– відносини з батьками, родом («Родові мости»).

Існують «відкриті» запити, коли процес формування мети озвучується або обговорюється з ведучим т-гри та не приховується від інших учасників, а також «закриті», коли гравець самостійно визначає запит, самостійно переосмислює отриману у процесі гри інформацію.

Запити в т-іграх найчастіше формуються на коучингових засадах, тобто «правильно сформульована мета – це результат, який сформульований так, щоб надихати, мотивувати та задавати чіткий напрям дій» [2, с. 373]. Нижче наведена одна з коучингових моделей формування мети, яка відповідає аббревіатурі PERFECT (чудова):

P – positive (позитивна). Формулювання має бути позитивним із використанням займенника Я, дієслів у теперішньому часі, без використання заперечення «не».

E – energetic (енергійна). Коректно сформульована мета має надихати, викликати бажання діяти негайно.

R – real (реалістична). Правильно сформульована perfect мета передбачає, що її досягнення має залежати від самої людини (як мінімум на 75% бути наслідком дій, які вона насправді спроможна вчинити). Надія на сприятливі обставини, виграш або допомогу інших враховуються, якщо є чіткі уявлення про те, як їх отримати.

F – frank (щира). Досягнення perfect мети має задовольняти основні життєві потреби гравця. Не приймаються намагання когось порадувати, відповідати якимось стандартам, щось комуś довести.

E – ecological (екологічна). Досягнення має приносити тільки користь і радість. Якщо в результаті досягнення постраждає щось важливе у житті учасника гри, така мета не приймається в опрацювання через гру.

C – concrete (конкретна). Perfect мета має включати якомога більше подробиць, уточнень і критеріїв її досягнення.

T – tasty (смачна). Perfect мета має подобатися гравцю в усіх аспектах, зокрема в особливостях процесу її досягнення.

Формулювання perfect мети має відповідати такій структурі: я (який стан здоров'я, зовнішності, емоцій тощо), (коли і де), (як і що роблю – дієслово у теперішньому часі), (уточнення: хто, що, скільки), (критерій досягнення) [1, с. 373].

За регуляцією розгортання ігрового процесу виокремлюють ігри з динамікою просування по ігровому полю за допомогою кубика, що є символом «долі», а також такі, де подальший хід гравця залежить від його власних рішень, досягнутих домовленостей та/або певних усвідомлень. Як додатковий інструментарій до т-ігор використовують метафоричні асоціативні картки (МАК), психогімнастичні вправи, арт-терапевтичні методики, вправи на дихання та інше.

Закінчення трансформаційної психологічної гри може відбуватися за деякими варіантами:

– картки досягнення поставленої мети, «виграш» (перехід на визначені умовами гри комірки ігрового простору, тобто досягнення визначеного результату). Це може стосуватися як одного гравця, так і окремої команди гравців чи всіх учасників гри;

– ліміт обговорюваного на початку часу (у будь-якому випадку рекомендується закінчувати гру на комірках позитивного, ресурсного плану буття, тобто дозволяється декілька додаткових ходів, щоб гравець залишився на комірці зі значенням, на якому йому «комфортно»);

– власне бажання учасника (за наявності непередбачуваних зовнішніх чинників або усвідомлення «перенасиченості» отриманою інформацією, відчуття психологічного або фізіологічного дискомфорту, відчуття «мені досить»).

Протипоказанням до участі у психологічній трансформаційній грі може бути стан гострої травми. Також не варто працювати із запитамі щодо тяжких життєвих ситуацій (смерть, невиліковна хвороба) через можливу ретравматизацію та негативний вплив на інших учасників процесу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Нині психологія як наука стрімко розвивається, розширюється практична та методологічна база психолога у роботі з клієнтами. Технологічний розвиток суспільства, можливість легкого доступу до інформації, полегшення міжкультурного спілкування і поява покоління, яке зростало в нових умовах, призвели до виникнення такого інструментарію у роботі психолога-практика як настільні трансформаційні ігри. Т-ігри задовольняють широкий спектр вимог пізнання цілісної психіки респондента. Їхньою специфікою є те, що завдяки невимушеній атмосфері гри легше оминається система психологічних захистів людини і виявляються невіршені внутрішні конфлікти та суперечності суб'єкта самопізнання. Це сприяє пошуку причин виникнення ригідних якостей, які дисфункціонально впливають на життя аналізанда.

З кожним днем збільшується арсенал настільних т-ігор. Настільні трансформаційні ігри є сучасним, багатограним та універсальним допоміжним засобом у роботі психолога-практика.

Список використаної літератури

1. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Книга 3. Київ-Суми, 2019. С. 366–384.
2. Мак-Вільямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва : Независимая фирма «Класс». 2001. 592 с.
3. Юнг К.-Г. Синхроничность: аказуальный связующий принцип. Москва : Рефл-Бук Ваклер, 1997. 320 с.
4. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, 2014. 192 с.
5. Гроф С. Путешествие в поисках себя. М. : Аст, 2004. 346 с.
6. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, 2014. 192 с.
7. Сергієнко І.М. Діалогічна взаємодія у процесі надання психологічної допомоги. Черкаси, 2019. 98 с.
8. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. СПб : ВЕИП, 1995. 288 с.
9. Фрейд З. Тотем и табу. М. : АСТ, 2006. 254 с.
10. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. М. : ЭКСМО, 2002. 976 с.
11. <http://upgrade-game.com.ua>.
12. Методологічний посібник із гри «Ліла Життя». Затинус Веет, 2010.

**GENERAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION
GAMES AS A PSYCHO-CORRECTIONAL TECHNIQUE
IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST-PRACTITIONER****Donets Ganna**

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
24, O. Dashkevycha str., Cherkasy, Ukraine, 18000
e-mail: donetsganna@gmail.com*

Ievtushenko Iryna

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
24, O. Dashkevycha str., Cherkasy, Ukraine, 18000
e-mail: eiv7308@gmail.com*

The article is devoted to the question of psychological transformation games (t-games) in the work of a psychologist-practitioner with the subjects of self-knowledge. The authors present the definition of transformational games as a projective method that aims to know the inner world of the individual. The main mechanisms that are manifested in transformational games, in particular, projection and synchronicity, the features of their implementation are shown. Also presented are the conditions that provide a psycho-corrective effect: spontaneous activity, ease of behavior, dialogic interaction during the game, the use of material for projections, the ability to make independent decisions, freedom of choice.

Psychological effects on psychological, cognitive, motivational levels after passing psychological transformation games are also singled out. The results of participation in psychological games are presented: detection of internal contradictions, minimization of emotional load, understanding of the reasons of situations occurring in life, determination of optimal strategies, ability to experience life difficulties, increase of stress resistance, forecasting of life events.

Requirements for people who conduct transformational games, such as unconditional love, empathy, ability to reflect, invaluableity, congruence, confidentiality, respect for another person. The article focuses on the possibility of using transformational games in business to optimize the productivity of the organization and interpersonal relationships.

The methodological origins of transformational games are singled out: psychological counseling, coaching, the ordinary game and trainings. The general characteristic of t-games, features of use and principles of work of such games with the psychocorrectional purpose, variants of classifications with examples of existing transformational games are presented.

Key words: psychological transformational games, game activity, synchronicity, projection, psychocorrection, psychological counseling, subject of self-knowledge, awareness, rigid qualities, request, current state.