

УДК 159.9.072

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ИГР КАК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МЕТОДА ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Алексеев Виктор Игоревич,
Бердянский государственный педагогический
университет, г. Бердянск

Аннотация. Статья посвящена исследованию преимуществ и недостатков трансформационных игр как арт-терапевтического метода психокоррекции и психотерапии. В рамках исследования анализируются эмоциональная и психологическая разгрузка, самопознание и самовыражение, активация творческого потенциала как плюсы от использования трансформационных игр. Отмечается, что каждая качественная игра должна основываться на научных принципах, на определенных методах, чтобы обеспечить максимально эффективное воздействие на участников. В завершение автор делает вывод о том, что трансформационные игры как арт-терапевтический метод психокоррекции и психотерапии имеют множество особенностей, способствующих их эффективности.

Ключевые слова: арт-терапия, психокоррекция, психотерапия, трансформационные игры, самопознание, эмоциональная уязвимость.

Цель исследования – установить преимущества и недостатки трансформационных игр как арт-терапевтического метода психокоррекции и психотерапии. Проблема исследования состоит в том, что трансформационные игры – это метод, который совмещает элементы игры и психотерапии, позволяя участникам представить и проработать свои внутренние конфликты, эмоциональные блоки и жизненные ситуации в безопасной и доступной форме. Используя методы арт-терапии, такие как креативное самовыражение, трансформационные игры предлагают уникальный подход к психокоррекции и психотерапии. Однако, как и любой метод, они имеют свои плюсы и минусы. Методология исследования включает в себя анализ отечественной и зарубежной научной литературы.

Трансформационные игры являются одним из важных инструментов арт-терапии, психокоррекции и психотерапии. Они представляют собой специально разработанные игровые ситуации, направленные на изменение психологических процессов участников и помощь им в осознании своих эмоций, мыслей и поведения. На примере игры «Исцеление внутренней девочки» можно выделить плюсы трансформационных игр:

1. Трансформационные игры позволяют участникам выразить и осознать свои эмоции, что способствует разрядке накопленного стресса и напряжения.

Игровая ситуация создает безопасное пространство для выражения чувств, что помогает снять эмоциональные блоки и травмы.

2. Участие в трансформационных играх позволяет людям глубже понять себя, свои потребности, ценности и убеждения. Благодаря игровым ситуациям участники могут выразить свои мысли и чувства, а также рассмотреть свои привычные паттерны поведения с новой перспективы.

3. Игры позволяют людям улучшить коммуникативные навыки, умение работать в команде, решать конфликты и находить компромиссы. В процессе игры участники учатся эффективно взаимодействовать друг с другом и справляться с различными социальными ситуациями.



Рис. 1 Исцеление внутренней девочки

Трансформационные игры могут способствовать развитию творческого мышления участников, поощрять к экспериментам и нестандартным подходам к решению проблем. В игре участники могут испытать свою способность к творчеству и выразительности. Трансформационные игры создают уникальное безопасное пространство, в котором игроки могут свободно исследовать свои эмоции, переживания и проблемы. Этот формат активизирует воображение и создает индивидуальные ассоциации, исключая шаблонность. Каждая игра является художественным произведением, отражающим внутренний мир участника, и в то же время – коллективным опытом, где каждый находит что-то свое [1].

Игровая механика трансформационных игр позволяет обходить психологические защиты и блоки, часто возникающие при традиционных методах психотерапии. В процессе игры участники могут свободно выражать свои чувства и мысли, не испытывая страха осуждения или ожидания «правильных» ответов. Это создает условия для глубокой саморефлексии и позволяет обойти установленные барьеры, которые мешают открытости. Трансформационные игры могут быть тематическими и глубоко углубляющимися в конкретные проблематики. Каждая игра замышляется и разрабатывается автором с учетом специфики ситуации, что исключает универсальный подход. Вместо этого каждая сессия становится проекцией нужд участников, позволяя сосредоточиться на важных аспектах и нюансах индивидуальных состояний.

Игры могут быть интерактивными, где участники взаимодействуют друг с другом, и самопогружающими, в которых каждый исследует свои внутренние ресурсы. Такой подход позволяет находить более подходящие механики и динамику группы для решения конкретных задач, что существенно увеличивает эффективность работы. Человек становится не просто наблюдателем, а активным участником процесса психокоррекции. Участие в трансформационных играх немаловажно тем, что опыт других игроков за столом помогает расслабиться и осознать: его проблема не уникальна. Многие проходят через схожие переживания, и это знание создает чувство общности и поддержки. Понимание того, что другие испытывают аналогичные трудности, снимает психологическое давление и способствует открытию пространства для исцеления [2].

Трансформационные игры позволяют клиенту почувствовать внутреннее удовлетворение и завершенность после завершения процесса. Игра включает в себя различные этапы, которые помогают участникам осознать свои эмоции, страхи и желания. Как правило, по окончании игры клиент выходит с четким ощущением результата. Он может осознать, что именно сделал, какие эмоции испытал и какие выводы ему удалось сделать о себе и своей жизни. Одним из важнейших аспектов трансформационных игр является то, что по завершении игры у клиента появляется ясность в голове и порядок в мыслях. Через игровую метафору участники могут разобраться в своих ситуациях и проблемах, что помогает устранить внутреннюю путаницу и неопределенность. Как правило, во время игры возникают осознанные инсайты, которые «выходят» из подсознания. Таким образом, клиент не просто получает информацию, но и структурирует свои мысли, что способствует более осознанному подходу к решению проблем.

В отличие от традиционных методов психотерапии, где терапевт часто навязывает клиенту определенные решения или взгляды, в трансформационных играх путь к решению проблем открывается самостоятельно. Клиент, проходя через игровые ситуации, начинает осознавать свои внутренние ресурсы, а также альтернативные пути действий. Это процесс самопознания и самооткрытия,

который помогает не только принимать решения, но и осознавать собственные желания и потребности. Трансформационные игры легко адаптируются под индивидуальные особенности клиентов. Каждая игра может настраиваться в соответствии с потребностями и интересами участника, что делает ее более эффективной. Это создает пространство для личностного роста, где каждый может продвигаться в своем темпе и решать уникальные задачи [3].

Одним из значительных недостатков трансформационных игр является их ограниченная глубина проработки психологических проблем. Трансформационные игры зачастую базируются на игровых механиках и символах, которые могут не всегда адекватно отражать сложные внутренние переживания участников. Кроме того, игровая форма может привести к тому, что участники будут заниматься «игрой» вместо серьезной проработки своих проблем. Это может особенно сказаться на глубинных психоэмоциональных травмах, которые требуют более длительного и интенсивного терапевтического вмешательства. Таким образом, хотя трансформационные игры могут быть полезны для развития личностных навыков и осознания некоторых аспектов себя, они не всегда способны достичь той глубины, которая необходима для полноценного восстановления и изменения.

Эффективность трансформационных игр также во многом зависит от квалификации и профессионализма ведущего. Компетентный специалист способен создавать безопасную и поддерживающую среду, в которой участники могут открыться и проработать свои вопросы. Однако недостаток опыта или недостаточная подготовка ведущего могут привести к негативным последствиям – от неуместных комментариев до неправильного управления групповой динамикой. Кроме того, ведущий играет ключевую роль в интерпретации игрового процесса и улавливании динамики группы. Если он не имеет достаточных знаний о психологических процессах, это может привести к игнорированию важных моментов или даже к усугублению проблем участников[4].

Участие в трансформационных играх может быть связано с высокой эмоциональной уязвимостью. Открытие своих переживаний и проблем перед другими участниками может вызвать страх и неуверенность, что в свою очередь может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии человека. Особенно это актуально для людей с предшествующими травмами или нестабильной эмоциональной сферой. В зависимости от игровой ситуации, уязвимость участников может быть использована как элемент игры, но часто это может привести к сильным эмоциональным перегрузкам и даже к повторному травмированию. Важно отметить, что не все участники готовы к открытым обсуждениям своих чувств и переживаний, и иногда глубокие эмоциональные откровения могут оказаться слишком тяжелыми для восприятия.



Рис. 2 Особенности трансформационных игр

Одним из основных рисков использования трансформационных игр является возможность уменьшения глубины проработки психологических проблем. Игровая форма может соблазнить участников думать, что их трудности можно решить простым и увлекательным способом. В реальности же многие внутренние конфликты требуют серьезного и глубокого анализа, который не всегда можно достичь в игровом формате. Когда участники сосредотачиваются на игровом процессе, они могут упустить суть своих проблем, что ведет к поверхностному пониманию и временным решениям. Это особенно касается людей с серьезными эмоциональными и психологическими травмами, которым может потребоваться более комплексный и индивидуализированный подход [5].

Трансформационные игры не всегда подходят всем. Каждый человек уникален, и его методика работы с внутренними конфликтами должна быть адаптирована к его личным особенностям и потребностям. Что может быть эффективным для одного участника, может стать совершенно неэффективным и даже контрпродуктивным для другого. Некоторые люди могут ощущать себя некомфортно в игровой среде, испытывать трудности в эмоциональном взаимодействии или просто не находить свою проблему в контексте игры. Это может привести к отсутствию результатов и даже к ухудшению состояния человека, если он будет продолжать пытаться использовать трансформационные игры в качестве основного инструмента психотерапии.

Современные психотерапевтические методы опираются на научные исследования и требуют глубокой теоретической базы. Трансформационные

игры, хотя и могут помочь привнести игровость и разнообразие в работу с клиентом, в большинстве случаев не обеспечивают такую же глубину и разнообразие подходов. Некоторые игры могут не учитывать нюансы психологии, культурные различия и индивидуальные контексты, что приводит к игнорированию важнейших факторов, которые могут влиять на успешность процесса психокоррекции [6].

Таким образом, Трансформационные игры как арт-терапевтический метод психокоррекции и психотерапии имеют множество особенностей, способствующих их эффективности. Каждая качественная игра должна основываться на научных принципах, на определенных методах, чтобы обеспечить максимально эффективное воздействие на участников. Определение временных рамок на каждую игровую фазу позволяет участникам подготовиться и сосредоточиться на своих задачах. Регламентированный тайминг способствует фокусировке внимания, предотвращая затягивание процессов и обеспечивая динамику игры. Ведущий является неким модератором процесса, а не гуру или спасателем. Эта роль предоставляет участникам возможность самим находить решения своих проблем и развивать самостоятельность. Ведущий обеспечивает безопасное пространство, в котором игроки могут делиться своими чувствами и переживаниями.

Список литературы:

1. Фаерман М.И., Кудрявцева, А.А. Трансформационные игры как метод практической психологии / Фаерман М.И., Кудрявцева А.А. // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции: в 2 ч. / Ч. 1. – Самара : Изд-во СГЭУ. – 2019. – 539 с.
2. Черевко А.Н. Игра: сущность, функции и дисфункции / А.Н. Черевко // Вологодские чтения. – 2006. – № 59. – С. 43-45.
3. Гордиенко-Митрофанова И.В. Кобзева Ю.А., Саута С.Л. (2021). Руководство по использованию метафорических ассоциативных карт «НОМО LUDENS» / «Человек играющий»: инструктивно-диагностические материалы. Харьков: ФЛП Лысенко И. Б.
4. Михальченко К.А. Арттерапия в системе психокоррекционной помощи детям с проблемами в развитии / К.А. Михальченко // Актуальные вопросы современной психологии: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 60-63.
5. Глухова А.Е. Арттерапия в системе коррекционной помощи детям с речевыми нарушениями / А.Е. Глухова // Молодой ученый. – 2014. – № 17 (76). – С. 467-473.
6. Лэндрет Г. Игровая терапия: искусство отношений. Новые направления в игровой терапии / под ред Г.Л. Лэндрета. М. : Когито-Центр, 2007. – 250 с.