

Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2024, Том 7, № 8 / 2024, Vol. 7, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 615.851

DOI: 10.58224/2658-3313-2024-7-8-200-206

^{1, 2} **Алексеев В.И.,**

¹ Бердянский педагогический университет,

² Директор Alekseenko Company inc.

Трансформационные игры как способ коррективы травмирующего опыта на психологической консультации

Аннотация: статья посвящена исследованию особенностей трансформационных игр как способа коррективы травмирующего опыта на психологической консультации. Основные цели исследования заключаются в следующем: определить эффективность трансформационных игр в коррекции травмирующего опыта, выявить механизмы, через которые игры способствуют изменению эмоционального состояния участников, исследовать влияние групповой динамики на процесс переработки травм. Актуальность исследования связана с растущей необходимостью эффективных методов работы с травмирующим опытом в условиях экзистенциальных кризисов, повышенного стресса и социальных изменений. Современные подходы к психотерапии требуют внедрения инновационных методов, таких как трансформационные игры, которые не только способствуют пониманию себя, но и позволяют безопасно пережить и переработать негативный опыт. Гипотеза данного исследования заключается в том, что трансформационные игры являются эффективным инструментом для коррекции травмирующего опыта, позволяя участникам посредством ролевого взаимодействия, символического проигрывания и групповой поддержки переработать свои эмоциональные переживания. В рамках статьи анализируются преимущества использования трансформационных игр. В завершение автор делает вывод о том, что трансформационные игры представляют собой перспективный метод в психологической практике, который может существенно помочь при работе с травмирующим опытом.

Ключевые слова: трансформационные игры, психологическая консультация, символизм, активация ресурсов, продуктивность, травмирующий опыт

Для цитирования: Алексеев В.И. Трансформационные игры как способ коррективы травмирующего опыта на психологической консультации // International Journal of Medicine and Psychology. 2024. Том 7. № 8. С. 200 – 206. DOI: 10.58224/2658-3313-2024-7-8-200-206

Поступила в редакцию: 12 сентября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 13 ноября 2024 г.; Принята к публикации: 28 декабря 2024 г.

^{1, 2} **Alekseenko V.I.,**

¹ Berdyansk Pedagogical University,

² Head of Alekseenko Company inc.

Transformational games as a way to correct traumatic experiences in psychological counseling

Abstract: the article is devoted to the study of the features of transformational games as a way to correct traumatic experiences in psychological counseling. The main objectives of the study are as follows: to determine the effectiveness of transformational games in correcting traumatic experiences, to identify the mechanisms through which games contribute to changing the emotional state of participants, to investigate the influence of group dynamics on the process of trauma processing. The relevance of the research is related to the growing need for effective methods of dealing with traumatic experiences in conditions of existential crises, increased stress and social

change. Modern approaches to psychotherapy require the introduction of innovative methods, such as transformational games, which not only promote self-understanding, but also allow you to safely experience and process negative experiences. The hypothesis of this study is that transformational games are an effective tool for correcting traumatic experiences, allowing participants to process their emotional experiences through role-playing, symbolic playback and group support. The article analyzes the advantages of using transformational games. In conclusion, the author concludes that transformational games are a promising method in psychological practice that can significantly help when dealing with traumatic experiences.

Keywords: transformational games, psychological counseling, symbolism, resource activation, productivity, traumatic experience

For citation: Alekseenko V.I. Transformational games as a way to correct traumatic experiences in psychological counseling. International Journal of Medicine and Psychology. 2024. 7 (8). P. 200 – 206. DOI: 10.58224/2658-3313-2024-7-8-200-206

The article was submitted: September 12, 2024; Approved after reviewing: November 13, 2024; Accepted for publication: December 28, 2024

Введение

Современная жизнь характеризуется высоким уровнем стресса, требований и соревнования. Люди сталкиваются с большим количеством задач, планов и ожиданий, что часто приводит к чувству беспокойства, беспокойства и усталости. В этой обстановке многие обращаются к психотерапии, чтобы найти психологическую поддержку. Однако для некоторых людей терапия может быть дорогой, недоступной или нежелательной из-за стигматизации. В свете этих факторов трансформационные игры начинают привлекать больше внимания как альтернативный способ достижения психологического благополучия. Игры такого рода обычно разработаны с использованием нейробиологических принципов и психологических методов, чтобы помочь игрокам управлять стрессом, улучшить концентрацию, развивать самоосознание и управлять эмоциями [1].

Материалы и методы исследований

Исследование применяет комплексный подход, включающий качественные и количественные методы: анализ и систематизация научной и педагогической литературы, изучение статистических данных, систематизация опыта участников в использовании трансформационных игр.

Результаты и обсуждения

Трансформационные игры представляют собой процесс, в котором используется геймификация для работы с внутренним миром человека. Они имеют структурированный подход, сочетающий элементы психотерапии, коучинга и игры. Основная идея заключается в интерактивном процессе, который вовлекает клиента в активное взаимодействие с игровыми элементами и символами, что позволяет ему погрузиться в свои внутренние переживания и осознать их.

Как трансформационные игры помогают в кор-

рекции травмирующего опыта?

1. Безопасное пространство: Игровая форма позволяет создать безопасное и ненавязчивое пространство для выражения эмоций и переживаний. Это особенно важно для работы с травмами, так как многие клиенты могут испытывать страх перед открытием своих чувств в традиционной терапевтической обстановке[2].

2. Символизм и метафоры: В трансформационных играх используются символы, метафорические карты и другие элементы, которые помогают клиентам увидеть свою проблему под новым углом. Это может способствовать лучшему осознанию причин травматического опыта и его влияния на жизнь.

3. Активация ресурсов: Игровой процесс позволяет не только проработать травмы, но и активировать внутренние ресурсы клиента. Игроки могут выявлять свои сильные стороны, потенциал и возможности, что способствует позитивному восприятию себя и своего будущего.

4. Работа с эмоциями: Трансформационные игры помогают не просто рассуждать о своих переживаниях, но переживать их, выражая через игру свои эмоции. Это может стать важным этапом в процессе исцеления, позволяя клиенту освободиться от подавленных чувств.

5. Социальная связь: Многие трансформационные игры проводятся в группе, что создает возможность для взаимодействия и обмена опытом с другими участниками. Это может помочь клиенту почувствовать себя менее одиночным в своем опыте и получить поддержку от окружающих.

Одной из основных целей терапии с использованием трансформационных игр является активация внутренних ресурсов клиента для преодоления травмы. Это происходит за счет того, что игра позволяет человеку выйти за пределы его обыден-

ной реальности, создать новые сценарии поведения, осознать и расширить свои возможности. Кроме того, игра сама по себе является способом выражения эмоций, проработки конфликтов и поиска новых решений. Процесс работы с клиентом при помощи трансформационных игр начинается с развития доверительных отношений между психологом и клиентом. Важно, чтобы клиент чувствовал себя комфортно и безопасно, чтобы он мог открываться и высказывать свои мысли и чувства. Психолог должен демонстрировать понимание и эмпатию, быть готовым поддержать клиента в процессе работы над травмой [3].

Сам процесс игры может принимать различные формы: от использования карточных игр и настольных игр до ролевых сценариев или творческих заданий. Главное, чтобы игра была адаптирована под конкретные потребности и особенности клиента, чтобы она способствовала его самовыражению и саморазмышлению. Часто игры используются для визуализации прошлых событий, переживания эмоций, идентификации проблемных образцов поведения и поиска путей их изменения. Одним из ключевых преимуществ трансформационных игр является их способность мотивировать клиента на изменения. Игра создает атмосферу интереса, вовлеченности и возможности экспериментировать с новыми решениями. Клиент видит, как его поведение и стратегии изменяются в ходе игры, и осознает, что эти изменения могут быть перенесены и в реальную жизнь. Таким образом, игра стимулирует клиента к активной работе над собой, к самопознанию и саморазвитию [4].

Трансформационные игры имеют четкие правила, помогающие установить рамки взаимодействия. Эти правила дают возможность участнику чувствовать себя в безопасности и сосредоточиться на процессе. Игровые сессии проходят под руководством опытного психолога или фасилитатора, который обеспечивает соблюдение структуры

и поддерживает участников в процессе. Игроки, используя метафоры и символику, погружаются в игровой мир, где могут обсудить и проработать сложные или болезненные моменты своей жизни. Постепенно они начинают выявлять внутренние конфликты и осознавать свои чувства, желания и страхи. Основная цель трансформационных игр – помочь участникам обнаружить, осознать и проработать травмирующий опыт. Игры способствуют формированию новых паттернов поведения и мышления, позволяя клиентам находить самостоятельные решения [5].

Трансформационные игры предоставляют уникальную возможность для работы с эмоциями. Клиенты могут взаимодействовать с представленными в игре персонажами или ситуациями, что позволяет им выразить и прожить свои чувства без страха осуждения. Это важный шаг к исцелению, так как подавление эмоций часто приводит к хроническим проблемам в психоэмоциональной сфере. Во время трансформационных игр часто формируются группы, что создает атмосферу поддержки и взаимопонимания. Участники могут поделиться своими историями и переживаниями, получая обратную связь от других. Это способствует формированию чувства принадлежности и снижает изоляцию, с которой часто сталкиваются люди, пережившие травму. Групповая динамика также позволяет клиентам увидеть, что они не одни в своих проблемах, что играет важную роль в процессе исцеления. Трансформационные игры позволяют работать с травмирующим опытом постепенно. Клиенты могут начать с менее болезненных тем или ситуаций и в процессе игры наращивать уровень сложности, что помогает избежать чрезмерной эмоциональной нагрузки. Такой подход позволяет более точно настроиться на нужные эмоции и переживания без чувства переполненности [6].



Рис. 1. Розовая игра.
Fig. 1. Pink game.

Травмирующий опыт – это событие, которое может оказать сильное негативное влияние на психику человека, вызывая страх, беспокойство, депрессию и другие психологические проблемы. Трансформационные игры могут помочь в следующих аспектах:

1. Идентификация травмы: В ходе игры участники могут лучше понять свои переживания и осознать, какие именно события и эмоции являются источником их страха и боли.

2. Переосмысление опыта: Игровой процесс может помочь изменить отношение к травме, переформулировать негативные убеждения и взглянуть на переживания с другой стороны.

3. Эмоциональное освобождение: Трансформа-

ционные игры предоставляют возможность выразить свои эмоции, что может быть особенно важно для тех, кто испытывает трудности с открытым выражением чувств.

4. Разработка новых стратегий: Участники могут искать и находить новые способы справляться с трудностями, что может привести к значительному облегчению и улучшению психоэмоционального состояния.

5. Укрепление ресурсных состояний: В процессе игры возможно развитие новых ресурсов и положительных качеств, таких как уверенность в себе, креативность и способности к решению проблем [7].

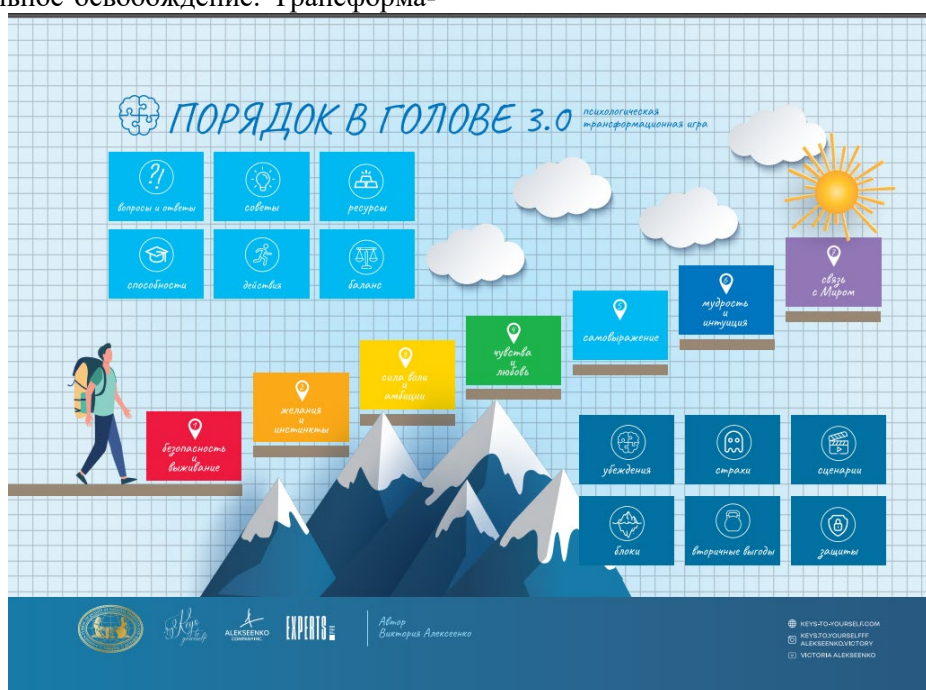


Рис. 2. Игра «Порядок в голове».
Fig. 2. Game “Order in the head”.

Например, игра «Порядок в голове» представляет собой один из трансформационных методов, который направлен на наведение внутреннего порядка, упорядочение мыслей и чувств. Этот процесс помогает участникам осознать свои внутренние конфликты, выстраивать связи между переживаниями и находить пути к их разрешению. Основная цель игры – помочь участнику понять, какие мысли, эмоции или ситуации мешают ему в жизни, и разработать план для работы с ними. Это достигается через различные игровые элементы, такие как карты, фигурки, символы, которые представляют внутренний мир клиента. Формат игры позволяет:

1. Структурировать поток сознания.
2. Увидеть свои проблемы с новой перспективы.
3. Осознать и активировать внутренние ресурсы.
4. Найти эффективные стратегии для решения проблем.

Игровая методика включает в себя несколько ключевых этапов:

1. Введение в игру: Клиент и психолог создают доверительную атмосферу. Психолог объясняет правила игры и ее цель, что помогает клиенту настроиться на процесс.

2. Ассоциации и символика: Клиенту предлагается использовать различные материалы для создания визуальных образов, отражающих его внутреннее состояние. Это может быть рисунок, коллаж, скульптура или подобные формы самовыражения. Такой подход позволяет вывести на поверхность важные для клиента темы и переживания.

3. Работа с травмой: В процессе игры клиент начинает осознавать свои переживания и ощущения, связанные с травматическими событиями. Это может проявляться через обсуждение созданных образов, их интерпретацию и поиск новых значений [8].

4. Упорядочивание и трансформация: На основе обсуждений клиент получает возможность увидеть свои внутренние конфликты с другой стороны, что может привести к их переосмыслению. Важно, что этот процесс происходит в безопасной и поддерживающей обстановке.

5. Рефлексия: В завершении игры клиент и психолог обсуждают, какие результаты были достигнуты, какие новые инсайты были получены и как эти новые знания могут быть применены в жизни.

Психологические механизмы работы игры:

1. Дистанцирование: Игра позволяет клиенту дистанцироваться от болезненных эмоций и переживаний. Это достигается за счет использования метафор и образов, которые помогают рассмотреть ситуацию со стороны. Дистанцирование уменьшает степень эмоциональной нагрузки, что является важным аспектом работы с травмой.

2. Воссоздание внутренней картины: В ходе игры клиент создает визуальные образы, которые отражают его мысли и чувства. Это воссоздание внутренней картины помогает глубже понять свои переживания, выявить скрытые проблемы и конфликты, а также найти пути их разрешения [9].

3. Когнитивная переработка: Процесс игры способствует изменению восприятия травматического опыта. Клиент может инсценировать ситуации, предлагать альтернативные сценарии и взгляды на события, что позволяет ему изменить свою эмоциональную реакцию на прошлые травмы.

4. Развитие ресурсных состояний: Игра позволяет не только работать с негативными переживаниями, но и развивать позитивные ресурсы. Клиенты могут прорабатывать свои силы и возможности в процессе создания игрового пространства, что способствует повышению самооценки и уверенности в себе.

При использовании игры «Порядок в голове» важно учитывать индивидуальные особенности клиента. Психолог должен быть внимателен к эмоциональному состоянию клиента и готов использовать разные техники в зависимости от его реакций. Важно создать атмосферу доверия и безопасности, чтобы клиент смог максимально открыться и поделиться своими переживаниями. Игра может быть использована в различных психологических подходах, включая гуманистическую, когнитивно-поведенческую и экзистенциальную терапию. Психолог может адаптировать процесс игры под конкретные задачи и проблемы клиента, что делает данный метод универсальным инструментом в практике [10].

Трансформационные игры используют различные методы и техники: от коучинга и психодрамы до арт-терапии и других подходов. Это разнообразие позволяет каждому участнику найти наиболее подходящий для него способ работы с внутренними проблемами и целями. Такой подход может значительно повысить продуктивность, так как участники могут выбирать стратегии, которые лучше всего соответствуют их личным предпочтениям. Эмоциональная вовлеченность играет важную роль в обучении и личностном росте. Трансформационные игры создают безопасную и поддерживающую атмосферу, где участники могут

открыто выражать свои эмоции. Это ведёт к созданию сильных связей в группе и способствует коллективному обучению. Открытое обсуждение переживаний в процессе игры может привести к глубоким инсайтам и пониманию себя.

Выводы

Хотя трансформационные игры могут быть весьма продуктивными в плане личностного роста, важно понимать, что результат зависит от того, насколько участники могут применить полученные знания и инсайты в своей жизни. Некоторые исследования показывают, что для достижения устойчивых изменений необходимо продолжать работать над личными целями и развивать навыки после завершения игры. Несмотря на положительные аспекты, у трансформационных игр есть и определённые ограничения. Не все участники готовы открыться и погрузиться в процесс; для некоторых это может быть слишком сложно или неудобно. Кроме того, успешность игры может зависеть от квалификации ведущих и уровня подготовки участников. Неверный подход может приве-

сти к разочарованию и снижению эффективности [11].

Таким образом, Трансформационные игры – это относительно новая форма взаимодействия, которая сочетает в себе элементы обучения, психологии и коучинга. Созданные как инструмент для личностного роста и командного взаимодействия, такие игры предлагают участникам возможность работать над своими целями, преодолевать внутренние барьеры и развивать навыки, необходимые для успешной жизни и работы. Игры могут быть доступны для широкой аудитории людей, включая тех, кто не готов или не может обратиться к психотерапии. Во-вторых, игры представляют структурированный метод обучения новым навыкам и стратегиям, что делает процесс развития более интересным и вовлекающим. Кроме того, игры могут быть более демократичным и гибким способом обращения к психологическим проблемам, так как они позволяют пользователям играть в удобное для них время и темп.

Список источников

1. Фаерман М.И., Кудрявцева А.А. Трансформационные игры как метод практической психологии // 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. Фаерман М.И., Кудрявцева А.А. Механизмы трансформационных психологических игр (на примере игры "Холотерриум: интегративная сеть") // Психология – молодая наука. Международная молодежная научно-практическая конференция. Ярославль: ЯрГУ, РПО, НПЦ «Психодиагностика», 2020. 180 с.
3. Богачева О. Поле возможных изменений. Что такое трансформационные игры? // Дошкольный психолог. 2017. № 2. С. 44 – 47.
4. Черевко А.Н. Игра: сущность, функции и дисфункции // Вологдинские чтения. 2006. № 59. С. 43 – 45.
5. Михеева Е.В. Трансформационные игры в работе психолога. Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу / под ред. В.Ю. Меновщикова, А.Б. Орлова. М: Институт консультативной психологии и консалтинга. 2015. № 2. С. 96 – 105.
6. Авдулова Т.П. Психология игры: учебник для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 232 с.
7. Иванова Т.В., Алтунина Е.В., Данько О.А. Трансформационные игры как инструмент развития навыка эффективной коммуникации студентов // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023. № 13 (2). С. 118 – 126. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-2-118-126>
8. Парыгин Б.Д. Социальная психология: истоки и перспективы / Санкт-Петербургский гуманитарный ун-т профсоюзов. СПб.: СПбГУП, 2010. 532 с.
9. Минваева М.С. Трансформационная игра как инструмент развития эмоционального интеллекта взрослых: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) студентки 3 курса заочной формы обучения по направлению подготовки 37.04.01 Психология, магистерская программа «Психология: личностное и организационное консультирование» / науч. рук. Е.А. Любимова; автор рецензии О.А. Каткова; Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Кафедра общей и социальной психологии. Тюмень, 2023.

10. Фаерман М.И. Структура и динамика жизненного интегративного пространства «Хоро» // Методология современной психологии. Вып. 11 / Под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. М.-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2020. 425 с.

11. Мельник Е.В. Психологические трансформационные игры в подготовке спортсменов // Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов: материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ (Екатеринбург, 14-20 ноября 2022 г.). Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2023. С. 70 – 79.

References

1. Faerman M.I., Kudryavtseva A.A. Transformational games as a method of practical psychology. Russian science: current research and development: collection of scientific articles of the VIII All-Russian scientific and practical conference: in 2 parts. Part 1. Samara: Publishing house of SSEU, 2019. 539 p.

2. Faerman M.I., Kudryavtseva A.A. Mechanisms of transformational psychological games (on the example of the game "Holoterrium: integrative network"). Psychology is a young science. International youth scientific and practical conference. Yaroslavl: Yaroslavl State University, RPO, Scientific and Practical Center "Psychodiagnostics", 2020. 180 p.

3. Bogacheva O. Field of possible changes. What are transformational games? Preschool psychologist. 2017. No. 2. P. 44 – 47.

4. Cherevko A.N. Game: essence, functions and dysfunctions. Vologda readings. 2006. No. 59. P. 43 – 45.

5. Mikheeva E.V. Transformational games in the work of a psychologist. Yearbook of consulting psychology, coaching and consulting. edited by V. Yu. Moscow: Institute of consulting psychology and consulting. 2015. No. 2. P. 96 – 105.

6. Avdulova T. P. Psychology of the game: textbook for the academic bachelor's degree. 2nd ed., corrected. and additional. Moscow: Yurait Publishing House, 2019. 232 p.

7. Ivanova T.V., Altunina E.V., Danko O.A. Transformational games as a tool for developing students' effective communication skills. Bulletin of the South-West State University. Series: Linguistics and Pedagogy. 2023. No. 13 (2). P. 118 – 126. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-2-118-126>

8. Parygin B.D. Social Psychology: Origins and Prospects. St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions. SPb.: SPbGUP, 2010. 532 p.

9. Minvaeva M.S. Transformational game as a tool for developing emotional intelligence in adults: final qualifying work (master's thesis) of a 3rd year correspondence student in the field of training 37.04.01 Psychology, master's program "Psychology: personal and organizational counseling". scientific. head. E.A. Lyubimova; reviewer O.A. Katkova; Tyumen State University, Institute of Psychology and Pedagogy, Department of General and Social Psychology. Tyumen, 2023.

10. Faerman M.I. Structure and dynamics of the life integrative space "Khor". Methodology of modern psychology. Issue. 11. Ed. Kozlov V.V., Karpov A.V., Mazilov V.A., Petrenko V.F. M.-Yaroslavl: Yaroslavl State University, LKIISI RAS, MAPN, 2020. 425 p.

11. Melnik E.V. Psychological transformation games in the training of athletes. Physical education, sports and youth policy in the context of global challenges: Proceedings of the International Scientific Congress dedicated to the 90th anniversary of the Institute of Physical Education, Sports and Youth Policy of UrFU (Ekaterinburg, November 14-20, 2022). Ekaterinburg: Publishing House of the Ural University, 2023. P. 70 – 79.

Информация об авторе

Алексеев В.И., Бердянский педагогический университет, директор Alekseenko Company inc., alekseenko.company@gmail.com

© Алексеев В.И., 2024