

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ НАСЛІДКІВ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ЩОДО УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ МЕТОДОМ АВТОРСЬКИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР

Білова Оксана

здобувачка ОП «Психологія» другого (магістерського) рівня ВО

Приватного вищого навчального закладу

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янука»,

психолог Рівненської гімназії №3 Рівненської міської ради

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент *Юлія Михальчук*

Вчені пояснюють одержані результати щодо рівня показників психічного здоров'я впливом травмувальних подій війни, а також збільшення наявності психологічних стресових чинників після її закінчення. У такий спосіб вони показали, що травмувальні події війни та переміщення самих людей мають негативні і довготривалі наслідки для їх психічного здоров'я, а вплив післявоєнних стресових чинників може їх підсилювати [7].

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним - вона психологічна. Багато хто втомився і, можливо, навіть, втратив ресурс. Так що потрібно знати, як знайти сили і де черпати цей ресурс [4].

О. Штепа вважає, що психологічна ресурсність особистості виявляється у її здатності саморозвиватися, умінні бути компетентною у життєвих та професійних питаннях, автономною у прийнятті рішень, самодостатності у доланні складних життєвих ситуацій, умінні підтримувати та надихати інших, умінні бути творчою та досягати успіху. Характеристиками психологічної ресурсності є знання людиною власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси, які зумовлюють цілісність та просоціальність особистості [5].

У сучасному світі набуває все більшої значущості 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 дозвільних ігор у різних верств населення), коучингу і таких форм практичної діяльності психолога як психологічне консультування, психотренінг, психокорекція [1].

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» [2].

Психокорекційний ефект у Т-іграх за умов спонтанної активності учасників досягається завдяки руху психолога за феноменом психіки «єдності і взаємопов'язаності двох сфер» (свідомої та підсвідомої). Тобто, «порушення взаємозв'язків між свідомим і несвідомим створює передумови для формування стабілізованої внутрішньої суперечливості психічного», а «у пізнанні несвідомого провідними є ті риси і характеристики спонтанної поведінки суб'єкта, які вирізняються інваріантністю окремих, проте взаємопов'язаних характеристик». Саме ці порушення і можуть виявлятися у процесі Т-гри [6].

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) [3].

До психолога-практика, який проводить трансформаційну гру, висуваються ті ж вимоги, що й при наданні професійної допомоги. Вони сформульовані в особистісно-центрованій парадигмі К. Роджерс: 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 [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 7. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2020. 86 с. С. 45-52.
2. 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.
3. Методологічний посібник із гри «Ліла Життя». Затинус Веет, 2010.

4. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. 132 с.
5. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335-361.
6. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, 2014. 192 с.
7. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. (2019) Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former displaced persons, returnees, and stayers. Comtesse et al. BMC Psychiatry. 19:1. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1996-0>