



ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР

У статті досліджено вплив психологічних трансформаційних ігор на психічне здоров'я дорослих в умовах збройних конфліктів. Зазначається, що військові дії та інші травматичні події можуть серйозно підірвати самосвідомість і внутрішню стійкість людини. Розглянуто роль психотрансформаційних ігор як ефективного інструменту відновлення та адаптації, зміцнення психологічної стійкості та стабілізації психоемоційного стану українців у воєнний час.

Ключові слова: ментальне здоров'я, особистість, самосвідомість, травматичний досвід, психологічні трансформаційні ігри, самопізнання.

The article examines the impact of psychological transformational games on the mental health of adults in the context of armed conflicts. It is noted that military actions and other traumatic events can seriously undermine a person's self-awareness and inner resilience. The role of psychotransformational games is considered as an effective tool for recovery and adaptability, strengthening psychological resilience, and stabilizing the psycho-emotional state of Ukrainians during wartime.

Keywords: mental health, personality, consciousness, traumatic experience, psychological transformational games, self-knowledge.

Вступ. Ментальне здоров'я – це стан психічного благополуччя, у якому людина може впоратися зі стресовими ситуаціями, продовжувати реалізовувати свій потенціал, працювати продуктивно й збагачувати спільноту позитивними результатами своєї діяльності. Воно включає в себе емоційну стійкість, рівновагу і задоволення від життя, а також здатність адаптуватися до змін і розвитку.

Складовими ментального здоров'я є:

- емоційне благополуччя: здатність виражати та контролювати свої емоції, виявляти емпатію до інших людей і ставитися до себе з повагою;

- психічна стійкість: здатність вирішувати проблеми, відновлюватися після стресових ситуацій і рухатися вперед навіть у важкі часи;

- соціальна адаптація: здатність встановлювати й підтримувати задовільні відносини з іншими людьми, працювати у команді й відчувати себе частиною спільноти;

- здорові когнітивні функції: здатність мислити чітко та раціонально, приймати рішення, вирішувати проблеми, а також навчатися новому.

Війна в Україні спричинила серйозний вплив на ментальне здоров'я українців усіх



вікових груп. Діти та дорослі стали свідками насильства, втрати близьких, руйнування свого майбутнього, переживають постійну загрозу своєї безпеки. Серед населення фіксується високий рівень стресу, а відтак ріст таких психологічних проблем як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад.

Попри складні умови війни, важливо звертатися до тих психологічних методів, що дозволять людям відчувати контроль над ситуацією та своїми діями змінити

негативне сприйняття себе та навколишнього світу, допоможуть зберегти ментальне здоров'я та зміцнити психологічну стійкість у соціумі.

В умовах війни, збереження ментального здоров'я дорослих має ключову роль для майбутнього як окремого індивіда, так і держави в цілому. Адже психічне здоров'я дітей пов'язане з їхнім фізичним, емоційним і когнітивним розвитком. У дорослих воно вже досить сформоване й відображає рівень їхньої зрілості і самостійності, дорослі мають більший досвід управління стресом і адаптації до змін, порівняно з дітьми, які ще вчаться реагувати на нові ситуації. Дорослі є самоусвідомленими і можуть



краще аналізувати свої дії та вчинки. Діти ще формують свою самооцінку і вчаться розуміти себе, і саме тому від стану цілісності дорослої психіки залежить здоров'я молодого покоління.

Однак, якими би ми стійкими дорослі не були, у військові часи психічне здоров'я кожного отримує потужні удари зовнішнього впливу. Психологічний стрес, страх, тривога та посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), військові конфлікти, насичений інфопростір та інші травматичні події можуть серйозно підірвати самосвідомість та внутрішню стійкість людини. У таких випадках важливою стає роль терапевтичних методик, спрямованих на відновлення та адаптивність, зміцнення психологічної стійкості та стабілізацію психоемоційного стану людини. І однією з таких методик є використання психологічних трансформаційних ігор (далі – гра, психологічна гра, Т-гра, психотрансформаційна гра).

Війна завжди ставить психічне здоров'я людей на випробування. Проте, навіть у умовах війни використання трансформаційних ігор дозволить перетворити стресові переживання та знайти нові шляхи для розвитку та самопізнання.

Метою даної статті є висвітлення ролі психологічних трансформаційних ігор у збереженні ментального здоров'я дорослих під час війни.

Виклад основного матеріалу. У цілому за допомогою психологічних ігор можна досягти значних результатів у психотерапії та самоаналізі, як у груповій, так і в індивідуальній роботі, адже Т-ігри вдало поєднують у собі характеристики настільної гри, коучингу й таких форм практичної діяльності психолога як психологічне консультування, психотренінг, психокорекція. Кожен учасник отримує унікальний досвід взаємодії з оточенням, що дозволяє побачити себе з іншого ракурсу та отримати відповіді на власні життєві питання. Психологічні ігри сприяють внутрішньому розкриттю людини, розвитку та освоєнню нових навичок, адже вони регламентовані правилами, і головним «знаряддям» в них є синтез розуму та відчуттів людини.

Важливою частиною психологічних ігор є їхня методика, яка дозволяє усвідомити та трансформувати малоефективні моделі поведінки. Людина починає правильно приймати важливі рішення, досягати поставлених цілей, вирішувати різні проблеми та жити в гармонії.

У контексті військових дій трансформаційні ігри є ефективним інструментом для реабілітації психологічно травмованих війною осіб, що допомагають людям відновити втрачену внутрішню гармонію та почуття контролю над власним життям, знайти нові сенси та повернути втрачену цілісність, побачити позитивні аспекти та цінності у складних ситуаціях, зберегти ментальне здоров'я в негативних умовах.

Дослідження показують, що трансформаційні ігри мають позитивний вплив на психічне здоров'я людей, особливо у воєнний час. Зокрема, згідно з розвідками у галузі психоаналізу послідовницею неофрейдизму Карен Хорні (1885–1952), кожна людина має внутрішній потенціал для самореалізації, але часто не може його розкрити без підтримки та сприяння зовнішніх факторів. Трансформаційні ігри надають можливість людині розгорнути свої можливості та здібності, виявити та розвинути свої потенціали.

Американський психолог Л. Фестінгер (1919–1989), у свою чергу, звертає нас до теорії самосвідомості, яка дозволяє людині зрозуміти свої внутрішні ресурси та можливості, і саме трансформаційні ігри надають можливість кожному екологічно зосередитися на власних потребах та бажаннях, зрозуміти себе краще та прийняти свою унікальність [4].

Не можна оминати і позицію психоаналітика Карла Юнга (1875–1961), яку можна успішно застосовувати у контексті психологічних трансформаційних ігор, оскільки вона ставить акцент на саморозвиток, саморефлексію та інтеграцію різних аспектів особистості. Наприклад, використання символів та архетипів у грі, у тому числі архетипів війни, може допомогти учасникам краще зрозуміти свій внутрішній світ і виявляти нові аспекти своєї особистості, стимулювати процес індивідуації, допомагаючи учасникам розвивати свої потенціали та здібності, розвивати емпатію та сприяти кращому розумінню почуттів інших людей. А інтеграція власної тіні, зокрема усвідомлення своїх темних та негативних аспектів через гру, відкриває учасникам шлях до внутрішніх ресурсів та віри в самого себе [7].

Австрійський психолог, психіатр і мислитель Альфред Адлер (1870–1937), вказавши на важливість самостійного розвитку особистості та переборення внутрішніх конфліктів, вважав, що особистісний ріст людини попри будь-які



травми полягає у відчутті самотійності та умінні долати внутрішні конфлікти та підкреслював, що кожна людина має потенціал стати самотійною та цілісною особистістю, незалежно від зовнішніх обставин чи обмежень, що також екологічно розкривається у процесі психотрансформаційної гри та відновлює втрачену внутрішню основу у травмованої війною людині [4].

Також варто згадати сучасного українського психолога Івана Беха (1940), який підкреслював важливість взаємодії підростаючої особистості із значущою для неї особою, задля повноцінного формування системи особистісних цінностей як регуляторів її суспільно значущої поведінки, розв'язання соціально-моральних задач, спрямованих на духовне зростання людини [1].

Кожен із цих психологів підкреслював важливість екологічної взаємодії людини зі світом, з іншими людьми та самопізнання.

Психологічна трансформаційна гра – це складний процес, що включає в себе емоційний, соціальний та психологічний аспекти її учасників, проте найбільш екологічний, враховуючи глибину ментальної травматизації від війни (див. додаток – універсальний алгоритм проведення Т-гри).

Розглянемо основні завдання психотрансформаційної гри.

По-перше, це збереження або повернення ментального здоров'я та психологічної стійкості: участь у грі може допомогти зберегти ментальне здоров'я та зміцнити психологічну стійкість, що особливо важливо у воєнний час, коли стрес та тривога можуть бути високими.

По-друге, це створення безпечного простору для експериментування та самовираження: гра дозволяє відчути свої емоції та переживання у безпечних умовах, що сприяє їх подальшій обробці та інтеграції.

По-третє, це кардинальна, але м'яка для психіки, зміна сприйняття: гра змінює сприйняття себе та навколишнього світу, дозволяє побачити ситуацію під іншим кутом, що допомагає змінити негативне сприйняття на позитивне. Зокрема, експлорація інших ролей та можливостей під час гри дозволяє учаснику побачити себе з іншої перспективи та знайти більш ефективні способи взаємодії з оточуючим світом.

По-четверте, це відновлення гідності та самотійності, усвідомлення власної унікальності: гра дозволяє відновити самоцінність через успіхи та досягнення в грі. Особливо це позитивно впливає на

осіб з ПТСР, адже ці люди часто відчувають втрату контролю та або відчувають себе безпорадними через воєнні події, а гра може допомогти змінити це ставлення.

По-п'яте, це розвиток ресурсів та адаптивності: гра допомагає виявити та розвинути внутрішні ресурси людини, такі як впевненість у собі, творчий підхід до проблем, здатність до співпраці. Ці навички є важливими для адаптації до нових умов та змін у житті, до ресоціалізації у повоєнний час.

Також Т-ігри дають можливість виявити та врегулювати внутрішні конфлікти, відчути гармонію між різними аспектами життя, сприяють процесу інтеграції, допомагаючи людині об'єднати різні аспекти свого «я» в цілісну особистість, а також стимулюють розвиток творчого мислення, сприяють формуванню позитивного життєвого ставлення та допомагають змінити негативні уявлення про себе та світ [3].

Крім того, участь у трансформаційних іграх дозволяє дорослим замислитися над власним життям, цінностями та переконаннями, адже з концепцією самоактуалізації Карла Роджерса, для досягнення повноцінного саморозвитку, людина повинна мати можливість вільно виявляти свої переконання та цінності. Трансформаційні ігри створюють умови для цього, допомагаючи особистості розкритися та знайти своє місце у світі.

Отже, 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) [2].

За часом проведення є ігри короткотривалі (до 1 години), середньотривалі (2-3 години), довготривалі (3 і більше годин). За кількістю учасників можливе проведення Т-гри у форматі індивідуальної психоемоційної корекції або коучингу, для двох людей, для невеликих груп, а також корпоративного призначення [6]. При цьому варто звернути увагу, що Т-гра є особливо ефективним інструментом для відновлення самосвідомості та індивідуальності у психологічно травмованих дорослих з ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозною проблемою, що виникає внаслідок довготривалих або інтенсивних стресових подій, у тому числі війни, насильства, катастрофи. Особи з ПТСР можуть відчувати постійний стрес, тривогу, втрату контролю над емоціями та життям загалом [5]. У таких



умовах важливою стає роль психологічної підтримки та терапевтичних методик, серед яких є психологічні трансформаційні ігри.

Основним етапом впливу Т-ігор у психологічно травмованих з ПТСР є відновлення втраченої гідності та почуття самостійності. Ці люди часто відчувають себе безпорадними та вразливими, і гра допомагає їм знову відчути себе сильними та самодостатніми, відбувається зміцнення позитивного ставлення до себе та своїх можливостей, що сприяє формуванню стійкої психічної структури та глибокого внутрішнього самовизначення.

Отже, психологічні трансформаційні ігри є потужним інструментом для відновлення самосвідомості та індивідуалізації у психологічно травмованих війною людей, допомагають людям змінити своє ставлення до себе та світу, знайти внутрішні ресурси для подолання травматичних досвідів та знову відчути себе повноцінними та самодостатніми особами.

Висновки. Психологічна трансформаційна гра впливає на психіку людини, сприяючи її розвитку та індивідуалізації. Гра допомагає розкрити внутрішні резерви та можливості особистості через унікальний досвід взаємодії та самопізнання. Через ігрові сценарії людина може відчути себе у різних ролях та ситуаціях, що сприяє збагаченню її досвіду та розширенню уявлення про себе. Гра дозволяє відчути нові емоції та переживання, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та психічної гнучкості.

Психологічна трансформаційна гра є важливим інструментом у подоланні травми війни кожним з нас, збереження власної особистості, розкритті потенціалу кожної людини та формуванню власної цілісності та самоцінності.

Додаток

Універсальний покроковий практичний алгоритм про хід проведення психологічної трансформаційної гри

Крок 1. Початок гри: Знайомство. Процес формування довіри, дотримання етикету спілкування.

Крок 2. Релаксація через імагінацію, налаштування на гру. Створення атмосфери включення до гри, підвищення рівня уважності і сконцентрованості учасників, зниження рівня тривожності.

Гра дозволяє учасникам провести короткий сеанс релаксації через імагінацію. Вони можуть уявляти себе у спокійному та

безпечному місці, де вони відчувають себе комфортно та захищено.

Крок 3. Правила. Упорядкування гри, укладення контракту з учасниками.

Крок 4. Формулювання цілей, запиту на гру.

Ключовий аспект гри – цілепокладання. Учасники гри мають можливість сформулювати свої цілі та завдання, що допомагає їм відчути контроль над ситуацією та своїми діями. Це допомагає змінити їхнє негативне сприйняття себе та навколишнього світу.

Крок 5. Безпосередній процес гри. Створення позитивного досвіду. Трансформаційні процеси.

Гра дозволяє учасникам створити позитивний досвід, який може бути корисним для підвищення самооцінки та відновлення втраченої гідності. Вони можуть відчути себе успішними та досягнутими. Реалізація поставлених цілей.

Крок 6. Підвищення самореалізації, отримання нових навиків, усвідомлень, ресурсу.

Участь у грі допомагає учасникам знайти свої внутрішні ресурси та виявити свій потенціал. Це сприяє їхньому саморозвитку та самореалізації.

Крок 7. Закріплення позитивного ефекту. Зворотній зв'язок.

Гра допомагає закріпити позитивний ефект та навчити учасників стратегіям управління стресом, які вони можуть використовувати в повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Виховання особистості : Підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
2. Дем'яненко Т. Трансформаційні ігри в психологічній практиці. Київ : Генеза, 2018. 240 с.
3. Донець Г., Євтушенко І. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 7. С. 45–52.
4. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 240 с.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Наумік-Гладка К. Г., Скориніна-Погребна О. В. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2018. Випуск 3. Том 1. С. 89–94.
7. Юнг К. Психологія несвідомого. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.