

Ігрові середовища як простір для інтеграції травмівного досвіду

Валентина Січкоріз

магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: SichkorizVM@krok.edu.ua

Ольга Петрунько

доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник, професор,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265

Сьогодні суспільство України перебуває у складних і суперечливих умовах соціально-економічної та політичної нестабільності, збройної війни та інформаційного перевантаження, що зумовлює зростання кількості людей, які стикаються з травмівним життєвим досвідом.

Травмівний досвід – це сукупність психічних, емоційних, тілесних і когнітивних переживань, які виникають унаслідок впливу подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості. Такий досвід здебільшого переживається болісно та пов'язаний із відчуттям безсилля, небезпеки, втрати контролю та загрози для життя, фізичної чи психологічної цілісності людини, змінює її ставлення до себе самої та системи цінностей. Сучасні психологічні дослідження свідчать, що травмівний досвід, залишаючись неінтегрованим у структуру свідомості, може спричиняти стани тривоги, емоційного відчуження, порушення самоідентичності [1].

Одним із напрямів подолання наслідків травмівного життєвого досвіду є створення безпечних середовищ для роботи з ним. У сучасній психології дедалі більшої уваги набувають саме ігрові середовища – як природні, так і штучно створені (психологічні тренінги, арт- і драматерапія, VR-середовища). Ігрове середовище – це символічний простір, у якому гра використовується як засіб психологічної допомоги, самовираження та проживання внутрішніх переживань особистості. Через гру людина може не лише «повертатися» до болісних спогадів, а й змінювати сценарій власного досвіду, відновлюючи втрачений смисл і емоційну рівновагу, формувати нові способи ставлення до себе, оточення та світу [2].

У процесі гри відбувається інтеграція травмівного досвіду, що включає декілька взаємопов'язаних механізмів:

1. Символічна репрезентація: у грі травматичні події відтворюються не буквально, а у символічній формі. Це дозволяє дистанціюватися від болю, не заперечуючи його існування.

2. Емоційне відреагування: гра дає можливість безпечно виразити емоції, які у повсякденному житті пригнічуються. У драматерапії це може бути гнів, у пісочній терапії: страх або безсилля, у відеогрі – відчуття сили й контролю.

3. Відновлення контролю: під час гри людина постає творцем ситуації,

може змінювати її перебіг, приймати рішення, впливати на результат. Це прямо протилежне стану безпорадності, який супроводжує травматичну подію.

4. Переінтерпретація досвіду: гра дозволяє «переписати» внутрішній сценарій: замість ролі жертви – роль героя, замість пасивності – активна дія. У чому, власне, і полягає трансформаційний потенціал гри.

5. Розвиток нових смислів: через гру людина може усвідомити, що травма не обов'язково руйнує, а може стати поштовхом до зростання. Це основа феномену посттравматичного зростання;

6. Соціальна взаємодія: у спрільних іграх створюється підтримувальне середовище, що знижує почуття ізоляції та безпорадності [3].

Ігрове середовище для людей різних вікових категорій може мати різний зміст. Для дитини гра – це природна форма пізнання та самовираження. Травмівний досвід у дітей часто проявляється через повторювані ігрові сюжети (наприклад, «пожежа», «втеча», «покарання»), що відображають намагання психіки пережити подію ще раз, але вже у контрольованій формі. Тож завдання психолога полягає у створенні безпечного середовища для розгортання таких ігор, наданні дитині відчуття підтримки, спонукання її до пошуку нових сенсів у різних ігрових ситуаціях.

У підлітковому віці гра набуває форми соціальних ролей, квестів, відеоігор або творчих експериментів. Саме тут можливо проживати травмівний досвід втрат, відторгнення, насилля через ідентифікацію з персонажем, створення власного образу сили, сміливості, самоповаги. Ігрові спільноти можуть виконувати функцію психологічної групи підтримки, де підліток отримує визнання і можливість емоційної саморегуляції [3].

У дорослому житті гра повертається у формі психотерапевтичних методів: психодрами, арт- та тілесно-орієнтованих практик, рольових ігор у тренінгах. Через відтворення ситуації у символічному просторі людина може змінити ставлення до події, відновити зв'язок між відчуттями, емоціями й мисленням. А для літніх людей гра є формою рефлексії та відновлення життєвого сенсу. Через настільні ігри, творчі заняття, театральні постановки вони переосмислюють свій досвід, повертаючись до прийняття минулого. Ігровий елемент допомагає пом'якшити емоційні спогади, зменшити самотність, знайти нову форму активності [3].

Окремим напрямком ігрової діяльності є використання VR-технологій у роботі з ПТСР (зокрема у військових і ВПО): віртуальне середовище дає змогу поступово знижувати інтенсивність страху, відтворюючи травматичні сцени під контролем фахівця [4].

Таким чином, ігрові середовища стають містком між минулим досвідом і теперішнім Я. Ігрова діяльність стає унікальним простором трансформації досвіду, який може бути використаний у психотерапевтичній, освітній та реабілітаційній практиці. Використання ігрових технологій у роботі з травмою сприяє розвитку гнучкості, емпатії та здатності до самоцілення, що є важливою умовою психологічного добробуту людини.

Список використаних джерел

1. Герман Дж. *Психологічна травма і шлях до відновлення*. Київ: Наш формат, 2021. 416 с.
2. Левін П. *Пробудження тигра. Зцілення травми*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 360 с.
3. Литвиненко С. А. *Ігрова терапія як метод розв'язання проблем дитячого віку*. *Наука і освіта*, 2008. № 4-5. С. 160-167.
4. Сергієнко О., Ковальчук О. *Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація: монографія*. Дніпро: ЛІРА, 2024. 250 с.