

PROJECT ACTIVITIES AT SCHOOL

© 2019 Kozlovtseva Olga Sergeevna
Candidate of Biology, Associate Professor
Ishim Teacher Training Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University
E-mail: ok-007@mail.ru

Keywords: project activities, biomonitoring, Pinus sylvestris.

The article reveals the importance of completing school research projects. There is example of the development of student learning activities when working on a project in biology is given provided.

УДК 159.9
Код РИНЦ 15.00.00

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

© 2019 Кудрявцева Анна Александровна
студент

© 2019 Фаерман Михаил Исаакович
кандидат психологических наук, доцент кафедры консультационной психологии
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
E-mail: pineapple.strange@mail.ru

Ключевые слова: игра, трансформационная психологическая игра, виды игр, игровая деятельность, классификация трансформационных психологических игр.

В данной статье рассматривается понятие «трансформационная психологическая игра», затрагиваются различные аспекты влияния игровых техник на сферы жизни человека, обозначаются сходства ТП-игр между собой и отличие их от других видов игр. Кроме того, авторы предлагают свою классификацию Трансформационных психологических игр с примерами.

Игровая деятельность является доминирующей для человека в возрасте до 7 лет, однако в последующие годы его жизни она не утрачивает своего значения.

Именно по причине того, что игры актуальны не только для детей, но и для взрослых, существуют базирующиеся на игровой мотивации Трансформационные психологические игры. Несмотря на то, что этот инструмент - нововведение, его область применения достаточно обширна. Стоит отметить и фактическое отсутствие теорий по ТП-играм, что делает исследование как интересным, так и сложным, потому что мы опираемся на описание игр на сайтах для потенциальных участников игр.

Следует ввести определение данного понятия. Трансформационной психологической игрой называется основанный на конкретной психологической концепции инстру-

мент психотерапии, благодаря которому человек переориентирует свою психическую деятельность для улучшения различных аспектов жизни.

На данный момент можно говорить о том, что игра довольно часто выступает в роли метода психотерапии. Это связано с тем, что ТП-игры уменьшают время раскрытия клиента, дают ему возможность попробовать ситуации принятия решений в игровой реальности. Также, такие игры позволяют участнику услышать себя, добиться какой-либо цели или увидеть преграду на пути к ее достижению, оставляя после процесса положительные эмоции.

Стоит обратить внимание и на то, что перечень сфер человеческой жизни, которые могут быть качественно улучшены с помощью игровых технологий, имеет сходство с моделью счастья Мартина Селигмана. В ней 5 элементов:

1) Положительные эмоции. Современный человек постоянно куда-то торопится, каждый день выполняет одну и ту же работу, что вызывает негатив. Однако ТП-игры переносят участника в его собственный мир, заряжая его положительными эмоциями.

2) Вовлеченность. ТП-игры дают человеку возможность проиграть ситуацию выбора между желаемым и нужным, что в реальности представляет собой сложность. Таким образом, данные игры облегчают принятие решения в пользу интересующей деятельности.

3) Отношения. ТП-игры позволяют сократить время раскрепощения клиента психологу-консультанту, так как последний уступает место ведущему, который не предполагает какого-либо воздействия на игрока.

4) Смысл. В процессе ТП-игр участник может выйти на связь с собой, чтобы довести до конца постановку представлений о собственном предназначении и отыскать личностный смысл.

5) Достижения. Положительные эмоции, получаемые при успехе индивидом, делают его упорным на пути к цели. ТП-игры же осуществляют помощь в проектировании участником этого пути, рассмотрении возникающих преград.

Эти пять составляющих счастья связаны друг с другом таким образом, что проработка одного помогает улучшить состояние всех остальных. При этом, можно начать с любого элемента, надо лишь приложить усилия, в чем человеку могут помочь Трансформационные психологические игры.

Сходства ТП-игр между собой таковы: они являются универсальными, так как каждая из них может быть проведена в трех форматах: групповом, индивидуальном и тренинговом; также лишь единичные экземпляры ТП-игр являются только женскими или только мужскими. Стоит отметить и то, что все Трансформационные психологические игры являются коучинговыми, то есть помогают человеку достичь некоторой профессиональной или личной цели¹.

Так как существует достаточно большое количество ТП-игр, и границы между ними не являются четкими, следует их классифицировать.

Во-первых Трансформационные психологические игры можно разделить по предполагаемому полу игроков. Таким образом, существуют женские ТП-игры, которые предназначены только для девушек (например, игра «Богини в каждой женщине», которая направлена на решение внутриличностных конфликтов, каких-либо вопросов женского здоровья, проблем в отношениях женщины с ребенком, мужчинами), мужские, где игроки

- представители сильного пола (примером может служить ТП-игра «Перезагрузка». Она поможет участнику обрести свой образ мужественности, установить контакт со своей внутренней женщиной и применять ее аспекты для творческого развития), а также самые многочисленные - универсальные, в которые играть могут представители обоих полов.

Во-вторых, можно классифицировать Трансформационные психологические игры по сфере действия. Финансовые игры прорабатывают денежные запросы (например, в процессе «Денежного инсайта» человек находит и устраняет установки или программы, мешающие росту его заработка), игры самореализации помогают участнику в поиске и перенаправлении внутренних ресурсов для достижения каких-либо персональных целей (примером может служить Трансформационная психологическая игра «Путь к мечте», которая дает подсказки игроку для решения поставленных задач, раскрытия своего предназначения, нахождения пути к успеху и развитию), а терапевтические игры помогают обрести некую гармонию игрока с самим собой (ТП-игра «Паутина» - пример таких игр. В ней исследуются роли в созависимых отношениях (созависимость - патология, состояние сильной эмоциональной, социальной и физической зависимости от другого человека), и в соответствии с этими ролями выстраиваются новые пути поведения).

Для более детального изучения данной темы предлагаем рассмотреть особенности некоторых ТП-игр.

«Холотерриум: интегративная сеть». Данная трансформационная психологическая игра была создана кандидатом психологических наук, психологом-консультантом и ведущим тренинговых групп личностного и профессионального развития Михаилом Исаковичем Фаерманом. Игра основана на интегративной психологии.

Ее цель - активизация личностных ресурсов участника. Данная ТП-игра является некой интегративной сетью, открытой для путешествий.

Суть «Холотерриума» такова: существует единое жизненное пространство, которое наполнено ресурсами и возможностями. Но оно находится вне контроля человека, поэтому последний может только путешествовать по нему в поисках личностных ресурсов и выборов. Игроку предлагается 9 архетипов (то есть стилей путешествия), из которых он выбирает один. Сочетание же всех стилей представляет собой холонавт, имеющий максимальных охват возможностей жизненного пространства. Именно им и необходимо стать игрокам в процессе данной игры.

Особенность «Холотерриума» заключается в отсутствии маршрута, то есть игрок может совершать ход в любую сторону, что моделирует жизненный путь. Также данная ТП-Игра основана на интегративной психологии.

«Моя комната». Это коучинговая игра. Создателями являются кандидат психологических наук, коуч Елена Николаевна Дубиненкова и магистр психологии Полина Александровна Борисенкова.

Целью игры является создание комфортной обстановки в своей комнате и посредством этого актуализация своих личных или профессиональных запросов. Это способствует обретению участнику уверенности, а так же поможет почувствовать ресурсы в себе для смены проф. деятельности или просто успешной карьеры.

Поле состоит из четырех секторов, каждый из которых поделен на десять частей. Когда игрок попадает на какой-либо сегмент, он получает карточку с описанием предмета обстановки. После того, как участник представил для себя мебель с определенными

характеристиками, ему предлагается ответить на коучинговый вопрос. При этом важно воображение человека и умение проводить аналогию между игровым образом и своей ситуацией профессионального самоопределения.

«Архетопия» представляет собой трансформационную психологическую игру, которая «запускает» энергии первообразов для достижения целей. Архетип (или первообраз) - по Карлу Юнгу, - универсальные врождённые психические структуры, составляющие содержание коллективного бессознательного.

Данная ТП-игра создана аналитическим психологом Еленой Хегай. Она основана на учении К. Г. Юнга и его понятии Архетипов, а также на модели 12-ти архетипов или первообразов М. Марк и К. Пирсон. На поле расположены 12 островов в соответствии с первообразами: остров Воинов, Магов, Искателей, Правителей и прочие. В своем путешествии игроки попадают на разные «земли» и на каждой из них получают какую-то под-сказку по своему запросу³⁴⁵.

В общем, данная ТП-игра похожа на внутреннее путешествие, в процессе которого раскрываются значимые для нас вопросы.

Также следует отметить, что окромя Трансформационных психологических игр существуют Бизнес игры. Поэтому необходимо указать различия между этими двумя видами игр.

В отличие от ТП-игр, которые направлены на решение каких-либо личностных проблем, деловые игры и геймификация занимаются конкретными задачами бизнеса по многим направлениям: обучение, оценка, набор, приспособление и мотивация рабочего персонала, образование команды. Если благодаря Трансформационным психологическим играм участник качественно улучшает свою жизнь, получает ресурсы для исполнения мечты или находит преграды, мешающие ему на пути к реализации желаний, то с помощью бизнес игр человек может получить пользу не только для себя, но и для своего бизнеса².

В ходе исследовательской работы выяснилось, что, несмотря на внушительное число разнообразных ТП-игр, информации о них относительно немного, и их описание находятся на сайтах для потенциальных игроков, однако это не помешало вывести определение понятия «Трансформационные психологические игры» и предложить свою классификацию данного вида игр.

В заключение хотелось бы отметить, что на данный момент в России люди избегают похода к психологу. Это связано с тем, что в обществе сложился устойчивый стереотип: человек, посещающий данного специалиста, является больным. А ТП-игры в этом плане воспринимаются социумом легче, поэтому они сейчас и актуальны. Но при этом ТП-игра - это не просто времяпрепровождение, но еще и уникальный инструмент психотерапии и консультирования, позволяющий облегчить работу психолога.

Таким образом, ТП-игры являются новым витком в психотерапии. Они позволяют уменьшить время раскрытия клиента психологу, а также проработать свои ограничения и тревоги в более легком игровом формате.

¹ Дубиненкова, Е.Н. Коучи, играйте с коучи! Методология коучинговой игры / Е.Н. Дубиненкова, П.А. Борисенкова. - Москва : Проспект, 2018.

² Методы активного социально-психологического обучения: Учебно-методическое пособие для студентов 4 курса д/о и 5 курса в/о факультета философии и психологии (отделения психологии) / сост. В.А. Штроо. - Воронеж, 2003. - 55 с.

³ Архетопия: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.archetopia.ru/> (Дата обращения: 03.10.2019).

⁴ Краткое описание двенадцати архетипов: [Электронный ресурс]. URL: <http://nekele.ru/archetipy/kratkoe-opisanie-dvenadsati-arkhetipov/106> (Дата обращения: 02.10.2019).

⁵ Мир игропрактики: [Электронный ресурс]. URL: <http://t-gamers.ru/%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D1%82%D0%B8%D0%B5/arkhetopiya-igra-12-bogov12arkhetipov/> (Дата обращения: 05.10.2019).

TRANSFORMATIONAL GAMES AS A METHOD OF PRACTICAL PSYCHOLOGY

© 2019 Kudryavtseva Anna Aleksandrovna
Student

© 2019 Faerman Mikhail Isaakovich
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Consulting Psychology
Yaroslavl state University. P. G. Demidova
E-mail: pineapple.strange@mail.ru

Keywords: game, transformational psychological game, types of games, game activity, classification of transformational psychological games.

In this article the concept of "transformational psychological game" is considered, various aspects of influence of game techniques on spheres of life of the person are touched, similarities of TP-games among themselves and their difference from other types of games are designated. In addition, the authors offer their own classification of Transformational psychological games with examples.

УДК 316.6

Код РИНЦ 15.00.00

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ

© 2019 Смирнов Александр Александрович
кандидат психологических наук, доцент
© 2019 Соловьева Елизавета Валерьевна
студент

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
E-mail: asmirnov1970@bk.ru, liza.kisa.miu@gmail.com

Ключевые слова: социальная адаптация студентов в вузе; совладающее поведение; копинг-стратегии: избегание, планирования, положительная переоценка.