

УДК 159.98

PSYCHOSOMATIC TRANSFORMATION GAME "THE WAY TO THE PHILOSOPHER'S STONE" AND ITS EFFICIENCY IN THE BODILY SELF DEVELOPMENT

Khomulenko T.B., Kuznetsov O.I.*

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
29, Alchevsky st, Kharkov, 61102, Ukraine*

**E-mail: o.kuznetsov@seznam.cz, <http://orcid.org/0000-0002-1699-7859>*

Received 9 September 2018

The method of the original psychosomatic transformation game «The Way to the Philosopher's Stone» aimed at promoting the process of individuation and harmonization of the functioning of bodily Self is presented. The psychological mechanisms of the influence involved in the game are: the activation of imagination, inner attention, intraception, symbolization, the transcendental function of the psyche, the actualization of the inner dialogue with bodily Self, the internal locus of control over the body, the cognitive activity aimed at archetypal structures associated with the symbolism of integrity, the catalyzing of synchronicities and projections as a material for comprehension and achieving a sense of integration. The proposed game corresponds to the general structure of the transformation games. The effectiveness of the transformation game «The Way to the Philosopher's Stone» was tested on the basis of the assessment of the dynamics of the ability to imagine and to verbalize and the valence of bodily Self. The dynamics of bodily Self were assessed in students depending on the variant of psychological influence - to promote the development of bodily Self in the application of the transformation game and PAVA separately or in their complex influence. Three experimental and one control groups were formed. Retesting sections were performed prior to the implementation of the psychological impact, 1-2-3-months after the start of the work. The effectiveness of the methodology «Psychosomatic transformation game «The Way to the Philosopher's Stone» is confirmed by the positive dynamics of indicators of the ability to verbalize bodily Self, the valence of the concern to bodily Self and the ability to imagine. It is shown that the complex application of the methodology for the development of bodily Self PAVA and the methodology «Psychosomatic transformation game «The Way to the Philosopher's Stone» has the most productive psychotherapeutic influence on bodily Self in comparison with the application of each of these techniques separately.

KEYWORDS: verbalization of bodily Self, transformation game, ability to imagination, psychosomatic competence, Jungian psychotherapy, intraception, individuation, symbolization.

ПСИХОСОМАТИЧНА ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА «ШЛЯХ ДО ФІЛОСОФСЬКОГО КАМЕНЮ» ТА ІІ ЕФЕКТИВНІСТЬ У РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО Я

Хомуленко Т.Б., Кузнецов О.І.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
бул. Алчевських, 29, м. Харків, 61102, Україна*

У роботі представлена методику оригінальної психосоматичної трансформаційної гри «Шлях до Філософського каменю», яка спрямована на сприяння процесу індивідуації та гармонізацію функціонування тілесного Я. Психологічними механізмами впливу, які задіяні у грі є активізація імагінації, внутрішньої уваги, інтрацепції, символізації, трансцендентної функції психіки; актуалізація внутрішнього діалогу з тілесним Я, інтернального локусу контролю за тілом, пізнавальної активності, спрямованої на архетипічні структури, пов'язані з символікою цілісності; каталізація синхронії і проекцій, як матеріалу для усвідомлення та досягнення почуття інтегрованості. За структурою запропонована гра відповідає загальній конструктивній будові трансформаційних ігор. Ефективність трансформаційної гри «Шлях до Філософського каменю» перевірялась на підставі оцінки динаміки показників здатності до імагінації, вербалізації та валентності тілесного Я досліджуваних у залежності від варіанту психологічного впливу – сприяння розвитку тілесного Я із застосуванням трансформаційної гри, або ПАВА та її комплексним впливом. Було сформовано три експериментальних та одну контрольну групи. Контрольні психодіагностичні зразки проводилися до реалізації психологічного впливу, через один, два та три місяці після початку роботи. Ефективність методики «Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до Філософського Каменю» доведено позитивною динамікою показників здатності до вербалізації тілесного Я, валентності ставлення до тілесного Я та здатності до імагінації. Показано, що комплексне застосування методики розвитку тілесного Я ПАВА та методики «Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до Філософського Каменю» є найбільш продуктивним психотерапевтичним впливом на тілесне Я у порівнянні із застосуванням цих методик окремо.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: вербалізація тілесного Я, трансформаційна гра, здатність до імагінації, психосоматична компетентність, юнгіанська психотерапія, інтрацепція, індивідуація, символізація.

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА «ПУТЬ К ФИЛОСОФСКОМУ КАМНЮ» И ЕЕ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ В РАЗВИТИИ ТЕЛЕСНОГО Я**

Хомуленко Т.Б., Кузнецов А.И.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды
ул. Алчевских, 29, г. Харьков, 61102, Украина

В работе представлена методика оригинальной психосоматической трансформационной игры «Путь к Философскому камню», которая направлена на содействие процессу индивидуации и гармонизации функционирования телесного Я. Психологическими механизмами влияния, задействованными в игре являются активизация имагинации, внутреннего внимания, интрацепции, символизации, трансцендентной функции психики; актуализация внутреннего диалога с телесным Я, интернального локуса контроля над телом, познавательной активности, направленной на архетипические структуры, связанные с символикой целостности; катализация синхроний и проекций, как материала для осознания и достижения чувства интегрированности. По структуре предложенная игра соответствует общему конструктивному строению трансформационных игр. Эффективность трансформационной игры «Путь к Философскому камню» проверялась на основании оценки динамики показателей способности к имагинации, вербализации и валентности телесного Я испытуемых в зависимости от варианта психологического влияния – содействие развитию телесного Я при применении трансформационной игры, или ПАВА и их комплексном влиянии. Было сформировано три экспериментальных и одну контрольную группы. Контрольные психодиагностические срезы проводились до реализации психологического воздействия, через один, два и три месяца после в начала работы. Эффективность методики «Психосоматическая трансформационная игра «Путь к Философскому Камню» подтверждается позитивной динамикой показателей способности к вербализации телесного Я, валентности отношения к телесному Я и способности к имагинации. Показано, что комплексное применение методики развития телесного Я ПАВА и методики «Психосоматическая трансформационная игра «Путь к Философскому Камню» является наиболее продуктивным психотерапевтическим воздействием на телесное Я в сравнении с применением каждой из этих методик.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: вербализация телесного Я, трансформационная игра, способность к имагинации, психосоматическая компетентность, юнгианская психотерапия, интрацепция, индивидуация, символизация.

Тілесна свідомість завжди була присутня у соціокультурних практиках від релігійних і педагогічних до сексуальних і рекреаційних. Історія розвитку уявлень про тілесність говорить про те, що недостатність культурно обумовленого розвитку особистості проявляється як у збитковості тілесної культури, так і у тілесному інтелекті та тілесному Я загалом [3; 5]. Психосоматична компетентність, як прояв високого рівня розвитку тілесного Я відноситься до складу компетентностей життєвої стратегії благополуччя. Така стратегія є метакомпетентністю [13], що являє собою (як і стратегії геніїв у Р.Ділтса [6]) синергетичний комплекс вмотивованих здатностей :

- які складаються з аксіологічної, акмеологічної, соціально-психологічної, кризової та психосоматичної компетентностей;
- використання яких втілено в досвіді діяльності і поведінки, що забезпечує функціонування суспільства, як стійкого.

Отже якісне функціонування тілесного Я є засобом актуалізації життєвої стратегії благополуччя. Слід зазначити, що якісне функціонування тілесного Я характеризується не через психосоматичні симптоми, а через психосоматичні феномени нормального функціонування (ПСФНФ). Вони пов’язані з активністю когнітивної та емоційно-ціннісної сфер, яка має відношення до тілесної інформації і забезпечує конструктивний варіант змісту тілесного Я. Такий варіант сприяє нормальному функціонуванню організму в цілому за умови:

- повноти та якості змісту когнітивного компоненту тілесного Я;
- позитивності та адекватності емоційно-ціннісного компоненту;
- рефлексивної саморегуляції тілесного [21].

Цілісне уявлення про тілесне Я на думку Т.С. Леві з позицій культурно-історичного підходу дає можливість виділити його структурні компоненти, охарактеризувати рівні функціонування та визначити вектори розвитку [Error! Reference source not found.]. До основних надбань культурно-історичного підходу відноситься характеристика вищих форм функціонування психічного, які відрізняються знаково-символічним опосередкуванням довільної саморегуляції за Виготським Л.С.

[4]. Застосування засад культурно-історичного підходу до характеристики тілесного Я дало нам можливість виділити дві групи ПСФНФ базового рівня, які забезпечують можливість розгортання опосередкованої саморегуляції та діалогу з тілесним Я як ПСФНФ метарівня, механізм якого є механізмом рефлексивної саморегуляції [22].

Перша група ПСФНФ базового рівня складає емоційно-ціннісний компонент тілесного Я, який представлений якостями, пов'язаними з відношенням до свого тіла (зацікавленість, спокій, турбота, дружелюбність, захищеність, впевненість).

Друга група ПСФНФ базового рівня складає когнітивний компонент тілесного Я, представлений здатностями до:

- аналізу, розширення та інтеграції тілесного досвіду;
- концентрації на інтрацептивних відчуттях та їх вербалізації;
- маніпуляції з образом тіла та його інтегрованість і диференційованість;
- асоціативного мислення по відношенню до тілесної інформації;
- символізації тілесної інформації ;
- раціональних рішень щодо пов'язаних з тілом проблемних ситуацій;
- імагінації загалом і стосовно тілесного [21].

Імагінативна здатність, з одного боку, є складовою когнітивного компоненту тілесного Я, тобто ПСФНФ базового рівня, з іншого боку, у механізмі своєї реалізації містить діалогічні ознаки. Тобто імагінація може реалізовуватись у формі діалогу (в тому числі діалогу свідомого і безсвідомого), а діалог з тілесним Я може реалізовуватись у формі імагінації.

Застосування імагінації у терапевтичних цілях відомо з часів шаманізму, в практиці давньокитайських лікарів-даосів, середньовічних лікарів-алхіміків. Вперше імагінація у вигляді наукового терміна “активна уява” піддається ретельному аналізу в роботах К. Юнга [25] як процес і як засіб психотерапії. Далі активна уява стає предметом уваги Г. Льойнера [10] в його роботах присвячених кататимному переживанню образів, в роботах представників архетипічної імагінативної психології Г. Корбіна [7; 8] та Д. Хіллмана [19], в роботах з імагології (науки про внутрішні образи) [1].

На думку Б. Дорст та Р. Фогеля, незалежно від відмінностей у поглядах на явище активної уяви спільним у більшості авторів є те, що активна уява полягає у здатності генерувати образи і зв’язуватися з ними. На їх думку *дослідження такої здатності може бути засобом наукової операціоналізації психотерапії* з юнгіанською методологією та засобом визначення міри ментального здоров’я [1].

Юнгіанські ідеї про активну уяву та культурно-історичні ідеї Л.С.Виготського [4] про інтеріоризацію як механізм розвитку вищих психічних функцій та знаково-символічне опосередкування їх саморегуляції знайшли своє відображення в методіці розвитку тілесного Я – ПАВА [21]. ПАВА є абревіатурою назв етапів методики: персоніфікація, асоціації, візуалізація, аналогізація. Методика спрямована на розвиток здатності до внутрішнього діалогу з тілесним Я шляхом сприяння:

- його інтеріоризації;
- інтерналізації локусу-контролю тілесного;
- інтрацепції (регулюється те, що відчувається);
- імагінації.

Слід зазначити, що недоліком програм психологічного супроводу з розвитку й психокорекції є те, що вони потребують включення до них початкового мотивувального етапу, що збільшує їх тривалість. Вирішити таку проблему дозволяє застосування сучасних засобів ігротерапії [11], таких як трансформаційні ігри (Т-ігри), що за принципом побудови мають потужний мотивувальний потенціал.

Д.Майерс підкреслює, що Т-ігри захоплюють, рівень групового збудження, поряд з так званою ігровою відповіальністю, підвищують реактивність у ситуації гри [12].

Дієвість Т-гри забезпечує також «ефект Зейгарник» – ефект незавершеної дії та ефект очікування [18], який може викликати відчуття наближення успіху у досягненні мети. Крім того, за рахунок умов гри, опір учасників послаблюється і активується внутрішня мотивація за рахунок ефектів поля (К.Левін) [9].

Як підкреслює відома спеціалістка з юнгіанської психотерапії Дж. Ходоров, «Символічна гра активізує функцію психіки по створенню образів, яка допомагає нам установити контакт із самим собою, а вивільнені фантазії змінюють майбутнє» [20, С. 141].

Аналізуючи змістовні характеристики гри слід зазначити, що до деякої міри гра завжди символічна, а отже така, що сприяє вищим формам функціонування психіки. Такий розвивальний потенціал гри виходить із сутнісної характеристики символу. Поєднання культурно-історичного та мета когнітивного підходу дає можливість стверджувати, що символ це – вид репрезентації когнітивної карти світу особистості, що:

- є інформацією, закодованою у вигляді умовних знаків образної чи абстрактної форми, яка забезпечує доступ до конгломерату культурно-історичного досвіду;
- служить каркасом для об'єднання особистісних смислів з явищами дійсності, які актуалізували їх;
- бере участь у створенні смислових моделей реальності, завдяки співвіднесенню її феноменів зі змістом індивідуального чи групового, свідомого чи несвідомого досвіду переживань [17].

Історія застосування Т-ігор в психологічній практиці починається з першої психотерапевтичної Т-гри «Пори року», яка була створена відомим танатотерапевтом В.Баскаковим [2]. Проте деякі принципи побудови та функціонування трансформаційних ігор були відомі єгипетським жрецям, буддистським та даоським монахам понад тисячу років тому.

Сучасні Т-ігри мають ряд спільних рис і характеризуються наступним.

Т-гра – є різновидом групових ігор, яка орієнтована на знаходження оптимальних шляхів, рішень в складних ситуаціях та значимих векторах активності, спрямована на роботу з особистими запитами щодо досягнення цілей учасників в умовах змодельованого середовища та символічного розгортання сюжету або ритуалу.

У Т-грах відображаються суб'єктивні (психологічні, особистісні, міжособистісні, світоглядні, сенсожиттєві), а не об'єктивні категорії.

У грі, за переконанням Ретюнських Л.Т. [15], в результаті зустрічі звичайного, об'єктивного та ігрового світів формується суб'єктивна реальність, через яку учасник створює свою ігрову історію та інтерпретує події на шляху гри. Оскільки в ігровий процес вбудована особиста мета, цей світ суб'єктивної реальності стає проявленням.

Аналіз відомих Т-ігор дає можливість стверджувати, що проходячи етапи Т-гри людина набуває нового досвіду:

- аналізу ресурсів та обмежень;
- ресурсного використання символів;
- інтерпретації метафор;
- прийомів використання візуалізацій;
- вербалізації внутрішніх подій.

В результаті відбувається перебудова внутрішньої картини світу і самої системи внутрішнього простору. Крім того, учасник отримує зворотній зв'язок від внутрішньої реальності, що дає можливість скорегувати власний спосіб дій. Метою Т-гри є:

- створення умов для екологічної діагностики паттернів та сценаріїв своєї поведінки, власних установок та переконань як причин поточної ситуації;

— пошук таких моделей взаємодії із зовнішнім світом та векторів розгортання змісту внутрішнього світу, які сприяють успіху у досягненні цілей та прагнень. При реалізації мети Т-гри важливим є створення таких умов для завершення гри, які забезпечують у учасників рефлексію того, що здійснено та запуск значних особистісних трансформацій.

Враховуючи можливості Т-гри для реалізації розвивальних, психокорекційних та психотерапевтичних цілей і недостатність науково операціоналізованих, коректно апробованих та верифікованих Т-ігор із психосоматичною спрямованістю актуальними виявляються науково-методичні розробки зазначеного формату.

Метою роботи була експериментальна розробка та емпіричний порівняльний аналіз ефективності психосоматичної Т-гри (ПСТГ) «Шлях до Філософського каменю».

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. ПСТГ «Шлях до Філософського Каменю», основна експериментальна методика сприяння розвитку тілесного Я.
2. ПАВА – додаткова методика сприяння розвитку тілесного Я для порівняльного аналізу ефективності ПСТГ.
3. Діагностичні методики:
 - «Вербалізація тілесного Я»
 - «Інтроспективна методика дослідження здатності до імагінації»
4. Методи математичної статистики. Перевірка ефективності впровадження Т-гри відбувалась із застосуванням дисперсійного аналізу для повторних вимірювань. Всі розрахунки здійснювались за допомогою програми Statistics 6.0.

1. Опис методики “ПСТГ «Шлях до Філософського Каменю». Гра – це форма здійснення діяльності чи поведінки, яка відрізняється полімотивацією (поєднанням інтересу до процесу і результату) їх суб’єкта, засобами символізації, інтерактивності, дивергентності і проявляється в ієрархічній реалізації імітативної, рольової, змагальної та маніпулятивної функцій [16]. Методика передбачає цілеспрямований вплив на особливості функціонування тілесного Я та сприяння процесу індивідуації за рахунок:

а) активізації імагінації, внутрішньої уваги, інтраценції, символізації, трансцендентної функції психіки;

б) актуалізації внутрішнього діалога з тілесним Я, інтернального локусу контролю за тілом, пізнавальної активності, спрямованої на архетипічні структури, пов’язані з символікою цілісності;

в) каталізації синхроній і проекцій, як матеріалу для усвідомлення та досягнення почуття інтегрованості.

2. Для порівняльного аналізу ефективності Т-гри використовувалась методика розвитку тілесного Я ПАВА.

I етап методики передбачає застосування активної уяви у реалізації внутрішнього діалогу, який застосовується у відповідності з послідовністю інтеріоризації: спочатку діалог за типом «Я – інший», «Я – частина Я». Цей етап сприяє диференціації інтрацепції, здатності до її вербалізації, інтегрованості образу тіла, інтернальності контролю за тілом.

На II етапі методики здійснюється діалог із самим собою, із залученням асоціативного мислення, яке дає основу для визначення символіки тілесних сигналів (симптомів). В результаті отримуємо зворотній зв’язок на користь інтернального локусу контролю відносно тілесних подій.

III етап, із застосуванням візуалізації, актуалізує регуляцію тілесних наслідків, вчинків чи подій в житті людини.

Завершальний етап передбачає застосування аналогії для розуміння тілесного сигналу (симптому), як символічного послання безсвідомого через тіло. На цьому етапі актуалізується

внутрішній діалог, оснований на зворотному зв'язку не через відчуття та переживання, а через символи. Тоді стає можливою регуляція, спрямована на причину тілесної події [21].

3. Для оцінки динаміки імагінативних можливостей досліджуваних використовувалась «Інтропективна методика дослідження здатності до імагінації» Хомуленко Т.Б., Родіної К. [24], яка дозволяє визначити низький, середній та високий рівні цієї здатності. Для оцінки динаміки психосоматичної компетентності використовувалась методика «Вербалізація тілесного Я» Хомуленко Т.Б., Крамченкової В.О. [23], яка дозволяє вимірюти систему здатностей когнітивного компоненту тілесного Я, що пов'язана із прийняттям свого тіла, як складової цілісного організму, та обумовлює саморегуляцію засновану на досвіді застосування внутрішнього діалогу з тілесним Я.

4. Методи математичної статистики. Ефективність впровадження Т-гри перевірялась із застосуванням дисперсійного аналізу для повторних вимірювань.

З цією метою було сформовано три експериментальні та одну контрольну групи. Перша експериментальна група (ЕГ1, 24 особи) піддавалась розвивальному впливу методики ПАВА, друга експериментальна група (ЕГ2, 24 особи) – Т-гри «Шлях до Філософського Каменю», третя (ЕГ3, 24 особи) – комплексному впливу методики ПАВА та Т-гри «Шлях до Філософського Каменю». Контрольну групу склали також 24 досліджуваних. Дослідження проводилося протягом 3 місяців, протягом яких було реалізовано серію з трьох послідовних Т-ігор (одна гра раз у місяць) з групами ЕГ2 та ЕГ3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Об'єктом моделювання гри є етапи актуалізації Архетипу Самості, алхімічною метафорою якого є «Шлях до Філософського Каменю». Засобами актуалізації цього процесу в грі є: активація імагінації, концентрація на внутрішніх відчуттях, каталізація синхронії, метафоризація тіла, вербалізація внутрішніх відчуттів і переживань. Середовище гри – алхімічна лабораторія, в якій від 4 до 8 алхіміків (учасників) під керівництвом магістра (ведучого) ідуть шляхом створення Філософського Каменю.

Етапи гри – нігредо (чорний), альбедо (білий), цитринітас (жовтий), рубедо (червоний) – є назвами етапів алхімічного процесу, етапів актуалізації Архетипа Самості та етапів психотерапевтичного процеса в юнгіанській термінології. За сценарієм гра схожа на ритуал. Ритуал – це сукупність встановлених звичаєм ролей та дій, які об'єднані традиційними життєвими ситуаціями і викликають зміну стану свідомості [21]. Кожен, хто його проходить – отримує «Панацею», засоби отримання ресурсних станів та інсайти щодо обмежень на шляху до мети. Процес розгортання гри є рухом гравців від статусу алхіміка-неофіта (початківця) до статусу алхіміка-адепта (того, що отримав «Панацею») спочатку по клітинам внутрішнього кола (символ душі), а потім по клітинам зовнішнього квадрата (символ тіла), створюючи «квадратуру кола» – символ Філософського Каменю і метафора психосоматичної єдності.

Перед початком реалізації основних етапів важливе місце у грі посідає підготовчий етап, на якому гравці, по-перше, здійснюють вибір однієї з 8 ролей Алхіміка, аналізуючи свій свідомий і випадковий вибір. Вісім ролей виділяються, ґрунтуючись на культурно-історичному змісті символіки архетипу Алхіміка, який включає прагнення, пов'язані з власним шляхом, творінням, трансформацією, свободою, інтеграцією, пізнанням, здоров'ям, «золотом». Зазначені прагнення входять до переліку векторів активності людини на різних етапах її становлення з урахуванням культурно-історичної ситуації їх життєіснування.

У гру учасник вступає з роллю, яка є остаточним вибором і зміст якої конкретизується особистою метою (запитом) і символікою обраного каменя, який виконує функцію фішки (піріт, лазуріт, амазоніт, флюорит, бірюза, місячний камінь, нефрит, танзаніт).

По-друге, підготовка до основної частини гри передбачає:

– знайомство з символікою послідовності процесу пошуку Філософського Каменю, яка відображенна в десяти психотерапевтичних юнгіанських картах «Rosarium Filosofoum»;

– оволодіння прийомами активної уяви з опорою на зміст тих карт «Rosarium Filosofoum», які гравець обирає як такі, що містять ресурс та симптом гравця. Ці карти та їх вибір піддається обговоренню та рефлексії Гравець відповідає на запитання, що активізують імагінацію, зокрема: які асоціації викликає і що символізує обрана карта? С ким би ти хотів(-ла) поговорити? Хто це? Щоб ти хотів(-ла) спитати? Що тобі відповіли?

– усвідомлення того, на якому етапі реалізації мети у своєму житті знаходиться гравець, що визначається мірою співпадання особистого розкладу послідовності «Rosarium Filosofoum» з правильною послідовністю.

На етапі Нігредо актуальним є стан «Профана», існування якого обумовлене неусвідомленими установками, які є не тільки обмеженнями у досягненні мети, але і причинами хвороб. Осмислення неусвідомлених обмежень дає можливість перейти на наступний етап. В якості формулювань обмежень використані матеріали древніх даоських текстів, присвячених проблемам психосоматики, здоров'я і хвороби, єдності душі і тіла, які містяться в колоді карт «Обмеження Профана». На цьому етапі обговорення спрямовано на активізацію імагінації, інтеграцію досвіду, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків зовнішнього та внутрішнього простору, каналізацію синхронії та проекцій, деталізацію засобів досягнення мети. Це досягається шляхом обговорення таких питань: Як ти розумієш ці обмеження? Як це може завадити на шляху до мети? Яка частина тебе каже “ні” цьому обмеженню? Хто це? Спитай чому? Поясни йому. Чи хочеш ти почути думку інших? Що, з того що я хочу сказати іншим, я маю сказати собі?

На наступному етапі гри (Альбедо) актуальним є стан внутрішнього споглядання. На цьому етапі гри починається рух по клітинам кола, на яких розставлені 12 абстрактних архетипічних символів, споглядання яких з активацією візуальної, аудіальної та кінестетичної модальності дає можливість вийти за допомогою колоди «Сила та Мудрість води» на ресурси, які обговорюються як такі, що сприяють досягненню мети.

Після проходження гравців по колу, на етапі Цитрінітас актуальним є процес усвідомлення ресурсів. За допомогою жереба гравці отримують від 1 до 6 з 21 карт колоди «Поради від Даоса», які сприяють усвідомленням для підтримки «Шляху» (до мети, до Філософського Каменю, життя, Самості). Кожна із порад коментується гравцями у зв'язку з метою і обговорюється за бажанням з іншими.

На етапі Рубедо актуальним є процес інтеграції. На цьому етапі починається рух по клітинам зовнішнього квадрата, символом якого є «квадратура кола» – метафора єдності душі і тіла. По квадратурі розставлені п'ять органів розподільників енергії «ци» – печінка, серце, нирки, легені, селезінка та тимус. Останні клітки почергово заповнюються гравцями з колоди «органі» випадково витягнутою картою (однією з 18).

Робота гравця з органом передбачає систему дій. Перші три дії – підготовчі (ідентифікація, візуалізація, афірмація), четверта – основна, спрямована на психологізацію органа, частини чи підсистеми тіла за допомогою аналізу ресурсів і обмежень, які містяться в тілесній метафорі (колода «Метафори органів»).

На завершенні гри кожен учасник отримує «Панацею» (відповідна колода карт) – що містить патерни дій, які є ресурсами, що забезпечують досягнення індивідуальної мети.

На етапі рефлексії учасники гри мають визначитись у ресурсних станах (медитативність, безбентежність, впевненості, натхнення, зацікавленість, уважність, мрійливість, приплив енергії, розслабленість, передчуття, емоційний підйом, відчуття свободи, інтелектуальний підйом, спрямованість, спокій, відчуття шляху), які актуалізувалися в грі та інсайтах, які були отримані щодо їх причин та наслідків, щодо власних дій та вчинків.

2. Розглянемо результати дослідження показників психосоматичної компетентності (здатності до вербалізації тілесного Я) у досліджуваних експериментальних та контрольної групи (рис. 1-4).

Виявлено позитивний вплив розвивального комплексу, що містив методику ПАВА Т-гру «Шлях до Філософського каменю», який позначився на більш вираженій позитивній динаміці показників здатності до вербалізації тілесного Я у студентів (рис. 1).

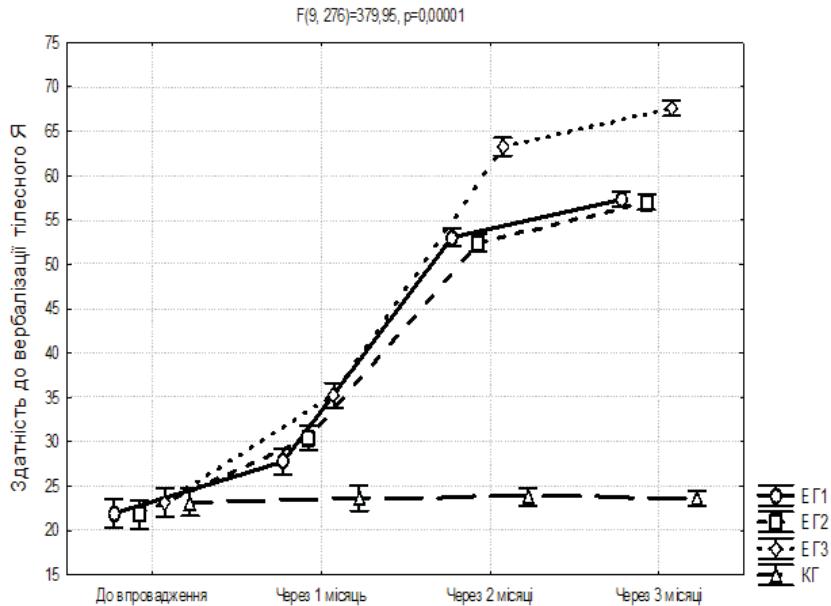


Рис. 1. Динаміка показників здатності до вербалізації тілесного Я протягом впровадження серії розвивальних впливів

На рис. 2 показано позитивну динаміку показників валентності вербалізації тілесного Я у досліджуваних експериментальних груп у порівнянні з контрольною.

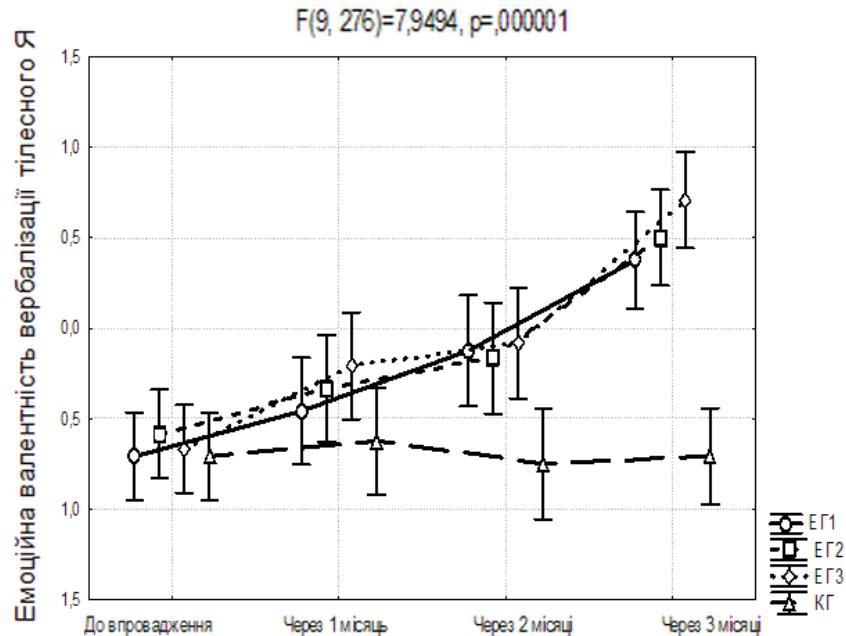


Рис. 2. Динаміка показників валентності вербалізації тілесного Я протягом впровадження серії розвивальних впливів

Слід зазначити, що як і для загального показника здатності до вербалізації тілесного Я, так і для показників валентності вербалізації, позитивна динаміка є більш вираженою в експериментальній

групі, яка зазнала комплексного впливу методики ПАВА та Т-гри. Отже, студенти, які зазнали позитивних психотерапевтичних впливів за методикою ПАВА та «Шлях до Філософського каменю», вже після другої Т-гри почали більш позитивно ставитись до власного тіла.

На рис. 3 показано динаміку показників здатності до імагінації у студентів протягом реалізації серії розвивальних впливів.

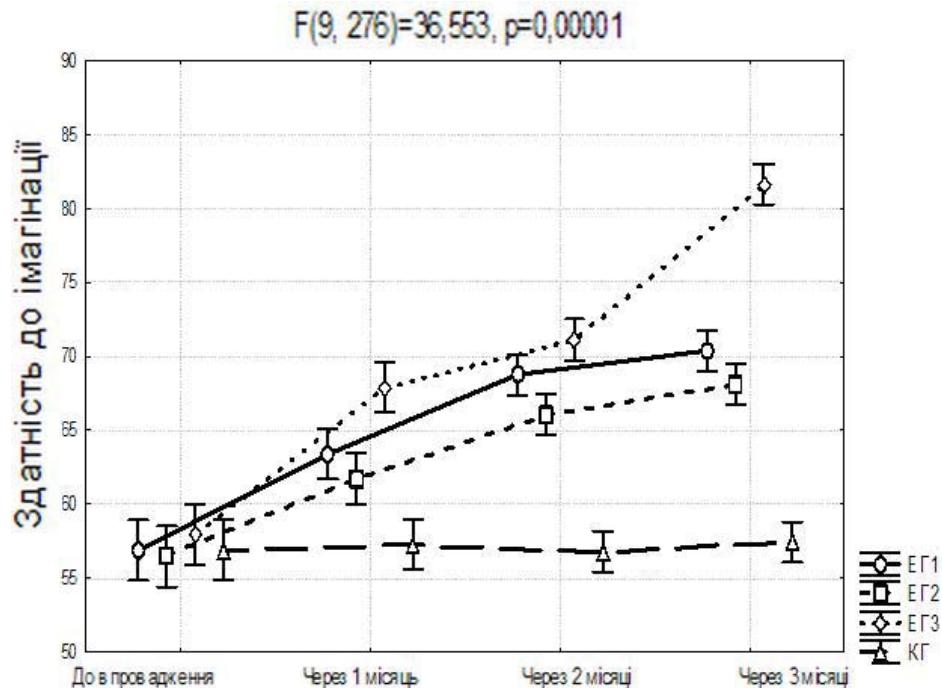


Рис. 3. Динаміка показників здатності до імагінації протягом впровадження серії розвивальних впливів

Визначено, що показники здатності до імагінації у студентів, які підлягали окремо або впливу методики ПАВА, або серії Т-ігор, планомірно підвищувались протягом реалізації розвивальних впливів, втім комплексний вплив обох методик спричинив більш виражені зрушення після 3 місяців реалізації розвивальної програми, що припадає на проходження усіх етапів методики ПАВА та серії з трьох Т-ігор.

ВИСНОВКИ

Розроблено методику «Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до Філософського Каменю», яка спрямована на сприяння процесу індивідуації та гармонізацію функціонування тілесного Я. Психологічними механізмами впливу, які задіяні у грі є активізація імагінації, внутрішньої уваги, інтраценції, символізації, трансцендентної функції психіки; актуалізація внутрішнього діалогу з тілесним Я, інтернального локусу контролю за тілом, пізнавальної активності, спрямованої на архетипічні структури, пов’язані з символікою цілісності; каталізація синхронії і проекцій, як матеріалу для усвідомлення та досягнення почуття інтегрованості. За структурою запропонована гра відповідає загальній конструктивній будові трансформаційних ігор та включає в себе початковий, чотири основних та завершальний – рефлексивний етапи.

Ефективність методики «Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до Філософського Каменю» доведено позитивною динамікою показників здатності до вербалізації тілесного Я, валентності ставлення до тілесного Я та здатності до імагінації. Комплексне застосування методики розвитку тілесного Я ПАВА та методики «Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до Філософського Каменю» є найбільш продуктивним психотерапевтичним впливом на тілесне Я у порівнянні із застосуванням цих методик окремо.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Dorst B., Fogel R. Активное воображение. Юнгианский подход [Active imagination. Jungian approach]. - Kharkov: «Gumanitarnyi tsentr», 2016. – 200 p. (in Russian)
2. Baskakov V.Iu. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение [Tanatotherapy: theoretical foundations and practical application]. Moscow: «Institut Obshchegumanitarnykh Issledovanii», 2007 – 176 p. (in Russian)
3. Bakhtin M. M. Эстетика словесного творчества – о внутреннем и внешнем теле [Aesthetics of gaming creativity - about the inner and outer body]. – Moscow: «Iskusstvo», 1979. – 423 p. (in Russian)
4. Vygotskii L.S. История развития высших психических функций [The history of the development of higher mental functions]. – Moscow: «Yurait», 2018. – 359 p. (in Russian)
5. Gardner G. Структура разума: теория множественного интеллекта [The structure of the mind: the theory of multiple intelligence]. – Moscow: OOO. «I.D. Vilyume», 2007. – 512 p. (in Russian)
6. Dilts R. Стратегии гениев [Strategies of Geniuses]. – Moscow: Nezavisimaya firma «Klass», 1998. Vol. 1, 2, 3. (in Russian)
7. Korben A. История исламской философии [History of Islamic Philosophy]. – Moscow: Progress – Traditsiya, 2010. – 359 p. (in Russian)
8. Korben A. Световой человек в иранском суфизме [Lightman in Iranian Sufism]. – Moscow: «Fond issledovanii islamskoi kultury», 2009. – 237 p. (in Russian)
9. Levin K. Теория поля в социальных науках [Field Theory in Social Sciences]. – Sankt Petersburg: «Sensor», 2000. – 368 p. (in Russian)
10. Leiner Kh. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву [The Catasthetic Experience of Images: The main stage; Introduction to psychotherapy with the use of dream technique in reality]. – Moscow: «Eidos», 1996. – 253 p. (in Russian)
11. Lendret G.L. Новые направления в игровой терапии: Проблемы, процесс и особые популяции [New directions in game therapy: Problems, process and special populations]. – Moscow: «Kogito-Tsentr», 2007. — 479 p. (in Russian)
12. Maiers D. Социальная психология. – 7-е издание [Social psychology. - 7th edition]. — Sankt Peterburg: «Piter», 2002. — 1314 p. (in Russian)
13. Zinchenko V.P., Levi T.S. Психология телесности между душой и телом [Psychology of physicality between soul and body]. – Moscow: AST, 2007. – 732 p. (in Russian)
14. Raven J. Компетентность в современном обществе : выявление, развитие и реализация [Competence in Modern Society: Identification, Development and Implementation]. – Moscow: «Kogito-Tsentr», 2002. – 396 p. (in Russian)
15. Retiunskikh L.T. Философия игры. [Game philosophy]. – Moscow: «Vuzovskaia kniga», 2002. — 256 p. (in Russian)
16. Khomulenko T.B. Ігрові засоби в психотехнологіях психосоматики // Kharkivskyi osinnii marafon psykhotekhnologii: materialy nauk.-prakt. konferentsiji [Game equipment in psychotechnologies of psychosomatics // Kharkiv autumn marathon of psychotechnologies: materials of sciences-practice Conference]. – Kharkiv: «Disa plus», 2017. – P. 125. (in Ukrainian)
17. Khomulenko T.B. Символізація в психотехнологіях психосоматики // Kharkivskyi osinnii marafon psykhotekhnologiy: materialy nauk.-prakt. konferentsiyi [Symbolization in psychotechnologies of psychosomatics // Kharkiv autumn marathon of psychotechnologies: materials of sciences-practice. conferences]. Kharkiv: «Disa plus», 2017. – P. 125-126. (in Ukrainian)
18. Khekhhauzen Kh. Психология мотивации достижения. Психология мотивации достижения [Psychology of achievement motivation. Psychology of achievement motivation]. – Sankt Petersburg: «Rech», 2001. – 256 p. (in Russian)
19. Khillman Dzh. Архетипическая психология. [Archetypical Psychology]. – Sankt Petersburg: B.S.K., 1996 – 157 p. (in Russian)
20. Khodorov J. Танцевальная терапия и глубинная психология : движущее воображение [Dance therapy and deep psychology: driving imagination]. – Moscow: «Kogito-Tsentr», 2009. – 221 p. (in Russian)
21. Khomulenko T.B. Психотехнології саморегуляції тілесного [Psychotechnology of self-regulating corporal]. –

- Kharkiv: «Disa Plus», 2017. – 44 p. (in Ukrainian)
22. Khomulenko T.B., Vasilenko Ia.O., Kovalenko M.V. Психосоматичний підхід у проблематиці психології розвитку: теоретичні та прикладні аспекти [Khomulenko T.B., Vasilenko Ia.O., Kovalenko M.V. Psykhosomaticchniy pidkhid u problematysi psykhologiyi rozvytku: teoretychni ta prykladni aspekty] // Visnyk KhNPU imeni G.S. Skovorody. Psykhologija. Iss.49. – Kharkiv: KhNPU, 2014. – P. 176-192. (in Ukrainian)
23. Khomulenko T.B., Kramchenkova V.O. Методика проективної діагностики тілесного Я [Method of prognostic diagnostics of bodily self] // Naukovyi visnyk KhDU. Seriya «Psykhologichni nauky». – Kharkiv: KhDU, 2016. – Vol. 2. – no.5. – P. 39-45. (in Ukrainian)
24. Khomulenko T.B., Rodina K.M. Роль імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості особистості в юнацькому віці [The role of imagination in the functioning of intraceptual sensitivity of the personality in adolescence] // Visnyk KhNPU imeni G.S. Skovorody. Psykhologija. Iss.56. – Kharkiv: KhNPU, 2017. – P. 269-283. (in Ukrainian)
25. Jung K.G Психология и алхимия [Psychology and Alchemy]. – Moscow: «AST», 2008. – 603,[5] p. (in Russian)