

4. Компанович М. С. Емоційні переживання підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.04, Київ, 2020, 264 с.

5. Mitscherlich A. Society Without the father: A. Contribution to Social Psychology. 1992, 329 p.

6. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006, 204 с.

7. Schur M. Comments on the metapsychology of somatization / M. Schur. Study Cild X, NY, Int. Univ. Hress., 1995, 121 p.

8. Тохтамиш О. М. Психологічний механізм регресії та його зв'язок з самосприйняттям особистості. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-444-6-9>

**Кузьменко А. О.,**

*студентка I курсу освітнього рівня Магістр  
кафедри філософії, психології та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського  
м. Київ, Україна*

**Чечевиця В. О.,**

*студентка I курсу освітнього рівня Магістр  
кафедри іноземної філології та перекладу  
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля  
м. Київ, Україна*

**Пилипченко А. С.,**

*фахівець відділу міжнародних зв'язків та розвитку  
Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет  
імені академіка Юрія Бугая»  
м. Київ, Україна*

## **ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПЕРЕТИН РОЛЬОВОЇ ГРИ ТА ТВОРЧОГО САМОВИРАЖЕННЯ. «ПІДЗЕМЕЛЛЯ ТА ДРАКОНИ» ЯК ІНСТРУМЕНТ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Арт-терапія, як напрям роботи виник завдяки потребі суспільства до самовираження, самопізнання та досягнення психічного благополуччя, у спосіб що був би інклюзивним та універсальним. Ефективність цього методу важко недооцінити. В його основі лежить твердження про

те, що творчі процеси можуть сприяти відновленню психічного здоров'я, дозволяють людям досліджувати свої емоції, залагоджувати конфлікти та підвищувати самосвідомість за допомогою візуального та художнього вираження [4]. Паралельно з цим рольові ігри (далі RPG), зокрема «Підземелля та дракони» (далі D&D), привертають увагу своїм потенціалом сприяти емоційному самодослідженню, соціальній взаємодії та підвищенню когнітивної гнучкості способом розвитку персонажів на основі наративу [1].

Рольова гра «Підземелля та дракони» є однією з культових у сучасній культурі не лише США, а й усього світу. Перше видання настільної рольової гри вийшло в 1974 році, видане компанією Tactical Studies Rules. На кінець 1970-х років гра набула значної популярності в США, зокрема серед молоді в університетських спільнотах, а з 1980-х, з виходами перших перекладів іноземними мовами, стала світовим феноменом. Основний принцип гри базується на колективній взаємодії гравців, які беруть на себе ролі персонажів та разом створюють інтерактивний сюжет історії [2]. Спочатку гра була заснована на художніх роботах у жанрі фентезі (наприклад, «Володар перснів» Дж. Толкіна), проте на сьогодні існує цілий ряд настільних рольових ігор різноманітних жанрів, створених на основі цієї ігрової системи. У 2010-х роках, з розвитком медіа та появою стрімінгових сервісів, D&D зазнало нової хвилі світової популярності, зокрема завдяки появі шоу та живих записів ігор, як-от «Critical Role» та «Dimension 20», а також згадкам гри в популярному серіалі «Дивні дива», що призвело до виходу D&D та його гравців за рамки андерграундної субкультури в багатьох країнах.

Наративні, символічні та кооперативні аспекти можуть посилити терапевтичний процес арт-терапії, надаючи людям багатовимірні засоби самовираження. Основна ідея полягає в тому, що D&D, як рольова гра, пропонує учасникам структурований, але гнучкий простір для екстерналізації внутрішніх конфліктів, експериментів з різними ролями та ідентичностями, а також для творчого вирішення проблем. Включаючи цю нарративну структуру, особи можуть розширити свої емоційні та психологічні дослідження за межі вербальної комунікації у візуальну сферу, створюючи подвійний шлях для самовираження – як через символічну мову мистецтва, так і через динамічну розповідь, притаманну D&D. В арт-терапії клієнти зазвичай використовують візуальні засоби для дослідження своїх емоцій, подолання психологічного дистресу та опрацювання травм. У поєднанні з рольовими іграми терапевтичний процес збагачується завдяки додаванню нарративної структури, дослідженню ролей та спільній творчості. D&D як засіб як для художнього, так і психологічного самовираження, сприяє:

– емоційному вираженню способом створення персонажа як ретрансляції власних внутрішніх переживань, або образу самого себе. Проходячи сюжетні арки гравці спостерігають за власними переживаннями відсторонено, що не викликає ретравматизуючого ефекту, і сприяє саморефлексії та розвитку або формуванню продуктивних реакцій;

– закріплення результатів партії за допомогою мистецького прояву, сприяє позитивному закріпленню необхідного паттерна. Цей візуальний результат може слугувати метафорою для внутрішніх процесів, роблячи абстрактні емоції більш конкретними. Особам, які мають труднощі з вербалізацією своїх емоцій, мистецтво дозволяє виразити почуття, які їм може бути важко сформулювати. Поєднання образного світу D&D та арт-терапії забезпечує різні форми вираження – візуальні та наративні;

– гравці можуть брати на себе ролі, що значно відрізняються від їхніх реальних ідентичностей, наприклад, хоробрих героїв, співчутливих цілительів або бунтівних вигнанців. Це допомагає практикувати нові моделі поведінки та перспективи, сприяючи когнітивній гнучкості та навичкам вирішення проблем;

– взаємодіючи у світі D&D, учасники експериментують з різними аспектами своєї особистості в середовищі з низькими ризиками. Вони можуть зіткнутися з реальними проблемами взаємовідносин, такими як довіра або вирішення конфліктів, взаємодіючи з персонажами інших гравців або не ігровими, контрольованими майстром;

– беручи участь у фентезійних сценаріях, учасники отримують емоційну дистанцію від своїх реальних проблем, що може дозволити протистояти їм, не відчуваючи себе пригніченими. Ця безпечна емоційна дистанція часто призводить до більшої відкритості та вразливості під час терапевтичних сесій;

– елементи фентезії – такі як зустріч з драконами або порятунок села – можуть символізувати реальні страхи, виклики або бажання клієнта. Символічний аспект рольових ігор доповнює символічну мову мистецтва, створюючи потужну паралель для психологічного дослідження;

– у D&D гравці часто працюють разом для досягнення спільних цілей, будуючи довіру, емпатію та співпрацю. Це може бути особливо корисно для клієнтів із соціальною тривожністю або міжособистісними проблемами, оскільки вони практикують позитивну соціальну взаємодію в структурованому, сприятливому середовищі;

– спільне створення наративу з іншими учасниками сприяє формуванню почуття приналежності та зв'язку, що може бути глибоко цілющим для клієнтів, які борються з ізоляцією або самотністю.

Цей комплексний підхід призначений для людей, які можуть отримати користь від нетрадиційних терапевтичних методів, особливо

для тих, хто відчуває себе комфортно або відкритим до творчих та уявних процесів. Клієнти зі специфічними психологічними станами, такими як тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), симптоми, пов'язані з травмою, або проблеми, пов'язані з ідентичністю, особливо добре підходять для цього втручання, оскільки воно пропонує безпечне середовище для емоційного дослідження та різноманітні способи самовираження.

Так особи з тривожними розладами можуть отримувати контрольований простір, в якому вони можуть протистояти тривожним ситуаціям опосередковано через своїх персонажів, що дозволяє їм практикувати емоційну регуляцію, напористість та когнітивну гнучкість. Середовище рольової гри з низькими ризиками заохочує цих людей експериментувати з різними реакціями на тривожні тригери, в той час як наступні вправи арт-терапії дозволяють їм візуально екстерналізувати та опрацювати свої переживання.

Для людей, які мають справу з травмою або ПТСР, ця структура пропонує особливо цінний засіб залучення до терапевтичної роботи без необхідності безпосередньо стикатися з травматичними спогадами. За допомогою наративних рольових ігор учасники можуть символічно взаємодіяти з аспектами своєї травми в більш дистанційній і метафоричній формі, зменшуючи емоційне перевантаження, яке може спровокувати пряма конфронтація. Поєднання рольової гри та арт-терапії також дозволяє поступово, багаторівнево досліджувати теми, пов'язані з травмою, а мистецтво є способом, за допомогою якого учасники можуть виражати та опрацювати складні емоції у своєму власному темпі.

Для осіб з депресією важливо акцентувати увагу на побудові наративу та постановці цілей, що сприяє протидії пасивності та безнадії, які часто асоціюються з депресивними симптомами. Творчий та спільний характер рольової гри може також сприяти розвитку почуття активності та досягнення. Так само й люди з проблемами ідентичності або низькою самооцінкою можуть використовувати створення персонажів і рольові експерименти, як інструмент, щоб дослідити різні аспекти себе. Персонажі, можуть втілювати риси або якості, які особи прагнуть розвинути. Можливо також експериментувати з новими ролями та ідентичностями.

Хоча цей метод, для людей з вищезазначеними станами, має однозначні переваги, слід також враховувати додаткові фактори, такі як вік і комфорт творчого самовираження. Підлітки та дорослі, які зазвичай мають когнітивні та творчі здібності для виконання складних наративних і творчих завдань, є ідеальними кандидатами для цього типу терапевтичного самовираження. Інтеграція гри «Підземелля та дракони» з арт-терапією пропонує новий, багатовимірний підхід до психотерапії, який використовує як наративну рольову гру, так

і творче мистецьке вираження. Надаючи можливість досліджувати свої емоції, опрацьовувати травми та експериментувати з ідентичністю, ця структура сприяє глибшому самоусвідомленню. Гнучкість підходу робить його особливо придатним для людей зі специфічними психічними станами, дозволяючи їм брати участь у терапевтичній роботі за допомогою вербальних і невербальних засобів у безпечному, творчому просторі. Ця комбінована модальність має значний потенціал для збагачення терапевтичних результатів шляхом задоволення емоційних і психологічних потреб в інноваційний спосіб.

### **Список використаних джерел:**

1. Blackmon W. D. Dungeons and Dragons: The Use of a Fantasy Game in the Psychotherapeutic Treatment of a Young Adult. *American Journal of Psychotherapy*. 1994. Т. 48, № 4. С. 624–632. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1994.48.4.624>
2. Butterfield J. What is Dungeons and Dragons? *Harmondsworth, Middlesex, England ; New York, N.Y., U.S.A. : Penguin Books*. 1982. 185 с. URL: <https://archive.org/details/whatisdungeonsdr0000butt/page/n5/mode/2up>
3. Kellermann P. F. Let's face it: mirroring in psychodrama. *Psychodrama*. 2013. С. 83–94. URL: <https://psychodrama.org.nz/wp-content/uploads/resources/lets-face-it-mirroring-psychodrama.pdf>
4. Malchiodi C. Art Therapy Sourcebook (Sourcebooks). 2-ге вид. McGraw-Hill, 2006. 288 с. URL: <https://archive.org/details/arttherapysource0000malc>