

УДК 159.99

***ВОЗМОЖНОСТИ НАСТОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ
«СПЕКТР БЕСКОНЕЧНОСТИ ЭМОЦИЙ: ПУТЕШЕСТВИЕ К БАЛАНСУ»***

Новикова С.В.*медицинский психолог**ГБУЗ КО «ГКБ «Сосновая роща»**Калуга, Россия****Васькова Е.В.****медицинский психолог**ГБУЗ КО «ГКБ «Сосновая роща»**Калуга, Россия***Аннотация**

В статье представлен обзор настольной психологической игры "Спектр бесконечности эмоций: Путешествие к балансу", как инструмента для работы с эмоциональной сферой личности. Игра разработана для повышения осознанности, развития эмоционального интеллекта и формирования ответственного отношения к своему психическому и физическому здоровью. Описаны задачи игры, включающие эмоциональную регуляцию, изменение поведенческих установок, повышение осведомленности, мотивацию и поддержку, а также самопознание и личностный рост. Приведены примеры игровых механик и вариантов использования игры в индивидуальной и групповой работе.

Ключевые слова: настольная игра, психологическая помощь, эмоции, эмоциональная сфера, самопомощь, осознанность, регуляция эмоций.

***THE POSSIBILITIES OF THE PSYCHOLOGICAL BOARD GAME "THE
SPECTRUM OF INFINITE EMOTIONS: A JOURNEY TO BALANCE"***

Novikova S.V.*medical psychologist*

GBUZ KO"GKB "Sosnovaya roscha"

Kaluga, Russia

Vaskova E.V.

medical psychologist

GBUZ KO"GKB "Sosnovaya roscha"

Kaluga, Russia

Abstract

The article provides an overview of the psychological board game "The Spectrum of infinite emotions: A Journey to balance" as a tool for working with the emotional sphere of personality. The game is designed to increase awareness, develop emotional intelligence and form a responsible attitude towards one's mental and physical health. The tasks of the game are described, including emotional regulation, behavioral change, awareness raising, motivation and support, as well as self-knowledge and personal growth. Examples of game mechanics and use cases of the game in individual and group work are given.

Keywords: board game, psychological help, emotions, emotional sphere, self-help, awareness, emotion regulation.

Изучение эмоций и психологических состояний является одной из фундаментальных задач современной психологии. Эмоции, как сложные психофизиологические феномены, оказывают значительное влияние на когнитивные и поведенческие процессы, имеющие отражение на социальное взаимодействие человека с окружающей средой. Психологические состояния, в свою очередь, отражают текущее функциональное состояние психики, определяя особенности восприятия, мышления и эмоционального реагирования. Понимание природы, механизмов и функций эмоций, психологических состояний имеет ключевое значение для решения широкого круга практических задач, связанных с психическим здоровьем, эффективностью деятельности, а также качеством жизни. В последние десятилетия, благодаря развитию

нейронаук и когнитивной психологии, достигнут значительный прогресс в изучении нейронных и когнитивных основ эмоциональной регуляции, эмоционального интеллекта и влияния эмоций на принятие решений. Однако, несмотря на достигнутые успехи, многие вопросы, касающиеся природы связанными с функциями эмоций и психологическими состояниями, остаются открытыми. В частности, требуют дальнейшего изучения механизмы взаимодействия эмоций и когнитивных процессов, роль индивидуальных различий в эмоциональной регуляции, а также влияние социальных, культурных факторов на формирование эмоционального опыта.

Из психологического словаря А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского под эмоциями подразумевается “психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта” [6]. П.К. Анохин рассматривал эмоции как “совокупность психофизиологических процессов для эффективного использования ограниченного набора ограниченных по величине природных ресурсов человека путем управления состояниями и режимами работы организма на всех этапах деятельности по удовлетворению потребностей” [1].

Классики, такие как Чарльз Дарвин, с его эволюционным подходом и акцентом на адаптивное значение эмоций, заложили основу для дальнейших исследований [4]. Уильям Джеймс и Карл Ланге, предложившие теорию, связывающую эмоции с физиологическими реакциями, и Вальтер Кеннон, с его критикой и альтернативной моделью одновременного возникновения эмоций и физиологических изменений, внесли значительный вклад в ранние этапы изучения эмоций. Хотя Зигмунд Фрейд не фокусировался непосредственно на эмоциях, его психоаналитическая теория обогатила понимание бессознательной роли эмоций. Современные исследователи, такие как Пол Экман, чьи работы выявили универсальность выражений лица, и Кэрролл Изард, с её теорией дифференциальных эмоций, продолжают углублять наши знания. Джозеф Леду, исследовавший нейронные механизмы страха, и Антонио Дамасио, с его

гипотезой о роли эмоций в принятии решений, внесли важный вклад в понимание нейробиологической основы эмоций. Лиза Фельдман Барретт, предложившая теорию сконструированных эмоций, ставит под сомнение традиционные представления об эмоциях как врожденных категориях. Таким образом, изучение эмоций – это многогранная и междисциплинарная область, объединяющая усилия исследователей разных областей знаний.

С.Л. Рубинштейн рассматривал эмоции как ключевой фактор, влияющий на динамику познавательных процессов, определяя тонус и темп деятельности, а также задавая уровень активации психики. При этом он отмечал, что воздействие эмоций может быть как стимулирующим и активизирующим (стеническим), так и подавляющим и угнетающим (астеническим).

В обычных условиях сознательное мышление контролирует эмоциональное возбуждение, направляя и конкретизируя его. Однако, при аффектах и чрезмерно сильных эмоциональных всплесках этот контроль ослабевает, что приводит к нарушению целенаправленности поведения и возрастанию вероятности импульсивных и непредсказуемых действий.

Предлагается классифицировать эмоции, основываясь на их когнитивном компоненте – объекте. Это позволяет рассматривать любой элемент традиционных познавательных процессов (восприятие, память, мышление) как объект эмоционального переживания, включая такие характеристики, как темп, скорость и продуктивность познания. Современные исследования предоставляют множество конкретных данных, подтверждающих взаимосвязь эмоций и различных когнитивных процессов, таких как память, восприятие и мышление.

А.В. Маклаков [5] отмечает, что сущность эмоций включает два основных компонента: субъективное эмоциональное переживание (определяемое как приятное или неприятное) и внешнее эмоциональное выражение, проявляющееся в изменениях мимики, жестов, позы, а также в вегетативных реакциях. Этот же автор выделяет следующие типы эмоций: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх и стыд.

Вспышки неконтролируемого гнева часто сигнализируют о внутренних проблемах. Гнев может возникать из-за крушения планов. Хроническое переутомление может проявляться в неадекватной реакции на внешние раздражители, когда человек начинает направлять агрессию на окружающих. Однако депрессия и усталость – не единственные причины постоянного раздражения. Дисфория, или синдром плохого настроения, также может быть следствием общей неудовлетворенности жизнью. Гнев может способствовать развитию различных проблем со здоровьем, таких как головные боли, депрессия, повышенное кровяное давление, проблемы с сердцем и язвы. В то же время, гнев можно рассматривать как энергию. При умелом управлении он может стать движущей силой в бизнесе, своего рода импульсом. Радость – это чувство удовольствия, внутреннего удовлетворения и позитивного настроения. В жизни человека радость обычно занимает относительно небольшую часть. Недостаток положительных эмоций может приводить к более частому возникновению отрицательных переживаний и, как следствие, к конфликтам. В таких ситуациях окружающий мир может восприниматься как враждебный. Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях, угрожающих биологическому или социальному благополучию, и направленная на источник реальной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страданий, вызванных реальным воздействием опасных факторов, страх возникает при ожидании этих факторов. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика страха могут варьироваться в широком диапазоне (от опасения и тревоги до ужаса) [2]. Настроение – это эмоциональное состояние, характеризующееся слабой или умеренной интенсивностью и высокой устойчивостью. Определенное настроение может сохраняться в течение дней, недель или даже месяцев. Причиной настроения может быть любое значимое событие в личной или общественной жизни, состояние нервной системы человека и общее состояние его здоровья. Также А.В. Маклаков исследует основные эффекты эмоций [4].

Недавнее внимание исследователей привлек такой термин как эмоциональный интеллект. В 1990 году Джон Мэйер и Питер Сэловей [12]

предложили концепцию эмоционального интеллекта, определяя его как вид социального интеллекта, направленный на анализ эмоциональной информации для успешного понимания, распознавания и использования эмоций в управлении мышлением и действиями. Они выделили три ключевые способности: оценку и выразительное проявление эмоций, эмоциональные знания для понимания и регуляции, и использование эмоций для направления мышления и действий, считая, что они влияют на эффективность и развитие личности. В 1997 году Мэйер и Сэловей, совместно с Д. Карузо, уточнили модель, подчеркнув, что эмоции содержат информацию о связях человека и что эмоциональный интеллект – это способность перерабатывать эту информацию. В модифицированной модели выделили четыре компонента: распознавание эмоций, анализ и понимание эмоций, использование эмоций для решения задач и управление эмоциями. Позднее, Д. Гоулман, Р. Бояцис и Э. Макки в 2005 году [3] выделили два типа навыков, характеризующих людей с высоким эмоциональным интеллектом: личностные навыки (управление собой) и социальные навыки (управление отношениями).

Основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод о сложной и многогранной природе эмоций. Предложенная классификация, основанная на когнитивном компоненте и объекте эмоции, позволяет более глубоко понять взаимосвязь между когнитивными процессами и эмоциональными переживаниями. Рассмотрение конкретных эмоций, таких как гнев, радость и страх, демонстрирует их влияние на различные аспекты жизни человека, от физического здоровья до межличностных отношений. Важно отметить, что даже негативные эмоции, при правильном управлении, могут быть трансформированы в позитивный ресурс. Понимание природы и функций эмоций, а также умение ими управлять, является ключевым фактором для поддержания психологического благополучия и гармоничной жизни.

В нашей разработке используется термин “бесконечность”. Оно не является стандартным психологическим термином с четким определением и эмпирическими исследованиями.

Однако концепции, связанные с бесконечностью, возникают в философской, экзистенциальной и гуманистической психологии с позиций безграничного потенциала человека (вера в неограниченные возможности роста, развития и самореализации), стремления к смыслу (поиск целей и ценностей, выходящих за рамки повседневной жизни и приближающихся к пониманию чего-то большего), трансценденции (преодоление эгоистических ограничений и стремление к связи с чем-то большим, будь то духовность, искусство или служение другим).

Экзистенциализм акцентирует внимание на радикальной свободе человека и его ответственности за создание собственной сущности. Это подразумевает, что человек не предопределен, а обладает потенциалом для постоянного самоопределения и самосовершенствования. Экзистенциалисты часто обсуждают абсурдность существования, но это не означает, что поиск смысла не имеет значения. Наоборот, признание абсурда может стать отправной точкой для создания личного смысла и системы ценностей. Хотя экзистенциализм часто ассоциируется с индивидуализмом, многие экзистенциалисты подчеркивают важность отношений с другими людьми и ответственность перед ними. Стремление к подлинности (authenticity) может включать в себя преодоление эгоцентризма и стремление к более глубокой связи с миром и другими людьми [7].

Один из основателей гуманистической психологии А. Маслоу утверждал, что люди стремятся к самоактуализации - реализации своего полного потенциала. Эта концепция подразумевает веру в безграничный потенциал человека. К сожалению, прямого указания на "бесконечность" у Маслоу вы не найдете, но идея самоактуализации подразумевает стремление к постоянному росту и развитию, что можно интерпретировать как "бесконечное" движение к лучшему [5.9].

Роджерс подчеркивал важность безусловного принятия, эмпатии и аутентичности в терапевтических отношениях. Он верил, что каждый человек обладает внутренним потенциалом для роста и самоисцеления [11]. здесь нет

прямого упоминания "бесконечности", но акцент на потенциале человека соответствует этой идее.

Экзистенциальная психология трансформирует понятие через жизненные переживания и трансформируясь, человек обретает Смысл жизни. В.Франкл разработал логотерапию - метод, который помогает людям найти смысл жизни, даже в самых трудных обстоятельствах. Концепция поиска смысла подразумевает стремление к чему-то большему, чем просто выживание, что можно связать с идеей бесконечности [8]. Р. Мэй исследовал такие темы, как тревога, свобода, ответственность и смысл жизни. Он подчеркивал важность принятия конечности существования и осознания своей свободы выбора [10].

Трудности нахождения прямых источников, указывающие на понятие "бесконечность" в психологии, возникают в связи с его использованием как метафоры, несущего абстрактную идею и стремлением психологии, как и любой науки, концентрироваться на конкретных понятиях.

Однако, можно наблюдать некую связь в изучение работ Маслоу, Роджерса, Франкла, Мэя и других представителей гуманистической и экзистенциальной психологии, которые позволят нам понять, как концепции, связанные с бесконечностью, влияют на их теории и методы.

Если рассматривать термин "спектр" в психологическом смысле, то мы можем использовать для описания диапазона или континуума характеристик, симптомов или проявлений определенного состояния, расстройства или поведения. Он предполагает, что эти характеристики не являются дискретными категориями (то есть, либо есть, либо нет), а существуют в виде непрерывного градиента, где люди могут занимать разные позиции.

Также в понятие "спектр" можно подразумевать несколько ключевых аспектов: непрерывность, отражающую наличие непрерывной линии или диапазона для проявления определенной характеристики; разнообразие, поскольку люди могут демонстрировать широкий диапазон симптомов или характеристик, варьирующихся от легких до тяжелых; отсутствие четких границ, что означает размытость разделения между различными уровнями на спектре и

отсутствие определенной границы между "нормой" и "патологией"; индивидуальные различия, подчеркивающие уникальность каждого человека на спектре и наличие собственного набора характеристик и потребностей; и, наконец, акцент на понимании и принятии разнообразия проявлений определенного состояния.

В психологии термин "спектр" находит применение в различных контекстах, например, в отношении аутистического спектра (расстройства аутистического спектра - РАС), который представляет собой группу нарушений развития, характеризующихся трудностями в социальном взаимодействии, общении и повторяющимся поведении, где люди с РАС могут проявлять широкий спектр симптомов и способностей. Также термин используется в отношении спектра шизофрении, обозначающего не только саму шизофрению, но и другие расстройства с похожими симптомами, такие как шизотипическое расстройство личности и шизоаффективное расстройство. Депрессивный спектр охватывает различные формы депрессии, от легкой до тяжелой, а также другие расстройства настроения, например, дистимию. Наконец, спектр обсессивно-компульсивных расстройств (ОКР) включает в себя различные расстройства с похожими симптомами, такие как трихотилломания и дисморфофобия.

Использование термина "спектр" в психологии помогает избежать стереотипов и упрощенных представлений о различных состояниях и расстройствах, а также подчеркивает необходимость индивидуального подхода к каждому человеку. Он также подразумевает, что границы между "нормой" и "патологией" не всегда ясны.

В заключение, хотя прямого психологического понятия "бесконечность" найти не удалось, сама концепция присутствует в различных областях психологии, связанных с поиском смысла, саморазвитием и преодолением ограничений. Важно понимать, что в психологии "бесконечность" часто используется как метафора для описания потенциала, возможностей и стремления к чему-то большему, чем мы сами.

Наша задача состоит в единении названия "Спектра и Бесконечности" в игровой концепции, несущей психологический смысл и затрагивающей эмоциональные факторы, для этой цели создаем основную концепцию для реализации психологической настольной игры.

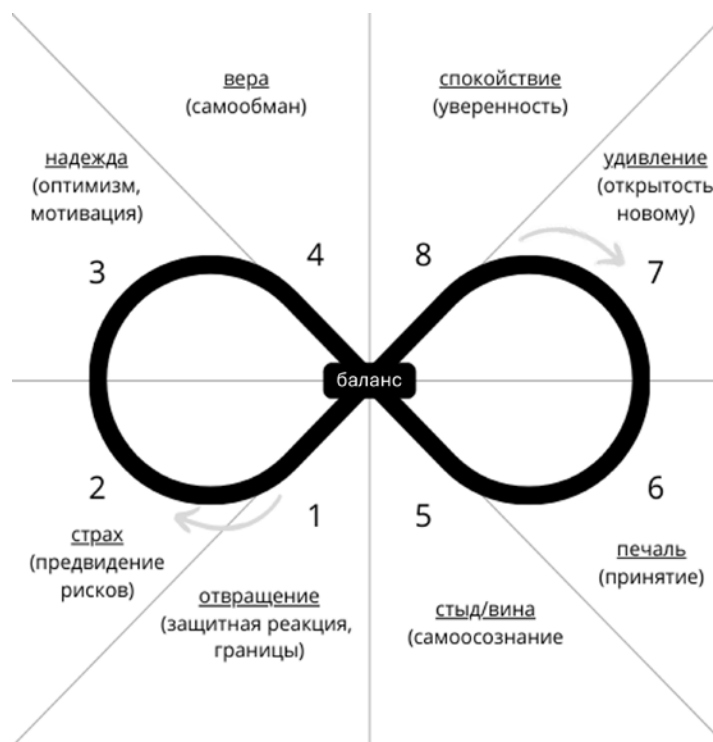


Рис.1 – модель настольной психологической игры «Спектр бесконечности: путешествие к балансу»

Настоящая работа посвящена представлению психологической настольной игры “Спектр бесконечности эмоций: Путешествие к балансу”. Игра направлена на улучшение самочувствия через осознание и принятие всего спектра эмоций, развитие эмоционального интеллекта и поиск гармонии внутри себя.

Настольная игра «Спектр Бесконечности эмоций: Путешествие к балансу». – это повествовательное приключение, где игрок исследует свой внутренний мир, через призму эмоциональных переживаний или сложного психологического состояния. Игровой процесс строится на исследовании воспоминаний, переживаний и проигрывании эмоциональных состояний, представленных в виде различных спектральных секторов. Данная игра нацелена помочь клиенту исцелиться, принять себя и найти свой собственный «бесконечный» потенциал для роста и счастья.

Цель игры основывается на повышении осознанности и формировании ответственного отношения к своему психическому и физическому здоровью через эмоциональную проработку и изменение поведенческих установок.

Задачи игры:

1. Эмоциональная регуляция:

- Выявление и осознание эмоций, связанных со здоровьем;
- Проработка негативных эмоций, препятствующих заботе о здоровье;
- Усиление позитивных эмоций, мотивирующих к здоровому образу жизни;
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

2. Изменение поведенческих установок:

- Выявление и оспаривание деструктивных убеждений о здоровье;
- Формирование позитивных и реалистичных установок на заботу о себе;
- Разработка конкретных шагов и планов по внедрению здоровых привычек.

3. Повышение осведомленности:

- Получение новой информации о здоровье и здоровом образе жизни;
- Развитие критического мышления в отношении информации о здоровье.

4. Мотивация и поддержка:

- Повышение мотивации к заботе о своем здоровье;
- Создание поддерживающей атмосферы для обмена опытом;
- Поиск внутренних ресурсов и сильных сторон.

5. Самопознание и личностный рост:

- Углубление самопознания и осознание своих потребностей;
- Развитие навыков самоанализа и рефлексии;
- Содействие личностному росту и ответственности за здоровье.

В состав игры входят:

1. Игровое поле: Поле, разделенное на 8 секторов, каждый из которых окрашен в свой цвет, соответствующий определенной базовой эмоции. В центре поля расположен символ бесконечности (∞), выполненный в гармоничных цветах, символизирующий непрерывность эмоционального баланса.
2. Фишки: 4 шт., представлены в виде фигур «человечков».
3. Кристаллы: 8 шт. Имеют разные цветовые оттенки.
4. Карточки вопросы: 5 шт., для каждого сектора. Карточка имеет свой уникальный цвет, соответствующий сектору поля.
5. Карточки Ресурс: 29 шт., содержащие аффирмации



Рис. 2 – Комплект психологической настольной игры «Спектр бесконечности: путешествие к балансу»

Общие правила игры:

1. Начало игры. Каждый игрок выбирает фишку и ставит ее на сектор поля в зависимости от варианта игры (см. ниже).
2. Ход игрока:
 - прислушайтесь к себе. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуйте, какая эмоция откликается в вас сильнее всего.

- возьмите верхнюю карточку из колоды, соответствующей сектору, на котором вы остановились. Цвет карточки соответствует цвету сектора игрового поля.
- выполните задание, ответьте на вопрос или подумайте о ресурсе.
- поделитесь своими мыслями и ощущениями с другими игроками (если играете в группе) или запишите их в дневник (если играете в одиночку).
- пройдите достаточное количество вопросов сектора игрового поля и возьмите карточку с аффирмацией. Прочтите её про себя или в слух, осознайте, что вы чувствуете относительно этой карточки. Выявите для себя тот ресурс, который вы ранее не осознавали для себя.

3. Достижение баланса:

- когда вы поймете, что прошли достаточное количество секторов игрового поля / пройдете все сектора и достигли состояния эмоционального баланса, переходите к центральному сектору баланса (центр знака бесконечности).
- возьмите карточку «Радость» и ответьте на вопрос, чтобы закрепить свое состояние.

4. Завершение игры. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не достигнут центра поля или не почувствуют, что им достаточно для стабилизации своего состояния.

В игры намеренно отсутствует игральный кубик. Отсутствие кубика делает игру более осознанной и медитативной. Движение по полю определяется только внутренним компасом игрока – его чувствами и выборами.

В связи с этим игра имеет 5 вариантов проигрывания:

Вариант 1. Игроки в качестве точки отсчета выбирают сектор игрового поля в зависимости от своего состояния. Далее игроки проходят сектора игрового поля в соответствие со знаком бесконечности. Например, точкой отсчета игрок выбрал сектор «Надежда», далее он следует в сектор «Стыд/вина» → «Печаль» → «Удивление» → «Спокойствие» → «Отвращение» → «Страх».

После прохождения секторов игрового поля игроки переходят в центральный сектор баланса.

Вариант 2. Все игроки начинают с сектора игрового поля «Отвращение». Далее следуют в сектора в соответствии со знаком бесконечности. Путь следующий: «Отвращение» → «Страх» → «Надежда» → «Стыд/вина» → «Печаль» → «Удивление» → «Спокойствие». После прохождения секторов игрового поля игроки переходят в центральный сектор баланса.

Вариант 3. Игроки в качестве точки отсчета выбирают сектор игрового поля в зависимости от своего состояния. Далее игроки проходят сектора игрового поля в зависимости от желания, какой сектор более предпочтительнее для прохождения. После прохождения секторов игрового поля игроки переходят в центральный сектор баланса.

Вариант 4. Игроки выбирают по два кристалла из набора. Каждый игрок по порядку бросает кристаллы на игровое поле для того, чтобы случайно определиться с точкой отсчета прохождения игрового поля. Далее игроки выбирают для прохождения те сектора, которые он считает необходимыми. После прохождения секторов игрового поля игроки переходят в центральный сектор баланса.

Вариант 5. Свой вариант прохождения игрового поля. Игра имеет бесконечное множество вариаций ее прохождения.

Игра «Спектр бесконечности Эмоций: путешествие к балансу» благодаря своей направленности на самопознание и эмоциональную регуляцию, может найти применение в различных сферах деятельности, где важны навыки общения, управления стрессом, личностного роста и эффективного взаимодействия.

Библиографический список:

1. Анохин, П. К. Эмоции // Психология эмоций : тексты. – Москва, 2019. – 542 с.
2. Вилюнас, В. К. Психология эмоций. Тексты / В. К. Вилюнас, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 404 с.

3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект : почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман ; перевод с английского Е. Ефимова. – 12-е изд., перераб. и доп. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 544 с. – Пер. изд.: Emotional intelligence: why it can matter more than IQ. – ISBN 978-5-00195-141-4.
4. Дарвин, Ч. Выражение эмоций у человека и животных. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 320 с.
5. Маклаков, А. Г. Общая психология. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 592 с.
6. Петровский, А. В. Психология. Словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – 2-е изд. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.
7. Aho, K. Existentialism // The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2025 Edition) / Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.). – URL: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2025/entries/existentialism/>
8. Frankl, V. E. Man's search for meaning. – Boston : Beacon Press, 1946.
9. Maslow, A. H. A theory of human motivation // Psychological Review. – 1943. – Vol. 50, No. 4. – P. 370-396.
10. May, R. Man's search for Himself. – W. W. Norton & Company, 1953.
11. Rogers, C. R. Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. – Boston, MA : Houghton Mifflin, 1951.
12. Salovey, P. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale / P. Salovey, J. D. Mayer, S. Goldman, C. Turvey, T. Palfai // Emotion, disclosure, and health / Ed. J. Pennebaker. – Washington, DC : American Psychological Association, 1995. – P. 125–154.

Оригинальность 81%