

**SECTION 23.**

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

**DOI 10.36074/logos-14.02.2025.076**

## **ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ ЧЕРЕЗ ВІРТУАЛЬНІСТЬ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МУЛЬТИРОЛЬОВИХ ІГОР ПІД ЧАС ТРАНСФОРМАЦІЇ ПАРТНЕРСЬКИХ КОНФЛІКТІВ**

**Потьомкіна Нанулі Зурабівна<sup>1</sup>**

---

**1.** PhD, викладач кафедри психології, педагогіки та філології,  
заступник декана факультету культурології та соціальних комунікацій  
*УКРАЇНА*

**ORCID ID: 0000-0002-4269-3824**

---

У новітню добу інформаційного суспільства цифрові технології та віртуальні комунікації стали невід'ємною складовою життя кожної людини, якісно вплинувши на його зміст, змінивши темп, насиченість та перспективи, зокрема й міжособистісних відносин у молодій сім'ї. Сучасні пари під впливом віртуальних соціальних мереж та продиктованих ними стилів життя висувають високі очікування до своїх партнерів, додаючи до традиційних проблем партнерської адаптації (проблеми комунікації, рольові конфлікти, фінансові труднощі, вплив родин, походження тощо) нові виклики, зумовлені інформаційною добою (медіаманіпуляції, інформаційне перенасичення, баланс між роботою та сім'єю в умовах дистанційної зайнятості, кібервірність тощо). Водночас молоді люди, які належать до цифрового покоління, відкриті до нових підходів у вирішенні особистісних та міжособистісних конфліктів, що дозволяє розширити рамки традиційного сімейного консультування. На нашу думку, у цих умовах мультирольові (комп'ютерні та консольні) ігри можуть здобути популярність не лише як звична форма розваги, а і як інструмент для особистісного розвитку та навіть психотерапії, пропонуючи унікальний підхід до вдосконалення навичок співпраці, емпатії і трансформації конфліктів через спільний ігровий досвід.

Зауважимо, що потенціал комп'ютерних ігор у зарубіжній психотерапії досліджується впродовж декількох десятиліть. Серед ключових авторів, які вплинули на розвиток цього напрямку, можна відзначити таких фахівців, як Дж. МакГонігал (Jane McGonigal), яка досліджувала позитивний вплив ігор на

розвиток когнітивних та емоційних навичок; Ш. Байссонетта (Shawn Bissonnette), що підкреслював роль ігор у зміцненні міжособистісних зв'язків; К. Фергюсона (Christopher Ferguson), який аналізував психологічний вплив ігрових механік; М. Пренскі (Marc Prensky), що вивчав освітні та терапевтичні можливості цифрових ігор. У працях Дж. Барана наявні деякі практичні приклади впровадження подібних технологій, а саме: адаптовані ігрові методи для роботи з дітьми з розладами аутистичного спектра. Серед вітчизняних дослідників: О. Губей вивчала вплив ігор на соціальну адаптацію молоді; А. Гордієнко – позитивний вплив комп'ютерних ігор на особистісне зростання; К. Фролова аналізувала можливості застосування ігрових технологій у сімейній терапії. У сучасних практичних дослідженнях українських фахівців використання ігрових технологій зосереджено переважно на терапії для відновлення та реабілітації ПТСР ветеранів війни. Однак можливості використання мультирольових ігор у психотерапевтичній практиці для вирішення партнерських конфліктів у молодій сім'ї досліджені ще не достатньо і потребують аналізу для з'ясування потенціалу їх використання.

Передусім слід зауважити, що партнерське консультування в контексті вирішення сімейних конфліктів орієнтоване на відновлення довіри, поліпшення комунікації та навчання ефективних моделей взаємодії. При цьому важливим елементом є створення безпечного середовища, у якому партнери можуть відкрито обговорювати проблеми та знаходити спільні рішення. Особливість сімейного консультування також полягає в адаптації методів під індивідуальні потреби кожної пари.

Сучасні пари дедалі частіше взаємодіють через цифрові платформи, що кількісно та якісно змінюють динаміку їх комунікації. Відтак, вважаємо, що віртуальні мультирольові ігри можуть створити додатковий простір для спільного проведення часу, тим самим компенсувавши брак емоційної близькості в умовах дистанційного спілкування та постійної зайнятості. На нашу думку, вдало підібрані за сюжетом цифрові ігри сприятимуть не лише розвазі, але й зможуть створити умовний ігровий простір, у якому партнери будуть спроможні безпечно експериментувати зі своїми поведінковими патернами, моделювати різні сценарії співпраці, відпрацьовувати навички розв'язання конфліктів, формувати та відпрацьовувати адекватні партнерські навички, виконуючи інтерактивні завдання та кооперативні сценарії, отримуючи зворотний зв'язок як від терапевта, так і один від одного.

Ознайомившись з наявною сучасною численною ігroteкою, виокремимо кілька прикладів ігор, які можуть бути використані в психотерапевтичному контексті для роботи з парою: 1) відеогра «Minecraft» у жанрі пісочниці, яка пропонує спільне будівництво та вирішення творчих завдань, що може

### SECTION 23.

#### PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

сприяти розвитку командної роботи; 2) гра-головоломка «Portal 2», яка на рівні кооперативної участі вимагає злагодженої взаємодії та довіри між партнерами; 3) гра-симулятор рольової взаємодії «Stardew Valley» пропонує спільне управління фермою та вирішення побутових завдань, які імітують реальні аспекти партнерських відносин; 4) соціальна сімейна гра з приготування їжі «Overcooked», яка потребує багатокористувацької координації під час виконання складних завдань у процесі гри, що дозволяє поліпшити комунікативні навички та витримку; 5) гра в жанрі пригодницького бойовика «It Takes Two», яка навіть своєю назвою наголошує на необхідності партнерської ефективної комунікації та співпраці в інтерактивному середовищі, тощо.

Інтеграція подібних мультирольових ігор у психотерапевтичну практику осучаснить традиційні методи, зробивши їх більш доступними для молодих пар. Зокрема, такі ігри можна застосовувати для подолання комунікаційних бар'єрів, відновлення емоційного зв'язку після конфліктів, а також для навчання партнерів ефективного вирішення проблем. Узагальнивши, вважаємо, що ключовими перевагами використання віртуальних мультирольових ігор можуть бути такі:

1) ігрова ситуація провокує партнерів до активного обговорення своїх дій, що сприяє поліпшенню взаєморозуміння і розвитку комунікативних навичок;

2) ігрові моменти створюють відчуття спільної радості та підтримки, що у свою чергу сприяє налагодженню емоційної близькості партнерів;

3) завдяки залученості учасників до гри, терапевт може спостерігати й аналізувати, як партнери реагують на виклики та поставлені в грі задачі, природно демонструючи свої звичні поведінкові патерни;

4) неформальність ігрового формату та невимушеність ігрової атмосфери сприяють зниженню опору до терапевтичних інтервенцій, тим самим підвищуючи мотивацію до змін.

Однак, попри значний потенціал, застосування мультирольових ігор у психотерапії може мати потенційні негативні прояви чи ризики, що вимагає попередньої підготовки психотерапевта й обережності у використанні:

1) ігри можуть стати заміною реальних стосунків та призвести до відповідної залежності;

2) без належного супроводу терапевта й адекватної компетентної інтерпретації гра може не досягти очікуваного ефекту;

3) через індивідуальні особистісні особливості ігровий формат може не підійти парі та посилити недовіру до психологічного консультування загалом.



Таким чином, мультирольові комп'ютерні та консольні ігри відкривають нові горизонти для сучасної психотерапії та є перспективним напрямом у сімейній терапії та партнерському консультуванні. Ігровий формат може сприяти подоланню бар'єрів у спілкуванні, мотивувати партнерів до змін і створити простір для аналізу поведінкових моделей, дозволяючи партнерам у безпечному віртуальному середовищі відпрацьовувати навички взаємодії та довіри. Такі ігри, як «Portal 2», «Stardew Valley», «It Takes Two» й інші, можуть продемонструвати значний потенціал у зміцненні міжособистісних зв'язків через інтерактивний ігровий досвід. Проте важливо враховувати ризики, пов'язані з надмірною залученістю до гри чи її неправильним використанням без підтримки фахівця. Загалом такий підхід дозволяє переосмислити роль технологій у сучасних відносинах і пропонує інноваційні інструменти для побудови гармонійних стосунків, що відповідає викликам інформаційної доби.

