

**«РОЛЕВЫЕ ИГРЫ КОНСУЛЬТАНТА И ПОДРОСТКА ПРИ
АДДИКТИВНОМ ПОВЕДЕНИИ»****Клычева Мархабо Абдурахмановна***Бухарский международный университет**Факультет психологии и иностранных языков**Электронная почта: klycevatmarhabo@gmail.com**Контакты: +998905120220*

Сопроводительное письмо

Уважаемая редакция!

Прошу принять к рассмотрению для публикации мою статью на тему:

«Ролевые игры консультанта и подростка при аддиктивном поведении».

В статье рассматриваются теоретические основы и практические аспекты применения метода ролевых игр в консультативной работе с подростками, имеющими аддиктивные проявления. Особое внимание уделено анализу терапевтических эффектов, преимуществ и ограничений метода, а также представлены примеры консультативных кейсов.

Материал является оригинальным, ранее не публиковался и не направлялся в другие издания. Все заимствования и цитаты сопровождаются необходимыми ссылками.

К статье прилагаются аннотация на русском и английском языках, ключевые слова, список литературы, оформленный в соответствии с требованиями.

С уважением Клычева Мархабо Абдурахмановна – независимый исследователь кафедры психологии Бухарского Международного Университета

Аннотация (RU): В статье рассматривается применение ролевых игр в консультативной практике с подростками, проявляющими аддиктивное поведение. Подчеркивается актуальность проблемы в связи с ростом числа зависимостей в подростковой среде и трудностями традиционных методов психологической помощи. Анализируются теоретические основания использования ролевых техник (психодрама Я. Л. Морено, элементы когнитивно-поведенческого и семейного подходов), раскрываются их возможности в диагностике и коррекции ролевых конфликтов, свойственных подростковому возрасту. Представлены основные формы ролевых игр, используемых в консультировании: обмен ролями, зеркалирование, проигрывание жизненных ситуаций и инсценировка будущего. Отмечается их значимость для формирования конструктивных моделей поведения, развития навыков саморегуляции и повышения уровня осознанности подростков. Делается

вывод о высокой эффективности ролевых игр как метода профилактики и коррекции аддиктивного поведения.

Ключевые слова: подростки, аддиктивное поведение, психологическое консультирование, ролевые игры, психодрама.

Abstract (EN): *The article examines the use of role-playing games in counseling practice with adolescents exhibiting addictive behavior. The relevance of the problem is emphasized in connection with the growing prevalence of addictions among teenagers and the limitations of traditional methods of psychological assistance. The theoretical foundations of role-playing techniques (J. L. Moreno's psychodrama, elements of cognitive-behavioral and family approaches) are analyzed, and their potential in diagnosing and correcting role conflicts characteristic of adolescence is discussed. The paper outlines the main forms of role-playing applied in counseling: role reversal, mirroring, enactment of life situations, and future projection. Their significance for developing constructive behavioral models, improving self-regulation skills, and enhancing adolescents' self-awareness is highlighted. The article concludes that role-playing games are a highly effective method for the prevention and correction of addictive behavior.*

Keywords: *adolescents, addictive behavior, psychological counseling, role-playing games, psychodrama.*

ВВЕДЕНИЕ

Аддиктивное поведение подростков является одной из наиболее актуальных проблем современной психологии и педагогики. Увеличение числа несовершеннолетних, вовлечённых в употребление психоактивных веществ, компьютерные и интернет-зависимости, а также различные формы аутоагрессивных проявлений указывает на необходимость поиска эффективных методов психологической помощи. Подростковый возраст, как период кризиса идентичности и формирования системы ценностей, делает личность особенно уязвимой к влиянию деструктивных факторов социальной среды.

В условиях дефицита конструктивных моделей поведения и эмоциональной поддержки многие подростки используют зависимость как способ ухода от внутреннего напряжения, межличностных конфликтов и трудностей самопринятия. Консультативная практика сталкивается с тем, что традиционные формы беседы или когнитивного анализа не всегда оказываются достаточными для установления доверительного контакта и глубинного осознания подростком собственных проблем. В этой связи возрастает значимость методов, позволяющих моделировать реальные жизненные ситуации и исследовать их в безопасном пространстве.

Одним из наиболее продуктивных направлений психокоррекционной работы с подростками выступает использование ролевых игр. Данный метод, восходящий к психодраме Я.Л. Морено и получивший широкое распространение в различных школах психотерапии, позволяет консультанту и подростку взаимодействовать не только на когнитивном, но и на эмоционально-поведенческом уровне. Через проигрывание ролей подросток получает возможность исследовать собственные внутренние конфликты, примерить на себя новые модели поведения, а также осознать последствия выбора в контролируемой и поддерживающей среде.

Таким образом, обращение к ролевым играм в консультативной практике при аддиктивном поведении подростков представляется научно и практически обоснованным. Рассмотрение их теоретических оснований, особенностей применения и возможных результатов составляет цель настоящей статьи.

1. Теоретические основания использования ролевых игр в консультативной практике подростков с аддиктивным поведением

Проблема аддиктивного поведения в подростковом возрасте традиционно рассматривается в рамках комплексного подхода, включающего биологические, социальные и психологические факторы. Подростковая аддикция, будь то химическая (алкоголь, наркотики) или нехимическая (интернет-зависимость, азартные игры), тесно связана с кризисом идентичности, недостаточной сформированностью навыков саморегуляции и ролевыми конфликтами, возникающими в семье и социуме.

Одним из ключевых положений современной психологии является представление о человеке как о системе социальных ролей (Мид, Линтон, Сатир). Подросток, находясь в поиске себя, примеряет различные ролевые модели, однако в условиях дефицита поддержки и позитивных образцов его выбор часто оказывается деструктивным. Аддиктивное поведение становится своеобразной «ролью-убежищем», позволяющей снизить тревожность, избежать конфликта или почувствовать принадлежность к группе. Методы ролевых игр, уходящие корнями в психодраму Я.Л. Морено, предоставляют уникальную возможность исследовать и трансформировать такие ролевые сценарии. Психодраматический подход исходит из того, что инсценировка внутреннего конфликта или межличностной ситуации в безопасном пространстве консультативного процесса позволяет подростку осознать глубинные мотивы своего поведения и испытать альтернативные способы реагирования.

С позиций когнитивно-поведенческой терапии ролевая игра рассматривается как метод когнитивной реструктуризации: подросток,

проигрывая альтернативные сценарии, учится формировать новые когнитивные схемы и адаптивные формы поведения. Семейный подход (В. Сатир, М. Боуэн) подчёркивает значимость ролевых игр для диагностики и коррекции нарушенных коммуникаций внутри семьи, что особенно важно в работе с подростками, чьё аддиктивное поведение часто связано с межпоколенческими конфликтами и ригидными семейными ролями. Таким образом, ролевые игры представляют собой метод, сочетающий эмоциональную вовлечённость, когнитивное осмысление и поведенческую проработку, что делает их эффективным инструментом консультирования подростков с зависимостями.

Схема 1: «Типы ролевых игр в консультировании подростков». Вот так выглядит схема в формате дерева: вверху – общий корень («Ролевые игры в консультировании подростков»), а от него расходятся четыре ветви с техниками и их эффектами.



Таким образом, представленная схема в форме «дерева» наглядно отражает логику применения ролевых игр в консультативной практике. Корни символизируют теоретические основания метода, ствол – сам процесс взаимодействия консультанта и подростка, а ветви и листья – конкретные формы ролевых игр и их терапевтические эффекты. Такая визуализация позволяет подчеркнуть, что метод ролевых игр является не изолированным приёмом, а целостной системой, способной поддерживать развитие

подростка, снижать риски аддиктивного поведения и формировать более здоровые модели адаптации.

2. Особенности подросткового возраста и аддиктивного поведения

Подростковый возраст традиционно рассматривается в психологии как критический этап развития личности. Его центральные задачи связаны с формированием идентичности, установлением автономии и освоением системы социальных ролей. В этот период обостряются противоречия между стремлением к самостоятельности и зависимостью от значимых взрослых, усиливается влияние группы сверстников и одновременно возрастает риск девиантных и аддиктивных проявлений.

Аддиктивное поведение у подростков нередко выступает способом:

- ухода от внутреннего напряжения, связанного с кризисом идентичности;
- компенсации дефицита эмоциональной близости в семье;
- демонстрации независимости и принадлежности к определённой субкультуре;
- временного преодоления чувства одиночества и пустоты.

Таким образом, аддикция выполняет для подростка роль «псевдорешения» его внутренних конфликтов и несформированных ролевых позиций. Зависимость становится своеобразной заменой конструктивных способов самоутверждения и социализации.

Почему мы выбираем метод ролевых игр?!

Метод ролевых игр оказывается особенно продуктивным именно в работе с подростками по нескольким причинам:

Возрастная специфика. Подростки склонны к игровым формам взаимодействия и легче вовлекаются в процессы, где присутствует элемент импровизации и драматизации. В отличие от традиционной беседы, ролевая игра снижает сопротивление и делает консультативный процесс более естественным.

Работа с ролями и идентичностью. Так как кризис идентичности во многом проявляется через ролевые конфликты («сын – друг – ученик – член группы»), проигрывание ситуаций помогает подростку осознать свои роли, увидеть противоречия между ними и попробовать новые способы поведения.

Эмоциональная вовлечённость. Ролевая игра включает не только когнитивный, но и эмоциональный опыт. Подросток может безопасно выразить агрессию, тревогу или отчаяние, что способствует снижению внутреннего напряжения и развитию навыков эмоциональной регуляции.

Безопасное моделирование реальности. В игровом пространстве подросток сталкивается с «соблазном», «конфликтом» или «кризисом», но в условиях, где ошибка не ведёт к реальным последствиям. Это позволяет исследовать последствия выбора и осваивать альтернативные модели поведения.

Развитие рефлексии и эмпатии. Приём «обмена ролями» даёт возможность подростку встать на позицию родителя, сверстника или консультанта, что формирует способность к пониманию других и осознанию собственного поведения.

Таким образом, ролевые игры не только адаптированы к возрастным особенностям подростка, но и напрямую воздействуют на те механизмы, которые лежат в основе аддиктивного поведения: кризис идентичности, дефицит эмоциональной регуляции и искажённые ролевые сценарии.

3. Ролевые игры в консультативной практике: техники и приёмы

Использование ролевых игр в консультативной работе с подростками, имеющими аддиктивное поведение, строится на принципах активного вовлечения клиента, моделирования реальных жизненных ситуаций и создания условий для осознанного выбора альтернативных моделей поведения. Консультант в данном процессе выступает не только ведущим, но и партнёром, разделяющим игровой опыт с подростком.

3.1. Основные техники ролевых игр

Обмен ролями: Подросток и консультант меняются местами, что позволяет подростку взглянуть на ситуацию глазами другого человека. Например, играя роль родителя, подросток лучше понимает позицию семьи и собственное влияние на неё.

Зеркало: Консультант воспроизводит слова и поведение подростка, «отражая» их со стороны. Такой приём помогает подростку осознать свои действия и эмоциональные реакции, которые в обычной жизни он не замечает.

Инсценировка будущего: Подростку предлагается проиграть ситуацию выбора («согласиться на употребление психоактивного вещества» или «отказаться»), а затем показать возможные последствия. Это способствует развитию критического мышления и способности прогнозировать результаты своего поведения.

Вспомогательные роли («дополнительное Я»): Консультант или группа выполняют роль внутренних голосов подростка — сомнений, страхов, желаний. Такой метод помогает выявить внутренние конфликты, которые питают зависимость.

Проигрывание кризисных ситуаций: Сценарии включают конфликт с родителями, давление со стороны сверстников, соблазн употребить вещества. Через ролевую игру подросток получает возможность найти и закрепить новые модели реагирования.

3.2. Задачи применения ролевых игр

- Диагностика ролевых конфликтов и скрытых мотивов аддиктивного поведения.

- Формирование альтернативных стратегий поведения, основанных на осознанном выборе.

- Снижение внутреннего напряжения за счёт выражения эмоций в безопасной обстановке.

- Развитие коммуникативных навыков и способности к конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

- Повышение уровня ответственности за собственные решения и действия.

3.3. Роль консультанта

Консультант выполняет функцию фасилитатора: он задаёт сценарий, поддерживает эмоциональный климат, регулирует интенсивность игры и помогает подростку осмыслить полученный опыт. Особое внимание уделяется этапу обсуждения (дебрифинга), где подросток формулирует выводы, обобщает новые знания и переносит их в реальную жизнь. Таким образом, ролевые игры в консультативной практике позволяют не только выявить глубинные механизмы аддиктивного поведения, но и способствуют формированию у подростков конструктивных форм самореализации и межличностного взаимодействия.

Психологические эффекты ролевых игр

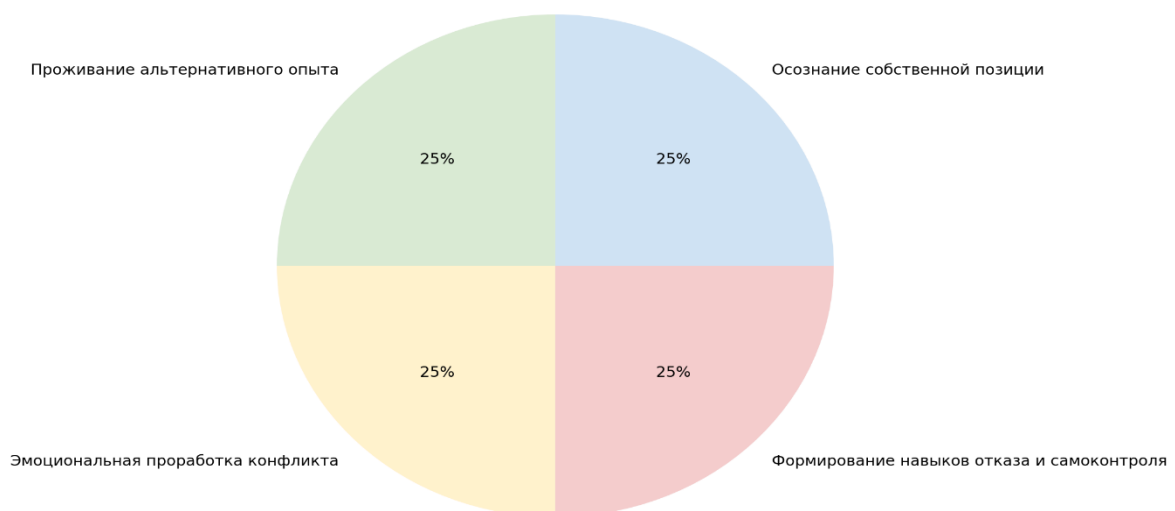


Диаграмма 1 отражает четыре основных психологических эффекта ролевых игр:

- осознание позиции,
- проживание альтернативного опыта,
- эмоциональная проработка,
- формирование навыков отказа.

4. Практический опыт и результаты применения ролевых игр

Эффективность ролевых игр в консультативной работе с подростками, склонными к аддиктивному поведению, подтверждается как зарубежными, так и отечественными исследованиями. Наиболее убедительные результаты наблюдаются при сочетании ролевых техник с элементами когнитивно-поведенческой терапии и семейного консультирования.

4.1. Кейсовые наблюдения

Случай 1. Подросток 15 лет, с эпизодическим употреблением алкоголя, мотивировал своё поведение «необходимостью быть как все» в компании сверстников. В ходе ролевой игры «Обмен ролями» подросток попробовал себя в роли друга, отказывающегося от алкоголя. Этот опыт позволил ему осознать, что ценность дружбы не обязательно определяется участием в рискованном поведении.

Техника «Обмен ролями»

Консультант: представь, что ты — твой лучший друг. Он хочет, чтобы ты выпил с ним. Что ты скажешь?

Подросток: (в роли друга) «Ну давай, чего ты как маленький? Все пьют».

Консультант: Хорошо. А теперь поменяемся ролями. Ты снова — сам себе, а я — твой друг. Попробуй ответить мне.

Подросток: (в роли себя) «Не, я не хочу. Я спортом занимаюсь».

Консультант: что ты почувствовал, когда сказал это?

Подросток: как будто реально можно отказаться... и это не так страшно.

Случай 2. Девочка 16 лет, проявлявшая чрезмерную зависимость от социальных сетей, испытывала конфликты с родителями из-за постоянного времени в интернете. В игре «Зеркало» консультант воспроизвёл её модель общения, что позволило подростку впервые увидеть себя со стороны и испытать дискомфорт от чрезмерной погружённости в виртуальное общение. После обсуждения девочка самостоятельно выдвинула идею ограничения времени в сети.

Техника «Зеркало»

Консультант: сейчас я буду копировать твоё поведение, как будто в зеркале. Ты наблюдаешь со стороны.

Консультант (имитирует): «Мам, отстань! Я только пять минут посижу, и всё. Ну, ещё чуть-чуть...» (делает вид, что уходит в телефон).

Подросток: (смотрит и смеётся) Точно, это я.

Консультант: что ты видишь?

Подросток: ну... я выгляжу как будто всё время злюсь.

Консультант: как тебе это со стороны?

Подросток: немного неприятно. Наверное, родители тоже так себя чувствуют.

Случай 3. Подросток 14 лет, склонный к пробам психоактивных веществ, участвовал в ролевой технике «Инсценировка будущего». Ему было предложено разыграть две линии поведения: согласие на употребление и отказ. В результате подросток увидел возможные негативные последствия первого сценария (конфликт с родителями, проблемы в школе) и, напротив, положительный эффект второго (доверие родителей, спортивные успехи).

Техника «Инсценировка будущего»

Консультант: давай разыграем две сцены. В первой — ты соглашаешься попробовать наркотик. Что будет дальше?

Подросток: (играет) «Ну ладно, давайте». Потом, наверное, домой прихожу — родители ругаются... В школе узнают... неприятности.

Консультант: а теперь вторая сцена: ты отказываешься. Что будет?

Подросток: (играет) «Не, мне не надо». Друзья могут поржать, но потом... у меня тренировка, соревнования. Я чувствую себя лучше.

Консультант: Какой вариант тебе ближе?

Подросток: Второй. Там я уверенней.

Случай 4. Техника «Дополнительное Я»

Ситуация: Подросток 15 лет, испытывающий соблазн вернуться к компании, где распространено употребление алкоголя.

Диалог (фрагмент):

Консультант (в роли «соблазняющего голоса»): «Да ладно, ничего страшного! Все пьют, и ты будешь свой. Чего ты теряешь?»

Подросток: (слушает и улыбается) Да, так они и говорят.

Консультант (в роли «удерживающего голоса»): «А завтра у тебя тренировка. Ты ведь сам хотел показать хороший результат. Разве алкоголь поможет?»

Подросток: (серьёзно) Ну да... я тогда точно хуже выступлю.

Консультант: теперь попробуй сам дать ответ обоим голосам.

Подросток: (подросток) «Я понимаю, что хочу быть с друзьями, но для меня спорт важнее. Если они настоящие друзья, примут меня и без алкоголя».

Консультант: как ты себя чувствуешь, когда сказал это?

Подросток: Честно – уверенней. Как будто я выбрал сам.

В этой технике консультант временно становится «голосом» одной из частей личности подростка, помогая осознать внутренний конфликт и найти решение изнутри.

Таким образом, даже короткие ролевые эпизоды позволяют подростку:

- увидеть себя со стороны;
- прожить альтернативный опыт;
- почувствовать последствия выбора.

3. Таблица: «*Кейс – техника – результат*»

Случай	Техника	Краткое содержание ролевой игры	Основной результат
1	Обмен ролями	Подросток пробует отказаться от алкоголя в роли себя и друга	Осознал, что отказ возможен без потери дружбы
2	Зеркало	Консультант копирует поведение подростка с гаджетом	Увидел себя со стороны, понял чувства родителей
3	Инсценировка будущего	Два сценария: согласие и отказ от наркотика	Осознал последствия выбора, выбрал здоровый сценарий
4	Дополнительное Я	Консультант озвучивает внутренние голоса подростка	Подросток сам выбрал в пользу спорта и отказа

Итоговое обобщение по таблице: Анализ четырёх кейсов показал, что каждая техника ролевой игры обладает собственной спецификой и даёт уникальный результат. «Обмен ролями» способствует развитию способности подростка к осознанию своей позиции в группе; «Зеркало» помогает увидеть собственное поведение со стороны и скорректировать его; «Инсценировка будущего» позволяет смоделировать последствия выбора и повысить личную ответственность; техника «Дополнительное Я» раскрывает внутренние противоречия и содействует формированию зрелого решения. Таким образом, использование ролевых игр в консультативной практике с подростками при аддиктивном поведении обеспечивает комплексное воздействие: от когнитивного осознания до формирования новых поведенческих стратегий.

4.2. Результаты применения

•Опыт консультативной работы позволяет выделить следующие положительные эффекты ролевых игр:

•повышение уровня осознанности подростков относительно собственных мотивов и поведения;

•формирование альтернативных моделей реагирования на стрессовые ситуации;

•развитие навыков эмоциональной регуляции и способности к конструктивному выражению чувств;

•укрепление коммуникативных навыков и улучшение взаимодействия со сверстниками и родителями;

•снижение частоты аддиктивных проявлений за счёт формирования устойчивых ролевых позиций.

4.3. Ограничения метода

Следует учитывать, что ролевые игры требуют определённой подготовки консультанта, умения создавать безопасное пространство и корректно завершать игровую ситуацию. Кроме того, подростки с тяжёлыми формами зависимости или психическими расстройствами нуждаются в комплексной терапии, где ролевые игры выступают лишь вспомогательным инструментом.

Применение ролевых игр в консультировании подростков имеет ряд ограничений.

•Во-первых, метод требует готовности подростка к взаимодействию и определённого уровня доверия к консультанту.

•Во-вторых, эффективность игры во многом зависит от профессиональной компетентности специалиста и его способности корректно вести процесс.

•В-третьих, ролевые игры не всегда уместны в острых кризисных состояниях и нуждаются в культурной адаптации к особенностям социума.

Заключение

Ролевые игры в консультировании подростков с аддиктивным поведением зарекомендовали себя как действенный метод психологической коррекции и профилактики. Они позволяют в безопасной форме смоделировать трудные жизненные ситуации, осознать внутренние противоречия и последствия выбора, а также сформировать навыки отказа от деструктивных предложений. Анализ кейсов показал, что каждая из техник – «Обмен ролями», «Зеркало», «Инсценировка будущего» и «Дополнительное Я» – выполняет специфическую функцию, обеспечивая когнитивное, эмоциональное и поведенческое воздействие. Таким образом, ролевые игры могут рассматриваться как эффективный инструмент консультативной

практики, способствующий развитию ответственности, самоконтроля и более зрелого отношения подростков к рискованным ситуациям.

Перспективы дальнейших исследований

Несмотря на очевидную эффективность ролевых игр в консультировании подростков с аддиктивным поведением, требуется дальнейшее изучение данного направления. Перспективными являются:

разработка стандартизированных протоколов применения различных типов ролевых игр;

- эмпирическая оценка их краткосрочного и долгосрочного воздействия;
- адаптация методики к условиям образовательных учреждений, семейного консультирования и групповой терапии;
- исследование культурно-специфических факторов, влияющих на восприятие и эффективность ролевых техник.

Таким образом, дальнейшие исследования позволят расширить доказательную базу и укрепить позиции ролевых игр как одного из ключевых методов психологической помощи подросткам в сфере профилактики и коррекции аддиктивного поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Морено Дж. Психодрама. – М.: Прогресс, 2001. – 368 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2005. – 352 с.
4. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. – М.: Академия, 2019. – 432 с.
5. Кабанова-Меллер Е.Н. Психологические игры в консультировании. – СПб.: Питер, 2016. – 240 с.
6. Макаров В.В. Психотерапия: теория и практика. – М.: Академический проект, 2017. – 704 с.
7. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Belmont: Cengage Learning, 2021. – 544 p.
8. Brown S.D., Lent R.W. (Eds.). Handbook of Counseling Psychology. – New York: Wiley, 2020. – 840 p.
9. Volkow N.D., Koob G.F., McLellan A.T. Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction // New England Journal of Medicine. – 2016. – Vol. 374(4). – P. 363–371.

10. Хломов К.Д., Федоров А.А. Подростки группы риска: психология, диагностика, профилактика. — М.: Генезис, 2020. — 288 с.
11. Mastering Your Dragons: Using Tabletop Role-Playing Games in Therapy
12. Rosenblad SR, Wolford T, Brennan RS III et al. Mastering Your Dragons: Using Tabletop Role-Playing Games in Therapy. Behavioral Sciences. 2025.
13. Yuliawati L, Wardhani PAP, Ng JH. A Scoping Review of Table-top Role-Playing Game (TTRPG) as Psychological Intervention: Potential Benefits and Future Directions. PRBM. 2024.
14. APA Monitor. Improving treatment with role-playing games. American Psychological Association. 2025.
15. Ezerioha A, Mohammadnezhad M. Adolescents' Participation in Drug Addiction Interventions, Individual Perceptions and Attitudes towards Recovery: A Scoping Review. Mental Health Journal. 2024.
16. Community Reinforcement Approach (A-CRA). Recovery Answers. (описание метода адаптированного к подросткам).
Интернет адреса:
 1. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/4/441>
 2. URL: <https://www.dovepress.com/a-scoping-review-of-tabletop-role-playing-game-ttrpg-as-psychological--peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>
 3. URL: <https://www.apa.org/monitor/2025/04-05/role-playing-games-therapy>
 4. URL: <https://www.mentalhealthjournal.org/articles/adolescents-participation-drug-addiction-interventions-individual-perceptions-attitudes-towards-recovery-scoping-review.html>
 5. URL: <https://www.recoveryanswers.org/resource/community-reinforcement-approach-cra/>