

УДК 159.145.3

DOI: 10.25629/RMPJ.2025.04.05

ИНТЕРАКТИВНЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С КУРСАНТАМИ: СПЛОЧЕНИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

Сузанский А.С.

Организация: Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии

Аннотация

В статье представлен практико-ориентированный опыт применения интерактивных настольных игр в психологической работе с курсантами первых курсов (18–22 лет) как инструмента сплочения, психологического восстановления и развития коммуникативных навыков. Актуальность обусловлена потребностью в методах, которые быстро вовлекают группу, допускают гибкую фасилитацию и реализуемы при ограниченном времени и неоднородной мотивации участников. Материал основан на двух форматах работы: массовом мероприятии «день настольных игр» для рот курсантов ($n = 150$), 2024 г. и регулярной групповой работе с курсантами, испытывающими трудности адаптации и коммуникации (2020–2025 гг.). Показано, что в массовом формате устойчиво выбираются игры с минимальным порогом входа (возможность объяснения «вслух», отсутствие необходимости читать многостраничные правила), тогда как более сложные игры игнорируются. В групповом формате настольные игры вводились с середины курса и использовались в течение примерно полутора месяцев; как наиболее эффективные выделены «Бункер», «Кто накормит Кракена?» и «Экивоки». Предложены критерии отбора игр под разные цели, меры психологической безопасности, а также структура обсуждения результатов (дебрифинг), обеспечивающая перенос игрового опыта на учебно-служебные ситуации. Отдельно рассмотрена дискуссионная техника «Бункер» как тренинговое упражнение и как настольная игра; показаны ее возможности для анализа способов влияния, групповых ролей и ценностных критериев принятия решений.

Ключевые слова

настольные игры, курсанты, групповая работа, сплочение, психологическое восстановление, коммуникативные навыки, эмпатия, фасилитация, психологическая безопасность, «Бункер»

Об авторе

Сузанский Андрей Сергеевич, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия, AuthorID: 7796-4872, akaviriosa@yandex.ru

Введение

Психологическая работа с курсантами первых курсов решает одновременно несколько задач: профилактика и снижение напряжения, поддержка адаптации к требованиям военной образовательной среды, формирование навыков конструктивного общения, повышение сплоченности и улучшение качества группового взаимодействия. Для данного контекста важны методы, которые: (а) доступны по времени и организационным условиям, (б) легко запускаются при различной мотивации участников, (в) дают материал для последующего обсуждения и переноса в реальную учебно-служебную практику.

Интерактивные настольные игры выступают одним из вариантов групповой технологии, объединяющей элементы тренинга, моделирования взаимодействия и совместной деятельности. В служебной сфере настольные игры часто ассоциируются преимущественно с шахматами и шашками, что сужает представление о возможностях игрового инструментария. Между тем современный спектр настольных игр включает форматы, применимые для развития коммуникации (передача смыслов, командная координация, согласование), тренировки аргументации и принятия решений (переговоры, дефицит ресурсов), а также для эмоциональной разгрузки и переключения внимания (короткие динамичные игры). При этом эффективность игрового формата во многом определяется наличием обсуждения результатов и соблюдением принципов психологической безопасности [1–4; 16–18].

Практика показывает, что ключевым барьером является «порог входа» в игру: если правила требуют длительного чтения и удержания многочисленных исключений, вероятность фактического использования игры в группе резко снижается. Напротив, игры, которые можно объяснить «вслух» за несколько минут, с высокой наглядностью и короткими раундами, чаще принимаются курсантами и в массовом, и в групповом формате.

Краткий обзор литературы

В отечественной традиции социально-психологического тренинга игра и игровое моделирование рассматриваются как средства активного обучения и развития, позволяющие безопасно проявлять типичные стратегии взаимодействия, ролевую структуру группы и способы влияния [8–11]. Значимое место занимает разбор опыта (обсуждение, дебрифинг), который обеспечивает переход от «игры как развлечения» к «игре как методу», фиксирует эффективные способы взаимодействия и задает направление переноса полученного опыта [16–18].

Исследования групповой динамики и сплоченности подчеркивают роль совместной деятельности, норм группы, доверия и процедур коллективного решения; при этом в дисциплинарно организованных сообществах (в том числе курсантских) актуальны инструменты, позволяющие развивать субъектную ответственность и навыки коммуникации без подрыва базовых регламентов [4–6]. Работы, посвященные вопросам адаптации курсантов к условиям военного вуза, подтверждают актуальность сопровождения на ранних курсах и необходимость развития социально-психологических ресурсов и коммуникативной компетентности как факторов успешной адаптации [12–13].

Зарубежные метааналитические и методические исследования командного обучения и дебрифинга показывают, что эффективность интерактивных форм возрастает при четкой постановке цели, структурированной обратной связи и рефлексивном разборе взаимодействия после выполнения задания [16–18]. Это согласуется с практическим применением настольных игр: методический эффект достигается не самим фактом игры, а тем, как ведущий выстраивает правила взаимодействия, управляет динамикой и организует обсуждение.

Цель

Описать и систематизировать опыт использования интерактивных настольных игр в психологической работе с курсантами первых курсов как средства сплочения, психологического восстановления и развития коммуникативных навыков; предложить критерии отбора игр, рекомендации по фасилитации и меры психологической безопасности для массового и группового форматов.

Методы

Статья имеет практико-ориентированный характер и основана на обобщении опыта применения настольных игр в 2020–2025 гг. в работе с курсантами 1 курса (возраст 18–22 лет) в двух форматах.

1) *Массовый формат (2024 г.):* «день настольных игр» с участием курсантов ($n = 150$). В рамках мероприятия участники выбирали игры самостоятельно из предложенного набора. Фиксировались предпочтения по типам игр и факторы, препятствующие выбору (в частности, необходимость чтения и длительного изучения инструкции).

2) *Групповой формат (2020–2025 гг.):* регулярная психологическая групповая работа с курсантами, испытывающими трудности адаптации, коммуникативные затруднения и дефицит навыков распознавания состояния и эмоций других людей (состав групп ≤ 15 человек) проводились занятия с двумя группами еженедельно. За календарный год реализовывалось в среднем 12 циклов (по 6 циклов для двух разных групп). Настольные игры включались с середины курса дополнительных занятий по психологическому просвещению (примерно через 1,5 месяца после старта) и использовались на протяжении около 1,5 месяцев. Наиболее часто применялись игры «Бункер», «Кто накормит Кракена?» и «Экивоки» [7; 14–16].

Критерии отбора игр под аудиторию:

- возможность объяснить правила «вслух» в течение 5–7 минут (без обязательного чтения инструкции);
- короткая длительность партии или раундов, наличие «точек остановки»;
- наглядность компонентов и минимальная «нагрузка чтением»;
- управляемость конфликтной динамики (возможность модерации и регламента обсуждения);
- потенциал для дебрифинга и переноса на учебно-служебные ситуации.

Этические и методические принципы проведения:

- добровольность участия и возможность роли наблюдателя;
- правило уважительной коммуникации («оцениваем аргументы и действия в игре, не оцениваем личность участника»);
- обязательный выход из роли и обсуждение итогов;
- учет условий пространства и профилактика травматизма в играх на реакцию.

Оценка результативности (прикладной показатель):

- в массовом формате специальная диагностика «до/после» не проводилась;
- в групповом формате практическим критерием являлась позитивная динамика: по наблюдениям автора не менее чем у 50% участников отмечались улучшения, после чего они исключались из группы сопровождения как не нуждающиеся в дальнейшем участии в данном формате (оценка носит прикладной характер и описывает управленческое решение).

Полученные результаты и их интерпретация

1. Массовый формат: «день настольных игр» (2024 г.)

Массовое мероприятие для рот курсантов показало устойчивую закономерность: выбор смещается в сторону игр, требующих минимального времени на освоение, имеющих быстрый старт и понятный цикл партии. Игры, в которых участнику необходимо самостоятельно изучать многостраничные правила, чаще игнорируются, даже если тематика потенциально привлекательна.

Данный результат важен методически: в массовом формате психолог или организатор ограничен во времени и не может полноценно обучать каждую группу сложной игре. Следовательно, оптимальной стратегией является формирование «парка» игр низкого порога входа и организация «станций» с кратким устным объяснением правил.

Практическая рекомендация. В массовом мероприятии целесообразно:

- заранее отобрать игры, объяснимые за 3–5 минут;
- использовать игры с высокой наглядностью и короткими раундами;
- обеспечивать ротацию участников (чтобы игра не «захватывала» стол на длительное время);
- назначать на каждый стол ведущего-объясняющего (инструктора), если игра хоть немного сложнее минимального уровня.

2. Групповой формат: психологическая работа с курсантами, испытывающими трудности адаптации (2020–2025 гг.)

В регулярной групповой работе настольные игры вводились не с первого занятия, а после первичного этапа формирования группы (примерно через 1,5 месяца). Это позволяет снизить риски конфликтной динамики и повысить готовность к рефлексии: к моменту включения игр у участников уже формируются базовые нормы общения и доверие к ведущему.

Наиболее часто использовались три игры/техники:

- «Бункер» (в тренинговом формате и/или как настольная игра) [14–15];
- «Кто накормит Кракена?» [16];
- «Экивоки» [7].

Выбор обусловлен тем, что эти игры:

- запускаются и удерживаются группой (высокая вовлеченность);
- дают материал для обсуждения коммуникации (аргументация, влияние, коалиции, эмпатия, точность понимания);
- позволяют ведущему управлять динамикой через правила, тайминг и дебрифинг.

Наблюдаемые изменения включали повышение включенности в общение у части участников, улучшение навыков формулирования вопросов и аргументации, а также более точное считывание реакций других участников в ходе дискуссионных и командных эпизодов. В качестве прикладного индикатора в работе использовалось управленческое решение об исключении из группы при положительной динамике; по наблюдениям автора, такое улучшение отмечалось у не менее чем 50% участников.

3. Критерии отбора игр под задачи сплочения и психологического восстановления

Введем прикладное различие двух целей, поскольку под каждую требуется свой класс игр.

3.1. Досуг и сплочение (массовый формат).

Здесь первичны вовлечение и позитивный эмоциональный фон. Оптимальны игры, кото-

- не требуют чтения;
- имеют короткие раунды;
- допускают юмор и «легкую» конкуренцию;
- позволяют быстро менять состав участников.

3.2. Психологическое восстановление, обучение коммуникации и эмпатии (групповой формат).

Здесь важны:

- возможность «вытащить» на поверхность типичные коммуникативные трудности (перебивание, уход от вопросов, давление, пассивность);
- возможность безопасно обсудить это и предложить альтернативы;
- контроль интенсивности конфликта.

В групповой работе полезны игры, которые создают структурированную коммуникационную задачу: договориться, объяснить, услышать, аргументировать, принять решение, пережить ошибку без поиска виноватого.

4. Классификация настольных игр по психологическим задачам (прикладной вариант)

Для практического подбора игр целесообразно использовать классификацию по задачам. В таблицу включены (а) игры, примененные в описываемой практике, и (б) типовые классы игр, которые обычно подходят для аудитории при условии наличия русскоязычных правил/локализации.

Таблица 1 – Классы настольных игр для психологической работы с курсантами: цели, формат и меры фасилитации

Класс игр (цель)	Примеры (русские названия)	Формат группы	Основной развиваемый навык	Типичные риски	Управление рисками
Игры на передачу смысла и согласование понимания (сплочение, эмпатия)	«Экивоки»; ассоциативные и объяснительные игры	6–15	объяснение, «попадание» в другого, эмпатийное понимание	доминирование активных, обесценивание ошибок	ротация ролей, тайминг, правило уважения
Дискуссионные игры на критерии выбора и влияние (коммуникативные навыки, решения)	игра «Бункер»	8–16	аргументация, принятие решений, влияние	конфликт, перенос оценок на личность	тайные/регламентированные процедуры, выход из роли, дебрифинг
Социальная дедукция (доверие, коалиции, групповая структура)	игра «Кто накормит Кракена?»; игры со скрытыми ролями	5–11	анализ поведения, доверие/недоверие	обвинительность, усиление напряжения	правило «критикуем действия», ограничение эмоций, разбор
Короткие игры переключения (разрядка)	игры на внимание/реакцию	4–12	снятие напряжения, включение	травмоопасность, перевозбуждение	пространство, запрет силовых действий, короткие раунды
Кооперативные игры (командное планирование и саморегуляция)	кооперативные игры с ограничением информации	4–8	планирование, самоконтроль	фрустрация и «поиск виноватых»	фокус на процессе, разбор ошибок как обучения

5. Методика «Бункер» как тренинговая техника и как настольная игра: потенциал и границы

5.1. «Бункер» в тренинговой практике: место в структуре занятия

Упражнение/методика «Бункер» относится к дискуссионным ролевым форматам, где группе предлагается решить задачу распределения ограниченного ресурса (мест в убежище) на фоне кризисного сценария. Ценность упражнения состоит в том, что в ситуации дефицита времени и ресурсов быстро проявляются:

- способы влияния (аргументация, апелляции к нормам, давление, юмор, коалиции);
- критерии выбора (ценностные и функциональные);
- ролевая структура группы («лидеры», «медиаторы», «оппозиция», «молчаливые участники»);
- коммуникативные ошибки (перебивание, подмена аргументов оценками, уход от вопросов).

В описываемой практике «Бункер» оказался одним из наиболее рабочих инструментов в группе сопровождения, поскольку дает материал для обсуждения и последующего обучения: как говорить убедительно и корректно, как слушать, как задавать вопросы, как принимать решение в группе.

5.2. Истоки сюжета и культурные параллели

В психологической и педагогической практике известны упражнения, близкие по логике к «Бункеру» (варианты «Выжившие», «Отбор в убежище», «Катастрофа»), где моделируется ценностный выбор и дефицит ресурсов [8–11; 18]. В массовой культуре аналогичный по структуре мысленный эксперимент представлен в фильме «Философы: урок выживания» (The Philosophers, 2013), где группа студентов в рамках учебного занятия выбирает ограниченное число людей для спасения в бункере [19]. Корректно рассматривать такие сюжеты как параллельные формы распространения идеи упражнения, повышающие узнаваемость и облегчающие введение в тему, но не как доказательство единой авторской линии происхождения.

5.3. Процедура проведения (адаптированная под курсантскую группу)

1) *Вводная и рамки безопасности.* Ведущий озвучивает сценарий, число мест, время на обсуждение и вводит правила коммуникации: уважение, запрет персональных оценок, право «пасс», запрет на оскорбления и стигматизирующие высказывания.

2) *Распределение ролей.* Участники получают роли с сильными и слабыми сторонами; важно избегать «очевидно проигрышных» ролей (каждая роль должна иметь ценность для сценария).

3) *Самопрезентация.* 30–60 секунд на участника.

4) *Вопросы и переговоры.* 5–10 минут (по таймеру).

5) *Принятие решения.* Консенсус или голосование; предпочтительно заранее оговорить тайное голосование, чтобы снизить эффект давления большинства.

6) *Дебрифинг (обязателен).* Разбор процесса и перенос в реальные ситуации.

5.4. Дебрифинг: вопросы для обучения коммуникации и эмпатии

Про процесс: Как принимали решение? Кто задавал повестку? Как распределялись роли?

Про влияние: Какие способы влияния работали (аргументация/просьба/давление)? Где возникла манипуляция?

Про коммуникацию: Что мешало слышать друг друга? Какие вопросы помогли уточнять?

Про перенос: Где в учебно-служебной деятельности встречаются аналогичные решения? Что можно улучшить в коммуникации группы?

5.5. «Бункер» как настольная игра

Коммерческая настольная игра «Бункер» структурирует упражнение с помощью карточек характеристик и событий и облегчает подготовку ведущего. Для подтверждения наличия игры

на российском рынке и корректного цитирования уместно использовать официальный сайт издателя «Экономикус» и карточку игры в российском каталоге настольных игр [14–15].

6. «Кто накормит Кракена?» как инструмент наблюдения групповой структуры (социометрический потенциал)

В описываемой практике игра «Кто накормит Кракена?» отмечена как одна из наиболее эффективных для наблюдения групповой структуры и способов влияния. Механика скрытых ролей и необходимость формировать доверие и временные союзы:

- проявляет неформальное лидерство;
- демонстрирует стратегии убеждения и давления;
- выявляет склонность участников к коалиционному поведению и стиль участия в обсуждении.

Для подтверждения доступности и корректного наименования игры в России достаточно ссылки на карточку игры в российском каталоге настольных игр [16].

Методическое ограничение: игра может усиливать конфликтность и предпочтительнее после того, как в группе сформированы правила уважительного обсуждения и ведущий способен регулировать эмоциональную интенсивность.

7. «Экивоки» как инструмент развития передачи смыслов и снижения напряжения

«Экивоки» в нашей практике использовалась как устойчиво принимаемый формат. Ее методическая ценность состоит в том, что игра создает условия для:

- тренировки объяснения, ассоциаций и согласования смысла;
- формирования позитивной эмоциональной атмосферы;
- включения менее активных участников за счет безопасного игрового контекста.

8. Ограничения практико-ориентированного описания и перспективы

Ограничения статьи:

- 1) отсутствие стандартизированных измерений «до/после» в массовом формате;
- 2) прикладной характер критерия «положительной динамики» в группах сопровождения (нуждается в операционализации и формализации);
- 3) возможные различия циклов по исходной конфликтности и уровню адаптации.

Перспективы:

- включить краткие шкалы и самоотчеты (напряжение, субъективная оценка коммуникации, элементы адаптации) и сравнивать «до/после»;
- сопоставлять эффекты разных классов игр при одинаковых критериях;
- описать минимальные стандарты фасилитации и дебрифинга как «методический протокол», опираясь на исследования командного обучения [16–18].

Выводы и заключение

1) Интерактивные настольные игры могут выступать доступным и гибким инструментом психологической работы с курсантами для целей сплочения, психологического восстановления и развития коммуникативных навыков при соблюдении правил фасилитации и психологической безопасности.

2) В массовом формате выбор курсантов устойчиво смещается к играм с низким порогом входа; сложные игры без обучающего сопровождения ведущего игнорируются.

3) В групповом формате (15 человек; 12 циклов в год; 2020–2025 гг.) целесообразно вводить игры после формирования групповых норм; наиболее продуктивными выступили «Бункер», «Кто накормит Кракена?» и «Экивоки».

4) Методика «Бункер» позволяет тренировать аргументацию и принятие решений в условиях дефицита ресурсов, а также обсуждать влияние и ценностные критерии; обязательны выход из роли и дебрифинг.

5) Для повышения научной обоснованности практики перспективно вводить простые измерения динамики и сравнение эффектов различных классов игр.

Библиография

1. Караяни А. Г. Военная психология : учебник и практикум для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 593 с.
2. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 480 с. – ISBN 5-469-01122-4.
3. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th ed. – New York : Basic Books, 2005. – 688 p.
4. Forsyth D. R. Group Dynamics. 7th ed. – Boston : Cengage Learning, 2018. – 704 p.
5. Salas E., DiazGranados D., Klein C., Burke C. S., Stagl K. C., Goodwin G. F., Halpin S. M. Does team training improve team performance? A meta-analysis // Human Factors. – 2008. – Vol. 50, no. 6. – P. 903–933.
6. Tannenbaum S. I., Cerasoli C. P. Do team and individual debriefs enhance performance? A meta-analysis // Human Factors. – 2013. – Vol. 55, no. 1. – P. 231–245.
7. Экивоки : официальный сайт издательства. – URL: <https://ekivoki.games/> (дата обращения: 13.12.2025).
8. Мищенко, В. И. Социально-психологический тренинг в онлайн-формате: подготовка и проведение / В. И. Мищенко // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2022. – № 1. – С. 71-76. – EDN USDEUQ.
9. Чумакова, Т. Н. Использование игр и игровых методов в образовательном процессе университета / Т. Н. Чумакова, Е. Ю. Гревцев // Образование и право. – 2024. – № 10. – С. 376-381. – DOI 10.24412/2076-1503-2024-10-376-381. – EDN JSUCDP.
10. Коммуникативные умения и навыки психологов органов внутренних дел: научное и методическое обеспечение развития в рамках социально-психологического тренинга // CyberLeninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnye-umeniya-i-navyki-psihologov-organov-vnutrennih-del-nauchnoe-i-metodicheskoe-obespechenie-razvitiya-v-ramkah> (дата обращения: 13.12.2025).
11. Воскрекасенко, О. А. Педагогическое сопровождение адаптации курсантов в условиях военного вуза / О. А. Воскрекасенко, С. В. Сергеева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2024. – Т. 13, № 3(51). – С. 213-224. – DOI 10.18500/2304-9790-2024-13-3-213-224. – EDN LDEFQN.
12. Ярцев, С. А. Социальная адаптация курсантов к условиям военного вуза: определение понятия и факторы адаптации / С. А. Ярцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 85-4. – С. 473-476. – EDN PPLPHR.
13. Connolly T. M., Boyle E. A., MacArthur E., Hainey T., Boyle J. M. A systematic literature review of empirical evidence on computer games and serious games // Computers & Education. – 2012. – Vol. 59, no. 2. – P. 661–686.
14. Бункер: настольная игра (описание и издания) // Официальный сайт издателя «Экономикус». – URL: <https://economicusgame.com/bunker> (дата обращения: 13.12.2025).
15. Бункер 3.x / Bunker : карточка игры // Tesera.ru. – URL: <https://tesera.ru/game/bunker3/> (дата обращения: 13.12.2025).

16. Кто накормит Кракена? (Feed the Kraken) : карточка игры // Tesera.ru. – URL: <https://tesera.ru/game/feed-the-kraken/> (дата обращения: 13.12.2025).
17. McGonigal J. Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World. – New York : Penguin Press, 2011. – 388 p.
18. Sitzmann T. A meta-analytic examination of the instructional effectiveness of computer-based simulation games // Personnel Psychology. – 2011. – Vol. 64, no. 2. – P. 489–528.
19. Философы: урок выживания (The Philosophers), 2013: справочная страница // Kinopoisk.ru. – URL: <https://www.kinopoisk.ru/film/591789/> (дата обращения: 13.12.2025).

INTERACTIVE BOARD GAMES IN PSYCHOLOGICAL WORK WITH CADETS: COHESION, PSYCHOLOGICAL RECOVERY, AND DEVELOPMENT OF COMMUNICATION SKILLS

Suzansky A.S.

Order of Zhukov Military Academy of the National Guard Troops

Abstract

This article presents a practical experience of using interactive board games in psychological work with first-year cadets (18–22 years old) as a tool for cohesion, psychological recovery, and communication skills development. This research is relevant due to the need for methods that quickly engage groups, allow for flexible facilitation, and are feasible within time constraints and with varying motivations among participants. The material is based on two work formats: a mass event "Board Games Day" for companies of cadets with a total of approximately 150 people (2024) and regular group work with cadets experiencing adaptation and communication difficulties (2020-2025). It is shown that in the mass format, games with a minimal entry threshold are consistently selected (the ability to explain "out loud", no need to read multi-page rules), while more complex games are ignored. In the group format, board games were introduced from the middle of the course and used for approximately one and a half months; "Bunker", "Who will feed the Kraken?" and "Equivokes" were identified as the most effective. Criteria for selecting games for different purposes, psychological safety measures, as well as a structure for discussing the results (debriefing), ensuring the transfer of gaming experience to training and service situations are proposed. The "Bunker" discussion technique is separately considered as a training exercise and as a board game; Its potential for analyzing influence methods, group roles, and value-based decision-making criteria is demonstrated.

Keywords

board games, cadets, group work, cohesion, psychological recovery, communication skills, empathy, facilitation, psychological safety, "Bunker"