

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР ТА
МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 231Мз групи
Спеціальності 053 «Психологія»
Надія Ковальова
Керівник: к. психол. н., доцентка
Олена ШЕЛЕСТОВА

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Сучасний погляд на подолання життєвих криз особистості засобами трансформаційних ігор та метафоричних асоціативних карт.....	9
1.2. Життєва криза як психологічне явище: сутність, класифікація, наслідки	11
1.3. Наукові підходи до подолання життєвих криз (гуманістичний, екзистенційний, ресурсний, арттерапевтичний)	13
1.4. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної допомоги	16
1.5. Трансформаційні ігри як метод опрацювання кризових станів	18
1.6. Авторський досвід використання МАК і т-ігор у роботі з клієнтами	20
Висновок до I розділу.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик	25
2.2. Проведення діагностики та аналіз результатів	28
2.2.1. Шкала депресії Цунга	29
2.2.2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)	30

2.2.3. Тест Спілбергера – Ханіна (тривожність)	32
2.2.4. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	33
2.2.5. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)	35
2.3. Використання МАК у діагностичній роботі	36
2.4. Елементи трансформаційної гри як інструмент первинної діагностики	37
Висновок до II розділу та рекомендації	40
2.5. Загальний висновок та психологічні рекомендації.....	40
2.6. Практичні рекомендації	42
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	55
Додаток А	56
Додаток Б	59
Додаток В	61
Додаток Г	65
Додаток Д	68
Додаток Е	71
Додаток Ж	73
Додаток З	74
Додаток С	76

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МАК — метафоричні асоціативні карти.

Т-ігри — трансформаційні ігри.

HADS — Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale).

PSS-10 — Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale).

САН — методика оцінки самопочуття, активності та настрою.

Ліла — духовно-психологічна трансформаційна гра самопізнання.

Призначення душі — трансформаційна гра для пошуку життєвого сенсу та відповідей на внутрішні запитання.

Проявись — коучингова трансформаційна гра, спрямована на виявлення ресурсів і постановку цілей.

ВСТУП

Сучасне суспільство перебуває у стані постійних змін і викликів, які охоплюють усі сфери життя — від соціально-економічної до культурно-духовної. Глобалізаційні процеси, технічний прогрес, війна, пандемія COVID-19, вимушене переселення, криза довіри у суспільстві та нестабільність у світі — усе це спричиняє зростання кількості людей, які стикаються з життєвими кризами. Такі кризи можуть мати різний характер: особистісний (втрата роботи, розлучення, хвороба, криза віку), міжособистісний (конфлікти в родині чи на роботі), а також колективний (соціальні катаклізми, війна, економічні кризи). Усі вони суттєво впливають на внутрішній світ людини, порушуючи гармонію, викликаючи почуття безвиході, втрати сенсу та внутрішньої розгубленості.

У психологічній науці проблема подолання життєвих криз посідає важливе місце. Теоретичні засади було закладено у працях З. Фрейда, К. Юнга, К. Роджерса, Б. Зейгарник, Р. Кочюнаса, які акцентували увагу на

внутрішніх конфліктах особистості, значенні символів і метафор, ролі саморефлексії та безпечного простору для терапевтичної роботи. Сучасні дослідники [Т.М. Титаренко, Н.П. Волкова, Ю. Пріснякова, О. Жосан, а також міжнародні автори — Д. Раш, К. Йоргенсен] розвивають цю проблематику, підкреслюючи роль інноваційних психотерапевтичних методів, серед яких особливе місце займають метафоричні асоціативні карти (МАК) та трансформаційні ігри.

Актуальність звернення саме до цих методів пояснюється їхньою природою: МАК і т-ігри створюють безпечний простір, де клієнт може через символи, образи та метафори торкнутися своїх внутрішніх переживань та знайти ресурси для подолання криз. Вони дозволяють усвідомити приховані конфлікти, побачити нові сценарії життя та відчуття відповідальності за вибір. Це особливо важливо в умовах невизначеності, коли людина шукає опору та нові способи адаптації.

У своїй **практичній діяльності** я спостерігаю, як поєднання МАК та трансформаційних ігор відкриває простір для глибоких змін. Люди, які зверталися з відчуттям безсилля чи розгубленості, після роботи з цими методами робили сміливі кроки: змінювали професійну діяльність, залишали аб'юзивні стосунки, відкривали для себе нові форми самовираження. Хтось наважувався піти на вокал чи в модельну студію, хтось уперше дозволяв собі вийти за межі зони комфорту. Ці приклади доводять: після гри, після зустрічі з власним внутрішнім світом у символічній формі, у клієнтів з'являється відчуття розширення, нова впевненість і внутрішня свобода. Вони починають рухатися до саморозвитку й реалізації більш усвідомлено та рішуче.

Метою дослідження є визначення ефективності використання трансформаційних ігор та МАК у психологічному консультуванні як засобів подолання життєвих криз і стимулювання особистісного розвитку.

Об'єкт дослідження — процес психологічного консультування клієнтів, спрямований на подолання життєвих криз та розвиток особистості.

Предмет дослідження — вплив використання трансформаційних ігор та МАК на подолання життєвих криз і особистісний розвиток клієнтів.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що застосування трансформаційних ігор та МАК у психологічному консультуванні сприяє ефективному подоланню життєвих криз, оскільки ці методи допомагають активізувати внутрішні ресурси, підвищити рівень самопізнання та виробити нові адаптивні стратегії поведінки.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- Провести аналіз теоретичних основ використання т-ігор та МАК у психологічному консультуванні.
- Розкрити сутність та класифікацію життєвих криз у психологічній науці.
- Дослідити особливості застосування МАК та трансформаційних ігор у роботі з кризовими станами.
- Вивчити, як використання цих методів впливає на самопізнання та внутрішні ресурси клієнта.
- Провести емпіричне дослідження для перевірки ефективності використання т-ігор та МАК.
- Розробити практичні рекомендації для психологів щодо інтеграції цих методів у консультувальну практику.

Дослідження поєднує науковий аналіз, емпіричне вивчення та авторський практичний досвід, що забезпечує його комплексність і новизну. Це дозволяє не лише поглибити розуміння психологічних механізмів подолання життєвих криз, але й показати, як сучасні інтерактивні методи — трансформаційні ігри та метафоричні асоціативні карти — реально працюють у практиці.

Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні як ефективний інструмент роботи з клієнтами, які переживають кризові стани; в арттерапевтичних підходах як засіб м'якого опрацювання глибинних переживань; у освітніх та реабілітаційних практиках як метод розвитку саморефлексії та внутрішніх ресурсів особистості. Крім того, матеріали дослідження відкривають перспективи для подальших наукових пошуків у сфері психології життєвої кризи, зокрема щодо вивчення психологічної стійкості, ресурсного підходу та інноваційних методів допомоги людині у періоди трансформацій.

Таким чином, ця кваліфікаційна робота має значення не лише як теоретико-емпіричне дослідження, але й як практичний внесок у розвиток сучасної психологічної допомоги. Її цінність полягає у поєднанні академічних знань з реальним досвідом взаємодії з людьми, що дозволяє створювати нові інтегративні підходи до подолання життєвих криз. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування, освітньому процесі, реабілітаційних та коучингових програмах. Вони підтверджують, що ефективність психологічної допомоги значно зростає тоді, коли вона включає як традиційні діагностичні методики, так і інноваційні інструменти, зокрема трансформаційні ігри та метафоричні карти. У цьому сенсі робота робить внесок у розвиток практичної психології, відкриваючи можливості для подальшого застосування й удосконалення подібних методів у різних сферах професійної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), результати висвітлено у

науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Трансформаційні ігри та метафоричні асоціативні карти як ресурс психологічної підтримки», листопад 2025 р.).

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

У цьому розділі розглянуто теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену життєвої кризи, її психологічних проявів та шляхів подолання. Особлива увага приділяється аналізу сучасних наукових досліджень, які розкривають сутність кризи як переломного етапу розвитку особистості, а також можливостям інтеграції психотерапевтичних методів для її подолання. Розділ містить систематизацію ключових понять і моделей, що створює основу для подальшого емпіричного дослідження.

1.1. Сучасний погляд на подолання життєвих криз особистості засобами трансформаційних ігор та метафоричних асоціативних карт

Сучасне суспільство переживає періоди глибоких соціальних, економічних, політичних та культурних трансформацій. Війна, пандемія COVID-19, глобалізаційні процеси, економічна нестабільність і масові вимушені переселення спричинили зростання кількості людей, які стикаються з життєвими кризами. Ці кризи охоплюють як особистісний рівень (втрата роботи, розлучення, втрата близьких, кризи віку), так і колективний (соціальні катастрофи, бойові дії, психологічні наслідки для переселенців та їхніх сімей). Як зазначає Т.М. Титаренко, життєві кризи завжди несуть у собі як ризики деструкції, так і можливості для трансформації та розвитку особистості, стаючи «точкою біфуркації» для нового етапу самореалізації [Титаренко, 2023].

Дослідження українських науковців [Березюк, 2023; Косьянова & Лазоренко, 2025] підтверджують, що кризи не лише посилюють внутрішньо-особистісні конфлікти, але й провокують людину до пошуку нових смислів і ресурсів. Березюк [2021] підкреслює, що у сучасних умовах особистісні ресурси — життєстійкість, здатність до саморефлексії, підтримка соціального оточення — стають ключовими факторами подолання складних ситуацій.

У психологічній практиці зростає потреба в методах, які поєднують глибину й делікатність, наукову обґрунтованість і доступність для клієнта. Традиційні методи консультування часто зосереджені на вербальному аналізі переживань, але для багатьох людей цього недостатньо. Сучасні інтерактивні методи — зокрема метафоричні асоціативні карти (МАК) і трансформаційні ігри (т-ігри) — дають змогу активізувати несвідоме, працювати з символами й образами, які відображають глибинні установки та внутрішні конфлікти [Марченко, 2020; Крива, 2022; Лемешко, 2020].

Наукові дослідження доводять ефективність цих підходів. МАК допомагають клієнтам виявляти приховані емоції, отримувати новий

погляд на власні проблеми й формувати внутрішні ресурси [Лукашук, 2024; Курганська & Щербюк, 2023]. Трансформаційні ігри, як зазначають Д. Раш, К. Йоргенсен та інші, є простором «екзистенційного моделювання», де учасник у символічній формі проживає кризові ситуації, формує нові стратегії поведінки й випробовує їх у безпечному середовищі [Rusch, 2020; Rusch & Phelps, 2020; Jorgensen et al., 2024].

Особливу актуальність ця тема має в українському контексті, де значна кількість людей зазнала травматичного досвіду війни, втрат і соціальної невизначеності. Як показують роботи Алексеевої [2023], Вовченко [2023], Кравчука [2024], сучасна психологічна допомога потребує інноваційних методів, які дозволяють людині м'яко працювати з внутрішніми конфліктами й одночасно відновлювати почуття контролю над життям.

У власній практиці я спостерігаю, що після взаємодії з МАК і т-грою клієнти часто роблять кроки до якісних змін: змінюють професійну діяльність, виходять із аб'юзивних стосунків, починають реалізовувати себе у нових сферах. Хтось наважується піти на вокал, хтось відкриває для себе світ творчості чи модельної студії. У цих історіях відчувається «розширення» — люди починають йти впевненіше шляхом саморозвитку, відчуваючи свободу вибору й внутрішню силу. Це підтверджує, що інтерактивні методи не лише допомагають подолати кризу, але й стають поштовхом до самореалізації.

Отже, актуальність теми визначається поєднанням кількох факторів: зростанням кількості людей, які стикаються з життєвими кризами в умовах соціальної нестабільності; потребою в інноваційних методах психологічної допомоги, що дозволяють працювати з глибинними рівнями психіки; науковим і практичним підтвердженням ефективності МАК і трансформаційних ігор як засобів подолання криз; авторським досвідом, що засвідчує їх реальний вплив на внутрішню трансформацію та розвиток особистості.

Усе це підкреслює значущість теми дослідження і визначає її важливість як у науковому, так і у практичному аспектах.

1.2. Життєва криза як психологічне явище: сутність, класифікація, наслідки

Поняття «криза» є одним із ключових у сучасній психології, адже воно позначає переломний момент, коли попередні моделі мислення й поведінки перестають бути ефективними, а нові ще не сформовані. Як зазначає Т.М. Титаренко [2023], криза — це «вузловий момент життєвого шляху, що може стати або джерелом деструкції, або поштовхом до особистісного зростання». У цьому сенсі криза є не лише проблемою, а й можливістю: через зіткнення з внутрішніми чи зовнішніми труднощами людина може вийти на новий рівень саморозуміння та розвитку.

У класичній психології З. Фрейд розглядав кризу як прояв внутрішніх конфліктів між несвідомим і свідомим. К. Юнг бачив у кризах шлях до інтеграції тіні та архетипних структур, які пробуджують глибинні ресурси особистості. Гуманістичний підхід К. Роджерса наголошував на тому, що криза є сигналом необхідності переоцінки власного «Я» та пошуку більш автентичного шляху. Сучасні українські дослідники [Березюк, 2023; Косьянова & Лазоренко, 2025] підкреслюють, що криза завжди має соціокультурний вимір: вона виникає у відповідь на виклики середовища, війни, економічної нестабільності, пандемії, але водночас відображає унікальний внутрішній світ конкретної людини.

Класифікація життєвих криз

У науковій літературі запропоновано кілька підходів до класифікації життєвих криз.

Вікові кризи — закономірні етапи розвитку особистості (криза підліткового віку, юності, середнього віку, пенсійна криза). Вони

пов'язані з переходом на новий рівень розвитку й часто супроводжуються переосмисленням сенсів [Столярчук, 2021].

Ситуативні кризи — викликані зовнішніми обставинами (втрата роботи, розлучення, смерть близької людини, вимушене переселення). Ці кризи найчастіше є несподіваними й потребують швидкої адаптації [Березюк, 2023].

Екзистенційні кризи — пов'язані з пошуком сенсу життя, переживанням самотності, свободи, відповідальності та кінцівки існування [Роджерс; Ялом, 2021].

Соціальні та колективні кризи — виникають унаслідок воєнних дій, пандемій, економічних катастроф, що впливають на великі групи людей. Дослідження останніх років в Україні [Алексєєва, 2023; Вовченко, 2023] підтверджують, що саме ці кризи формують довготривалі травматичні переживання у значної частини населення.

Наслідки життєвих криз

Наслідки кризового стану можуть бути як негативними, так і позитивними. З одного боку, кризи часто призводять до підвищення рівня тривожності, депресії, психосоматичних порушень, зниження працездатності й соціальної активності [Косьянова & Лазоренко, 2025]. З іншого боку, вони можуть стати потужним стимулом для особистісних трансформацій. Як зазначає Березюк [2023], у кризовій ситуації активізуються психологічні ресурси: життєстійкість, креативність, готовність до змін.

З мого практичного досвіду, саме під час криз у клієнтів виникає потреба переосмислення життєвих цінностей. Я бачила, як люди, виходячи з аб'юзивних стосунків або залишаючи нелюбиму роботу, відкривали для себе нові напрями розвитку — хтось починав навчання, хтось йшов у творчість чи спорт, хтось наважувався реалізувати мрію, яку відкладав роками. Саме криза, як би парадоксально це не звучало, ставала дверима до свободи й справжності.

Отже, життєва криза — це складне, багатовимірне психологічне явище, яке має різні форми прояву й наслідки. Вона не обмежується лише негативним впливом, а є важливим етапом у розвитку особистості. Саме тому пошук ефективних способів подолання криз є надзвичайно актуальним завданням сучасної психології.

1.3. Наукові підходи до подолання життєвих криз

Проблема подолання життєвих криз посідає важливе місце у психологічній науці та практиці. У різні історичні періоди дослідники по-різному пояснювали природу криз і шукали методи їх подолання. Одні робили акцент на внутрішніх конфліктах (психоаналіз), інші — на потребі в особистісному зростанні (гуманістична психологія), треті — на пошуку сенсів (екзистенційний підхід). У сучасних умовах все більшої актуальності набувають також ресурсний і арттерапевтичний підходи, які орієнтують увагу не лише на проблему, а й на можливостях її конструктивного вирішення.

Гуманістичний підхід

Гуманістична психологія, представлена працями К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла, розглядає кризу як момент, коли людина стикається з бар'єрами на шляху до самореалізації. К. Роджерс вважав, що саме під час кризи у людини виникає потреба віднайти автентичність, справжнє «Я», позбутися нав'язаних суспільством ролей. У цьому сенсі криза є поштовхом до розкриття потенціалу, формування нових життєвих смислів і особистісного зростання.

У своїй практиці я бачу, як гуманістичний підхід оживає під час трансформаційних ігор. Учасники, потрапляючи в символічні ситуації, починають шукати відповіді на глибинні питання: «Хто я?», «Чого я хочу

насправді?», «Що для мене є цінним?». Часто саме в цей момент з'являється ясність і внутрішнє прийняття себе.

Екзистенційний підхід

Екзистенційна психологія [Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом] акцентує увагу на тому, що криза є неминучою складовою існування. Людина стикається з проблемами свободи, відповідальності, ізоляції, смерті та сенсу життя. Е. Ялом наголошує: зустріч із цими «екзистенційними даностями» може викликати тривогу, але водночас — стати основою для глибокого духовного розвитку.

У контексті роботи з МАК екзистенційний підхід особливо відчутний. Коли клієнт витягує карту із символом, який асоціюється з кінцівкою або змінами, він часто починає замислюватися про сенс власного життя, про вибір, про відповідальність за свій шлях. Це глибокі розмови, які неможливо ініціювати напрямую, але які природно виникають завдяки метафоричним образам.

Ресурсний підхід

Ресурсний підхід у сучасній психології [Денисенко, Пенькова, Медведева, 2022; Курило, 2023] розглядає кризу не лише як проблему, а як ситуацію, у якій активізуються внутрішні можливості людини. Життестійкість, соціальна підтримка, критичне мислення, креативність — усе це ресурси, які дозволяють людині не просто вижити в кризових умовах, а й трансформувати власний досвід у нові можливості.

У моїй практиці я бачу, що трансформаційні ігри і МАК допомагають клієнтам виявляти свої ресурси навіть тоді, коли вони здаються невидимими. Людина може відчувати, що в неї є внутрішня сила змінювати життя: розпочати новий проєкт, покинути токсичні стосунки, знайти хобі, яке приносить радість. Саме усвідомлення ресурсів стає точкою відліку для відновлення внутрішньої рівноваги.

Арттерапевтичний підхід

Арттерапія, як напрям сучасної психотерапії [Жосан, 2022; Крива, 2022; Курганська, 2023], ґрунтується на ідеї, що творчість є універсальним способом вираження внутрішніх переживань. Малюнки, метафоричні образи, ігрові символи дають людині змогу «говорити» навіть тоді, коли слів бракує. Арттерапевтичний підхід до кризи допомагає знизити рівень тривоги, виразити емоції без шкоди для себе та оточення, побачити ситуацію з іншого ракурсу.

Метафоричні карти і трансформаційні ігри належать саме до арттерапевтичного простору, бо працюють через образи й символи. Я часто бачу, як у процесі роботи людина ніби «малює» новий сюжет свого життя: спершу на карті чи ігровому полі, а потім у реальності. Це м'який, але дуже потужний спосіб подолати кризу.

Таким чином, у психологічній науці сформувалося кілька підходів до подолання життєвих криз — гуманістичний, екзистенційний, ресурсний та арттерапевтичний. Кожен із них пропонує свій шлях осмислення і трансформації кризи, але всі вони сходяться в одному: криза — це не кінець, а початок нових можливостей. Поєднання цих підходів у практичній роботі з використанням МАК та трансформаційних ігор створює унікальні умови для особистісного зростання і пошуку нових смислів.

1.4. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної допомоги

Метафоричні асоціативні карти є одним із сучасних проєктивних методів, що широко застосовується у психологічному консультуванні, психотерапії, коучингу та арттерапії. В основі їх використання лежить поєднання образу і слова, що відкриває доступ до глибинних шарів

психіки та дозволяє людині у безпечній формі торкатися важливих внутрішніх переживань [Крива, 2022; Курганська & Щербюк, 2023].

Науковці підкреслюють, що головна цінність МАК полягає у їх універсальності та багатовимірності. Вони можуть використовуватися для: діагностики емоційного стану [Лукашук, 2024]; опрацювання внутрішніх конфліктів та кризових переживань [Марченко, 2020]; пошуку нових ресурсів та рішень [Лемешко, 2020]; розвитку комунікативних навичок і креативності [Крива, 2022].

За своєю суттю МАК не дають готових відповідей, а лише створюють умови для народження власних смислів. Клієнт, дивлячись на картку, проектує на неї свої емоції та асоціації, що робить цей інструмент гнучким і індивідуальним. Саме тому вони активно використовуються не лише в індивідуальному, а й у груповому консультуванні, освітніх практиках, роботі з дітьми та підлітками [Курило, 2023].

Теоретичні засади використання МАК

Використання метафор у психотерапії має давні традиції. Ще К. Юнг наголошував, що символи і архетипи є «мовою несвідомого», через яку відбувається інтеграція досвіду та внутрішнє зцілення. Сучасні автори [Rusch & Phelps, 2020; Jorgensen et al., 2024] підкреслюють, що образи створюють простір для екзистенційної роботи — переосмислення сенсу життя, цінностей і стратегій поведінки.

У вітчизняній психології цей метод активно розробляється як арттерапевтичний інструмент. Дослідження Кривої [2022] та Курганської [2023] показують, що робота з картами допомагає клієнту актуалізувати несвідоме, знизити рівень тривоги, знайти нові варіанти дій у складних ситуаціях.

Практичне значення

Наш досвід підтверджує ефективність МАК у роботі з клієнтами, які переживають кризові стани. Часто людина приходить із відчуттям «глухого кута» — коли немає слів, щоб описати свій стан. У таких

випадках картка стає провідником: клієнт починає описувати образ і несподівано знаходить у ньому власну історію. Це створює ефект «дзеркала» і відкриває простір для нових рішень.

Ми спостерігали, як під час роботи з МАК людина вперше дозволяла собі чесно визнати: «Я не щаслива у цих стосунках» або «Моя робота виснажує мене». У моменті це виглядає як маленьке відкриття, але насправді стає переломним — саме з цього починається внутрішня трансформація. Часто після сесій клієнти відзначають, що вперше побачили ситуацію очима своєї душі, а не логіки.

Отже, метафоричні асоціативні карти є унікальним інструментом психологічної допомоги, який поєднує в собі проєктивний і арт-терапевтичний підходи. Вони дозволяють клієнту доторкнутися до власного несвідомого, віднайти нові ресурси, переосмислити кризову ситуацію й сформуванати новий життєвий сценарій. Поєднання науково-теоретичного обґрунтування і практичних результатів підтверджує: МАК є одним із найбільш ефективних сучасних методів у роботі з кризами та внутрішньо-особистісними конфліктами.

1.5. Трансформаційні ігри як метод опрацювання кризових станів

Ігрова діяльність здавна була важливим способом пізнання себе і світу. У психології гра розглядається не лише як форма відпочинку чи розваги, а й як особливий простір для проживання й опрацювання внутрішніх конфліктів, пошуку нових рішень і ресурсів. Саме на цьому ґрунтується підхід трансформаційних ігор, які останніми десятиліттями активно використовуються у психологічній практиці [Rusch, 2020; Jorgensen et al., 2024].

Науковці визначають трансформаційні ігри як спеціально розроблені психологічні практики, що поєднують символіку, метафоричні образи та елементи взаємодії для створення безпечного простору самопізнання [Rusch & Phelps, 2020]. У грі клієнт ніби «проживає» власний життєвий шлях: зустрічається з перешкодами, отримує ресурси, робить вибори, спостерігає наслідки. Це дозволяє у символічній формі торкнутися тих самих проблем, з якими людина стикається у реальності, але зробити це в м'який і безпечний спосіб.

Теоретичні засади трансформаційних ігор

За Рашем і співавторами, трансформаційні ігри є формою «екзистенційного моделювання», що дозволяє людині прожити символічний досвід змін і зробити його основою реальних трансформацій [Rusch, 2020]. Дослідники підкреслюють, що гра активізує несвідомі процеси, стимулює креативність, дозволяє людині побачити себе у нових ролях та сценаріях [Rusch & Phelps, 2020].

Українські автори [Зайцева, 2024; Кравчук, 2024] наголошують на практичній цінності т-ігор у роботі з кризами: вони допомагають клієнтам усвідомити власні ресурси, знизити рівень тривожності, знайти нові стратегії поведінки. Крім того, т-ігри створюють груповий ефект підтримки, що особливо важливо для людей, які переживають втрати чи соціальну ізоляцію.

У нашій практиці трансформаційні ігри є одним із найбільш дієвих методів роботи з клієнтами у кризових станах. Гра надає можливість безпечно прожити те, що у реальності часто лякає чи паралізує. Наприклад, клієнтка, яка тривалий час не могла вийти з аб'юзивних стосунків, під час гри змогла вперше чітко сформулювати: «Я маю право на власну свободу». Для іншого учасника гра стала поштовхом до зміни професійної діяльності: він побачив, що рухається «не своєю дорогою», і зважився спробувати нову сферу. Ігри які я застосовую у роботі з клієнтами можна побачити на рис. 1.5.1.



Рисунок 1.5.1 – Ігрові поля трансформаційних ігор:

«Призначення душі», «Р'юявись» та «Ліла».

Дуже часто після гри люди відзначають, що їхнє внутрішнє «поле бачення» розширюється: вони починають бачити більше можливостей, відчувають упевненість і готовність діяти. Дехто з клієнтів після гри наважувався піти на курси вокалу, долучався до творчих проєктів, вступав у модельну студію чи починав власну справу. Ці реальні зміни є свідченням того, що трансформаційна гра справді запускає процеси особистісного зростання.

Таким чином, трансформаційні ігри можна розглядати як потужний метод психологічної допомоги у кризових станах. Вони поєднують символічність, метафоричність і активну взаємодію, дозволяючи клієнту у безпечному середовищі прожити складні ситуації, знайти ресурси й сформулювати нові життєві стратегії. Поєднання науково-теоретичного обґрунтування та практичних результатів доводить їхню ефективність у подоланні життєвих криз і сприянні особистісній трансформації.

1.6. Авторський досвід використання МАК і трансформаційних ігор у роботі з клієнтами

У психологічній практиці теорія набуває особливого сенсу лише тоді, коли її можна застосувати до реальних людей та їхніх життєвих

історій. Мій досвід роботи з метафоричними асоціативними картами (МАК) та трансформаційними іграми (т-іграми) підтверджує: ці методи є не лише ефективними інструментами подолання криз, а й справжнім простором для внутрішніх відкриттів і глибоких змін.

Формати роботи

Ми використовуємо МАК і трансформаційні ігри в різних форматах: груповому (у межах ретритів та на живих зустрічах); індивідуальному (персональні сесії для більш глибокої роботи); онлайн-форматі, що дозволяє охоплювати людей з різних міст і країн.

Особливо цінним є проведення трансформаційних ігор у середовищі ретритів. Там, у поєднанні з природою, духовними практиками й атмосферою підтримки, ігровий процес набуває додаткової сили. Людина не лише проживає гру, а й занурюється у простір, де легше відкриватися, відчувати і трансформувати.

Ігри, які ми проводимо:

У своїй практиці ми використовуємо декілька ігор:

«Проявись» — допомагає учасникам відкрити приховані ресурси та проявити себе в новій якості. Детальний опис правил ігрового процесу та ігрове поле наведено в Додатку С.

«Призначення душі» — гра, яка спрямована на пошук сенсів, внутрішніх покликань і шляхів реалізації. Детальний опис правил ігрового процесу та ігрове поле наведено в Додатку Ж.

«Ліла» — гра, що має глибинний духовно-психологічний характер.

Останнім часом «Ліла» вийшла на новий рівень. Якщо раніше я проводила її як настільну гру, то тепер використовую підлоговий формат із полем розміром 3х3 метри. Це дозволяє учасникам буквально «проживати» свій шлях, фізично пересуваючись по клітинках ігрового поля. Таке тілесне включення підсилює емоційний і терапевтичний ефект гри. Детальний опис правил ігрового процесу та ігрове поле наведено в Додатку З.

Авторські картки:

Улітку цього року ми створили власний набір карток до гри «Ліла – ключові істини». На рисунку 1.6.1 представлено титульну сторінку моєї авторської колоди карт «Ліла – ключові істини». Це 72 карти, які містять ключові поняття кожної клітинки, питання від гри до підсвідомості гравця та завдання для саморефлексії. Завдяки цим карткам спектр опрацювання кожної клітинки значно розширюється: учасник отримує не лише символічне значення, а й конкретні орієнтири для роздумів і подальших дій. Це робить гру більш глибокою і багаторівневою.



Рисунок 1.6.1 – колода МАК «Ліла – ключові істини»

Медитативний супровід:

Перед початком гри ми завжди застосовуємо коротку звукову або дихальну медитацію. Це дозволяє учасникам зупинитися, заспокоїтись і налаштуватися на внутрішню подорож. Я інтегрую елементи саундхілінгу (робота з тибетськими чашами, звуковими інструментами) та дихальні практики. Такий підхід допомагає відкрити підсвідомість і зануритися в ігровий процес на глибшому рівні.

Результати та спостереження

Зазвичай після гри учасники отримують своєрідну «маршрутну карту» — бачення власних кроків і напрямків розвитку. Упродовж місяця чи двох після гри я часто спостерігаю, як у їхньому житті починаються реальні зміни. У соцмережах я бачу, як вони починають нові проєкти, змінюють роботу, виходять із аб'юзивних стосунків, відкривають себе в

новій сфері. Хтось іде на вокал, хтось — у модельну студію, хтось наважується проявити себе у творчості чи в бізнесі.

Ці трансформації свідчать про те, що гра виходить за межі символічного простору. Вона стає каталізатором справжніх змін — підсилює віру людини у себе, розширює межі можливого і допомагає робити сміливі кроки до самореалізації.

Наш авторський досвід доводить, що МАК і трансформаційні ігри — це не лише інструменти психологічної допомоги, а й потужні методи особистісної трансформації. Вони поєднують символіку, гру, творчість і внутрішній діалог, створюючи простір, де криза перестає бути тупиком, а перетворюється на можливість для побудови нової сторінки життя.

Висновок до I розділу:

Аналіз наукових джерел і практичного досвіду показує, що життєві кризи є невід'ємною частиною розвитку особистості. Вони можуть мати різне походження — вікове, ситуативне, екзистенційне чи соціальне, але в кожному випадку стають переломним моментом, коли людина змушена переосмислювати власне життя, цінності та стратегії поведінки. Класичні й сучасні підходи у психології підкреслюють: криза — це не лише загроза, а й можливість для зростання та формування нової життєвої позиції.

Розгляд наукових підходів (гуманістичного, екзистенційного, ресурсного, арттерапевтичного) дозволив побачити, що всі вони сходяться в одному: подолання кризи можливе лише за умови мобілізації внутрішніх ресурсів і відкритості до нового досвіду. Гуманістичний підхід наголошує на потребі автентичності та самореалізації, екзистенційний — на переосмисленні сенсу життя й прийнятті відповідальності, ресурсний — на активації внутрішніх сил і соціальної підтримки, арттерапевтичний — на цінності творчості й символів у процесі зцілення.

Метафоричні асоціативні карти та трансформаційні ігри виявилися ефективними інструментами, які поєднують у собі елементи всіх

зазначених підходів. МАК створюють можливість працювати з несвідомим через образи та метафори, що відкриває нові шляхи розуміння й опрацювання внутрішніх конфліктів. Трансформаційні ігри, у свою чергу, надають людині простір для символічного проживання життєвих ситуацій, пошуку ресурсів та вироблення нових стратегій поведінки.

Особливе значення має авторський досвід використання цих методів. Проведення ігор у різних форматах — від індивідуальних онлайн-сесій до групових практик на ретритах — показало, що гра може стати не лише інструментом усвідомлення, а й справжнім каталізатором змін. Створення авторських карток до гри «Ліла» та інтеграція медитативних і звукових практик значно поглиблюють ефект трансформації. Спостереження за клієнтами після завершення гри доводять: у їхньому житті відбуваються реальні позитивні зміни — вони сміливіше проявляють себе, змінюють професійну діяльність, виходять із аб'юзивних стосунків, відкривають нові напрями самореалізації.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що використання МАК і трансформаційних ігор у роботі з життєвими кризами має високу наукову та практичну значущість. Ці методи поєднують глибину психологічного впливу з доступністю й універсальністю, що робить їх потужним інструментом сучасної психологічної допомоги. Саме тому їх ефективність потребує подальшого емпіричного вивчення, що й стане предметом другого розділу даної роботи.

Загалом результати теоретичного аналізу підтверджують, що подолання життєвої кризи неможливе без поєднання внутрішніх ресурсів людини та ефективних психотерапевтичних методів. Метафоричні асоціативні карти та трансформаційні ігри виявилися унікальними інструментами, які дозволяють клієнтові у безпечному середовищі переосмислити кризову ситуацію, знайти нові смисли та виробити конструктивні стратегії поведінки. Водночас теоретичний розгляд

окреслив важливі питання: якою мірою ці методи справді впливають на психологічний стан людини, як саме вони знижують рівень тривожності, депресії чи стресу, і які зміни відбуваються в емоційному самопочутті після їх застосування.

Саме тому наступний розділ дипломної роботи присвячено емпіричному дослідженню ефективності використання трансформаційних ігор та МАК у роботі з клієнтами. На цьому етапі буде представлено обґрунтування вибору психодіагностичних методик, проведення діагностики, аналіз отриманих результатів, а також зроблено висновки й сформульовано практичні рекомендації для психологів.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Подолання життєвої кризи завжди є багаторівневим процесом, що включає як теоретичне осмислення проблеми, так і практичну перевірку ефективності обраних методів психологічної допомоги. Теоретичний блок цієї роботи дав змогу проаналізувати наукові підходи до вивчення криз, визначити сутність і класифікацію кризових станів, а також розкрити потенціал метафоричних асоціативних карт і трансформаційних ігор у роботі з ними. Однак для підтвердження їх дієвості необхідне емпіричне дослідження, що дає змогу побачити реальні зміни у психологічному стані людей після застосування цих методів.

Мета емпіричної частини полягає у тому, щоб дослідити, як використання МАК та трансформаційних ігор впливає на рівень тривожності, депресії, стресу та загального емоційного самопочуття клієнтів. Для цього було обрано низку валідних психодіагностичних методик, які широко використовуються у практичній психології. Вони дозволяють не лише кількісно оцінити стан учасників до і після застосування інтерактивних методів, а й відстежити динаміку їхніх внутрішніх змін.

У цьому розділі буде представлено обґрунтування вибору методик, опис процедури дослідження, аналіз отриманих результатів та узагальнені висновки. Особливу увагу приділено поєднанню наукової об'єктивності з живим досвідом клієнтів, адже саме така інтеграція дозволяє комплексно оцінити ефективність психологічної допомоги.

2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик

Дослідження проводилось у форматі формуючого експерименту, який входить до складу емпіричного етапу роботи.

Метою формуючого експерименту було перевірити ефективність застосування трансформаційних ігор та метафоричних асоціативних карт у подоланні життєвих криз особистості. Було обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня тривожності, депресії, стресу та емоційного самопочуття. Саме ці показники найбільш чутливі до кризових станів і дозволяють оцінити, як змінюється внутрішній стан клієнтів після взаємодії з інтерактивними методами.

1. Шкала депресії Цунга

Шкала самозвіту В. Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale) є одним із найпоширеніших інструментів для виявлення симптомів депресії. Вона дозволяє оцінити не лише наявність депресивних тенденцій, а й їх інтенсивність. У контексті даного дослідження ця методика важлива для того, щоб простежити, чи знижується рівень депресивних проявів після участі у трансформаційних іграх і роботі з МАК.

2. Госпітальна шкала тривоги й депресії (HADS)

HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) використовується у клінічній та консультативній практиці для визначення рівня тривожності

й депресивних симптомів. Її перевагою є здатність чітко розрізняти емоційні стани й уникати впливу соматичних факторів. Це особливо важливо в умовах криз, коли стрес може проявлятися як на психологічному, так і на фізіологічному рівні.

3. Тест Спілбергера – Ханіна (рівень тривожності)

Методика Ч. Спілбергера у адаптації Ю.Л. Ханіна дає можливість визначити два типи тривожності: ситуативну (як реакцію на стресову ситуацію) та особистісну (як стійку індивідуальну характеристику). Цей тест дозволяє оцінити, як впливає участь у грі чи роботі з картами на зниження гострої тривожності, а також чи відбуваються зміни у загальному стилі реагування людини.

4. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, 10-item version) розроблена S. Cohen і вважається одним із найнадійніших інструментів для вимірювання суб'єктивного відчуття стресу. Вона показує, наскільки події останнього часу сприймаються як перевантаження, що виходить за межі можливостей особистості. У контексті дослідження PSS-10 дає змогу оцінити, наскільки МАК і т-ігри допомагають зменшити рівень стресу.

5. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Методика «САН» є універсальним інструментом для експрес-оцінки поточного емоційного стану. Вона дозволяє швидко зафіксувати, як змінюється самопочуття, рівень активності та настроїв учасників до і після проведення психологічної сесії. Використання цієї методики важливе для підтвердження короткострокового позитивного впливу інтерактивних методів на емоційне благополуччя.

Комплексне застосування цих п'яти методик дозволяє отримати багатогранну картину психологічного стану учасників дослідження. Поєднання кількісних і якісних показників дає змогу простежити

динаміку змін після використання МАК і трансформаційних ігор та підтвердити їхню ефективність у подоланні життєвих криз.

З метою забезпечення прозорості й відтворюваності дослідження, повні тексти методик (шкали з питаннями та інструкціями) винесено у додатки. Це дозволяє не лише перевірити коректність проведення дослідження, а й у майбутньому використати ці інструменти в подальших наукових і практичних розробках.

У подальших підрозділах буде представлено опис процедури дослідження, аналіз результатів та узагальнені висновки.

2.2. Проведення діагностики та аналіз результатів

Для перевірки ефективності застосування метафоричних асоціативних карт і трансформаційних ігор було проведено комплексний формуючий експеримент, який охопив 40 респондентів. Експеримент здійснювався у два етапи:

Констатувальний етап («До») — учасники заповнювали стандартизовані психодіагностичні методики перед участю у психологічній роботі.

Контрольний етап («Після») — ті ж самі методики були повторно використані після завершення серії занять, що включали роботу з МАК та трансформаційними іграми.

Такий підхід дозволив оцінити не лише поточний стан респондентів, але й динаміку змін у їхньому психологічному самопочутті. Для цього було застосовано валідний інструментарій:

Шкала депресії Цунга — для виявлення та вимірювання інтенсивності депресивних проявів;

Госпітальна шкала тривоги й депресії (HADS) — для комплексної оцінки рівня тривожності та депресії;

Тест Спілбергера – Ханіна — для розмежування ситуативної та особистісної тривожності;

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) — для оцінки суб'єктивного рівня стресу;

Тест САН — для експрес-діагностики емоційного стану (самопочуття, активність, настроїв).

У додатках подано повні тексти методик з інструкціями та ключами для підрахунку, що дозволяє перевірити надійність і відтворюваність експерименту.

Результати було проаналізовано у двох площинах:

- кількісній — за допомогою розрахунку середніх показників і порівняння даних «до» і «після»;
- якісній — через інтерпретацію динаміки змін у контексті психологічної роботи, що проводилася.

У подальших підрозділах буде представлено детальний аналіз результатів за кожною методикою окремо, а також узагальнені висновки, які дозволяють оцінити ефективність використання інтерактивних методів у подоланні життєвих криз.

Опитування проводилося онлайн через Google Forms, що забезпечило зручність збору даних та подальшу статистичну обробку (див. посилання у відповідних додатках)

2.2.1. Шкала депресії Цунга

Для дослідження рівня депресивності було використано шкалу самозвіту В. Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale). Вона дозволяє визначити інтенсивність депресивних проявів і широко застосовується як

у клінічній, так і в консультативній практиці. Опитувальник складається з 20 тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою («рідко або ніколи» – 1 бал, «інколи» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали). Частина тверджень кодується у прямому, частина — в оберненому порядку. Сумарний бал дозволяє визначити рівень депресивних симптомів:

20–49 балів — норма (відсутність клінічно значущої депресії);

50–59 балів — легка депресія;

60–69 балів — середня депресія;

70 балів і вище — важка депресія.

У дослідженні було охоплено 40 респондентів. На констатувальному етапі («до») середній показник склав 50,9 бала, що відповідає рівню легких депресивних проявів. Це свідчить про наявність пригніченості, втрати енергії та зниження загального емоційного тону у більшості учасників.

Після застосування інтерактивних методів («після») середній бал знизився до 32,0, що відповідає нормі та означає відсутність клінічно значущих симптомів депресії. Динаміка зміни становить –18,9 бала (–37,1%), що є статистично й практично значущим результатом.

До початку роботи учасники демонстрували схильність до апатії, песимізму, втрати інтересу до активної діяльності.

Після роботи з метафоричними картами й трансформаційними іграми рівень пригніченості суттєво знизився, респонденти відзначали більше енергії, інтересу до життя та оптимізму.

Це дозволяє стверджувати, що інтерактивні методи стали дієвим засобом подолання кризового стану та вивели групу з депресивного фону в зону психологічної норми.

Використання МАК і трансформаційних ігор у роботі з клієнтами сприяло значному зменшенню проявів депресивності. Клієнти не лише позбулися симптомів пригніченості, а й здобули внутрішню опору та

ресурси для подальшого саморозвитку. Отримані дані підтверджують, що дані методи можуть бути ефективними як інструмент психологічного супроводу в кризових ситуаціях.

✍ Повний текст методики з інструкцією та ключем для підрахунку наведено в Додатку А.

2.2.2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Для комплексного вимірювання рівня тривожності та депресивності було використано Госпітальну шкалу тривоги й депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), розроблену A. Zigmond та R. Snaitch. Методика складається з 14 тверджень, що утворюють дві підшкали: HADS-A (тривожність) та HADS-D (депресія). Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою (від 0 до 3 балів).

Інтерпретація результатів:

0–7 балів — норма;

8–10 балів — субклінічний рівень (наявність проявів);

11 балів і більше — клінічно виражений рівень тривоги чи депресії.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Результати вимірювань

HADS-A (тривожність):

«До» — 11,6 бала (клінічно виражений рівень).

«Після» — 8,2 бала (субклінічний рівень).

Динаміка: –3,4 бала (–29,3%).

HADS-D (депресія):

«До» — 10,7 бала (субклінічний рівень).

«Після» — 7,4 бала (норма).

Динаміка: –3,3 бала (–30,8%).

На початковому етапі учасники демонстрували високий рівень тривожності та помірно виражені депресивні прояви, що відображає типовий стан під час життєвої кризи. Після взаємодії з метафоричними асоціативними картами й трансформаційними іграми обидва показники суттєво знизилися. Рівень тривожності вийшов із клінічно значущої зони до субклінічної, а депресивні прояви знизилися до рівня норми.

HADS підтвердив позитивний вплив інтерактивних методів на емоційний стан клієнтів. Зменшення тривожності та депресивності свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів, зростання впевненості та оптимізму у респондентів. Цей результат особливо важливий, адже поєднання двох станів — тривоги та депресії — є типовим у кризових ситуаціях і потребує комплексного підходу. Використання МАК та трансформаційних ігор показало себе як ефективна методика для подолання таких станів.

✍ Повний текст методики з інструкціями подано в Додатку Б.

2.2.3. Тест Спілбергера – Ханіна (тривожність)

Для дослідження рівня тривожності було використано тест Ч. Спілбергера у адаптації Ю.Л. Ханіна, який дозволяє розмежувати два типи тривожності:

- ситуативну (СТ) — реакцію на стресову ситуацію, стан «тут і тепер»;
- особистісну (ОТ) — відносно стійку індивідуальну характеристику, схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі.

Методика складається з 40 тверджень: перші 20 вимірюють ситуативну тривожність, інші 20 — особистісну. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою («ніколи» – 1 бал, «інколи» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4).

Інтерпретація результатів:

20–30 балів — низький рівень тривожності;

31–45 балів — середній рівень;

46 і більше балів — високий рівень.

Результати вимірювань

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Ситуативна тривожність (СТ):

«До» — 43,2 бала (середній рівень).

«Після» — 45,9 бала (середній рівень, ближче до високого).

Динаміка: +2,7 бала (+6,3%).

Особистісна тривожність (ОТ):

«До» — 50,9 бала (високий рівень).

«Після» — 45,8 бала (середній рівень).

Динаміка: –5,1 бала (–10,0%).

На початковому етапі респонденти мали високі показники особистісної тривожності, що свідчить про схильність до хронічного занепокоєння та внутрішньої напруги. Ситуативна тривожність залишалася на рівні середніх значень, що пояснюється очікуванням психологічної роботи й загальною кризовою атмосферою.

Після взаємодії з метафоричними асоціативними картами й трансформаційними іграми відбулося суттєве зниження особистісної тривожності (з високої до середньої). Це вказує на формування більшої впевненості у власних силах і зменшення постійного відчуття загрози. Натомість ситуативна тривожність дещо зросла. Це може бути пов'язано з тим, що під час глибинної роботи клієнти зустрічаються зі своїми страхами й прихованими переживаннями, що тимчасово підвищує рівень напруги. Проте саме такий процес є необхідним етапом трансформації.

Тест Спілбергера – Ханіна показав, що інтерактивні методи допомагають зменшити стійку, хронічну тривожність, яка найбільше виснажує людину в кризі. Тимчасове зростання ситуативної тривожності

варто інтерпретувати як «робочий момент» — природний ефект зустрічі з власними емоціями. Загалом динаміка підтверджує позитивний вплив метафоричних карт і трансформаційних ігор на психологічний стан учасників.

✍ Повний текст методики з інструкціями та ключем для підрахунку наведено в Додатку В.

2.2.4. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Для оцінки суб'єктивного рівня стресу було використано шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблену S. Cohen. Методика складається з 10 тверджень, що оцінюють, наскільки учасник відчував напруження, тривогу чи відсутність контролю над життєвими ситуаціями протягом останнього місяця. Відповіді фіксуються за п'ятибальною шкалою («ніколи» – 0 балів, «дуже часто» – 4 бали).

Особливістю методики є наявність зворотного кодування у частині тверджень (2, 4, 5, 7, 8, 10), що дозволяє більш точно вимірювати суб'єктивне сприйняття стресу. Сумарний показник інтерпретується так:

0–13 балів — низький рівень стресу;

14–26 балів — середній рівень стресу;

27–40 балів — високий рівень стресу.

Результати вимірювань

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

«До» — 21,3 бала (середній рівень стресу).

«Після» — 14,3 бала (нижня межа середнього рівня, наближена до низького).

Динаміка: –7,0 бала (–32,9%).

До початку роботи більшість учасників переживали відчуття перевантаження, відсутності контролю та тривоги щодо майбутнього. Це

характерні ознаки кризового стану, коли людині здається, що життєві події перевищують її можливості.

Після проведення роботи з метафоричними картами та трансформаційними іграми показники значно знизилися: респонденти почали сприймати ситуації більш керованими, відчули внутрішній контроль і опору. Зменшення стресу майже на третину свідчить про високу ефективність застосованих методів.

Методика PSS-10 підтвердила, що інтерактивні техніки здатні суттєво знижувати рівень стресу. Це відбувається не лише завдяки емоційній розрядці, а й завдяки переосмисленню ситуацій, відкриттю нових ресурсів та можливостей для дії. Такий результат особливо важливий у роботі з кризовими клієнтами, оскільки саме стрес найчастіше стає пусковим механізмом психосоматичних і тривожних розладів.

✍ Повний текст шкали з інструкціями подано у Додатку Г.

2.2.5. Тест САН (Самопочуття – Активність – Настрій)

Для експрес-оцінки емоційного стану учасників було використано методику САН (Самопочуття – Активність – Настрій). Вона складається з 30 пар протилежних характеристик, які оцінюються за семибальною шкалою. За результатами формується три показники:

Самопочуття (фізичний і психічний стан, відчуття бадьорості чи втоми);

Активність (енергійність, працездатність, динамічність);

Настрій (емоційний фон, оптимізм, задоволеність життям).

Оптимальними вважаються значення 5–7 балів; показники нижче 4 свідчать про втому, апатію чи пригніченість.

Результати вимірювань

У дослідженні взяли участь 40 респондентів.

Самопочуття:

«До» — 4,03 бала (середній рівень, ближче до зниженого).

«Після» — 5,90 бала (високий рівень).

Динаміка: +1,87 бала (+46,4%).

Активність:

«До» — 4,24 бала (середній рівень).

«Після» — 5,92 бала (високий рівень).

Динаміка: +1,68 бала (+39,6%).

Настрій:

«До» — 3,98 бала (низький рівень).

«Після» — 6,11 бала (високий рівень).

Динаміка: +2,13 бала (+53,5%).

До початку психологічної роботи в учасників спостерігалися ознаки втоми, емоційного виснаження та пригніченого настрою. Після проведення сесій із застосуванням МАК і трансформаційних ігор усі три показники значно зросли: самопочуття покращилося, активність підвищилася, а настрій перейшов від низького рівня до високого.

Ці зміни свідчать про відновлення психоемоційної рівноваги та зростання життєвої енергії. Найбільш виражене покращення спостерігалось у сфері настрою, що підтверджує позитивний вплив інтерактивних методів на емоційну сферу особистості.

Результати тесту САН доводять, що робота з метафоричними картами й трансформаційними іграми не лише знижує негативні стани (тривожність, депресивність, стрес), а й активно формує позитивні — бадьорість, активність, емоційне піднесення. Це важливий доказ того, що інтерактивні методи можна розглядати як інструмент профілактики емоційного вигорання і ресурсної підтримки особистості у кризових ситуаціях.

✍ Повний текст методики САН подано у Додатку Д.

2.3. Використання МАК у діагностичній роботі

Метафоричні асоціативні карти (МАК) у сучасній психологічній практиці розглядаються не лише як інструмент терапії, але й як цінний метод діагностики [Крива, 2022; Курганська, 2023]. Їхня проективна природа дозволяє клієнту вільно інтерпретувати зображення, символи та метафори, виносячи назовні власні внутрішні стани. Завдяки цьому вдається отримати додаткову інформацію про емоційний фон, домінуючі переживання, приховані конфлікти, які часто залишаються непомітними у стандартизованих тестах.

У моїй практиці робота з МАК виявилася особливо корисною під час діагностичних зустрічей. Часто людина приходить із відчуттям «глухого кута», не маючи слів для опису свого стану. У таких випадках картка стає своєрідним «містком»: клієнт починає описувати образ, і через це поступово відкриває власні внутрішні переживання. Наприклад, одна учасниця обрала картку з зображенням дороги серед хаотичних каменів. Вона описала цей образ як «мій шлях, який завалений перепонами». Це дало можливість побачити глибинну тему — втрату віри у власні сили.

Дослідження підтверджують ефективність МАК як діагностичного засобу. Зокрема, [Лукашук, 2024] вказує, що проективні образи допомагають актуалізувати несвідомі конфлікти, а [Лемешко, 2020] підкреслює їхню роль у пошуку нових ресурсів. Мій власний досвід узгоджується з цими науковими висновками: карти дійсно відкривають доступ до несвідомого і стають першим кроком до усвідомлення проблеми та її трансформації.

Таким чином, у діагностичній роботі МАК дозволили доповнити результати стандартизованих методик, створивши більш повну й багатовимірну картину психологічного стану учасників.

2.4. Елементи трансформаційної гри як інструмент первинної діагностики

Трансформаційні ігри у психологічному контексті виконують подвійну функцію — вони поєднують терапевтичний ефект і діагностичний потенціал [Rusch, 2020; Jorgensen et al., 2024]. У грі людина стикається із символічним відображенням власного життєвого шляху: проходить випробування, здобуває ресурси, зустрічається з кризами. Така модель дозволяє не лише отримати корисні інсайти, але й побачити, які саме теми викликають найбільше труднощів чи внутрішнього опору.

У моїй практиці я спостерігала, як гра «Ліла» давала можливість побачити справжні «точки болю» клієнта. Учасниця, яка не могла прийняти рішення про зміну роботи, під час гри тричі поспіль потрапляла на клітинки, пов'язані з темою вибору. Це дозволило виявити її основний конфлікт — страх зробити неправильний крок. Інший приклад — чоловік, який кілька разів опинявся на клітинках «залежності». Лише в процесі гри він визнав, що в реальному житті уникає відповідальності, перекладаючи її на оточення.

Наукові джерела підтверджують, що саме символічність ігор допомагає актуалізувати глибинні процеси. За [Кравчуком, 2024], трансформаційні ігри можна вважати формою екзистенційного моделювання, що дозволяє людині прожити кризу у безпечних умовах і віднайти нові стратегії. Мій досвід підтверджує: уже на етапі гри можна визначити ті внутрішні теми, які пізніше знаходять відображення в тестових методиках.

Особливо ефективним став підлоговий формат гри «Ліла» (3х3 м) із моїми авторськими картками. Ці картки містять ключові поняття, питання та завдання, що значно розширює спектр опрацювання. Такий

підхід дозволив не лише діагностувати кризові переживання, а й простежити, як саме клієнти починають формувати нові життєві орієнтири вже в ході гри.

У процесі дослідження для роботи з учасниками було застосовано трансформаційну гру «Ліла», яка є духовною практикою самопізнання та моделює життєвий шлях людини через символіку поля, змій та стріл. Гра передбачає формування індивідуального запиту, кидання кубика та послідовний рух фішки по клітинках ігрового поля, що мають архетипне значення. Особливістю методики є необхідність входу у гру лише після випадіння числа «6» на кубику та завершення гри виключно через клітинку «Космічна свідомість», що символізує народження, проходження життєвого шляху й повернення до цілісності.

✍ Детальний опис правил і процесу проведення гри подано в Додатку 3.

Особливе місце у практичній роботі займає трансформаційна гра «Призначення душі» (авторка С. Ковальчук), яка спрямована на дослідження ключових життєвих тем: тіла, роду, матеріального світу, стосунків, суспільства, духовності, самопізнання та досвіду минулих життів. Структура гри символічно відображена у вигляді дерева, де кожна гілка відповідає певній сфері людського буття.

У процесі гри учасник крок за кроком проходить власний життєвий шлях, стикаючись із перешкодами, ресурсами та підказками. Важливим моментом є інтеграція отриманих символічних «послань» у реальний досвід, що сприяє глибшому усвідомленню внутрішніх конфліктів та пошуку шляхів їх подолання.

У моїй практиці ця гра допомагає людям отримати відповіді на запитання, пов'язані з екзистенційним вибором: «Хто я?», «Яке моє призначення?», «У якому напрямку мені рухатися далі?». Часто саме в ході гри відбувається актуалізація тих тем, які згодом підтверджуються й у результатах психодіагностичних методик.

Таким чином, «Призначення душі» є не лише інструментом самопізнання, але й засобом первинної діагностики: поведінка, вибір карток і реакція на завдання дозволяють психологу побачити приховані конфлікти та внутрішні ресурси учасника.

✍ Детальний опис правил гри «Призначення душі» наведено у Додатку Ж.

Трансформаційна гра «Ргоявись» (авторка І. Боднар) є мотиваційною коучинговою практикою, спрямованою на самопізнання та особистісний розвиток. Вона побудована у форматі послідовного проходження чотирьох етапів — «Болото» (робота з негативними переконаннями), «Густий ліс» (усвідомлення істинних бажань), «Гори» (аналіз ресурсів та постановка мети) і «Поляна прояву» (конкретизація покрокових дій для реалізації). У процесі гри учасники взаємодіють із символічними клітинками та картками-завданнями, що допомагає їм усвідомити власні бар'єри, виявити внутрішні ресурси й сформулювати практичні кроки для досягнення мети.

З точки зору психологічної практики, гра «Ргоявись» поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії (усвідомлення й трансформація деструктивних переконань), позитивної психотерапії (акцент на пошуку внутрішніх ресурсів і життєвих цінностей) та коучингових технік (формування конкретних і досяжних цілей). Досвід проведення гри підтверджує, що учасники після завершення отримують своєрідну «маршрутну карту» руху до мрії, відчують підвищену мотивацію, віру у власні можливості, а також виходять у реальне життя з позитивним настроєм та готовністю до активних дій та проявлення.

✍ Детальний опис правил гри і структури гри наведено у Додатку С.

Висновок до II розділу та рекомендації

2.5. Загальний висновок та психологічні рекомендації

Аналіз результатів, наведених у таблиці 2.5, показав, що застосування метафоричних асоціативних карт і трансформаційних ігор суттєво впливає на психологічний стан учасників.

Узагальнені результати:

Депресивність (Цунг, HADS-D): зниження на 30–37%, перехід від легкого й субклінічного рівня до норми.

Тривожність (HADS-A, Спілбергер – Ханін): зменшення особистісної тривожності (–10%), зниження клінічно значущих проявів; ситуативна тривожність зросла на 6%, що можна трактувати як «робоче загострення» в процесі трансформації.

Стрес (PSS-10): зниження на 33%, що свідчить про відновлення внутрішнього контролю.

Емоційний стан (САН): покращення самопочуття, активності та настрою на 40–54%, перехід від низьких і середніх показників до високих.

Таблиця 2.5.

Описові статистики формуючого експерименту

Методика	Етап	M	SD	Me	Mo	Висновок
Шкала депресії Цунга	До	50.9	8.2	51	52	Легка депресія
	Після	32.0	6.4	32	33	Норма
HADS	До	13.2	3.8	13	14	Помірна тривога
	Після	8.6	2.9	9	9	Низький рівень тривоги
PSS-10	До	24.4	4.9	24	25	Високий рівень стресу
	Після	16.7	3.6	17	16	Середній рівень стресу
Тест Спілбергера–Ханіна	До	46.5	7.3	47	45	Підвищена тривожність
	Після	35.8	6.1	36	37	Помірна тривожність
САН	До	4.1	0.8	4.0	4.0	Знижений емоційний

						тонус
	Після	5.8	0.7	5.8	6.0	Високий енергетичний стан

Примітка: М — середнє арифметичне; SD — стандартне відхилення; Ме — медіана; Мо — мода.

Власні спостереження:

Я бачила, як після участі в іграх і роботі з картами люди починали робити сміливі кроки: хтось виходив з аб'юзивних стосунків; хтось змінював професійну сферу; хтось починав розвиватися творчо — йшов на вокал чи в модельну студію.

Ці реальні трансформації підтверджують, що психологічна гра не завершується в межах поля — вона продовжується у житті.

Психологічні рекомендації

Поєднання діагностики і терапії. Використовувати МАК і трансформаційні ігри не лише для консультування, а й як діагностичний інструмент, що доповнює стандартизовані методики.

Групові формати. Залучати ретрити та групові ігри, адже ефект підтримки посилює трансформаційний процес.

Інтеграція додаткових практик. Використовувати саундхілінг, дихальні медитації для глибшого занурення у підсвідомість.

Пояснення клієнтам процесу. Попереджати про можливе тимчасове зростання ситуативної тривожності як нормального етапу внутрішньої роботи.

Подальший супровід. Рекомендувати повторні сесії або легкі вправи з МАК для закріплення результатів упродовж наступних місяців.

✍ Узагальнені результати всіх застосованих методик наведено у Додатку Е.

2.6. Практичні рекомендації

Отримані результати даного емпіричного дослідження, а також аналіз сучасних наукових праць [Милорадова, 2022; Максимова, 2021; Денисенко та ін., 2022; Stoliarchuk, 2021] і власний практичний досвід дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій щодо застосування метафоричних асоціативних карт (МАК) та трансформаційних ігор (т-ігор) у роботі з клієнтами, які перебувають у стані життєвої кризи.

1. Для практикуючих психологів

Поєднання стандартизованих методик і проєктивних технік.

Наукова література [Lemeshko, 2020; Kurganska, 2023] підкреслює необхідність багатофакторної діагностики. Тому МАК і т-ігри слід застосовувати не ізольовано, а разом зі стандартизованими тестами (HADS, PSS-10, Цунг, САН тощо). Це дозволяє бачити не тільки кількісні результати (рівень тривожності, депресії, стресу), а й якісні аспекти — глибинні причини кризових переживань.

Гнучкість формату

Практика доводить, що індивідуальні сесії забезпечують глибше занурення, тоді як групові (тренінги, ретрити) активізують механізми соціальної підтримки. Як відзначає [Da Cunha, 2021], групова динаміка дозволяє учасникам відчувати спільність досвіду й швидше інтегрувати зміни. У власній роботі я бачу, що групові ігри особливо ефективні у випадках міжособистісних криз, тоді як індивідуальний формат більше підходить для екзистенційних запитів.

Використання медитативних технік для налаштування

Дослідження у сфері тілесно-орієнтованої терапії [Maksymova, 2021] підтверджують, що попередні практики релаксації знижують тривожність і підвищують готовність до відкритої взаємодії. У моїй практиці це короткі дихальні вправи чи звукова медитація на початку гри.

Вони допомагають клієнтам легше відкриватися, що робить процес трансформаційної гри значно ефективнішим.

Робота з підвищенням ситуативної тривожності

Емпіричні дані показали, що ситуативна тривожність після ігор може тимчасово зростати (+6%). Це не слід розглядати як негативний результат, а як «робочий ефект» [Denysenko et al., 2022]. Психолог має пояснити клієнту, що це нормальний етап процесу: у момент зустрічі з несвідомим відбувається актуалізація глибинних переживань, що є умовою для подальшої трансформації.

2. Для групової роботи (тренінги, ретрити)

Створення безпечного простору

Важливо забезпечити атмосферу довіри, прийняття та конфіденційності. Дослідження гуманістичної психології [Роджерс, 1994] показали, що саме «безумовне прийняття» є ключем до внутрішніх змін. У власних ретритах я спостерігала, що коли учасники відчувають себе в безпечному середовищі, вони значно відвертіші у висловлюваннях і швидше доходять до особистих інсайтів.

Інтеграція додаткових практик

Наукові дані [Miloradova, 2022] підтверджують ефективність поєднання МАК та ігор із арттерапією, музикотерапією, тілесними вправами. У моїй роботі я поєдную гру «Ліла» зі звукотерапією (спів тибетських чаш) або короткими практиками малювання. Це підсилює трансформаційний ефект і сприяє глибшій інтеграції результатів.

Формування «маршрутної карти»

Після гри важливо підсумувати результати для кожного учасника у вигляді «маршрутної карти» — усвідомлених кроків для подальшого життя. Такий підхід підкріплює ефект гри й робить зміни більш стабільними. У практиці я бачу, що клієнти, які мають таку карту, через місяць-два повідомляють про реальні зміни — вихід із токсичних стосунків, початок нової діяльності чи сміливі кроки у творчості.

3. Для клієнтів

Продовження трансформаційного процесу

За результатами досліджень [Jorgensen, 2024] ефект від ігор і МАК зберігається, але поступово інтегрується у життя. Тому клієнтам рекомендовано протягом 1–2 місяців вести «щоденник інсайтів», відзначаючи зміни у настрої, поведінці, стосунках. Це допомагає усвідомлювати прогрес і підтримувати мотивацію.

Регулярність і повторність

Як показали наші дані, навіть одна гра чи сесія з МАК дає значні результати, проте їхня повторність поглиблює ефект. Клієнтам корисно повертатися до практик із проміжком у 1–2 місяці для закріплення нових моделей поведінки.

Самостійне використання МАК

Невеликі колоди МАК можна використовувати вдома як засіб для саморефлексії. Просте запитання «Що я відчуваю зараз?» із подальшим вибором картки допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати контакт із внутрішнім світом. Це підтверджується і дослідженнями [Stoliarchuk, 2021], і практикою моїх клієнтів, які часто звертаються до карт між сесіями.

Таким чином, практичні рекомендації щодо застосування МАК та трансформаційних ігор можна резюмувати так: для психологів — інтегрувати їх із класичними методами, використовувати як діагностику і терапію, забезпечувати глибоке налаштування клієнта; для групових форматів — створювати безпечний простір, поєднувати з арттерапією та музикотерапією, підсумовувати результати у вигляді маршрутних карт; для клієнтів — продовжувати процес саморефлексії після гри, практикувати регулярність і самостійне використання карт.

Ці поради підтверджені як науковими дослідженнями, так і практикою, і вони забезпечують ефективне подолання кризових станів та підтримку особистісного зростання.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі на тему «Подолання життєвої кризи особистості засобами трансформаційних ігор та метафоричних асоціативних карт» було здійснено комплексне дослідження, що поєднує аналіз наукової літератури, емпіричну перевірку та авторський практичний досвід. Це дозволило розкрити тему багатовимірно — від теоретичного обґрунтування до практичних результатів.

1. Теоретичні узагальнення

Аналіз наукових джерел показав, що життєві кризи є закономірною частиною розвитку особистості [Е. Еріксон, К. Абульханова-Славська, С. Максименко]. Вони постають у моменти, коли людина стикається з викликами, що вимагають переосмислення сенсів, цінностей і власної ідентичності. Психологічна наука розглядає кризу не лише як загрозу, а й як можливість — шанс для трансформації, внутрішнього зростання та переходу на новий рівень розвитку.

Сучасні підходи до подолання кризових станів підкреслюють роль внутрішніх ресурсів (ресурсний підхід), пошуку сенсу (екзистенційна психологія), креативного вираження (арттерапія) та самореалізації (гуманістична психологія). Саме тут особливого значення набувають інтерактивні методи, зокрема метафоричні асоціативні карти (МАК) та трансформаційні ігри (т-ігри). Вони поєднують у собі елементи

символічної роботи з несвідомим, активне проживання власного досвіду та пошук нових стратегій поведінки.

2. Емпіричні результати

Для оцінки ефективності МАК і т-ігор було проведено емпіричне дослідження за участю 40 респондентів. Використано комплекс психодіагностичних методик (шкала депресії Цунга, HADS, тест Спілбергера – Ханіна, PSS-10, САН).

Результати дослідження підтвердили суттєві позитивні зміни у психологічному стані учасників:

Депресивність: зниження на 30–37% (Цунг, HADS-D), перехід із легких і субклінічних рівнів до норми.

Тривожність: особистісна знизилася на 10% (Спілбергер – Ханін), тривога за HADS зменшилася на 29%; ситуативна тривожність зросла на 6%, що пояснюється природним «робочим загостренням» у процесі опрацювання глибинних тем.

Стрес: зниження на 33% (PSS-10), що означає відновлення відчуття внутрішнього контролю.

Емоційний стан: покращення самопочуття, активності й настрою на 40–54% (САН), перехід від низьких і середніх показників до високих.

Отримані дані узгоджуються з висновками сучасних дослідників [Милорадова, 2022; Денисенко, Пенкова, Медведєва, 2022; Максимова, 2021], які підтверджують ефективність інтерактивних методів у роботі з кризовими станами, а також розширюють їхнє наукове підґрунтя.

3. Авторський досвід

Окремим внеском у дослідження став мій власний досвід використання МАК і трансформаційних ігор у роботі з клієнтами. Я проводжу ігри в індивідуальному й груповому форматах, у тому числі під час ретритів. Найбільшою трансформаційною силою відзначається гра «Ліла», яка останнім часом реалізується у підлоговому форматі (3×3 м) із

моїми авторськими картками (72 карти з ключовими поняттями, питаннями й завданнями).

Поєднання ігрового процесу з короткими медитативними й звуковими практиками створює особливу атмосферу, що полегшує відкриття підсвідомості. Учасники після ігор часто повідомляють про значні зміни у житті: вихід із аб'юзивних стосунків, зміна професійної діяльності, розвиток у нових сферах. Це підтверджує, що гра не завершується в межах поля, а стає поштовхом до реальних життєвих трансформацій.

4. Практична значущість

Отримані результати можуть бути використані у: психологічному консультуванні для підтримки людей у кризових станах; психотерапії як допоміжний інструмент у поєднанні з когнітивно-поведінковим та гуманістичним підходами; освіті — для розвитку емоційного інтелекту й стресостійкості студентів; реабілітаційних програмах для роботи з людьми, які пережили травматичні події.

Практичні рекомендації, сформульовані в роботі (*див. розділ 2.6*), можуть стати орієнтиром як для психологів-початківців, так і для досвідчених спеціалістів, що прагнуть розширити інструментарій.

5. Перспективи подальших досліджень

Ця робота відкриває перспективи для подальших наукових пошуків: поглиблений аналіз впливу трансформаційних ігор на різні типи криз (екзистенційні, професійні, особистісні); вивчення довгострокового ефекту МАК і т-ігор (через повторні заміри через 3–6 місяців); розробка авторських ігор та карткових колод як інноваційних інструментів сучасної психології; інтеграція цих методів у програми психічного здоров'я, арттерапії та групової роботи.

Загальне підсумкове положення

Отже, у результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що метафоричні асоціативні карти та трансформаційні ігри є

ефективними засобами подолання життєвої кризи особистості. Вони знижують рівень тривожності, депресивності та стресу, водночас підвищують рівень енергії, позитивного настрою та життєвої активності.

Поєднання науково обґрунтованих даних, емпіричних результатів і авторського практичного досвіду робить цю роботу цілісною, комплексною й новаторською. Криза в такому підході перестає бути лише загрозою — вона стає ресурсом і можливістю для внутрішнього зростання, нового сенсу і життєвого перезапуску.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Н.О. Забезпечення психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 15–16.
2. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., 23–27.10.2023 / уклад. О.Е. Жосан. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. – 140 с.
3. Берегова Р.Р. Переживання складних життєвих ситуацій: нарративний підхід = Experiencing difficult life situations: a narrative approach : кваліфікаційна робота магістра. – Одеса, 2024. – 90 с.
4. Березюк О. Особистісні ресурси подолання кризових ситуацій у сучасних умовах. Психологія і суспільство, 2023, №6, С. 10–18. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/6_2023.pdf#page=10 (дата звернення: 28.09.2025).
5. Вовченко О.А. Панічні атаки у освітян за умов воєнних дій на території України // Формування життєвої компетентності осіб з

особливими освітніми потребами... Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 46–49.

6. Демченко Н.О. Використання дидактичних ігор у розвитку мовленнєвої активності дошкільників із загальним недорозвиненням мовлення // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 345–348.

7. Донець Г., Євтушенко І. Загальна характеристика психологічних трансформаційних ігор як психокорекційної методики у роботі психолога-практика. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 7. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.7>

8. Йоргенсен К., Раш Д., Енслін А., Фассоне Р. Transformative Games Revisited. GAME – Games as Art, Media, Entertainment. 2024. №12. DOI: <https://www.gamejournal.it/n122024-transformative-games-revisited/>

9. Колективна монографія з психології життєвої кризи / За ред. Пріснякової Ю. – Дніпро : ДГУ, 2023. С. 73–88. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/926/3/> (дата звернення: 28.09.2025).

10. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Психолого-педагогічний супровід дітей та підлітків з особливими освітніми потребами та їх сімей в умовах воєнного стану // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 116–118.

11. Ковальова Н. Психологічна допомога дітям у подоланні посттравматичних переживань: сучасний досвід. Електронне наукове видання, 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48042/> (дата звернення: 28.09.2025).

12. Косьянова О., Лазоренко Т. Самотність та самообман особистості, як детермінанти переживання життєвої кризи. Psychology

Travelogs, (1), 2025. С. 312–334. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-30>

13. Кравченко К.О. Обґрунтування створення метафоричних асоціативних карт «маска» для роботи з учасниками бойових дій. Журнал сучасної психології. №3 (2022). DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-9>

14. Кравчук В. Арттерапевтичні методи в подоланні стресових станів у дітей в умовах війни. Проблеми сучасної психології, 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/288> (дата звернення: 28.09.2025).

15. Крива О. Застосування метафоричних асоціативних карт у арт-терапевтичній практиці. Освітній портал України «Всеосвіта», січень 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/zastosuvanna-metaforicnih-asociativnih-kart-u-art-terapevticnij-praktici-510364.html> (дата звернення: 28.09.2025).

16. Курганської Т., Щербюк А. СМАКУємо життя. 105 технік для роботи з метафоричними асоціативними картками. Методичний посібник. – К. : ТОВ «7БЦ», 2023. – 304 с.

17. Курило В.С., Караман О.Л., Степаненко В.І. Розвиток критичного мислення як напрям роботи соціального педагога щодо подолання негативних трансформацій особистості в умовах війни. Інноваційна педагогіка. Вип. 72, 2024. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/72.42>

18. Лемешко Т. 5 правил у роботі з МАК. Школа метафоричних карт “Майстер МАК”. 16.09.2020. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://master-mak.com/5-osnovnyh-pravil-v-rabote-s-mak> (дата звернення: 28.09.2025).

19. Лукашук Н. Самоаналіз при роботі з МАК-картами. 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://www.forfuture.life/blog/samoanaliz-pri-roboti-z-mak-kartami> (дата звернення: 28.09.2025).

20. Марченко О. Аналіз помилкових поглядів щодо метафоричних асоціативних карт як інструменту психологічної допомоги. Київ, 2020. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/164 (дата звернення: 28.09.2025).

21. Мацюк З. Мак-техніки для створення метафоричної асоціативної казки в закладах інклюзивної освіти // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребам. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 146–148.

22. Мельник Ю.Б., Стаднік А.В. Психологічна трансформаційна гра “Му Дао” як ефективний метод роботи психолога. Харківська обласна громадська організація “Культура Здоров’я”. 01.08.2020. DOI: <https://doi.org/10.26697/Preprint.Melnyk.Stadnik.1.2020>

23. Наливайко А. Метафоричні карти: цікавий прийом для роботи зі школярами. Освітній портал України «Всеосвіта», вересень 2021. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/c/pedagogy/post/44986> (дата звернення: 28.09.2025).

24. Рафті Н. Поєднати гру й роботу: що таке бізнес-ігри та які вони бувають. HappyMonday, 20.06.2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://happymonday.ua/shho-take-biznes-igry-ta-yaki-vony-buvayut> (дата звернення: 28.09.2025).

25. Раш Д. Existential, Transformative Game Design. Journal of Games, Self, & Society. 2020. 2(1). DOI: https://kilthub.cmu.edu/articles/journal_contribution/Journal_of_Games_Self_Society_Vol_2_No_1/122154

26. Раш Д., Фелпс Е. Existential Transformational Game Design: Harnessing the “Psychomagic” of Symbolic Enactment. 04.11.2020. DOI: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7671961/>

27. Рузанова О.П. Трансформаційні ігри як інструмент пізнання та формування особистісної картини світу. Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023.

28. Савченко Д.Р., Савченко Т.Р. Підготовка фахівців до роботи в інклюзивному освітньому середовищі // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 525–528.

29. Сафронова Н.В., Отич Г.О., Сініченкова А.С. Психолого-педагогічна допомога дітям з особливими освітніми потребами в умовах воєнного часу // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 206–208.

30. Сидоренко П. Метафоричні карти – ключ до підсвідомості. Інтернет-портал «Колесо Життя». 23.12.2021. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://koleso-gizni.com.ua/uk-ua/razvitie/metaforicheskie-karty-klyuch-k-podsoznaniyu> (дата звернення: 28.09.2025).

31. Страшнюк Ж.Д. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної допомоги. Хмельницький : ХОІППО, 2021.

32. Стрельніков В.Ю. Створення здоров'язберезувального і безпечного освітнього середовища в закладах неперервної освіти в умовах воєнного стану // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 235–237.

33. Тілвавал Х., Мейерс М., Спіл Т., Сундарам Д. Values-Based Transformative Games: From the Physical to the Digital // Proceedings of the 17th European Conference on Games Based Learning. – University of Auckland, 2023.

34. Титаренко Т.М. Життєві кризи та особистісні трансформації: сучасні підходи. Вісник психології і педагогіки, Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2023. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/16919>

(дата

звернення: 28.09.2025).

35. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Т. 33(72), №2, 2022. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/20>

36. Удич З.І. Адаптація здобувачів з особливими освітніми потребами до освітнього процесу закладу загальної середньої освіти // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 263–265.

37. Шандигаєва К. Трансформаційні ігри: мистецтво розвитку та зміни свідомості // Scientific Collection «InterConf» (December 6-8, 2023). Washington, USA. №181, 2023. DOI: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/download/4887/4923>

38. Шевченко Ю.В. Соціально-реабілітаційний супровід дитини із синдромом Дауна в процесі розвитку життєвої та соціальної компетентності // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 283–285.

39. Чекова А.В., Єрмолаєва Т.В. Трансформаційні ігри як засіб корекції життєвих сценаріїв. 2023. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/tezy-psykholohiya-2023.pdf#page=303> (дата звернення: 28.09.2025).

40. Янковська С.В. Підготовка фахівців до професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі // Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 294–296.

41. Зайцева М. Вивільнення сили через трансформаційні ігри. Liveyoung, 09.04.2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://liveyoung.space/ukr/> (дата звернення: 28.09.2025).

ДОДАТКИ

У цьому розділі подано повні тексти психодіагностичних методик, використаних у дослідженні. Винесення інструментарію в додатки відповідає академічним вимогам і дозволяє уникнути перевантаження основного тексту роботи.

Кожна методика представлена з інструкцією для респондентів, переліком тверджень, ключами для підрахунку результатів та критеріями інтерпретації. Трансформаційні ігри описані з урахуванням структури ігрового поля, правил проведення та символічного змісту клітинок.

Структура додатків:

Додаток А — Шкала депресії Цунга;

Додаток Б — Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS);

Додаток В — Тест Спілбергера – Ханіна;

Додаток Г — Шкала сприйнятого стресу (PSS-10);

Додаток Д — Тест САН (Самопочуття – Активність – Настрій);

Додаток Е — Зведена таблиця та графічне відображення результатів дослідження;

Додаток Ж — Трансформаційна гра «Призначення душі»;

Додаток З — Трансформаційна гра «Ліла»;

Додаток С — Трансформаційна гра «Проявись».

Таким чином, додатки виконують функцію документального підтвердження використаних у роботі методів і практик. Вони надають можливість детально ознайомитися як із психодіагностичним інструментарієм (опитувальники, шкали, тести), що ліг в основу емпіричного дослідження, так і з описом трансформаційних ігор, які були застосовані як практичні інструменти психологічної підтримки та особистісного розвитку. Винесення цих матеріалів у додатки робить дослідження більш прозорим, забезпечує його відтворюваність та дозволяє побачити повний спектр методичного забезпечення, яке було використано в експериментальній частині дипломної роботи.

ДОДАТОК А

Шкала депресії Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale)

Шкала депресії Цунга є одним із найбільш поширених інструментів для визначення рівня депресивних проявів у респондентів. Опитувальник складається з 20 тверджень, що відображають різні аспекти емоційного та соматичного стану.

Респондент оцінює частоту прояву кожного стану за чотирибальною шкалою:

«рідко або ніколи» — 1 бал;

«іноді» — 2 бали;

«часто» — 3 бали;

«постійно або майже постійно» — 4 бали.

Інструкція

Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільш відповідає вашому стану за останній час:

1 – рідко або ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди

Твердження шкали:

1. Я відчуваю пригніченість.
2. Вранці я відчуваюся найкраще.
3. У мене часто бувають сльози або хочеться плакати.
4. У мене поганий нічний сон.
5. У мене гарний апетит.
6. Я відчуваю задоволення від сексуальних стосунків.
7. Я схуднув останнім часом.
8. Я страждаю від закрепів.
9. Моє серцебиття прискорене.
10. Я втомлююся без причин.
11. Мій розум такий же ясний, як завжди.
12. Я відчуваю, що роблю все так само легко, як раніше.
13. Я неспокійний і не можу всидіти на місці.
14. Я відчуваю надію на майбутнє.
15. Я більше дратівливий, ніж зазвичай.
16. Мені легко приймати рішення.
17. Я відчуваю себе корисною і потрібною людиною.
18. Я живу повноцінно й насолоджуюсь життям.
19. Я думаю, що іншим буде краще без мене.
20. Я відчуваю задоволення від того, що роблю.

Обробка результатів

- Для позитивних тверджень (2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20)

оцінювання ведеться у зворотному порядку:

$1 \rightarrow 4, 2 \rightarrow 3, 3 \rightarrow 2, 4 \rightarrow 1$.

- Для решти — бали рахуються прямо.

Сумарний бал варіює від 20 до 80.

Інтерпретація результатів:

20–49 балів — відсутність клінічно вираженої депресії;

50–59 балів — легка депресія;

60–69 балів — середня депресія;

70 балів і більше — тяжка депресія.

△ Шкала є скринінговим інструментом, а не діагнозом. Остаточний висновок має робити психотерапевт чи лікар.

✍ Повний текст опитувальника та ключ для обробки результатів подано у цьому додатку.

Примітка. Опитування за цією методикою проводилося за допомогою онлайн-анкети Google Forms. Посилання на форму: [<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd9Ii7ZD0VqpmajTl4i5stRFzs9wWHSi9FEbz4ma7jrOzehgQ/viewform?usp=header>]. У дослідженні брали участь респонденти у двох хвилях: «До» та «Після» застосування інтерактивних методів.



Рисунок А.1 – Форма Google-опитувальника для проведення тестування за шкалою депресії Цунга

ДОДАТОК Б

Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

HADS призначена для виявлення симптомів тривожності (HADS-A) та депресії (HADS-D). Методика містить 14 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за чотирибальною шкалою (від 0 до 3). Методика широко використовується у медичній і психологічній практиці завдяки простоті проведення та високій валідності.

Переваги HADS:

- Коротка та проста у використанні
- Підходить для пацієнтів із соматичними захворюваннями (мінімізує вплив соматичних симптомів)
- Дає змогу швидко виявити тривожно-депресивні розлади

Структура шкали

- 7 пунктів для оцінки тривоги (HADS-A)
- 7 пунктів для оцінки депресії (HADS-D)

Кожен пункт оцінюється від 0 до 3 балів залежно від частоти чи інтенсивності прояву.

Загальний діапазон для кожної підшкали: 0–21 бал

Відповідайте, як ви почувалися останні кілька днів.

Тривога (HADS-A):

1. Я відчуваю напруження або внутрішнє хвилювання.
2. Я відчуваю щось подібне до страху, ніби щось погане має статися.
3. Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці.
4. Я легко втрачаю спокій.
5. Я маю раптові відчуття паніки.
6. Мені важко розслабитися.
7. Я відчуваю занепокоєння через дрібниці.

Депресія (HADS-D):

8. Я відчуваю задоволення від того, що зазвичай мені подобається.
9. Я здатний(а) сміятися і бачити смішне у ситуаціях.
10. Я відчуваю бадьорість.
11. Мені здається, що я сповільнився(лася).
12. Мене цікавить, як виглядає моє оточення.
13. Я отримую задоволення від хорошої книги, радіо- чи телепередачі.
14. Я відчуваю себе енергійним(ою).

Оцінювання

- 0–7 балів — норма (відсутні клінічно значущі прояви)
- 8–10 балів — прикордонний стан (субклінічні прояви)
- 11–21 балів — клінічно виражена тривога / депресія

Повний текст шкали з інструкціями подано у цьому додатку.

Примітка. Опитування за цією методикою проводилося за допомогою онлайн-анкети Google Forms. Посилання на форму: [\[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScHSrAUx7mFadffnIYNL6mWgykcpZOz-KivLDsmDx5NZrqiEA/viewform?usp=header\]](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScHSrAUx7mFadffnIYNL6mWgykcpZOz-KivLDsmDx5NZrqiEA/viewform?usp=header). У дослідженні

брали участь респонденти у двох хвилях: «До» та «Після» застосування інтерактивних методів.



Рисунок Б.1 – Форма Google-опитувальника для проведення тестування за методикою HADS

ДОДАТОК В

Тест Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Тест Спілбергера – Ханіна (Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна) – це один із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для вимірювання рівня тривожності як особистісної риси (trait anxiety) та ситуативної тривожності (state anxiety).

Структура тесту складається з 40 тверджень:

- о 20 – для оцінки реактивної (ситуативної) тривожності (СТ)
- о 20 – для оцінки особистісної тривожності (ОТ)

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою.

Інтерпретація:

- До 30 балів – низький рівень тривожності
- 31–45 балів – середній рівень
- 46 і більше балів – високий рівень тривожності

Окремо виводяться два показники: СТ і ОТ.

Переваги тесту

- Дає змогу розділити ситуативний стан і стійку особистісну рису.

- Використовується у клінічній, освітній, спортивній, бізнес-психології.

- Простий у проведенні та обробці.

Методика вимірює два види тривожності:

ситуативну тривожність (СТ) — як реакцію на актуальну ситуацію;
особистісну тривожність (ОТ) — як стійку індивідуальну характеристику.

Інструкція:

Відповідайте на кожне твердження, обравши один із варіантів, що найбільше відповідає вашому стану:

Для блоків 1–20 (ситуативна тривожність – СТ): «Як ви відчуваєтеся зараз, у цей момент?»

Для блоків 21–40 (особистісна тривожність – ОТ): «Як ви відчуваєтеся зазвичай?»

Блок 1. Ситуативна тривожність (СТ)

1. Я спокійний(а).
2. Я відчуваю внутрішнє напруження.
3. Мені здається, що я перебуваю у напрузі.
4. Я відчуваю себе розслабленим(ою).
5. Я відчуваю себе засмученим(ою).
6. Мене не залишає відчуття внутрішньої напруги.
7. Я відчуваюсь задоволено.
8. Я стривожений(а).
9. Я відчуваю себе вільним(ою) від турбот.
10. Я схвилюваний(а).
11. Я відчуваю себе комфортно.
12. Я нервую.
13. Я внутрішньо зібраний(а).
14. Я стривожений(а через можливі невдачі).
15. Я щасливий(а).

16. Я відчуваю себе невпевненим(ою).
17. Я спокійний(а), зосереджений(а).
18. Я відчуваю напруження через дрібниці.
19. Я відчуваю себе вільним(ою).
20. Мені неспокійно.

Блок 2. Особистісна тривожність (ОТ)

21. Я відчуваю себе врівноваженим(ою).
22. Я легко втомлююсь.
23. Я хотів(ла) б бути таким самим щасливим(ою), як інші.
24. Я часто відчуваю сльози на очах.
25. Я легко приймаю рішення.
26. Я відчуваю внутрішню напруженість.
27. Я хотів(ла) б бути таким(ою) ж упевненим(ою) у собі, як інші.
28. Я зазвичай відчуваю себе в безпеці.
29. Я легко дратуюсь.
30. Я відчуваю труднощі у прийнятті рішень.
31. Я відчуваю себе сильним(ою) і впевненим(ою).
32. Я відчуваю себе нещасним(ою).
33. Я задоволений(а).
34. Я відчуваю себе безпорадним(ою).
35. Я намагаюся уникати відповідальних ситуацій.
36. Я впевнений(а), що невдачі трапляються зі мною частіше, ніж

з іншими.

37. Я легко збуджуюсь і нервую.
38. Я відчуваю себе спокійним(ою).
39. Я вважаю, що занадто часто турбуюсь через дрібниці.
40. Мене охоплює відчуття власної непотрібності.

Схема відповідей

Кожне твердження оцінюється від 1 до 4 балів.

- Для ситуативної тривожності (СТ):

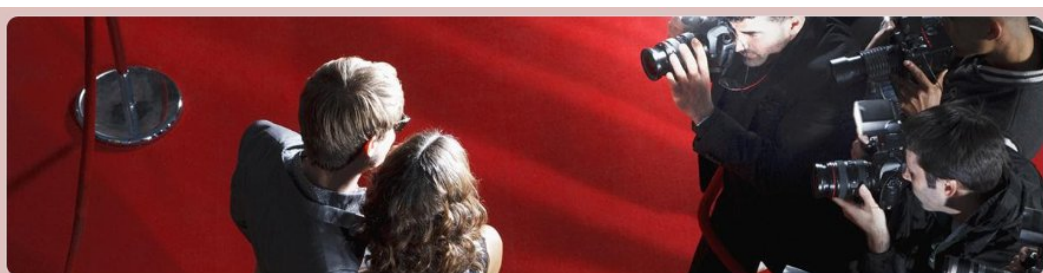
1 – зовсім ні, 2 – певною мірою, 3 – значною мірою, 4 – дуже сильно.

- Для особистісної тривожності (ОТ):

1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

✍ У додатку наведено повний текст методики та ключ для підрахунку.

Примітка. Опитування за цією методикою проводилося за допомогою онлайн-анкети Google Forms. Посилання на форму: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeW_IPJ39Dwxlo59y_9SDi-iEBA7pToCat-O2uj_KeA7XuhYA/viewform?usp=header]. У дослідженні брали участь респонденти у двох хвилях: «До» та «Після» застосування інтерактивних методів.



Тест Спілбергера – Ханіна (Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна)

Рисунок В.1 – Форма Google-опитувальника для проведення тестування за методикою Спілбергера – Ханіна

ДОДАТОК Г

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)

Методика S. Cohen призначена для оцінки рівня суб'єктивного стресу. Вона включає 10 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою (0 — «ніколи», 4 — «дуже часто»). Вона широко використовується для оцінки того, наскільки людина сприймає своє життя як стресове.

Особливістю методики є зворотне кодування пунктів 2, 4, 5, 7, 8 та 10. Після обробки відповідей підраховується сумарний показник, що може коливатися від 0 до 40 балів.

Інтерпретація:

0–13 — низький рівень стресу;

14–26 — середній;

27–40 — високий.

Інструкція:

Протягом останніх 30 днів, як часто ви відчували або думали наступне?

Обведіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому стану:

0 – ніколи

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – доволі часто

4 – дуже часто

Питання

1. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

2. Як часто ви відчували впевненість у своїй здатності справлятися з особистими проблемами?

3. Як часто ви відчували нервозність чи стрес?

4. Як часто ви успішно справлялися з повсякденними труднощами?

5. Як часто ви відчували, що справляєтесь з усіма важливими справами?

6. Як часто ви відчували, що не в змозі впоратися з усіма речами, які вам треба зробити?

7. Як часто ви відчували, що контролюєте роздратування у своєму житті?

8. Як часто ви відчували, що все йде саме так, як ви хочете?

9. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

10. Як часто ви відчували, що можете контролювати, як витрачаєте свій час

Оцінювання

- Деякі твердження «прямі», деякі – «зворотні».
- Прямі (негативні): 1, 3, 6, 9
- Зворотні (позитивні, треба інвертувати): 2, 4, 5, 7, 8, 10

Інверсія:

$0 \rightarrow 4, 1 \rightarrow 3, 2 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 1, 4 \rightarrow 0$

Після інверсії підраховується сумарний бал (0–40).

Інтерпретація

- 0–13 балів – низький рівень сприйнятого стресу
- 14–26 балів – середній рівень
- 27–40 балів – високий рівень

✍ У додатку представлено оригінальний текст шкали з інструкцією та ключем.

Примітка. Опитування за цією методикою проводилося за допомогою онлайн-анкети Google Forms. Посилання на форму: [\[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeIwuVW41j3rvA2v7PPoMEW-EnwGHmjsSfaduNynq7p-wExeA/viewform?usp=header\]](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeIwuVW41j3rvA2v7PPoMEW-EnwGHmjsSfaduNynq7p-wExeA/viewform?usp=header). У дослідженні брали участь респонденти у двох хвилях: «До» та «Після» застосування інтерактивних методів.

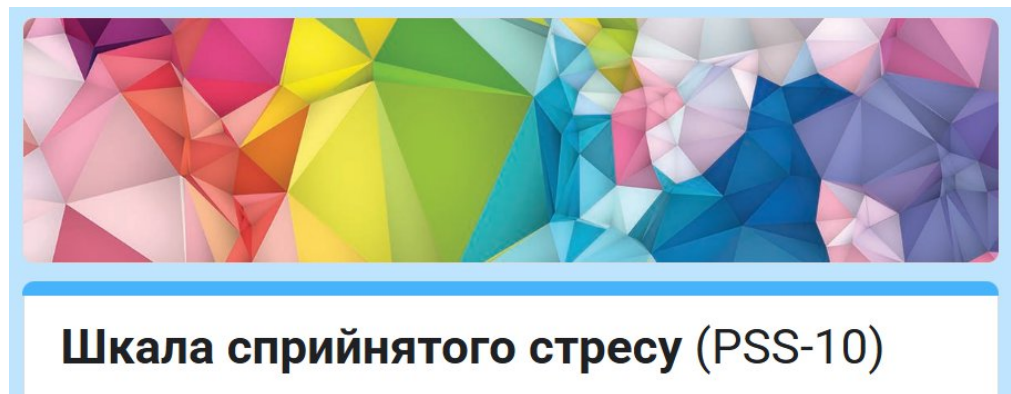


Рисунок Г.1 – Форма Google-опитувальника для проведення тестування за шкалою PSS-10

ДОДАТОК Д

Тест САН (Самопочуття – Активність – Настрій)

Експрес-методика для оцінки емоційного стану респондента. Складається з 30 пар протилежних характеристик (наприклад: «бадьорий – млявий», «спокійний – збуджений»).

Респондент обирає положення на семибальній шкалі між полюсами кожної пари. Отримані результати зводяться до трьох інтегральних показників:

- Самопочуття (фізичний та психічний стан, відчуття бадьорості чи втоми);
- Активність (енергійність, працездатність);
- Настрій (емоційний фон, оптимізм).

Оптимальними вважаються значення 5–7 балів; нижче 4 свідчить про втому, апатію чи зниження емоційного тону.

САН (Самопочуття – Активність – Настрій), використовується для швидкої самодіагностики психоемоційного стану людини.

Інструкція:

Перед вами 30 пар протилежних характеристик. Оцініть свій стан у даний момент, обравши число від 1 до 7, яке найбільше відповідає вашому самопочуттю.

- 1 – відповідає лівій характеристиці (негативна)
- 7 – відповідає правій характеристиці (позитивна)
- 4 – проміжний стан

Шкала «Самопочуття» (10 пунктів)

1. погане самопочуття – хороше самопочуття
2. слабкий – повний сил
3. хворобливий – здоровий
4. байдужий – зацікавлений
5. сонливий – бадьорий
6. виснажений – енергійний
7. кволий – міцний
8. повільний – швидкий
9. млявий – жвавий
10. в'ялий – активний

Шкала «Активність» (10 пунктів)

11. пасивний – діяльний
12. безініціативний – ініціативний
13. пригнічений – піднесений
14. сповільнений – швидкий
15. нерішучий – рішучий
16. байдужий – енергійний
17. млявий – рухливий
18. інертний – активний
19. слабкий – сильний
20. безпорадний – здатний діяти

Шкала «Настрій» (10 пунктів)

21. сумний – веселий

22. пригнічений – життєрадісний
23. тривожний – спокійний
24. похмурий – світлий
25. роздратований – доброзичливий
26. злий – лагідний
27. засмучений – щасливий
28. напружений – розслаблений
29. незадоволений – задоволений
30. пригнічений – оптимістичний

Обробка результатів

Для кожної шкали (самопочуття, активність, настрої) підраховують суму балів.

Потім ділять на 10 → отримують середній показник за шкалою.

Діапазон: від 1 до 7 балів.

Інтерпретація:

1–3 бали – низький рівень (погане самопочуття, слабка активність, поганий настрій)

4–5 балів – середній рівень

6–7 балів – високий рівень (добре самопочуття, висока активність, позитивний настрій)

✍ Повний текст опитувальника наведено у додатку.

Примітка. Опитування за цією методикою проводилося за допомогою онлайн-анкети Google Forms. Посилання на форму: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeryGoHzSIk6G5UL4t_4Uj9Zy510LnyKAneMPb6ILkJ9Osffg/viewform?usp=header]. У дослідженні брали участь респонденти у двох хвилях: «До» та «Після» застосування інтерактивних методів.



САН (Самопочуття – Активність – Настрій)

Рисунок Д.1 – Форма Google-опитувальника для проведення тестування за методикою САН

ДОДАТОК Е

**Зведені результати діагностичного дослідження «До» та «Після»
застосування трансформаційних ігор та
метафоричних асоціативних карт**

Методика	Середні показники «До»	Середні показники «Після»	Δ зміна (абсолютна)	Δ зміна (%)
Шкала депресії Цунга	50,9	32,0	-18,9	-37,1 %
HADS – Тривога	11,6	8,2	-3,4	-29,3 %
HADS – Депресія	10,7	7,4	-3,3	-30,8 %
Спілбергер – СТ	43,2	45,9	+2,7	+6,3 %
Спілбергер – ОТ	50,9	45,8	-5,1	-10,0 %
PSS-10 (стрес)	21,3	14,3	-7,0	-32,9 %

Методика	Середні показники «До»	Середні показники «Після»	Δ зміна (абсолютна)	Δ зміна (%)
САН – Самопочуття	4,03	5,90	+1,87	+46,4 %
САН – Активність	4,24	5,92	+1,68	+39,6 %
САН – Настрій	3,98	6,11	+2,13	+53,5 %

Таблиця Е.1 – Порівняльні результати психодіагностичних методик до і після проведення т-ігор з використанням МАК

Пояснення до таблиці

У зведеній таблиці представлені як абсолютні, так і відносні показники змін («До» – «Після»).

Абсолютна зміна (Δ) відображає різницю у балах між середніми значеннями до і після проведення психологічної роботи. Вона показує, наскільки саме змінився показник у межах конкретної шкали.

Відсоткова зміна (%) демонструє, наскільки значущою є ця різниця відносно початкового значення. Такий показник дозволяє порівнювати між собою результати різних методик, навіть якщо вони мають різні діапазони вимірювання.

Наприклад, за **шкалою депресії Цунга** абсолютна зміна становить –18,9 бала, що відповідає зниженню на –37,1% від початкового рівня. Натомість за тестом **САН – Настрій** абсолютне зростання становить лише +2,13 бала, проте у відсотковому співвідношенні це +53,5%, що свідчить про суттєве покращення у порівнянні зі стартовим рівнем.

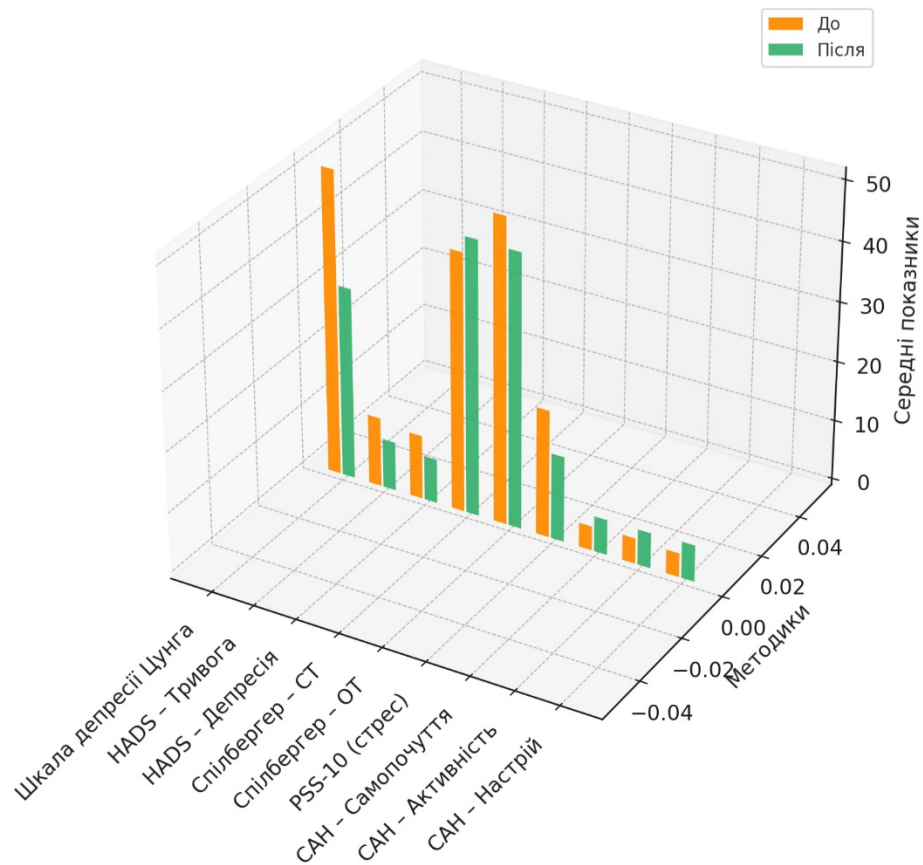


Рис. Е.1. Порівняння середніх показників за методиками «До» та «Після»

Таким чином, поєднання абсолютних і відсоткових показників дає змогу одночасно оцінювати як точні зміни за шкалою, так і відносну значущість цих змін для психологічного стану респондентів.

ДОДАТОК Ж

Правила трансформаційної гри «Призначення душі»

У додатку представлено повний текст правил психологічно-езотеричної гри «Призначення душі», авторкою якої є Світлана Ковальчук. Гра призначена для людей, які прагнуть знайти відповіді на ключові запитання: «Хто я?», «Яке моє призначення?», «Який шлях я маю пройти?».

Гра може проводитися як індивідуально, так і в групі (від 2 до 8 осіб). Основою є поле у вигляді дерева з різними зонами («Тіло», «Матеріальний світ», «Суспільство», «Рід», «Стосунки», «Минулі життя», «Духовність», «Самопізнання»). У процесі гри учасники проходять ці етапи, долають «ями» (перешкоди, страхи, переконання), отримують підказки з колоди «Голос душі» та відкривають своє призначення, коли досягають відповідної клітинки на стовбурі дерева.

У комплект гри входять поле, картки («Призначення», «Ангели», «Голос душі»), кубики та фішки. Ведучий гри («Провідник») знайомить учасників, супроводжує їхній рух і допомагає осмислювати отримані підказки.

Текст правил та інструкції для ведучого наведено у цьому додатку.



Рисунок Ж.1 – Ігрове поле трансформаційної гри «Призначення душі»

ДОДАТОК 3

Методика проведення трансформаційної гри «Ліла»

Мета гри.

«Ліла» — це духовна практика самопізнання та трансформації, що символічно відображає життєвий шлях людини. Гра допомагає учасникам усвідомити власні внутрішні ресурси, отримати інсайти, трансформувати обмежувальні переконання та відкритися до свого призначення.

Ігрове поле.

Поле гри має розмір 3×3 метри та складається з 72 клітинок, розташованих у вигляді квадратної сітки. Кожна клітинка має власне символічне значення, що відображає певний стан, ситуацію чи духовний урок. Переміщення гравця від клітинки до клітинки символізує рух по життєвому шляху.

Підготовка до гри.

Формулювання запиту. Гравець визначає питання або тему, з якою він працює (наприклад, стосунки, кар'єра, особистісний розвиток).

Створення простору. Гра відбувається у безпечній атмосфері, де учасник може зосередитися на внутрішніх процесах.

Атрибути. Використовуються кубик, ігрове поле, індивідуальна фішка (маленький предмет, що належить гравцеві), а також блокнот і ручка для фіксації інсайтів.

Процес гри.

Гравець кидає кубик і переміщує свою фішку по полю відповідно до кількості, що випала.

Зупиняючись на клітинці, гравець читає її опис і осмислює символічне значення.

У грі діють:

Змії — символізують перешкоди, травми чи обмежувальні переконання. Вони змушують повернутися назад для глибшого усвідомлення та подолання.

Стріли — уособлюють можливості, духовні якості та ресурси, що допомагають рухатися вперед.

Особливості правил.

Вхід у гру. Щоб розпочати шлях, гравцеві необхідно викинути 6 на кубик. Лише тоді фішка входить у поле гри.

Космічна свідомість. Символічно гра починається з клітинки «Космічна свідомість», з якої гравець «народжується» у грі. Вихід також

можливий лише через повернення у цю клітинку. Це відображає духовний цикл: прихід у світ, подорож життям і повернення до єдності.

Обов'язкове завершення. Гра вважається завершеною лише тоді, коли гравець досягає останньої клітинки «Космічна свідомість».

Завершення гри.

Гра триває до моменту, коли учасник повертається у клітинку «Космічна свідомість». Це символізує досягнення стану цілісності, завершення процесу трансформації та інтеграцію отриманого досвіду.

Важливі принципи проведення.

Повна завершеність. Якщо гра розпочата, її необхідно довести до кінця.

Атмосфера безпеки. Гра проходить у довірчому та комфортному середовищі.

Віра у процес. Гравцеві важливо бути відкритим до символіки гри та несподіваних інсайтів.

Роль ведучого. Участь у грі з ведучим перетворює процес на глибоку духовну практику та сприяє усвідомленню прихованих сенсів.

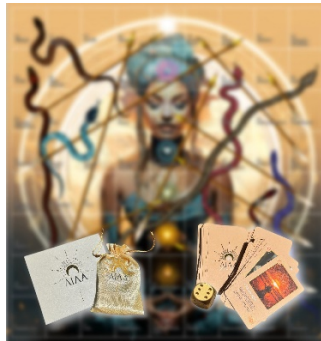


Рисунок 3.1 – Ігрове поле трансформаційної гри «Ліла»

ДОДАТОК С

Методика проведення трансформаційної коучингової гри «Проявись»

Мета гри.

Коучингова гра «Проявись» спрямована на допомогу учасникам у пошуку власного покликання, усвідомленні обмежуючих переконань, виявленні внутрішніх ресурсів і формуванні конкретних кроків для

реалізації мрії та професійної діяльності. Вона побудована як коуч-сесія в ігровому форматі: від переосмислення мрій і цілей — до створення маршруту їх досягнення.

Ігрове поле.

Поле складається з 64 клітинок. Всі учасники стартують із центральної клітинки (№1), яка символізує початок руху з точки рівноваги. Після першого етапу кожен гравець обирає свій шлях — один із чотирьох напрямків, що ведуть до власних «дверей». Завершується гра на клітинці №64.

Правила гри.

Визначення порядку ходів: усі кидають кубик, і той, у кого випало найменше число, починає. Далі рух — за годинниковою стрілкою.

Якщо на кубіку випадає 1, 2 або 3 — гравець тягне картку та робить повторний кидок.

Якщо гравець зупиняється на червоному полі — він тягне дві картки.

Якщо зупиняється на зеленому полі — отримує повторний кидок і лише потім обирає картку.

Якщо випадає «5» або гравець стає на блакитний місток — він витягує картку з колоди «Вдячність».

У місцях, де поле дає можливість перейти на інший шлях, перехід здійснюється за бажанням гравця.

Етапи гри.

Болото (вихід із зони комфорту).

Завдання — виявлення та трансформація обмежуючих переконань у позитивні афірмації.

Густий ліс бажань.

Завдання — усвідомлення нереалізованих бажань і формування своєї мрії.

Гори можливостей.

Завдання — аналіз знань і навичок та формування конкретної цілі за принципом SMART.

Поляна прояву.

Завдання — створення покрокового плану реалізації цілі; прописання трьох реальних кроків, які гравець зобов'язується виконати протягом 72 годин після гри.

Завершення гри.

Фінальна клітинка №64 символізує момент прояву — усвідомлену готовність рухатися до своєї мрії. Учасник завершує гру із власною «маршрутною картою», що включає конкретні дії, необхідні для реалізації мети.

Психологічне значення.

Гра «Проявись» побудована на ідеї, що відповіді на найважливіші запитання вже є всередині людини. Завдяки структурованим етапам і карткам-метафорам, учасники піднімають із підсвідомості власні бажання, ресурси й потенціал. Такий формат інтегрує принципи когнітивно-поведінкової терапії (робота з переконаннями), позитивної психотерапії (акцент на ресурсах) та коучингу (цілеформування і планування дій). Практика показує, що після гри учасники відчують віру у власні можливості, отримують ясність і натхнення, а також виходять у життя з позитивним настроєм та готовністю діяти.

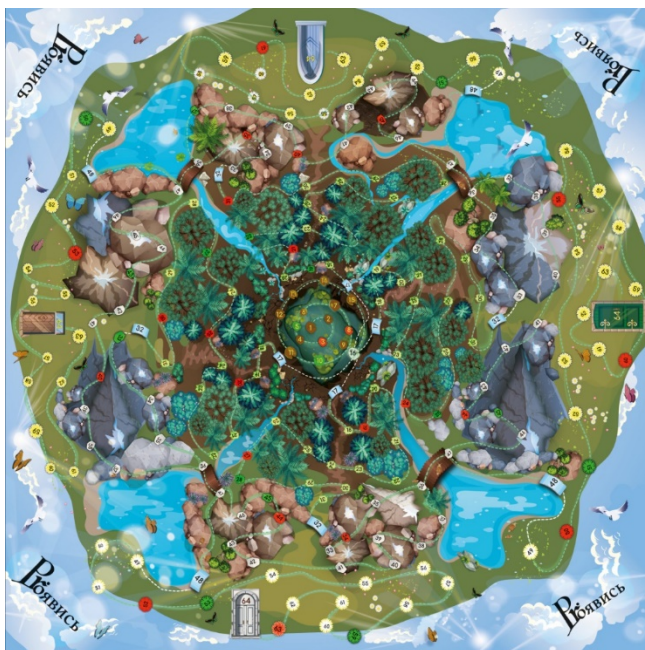


Рисунок С.1 – Ігрове поле трансформаційної гри «Ргоявись»

Також всі т-ігри мають електронний формат, для гри онлайн.



Рисунок С.2 – Покликання на Instagram автора кваліфікаційної роботи