МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ**

Виконав: студентка 2 курсу
групи 8.0533-з-4
спеціальності 053– Психологія
Хоменко Ганна Олегівна
Науковий керівник: Остапенко Л.В., к. пед. н.,
менеджер "Space Запоріжжя
Рецензент: Пучина О.В., к. психол.н.,
керівник студії практичної психології "

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологі

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Хоменко Ганні Олегівні

Тема роботи : Трансформаційні ігри як психологічний інструмент

керівник роботи : Остапенко Л.В. д.пед.н., менеджер “Space Запоріжжя”

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні основи та природу трансформаційних ігор у психології; вивчити психологічні механізми та структуру трансформаційних ігор; емпірично дослідити використання трансформаційних ігор у практиці психологічної допомоги.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Остапенко Л.В., к.пед.н.		
Розділ 1	Остапенко Л.В.д.пед.н.		
Розділ 2	Остапенко Л.В.д.пед.н.		
Розділ 3	Остапенко Л.В.д.пед.н.		
Висновки	Остапенко Л.В.д.пед.н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Г.О.Хоменко

Керівник роботи _____ Л.В.Остапенко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М.Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 71 сторінка, 4 таблиці, 3 рисунка, 41 джерело, 4 додатка.

Об’єкт дослідження: трансформаційні ігри як інструмент у психологічній практиці.

Предмет дослідження: ефективність та особливості використання трансформаційних ігор у психологічній допомозі.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження використання трансформаційних ігор як психологічного інструменту, зокрема для подолання тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Гіпотеза досліження: Трансформаційні ігри є ефективним психологічним інструментом для зниження рівня агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки через використання рольових ігор та метафоричних вправ діти здатні виражати і переробляти свої емоції, розвивати навички самоконтролю та ефективного спілкування, що сприяє зменшенню проявів агресії в реальному житті.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми креативності та творчого потенціалу; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна одержаних результатів. Дослідження є однією з небагатьох спроб систематизувати теоретичні знання та практичний досвід використання трансформаційних ігор у психології. Вперше було проведено порівняльний аналіз ефективності використання цих ігор у контексті сучасної психологічної допомоги у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм професійної підготовки психологів та розробки практичних рекомендацій щодо використання трансформаційних ігор у психологічній діяльності. Зібраний матеріал та емпіричні дані можуть бути впроваджені в освітні програми та тренінги.

ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК.

SUMMARY

Khomenko H.O.Transformational Games as a Psychodiagnostic Tool.

Master's qualification work: 71 pages, 3 figures, 4 tables, 41 sources.

Object of research: transformational games as a tool in psychological practice.

Subject of research: effectiveness and features of the use of transformational games in psychological assistance.

The purpose of the research is a theoretical analysis and empirical study of the use of transformational games as a psychological tool, in particular for overcoming anxiety in preschool and primary school children.

Research hypothesis: Transformational games are an effective psychological tool for reducing the level of aggression in preschool and primary school children, since through the use of role-playing games and metaphorical exercises, children are able to express and process their emotions, develop self-control skills and effective communication, which contributes to reducing manifestations of aggression in real life.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the current state of the problem of creativity and creative potential; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing with psychodiagnostic methods).

Scientific novelty of the results obtained. The study is one of the few attempts to systematize theoretical knowledge and practical experience in the use of transformational games in psychology. For the first time, a comparative analysis of the effectiveness of using these games in the context of modern psychological assistance to children of preschool and primary school age was conducted.

Practical significance of the results obtained. The results of the study can be used to improve professional training programs for psychologists and develop practical recommendations for the use of transformational games in psychological activities. The collected material and empirical data can be implemented in educational programs and trainings.

TRANSFORMATIONAL GAMES, PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE, PRESCHOOL CHILDREN, YOUNGER SCHOOL AGE.

ЗМІСТ

ВСТУП…….....7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРИРОДА ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР У ПСИХОЛОГІЇ…….....10
1.1 Поняття та сутність трансформаційних ігор у психології…….....10
1.2 Психологічні механізми та структура трансформаційних ігор…….16
1.3 Історичний розвиток та поширення трансформаційних ігор….....20
1.4 Зарубіжний досвід використання трансформаційних ігор…….....23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ……29
2.1. Методика дослідження та її обґрунтування……...…….……...29
2.2. Результати дослідження та їх аналіз……..….....33
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ……41
3.1 Розробка корекційної програми із застосування трансофрмацйних ігор щодо подолання агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку…...41
3.2 Аналіз отриманих результатів після застосування корекційної програми…….....46
3.3 Рекомендації щодо використання трансформаційних ігор у навчальних та професійних середовищах……..50
ВИСНОВКИ……...……..65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..….....68
ДОДАТКИ……...……72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ, що характеризується високою динамікою змін та зростаючими вимогами до професійної компетентності, ставить перед психологами завдання не лише розуміння людської природи, а й забезпечення ефективних способів її трансформації та розвитку. У цьому контексті трансформаційні ігри набувають дедалі більшої популярності як один із найдієвіших психологічних інструментів для особистісного та професійного зростання. Вони дозволяють учасникам не тільки здобувати нові знання та навички, а й знаходити внутрішні ресурси для вирішення проблем, розвитку самоусвідомлення та самовдосконалення.

Трансформаційні ігри представляють собою інтерактивні процеси, які стимулюють саморефлексію, підвищують мотивацію до самопізнання і сприяють розвитку психологічної гнучкості. Їхня ефективність та різноманітність застосування у психологічній практиці стали предметом досліджень багатьох науковців як вітчизняних (С. Деркач, О. Морозов, І. Ємельянов), так і зарубіжних (К. Райнер, С. Уайт, М. Кейсі). Однак питання використання трансформаційних ігор як інструменту, що сприяє розвитку особистісних та професійних навичок, все ще вимагає додаткового аналізу та узагальнення, що зумовлює актуальність обраної теми.

Об’єкт дослідження: трансформаційні ігри як інструмент у психологічній практиці.

Предмет дослідження: ефективність та особливості використання трансформаційних ігор у психологічній допомозі.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження використання трансформаційних ігор як психологічного інструменту, зокрема для подолання тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Гіпотеза досліження: Трансформаційні ігри є ефективним психологічним інструментом для зниження рівня агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки через використання рольових ігор та

метафоричних вправ діти здатні виражати і переробляти свої емоції, розвивати навички самоконтролю та ефективного спілкування, що сприяє зменшенню проявів агресії в реальному житті.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи та природу трансформаційних ігор у психології.

2. Вивчити психологічні механізми та структуру трансформаційних ігор.

3. Емпірично дослідити використання трансформаційних ігор у практиці психологічної допомоги

Для вирішення поставлених завдань у дослідженні використовувалися теоретичні методи аналізу наукових джерел, узагальнення та систематизація. А також такі емпіричні методи як: 1) «Кактус» (графічна методика М.А. Панфілової); 2) Тест вимірювання агресії Б. Басса і Р. Дарка; 3) Методика «Шкала прямої і непрямої агресії»; 4) «Тест руки» Е. Вагнера (адаптація Піотровського).

База дослідження – приватна організація «Приватний заклад загальної середньої освіти Київська гімназія «ОРЕНДЖ ПЛЮС».

Гіпотеза досліження: Трансформаційні ігри є ефективним психологічним інструментом для зниження рівня агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки через використання рольових ігор та метафоричних вправ діти здатні виражати і переробляти свої емоції, розвивати навички самоконтролю та ефективного спілкування, що сприяє зменшенню проявів агресії в реальному житті.

Наукова новизна одержаних результатів. Дослідження є однією з небагатьох спроб систематизувати теоретичні знання та практичний досвід використання трансформаційних ігор у психології. Вперше було проведено порівняльний аналіз ефективності використання цих ігор у контексті сучасної психологічної допомоги у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм професійної підготовки психологів та розробки практичних рекомендацій щодо використання трансформаційних ігор у психологічній діяльності. Зібраний матеріал та емпіричні дані можуть бути впроваджені в освітні програми та тренінги.

Структура дослідження складається зі вступу, трьох основних розділів із відповідними підрозділами, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРИРОДА ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР У ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Поняття та сутність трансформаційних ігор у психології

Трансформаційні ігри у психології є важливим інструментом для дослідження та зміни психоемоційного стану учасників через ігрові методи. Вони базуються на принципі, що ігрова діяльність здатна активувати внутрішні психічні процеси особистості, відкриваючи шлях до глибинних переживань, несвідомих аспектів психіки, а також до звільнення від психологічної напруги. Ключова особливість трансформаційних ігор полягає у створенні контрольованих ситуацій, де учасник може вільно виявляти емоції, розкривати свої проблеми та переживання, і водночас вивчати шляхи їх вирішення, не боячись оцінок чи соціальних наслідків. Такий підхід дозволяє клієнтам усвідомити, прожити і відреагувати на приховані аспекти свого “я”, які в реальному житті вони можуть не розпізнавати чи навіть ігнорувати.

Методологія ігрової терапії має глибокі корені в декількох теоретичних школах психології, кожна з яких використовує ігри для досягнення певних терапевтичних результатів. У психоаналітичному напрямі, заснованому такими фахівцями, як Анна Фрейд, Мелані Кляйн і Дональд Віннікотт, гра розглядається як процес, який відкриває доступ до несвідомих елементів психіки. Згідно з психоаналітичним підходом, дитина або підліток через гру відтворює внутрішні конфлікти та переживання, що допомагає фахівцям інтерпретувати ці процеси та допомагати клієнтам опрацьовувати травмуючі події чи глибинні психічні блоки [2, 1-24].

У гуманістичній школі психології, що представлена такими дослідниками, як Карл Роджерс, Вірджинія Екслайн і Гаррі Лэндрет, гра використовується для створення безпечного, підтримуючого середовища, в якому клієнт може вільно виражати себе. Основний принцип гуманістичного підходу полягає у визнанні

значущості особистісного досвіду клієнта. Гра в такому підході стає інструментом для зняття напруги та глибшого розуміння власних потреб і проблем. Гуманістичний підхід створює безпечне середовище, в якому клієнт не відчуває тиску, а навпаки, має можливість спонтанно та вільно досліджувати свої емоції та переживання.

Поведінкова школа психології, засновником якої є Б.Ф. Скіннер, акцентує увагу на навчанні соціальним навичкам через гру. У цьому підході терапевт використовує ігрові ситуації, аби допомогти клієнту зрозуміти та засвоїти соціально прийнятні моделі поведінки, які полегшують адаптацію та взаємодію в соціумі. Гра виступає способом моделювання реальних ситуацій, де клієнт навчається «правильній» поведінці через позитивні підкріплення і наслідування [4, 1-10].

Емоційно-образна ігрова терапія, метод розроблений Д. М. Леві, базується на ідеї, що травмуючі події можна відтворити у символічній формі для їх повторного переживання і зняття психічної напруги. Такий метод дає змогу учасникам «перепрожити» травматичний досвід у безпечному середовищі і знизити рівень тривожності або страху, асоційованих з такими подіями. Через символічне відтворення клієнт отримує можливість змінити емоційне ставлення до минулого досвіду і отримати психоемоційну розрядку.

Структурована ігрова терапія, запропонована Г. Хембриджем, пропонує створення певних ігрових структур для вирішення конкретних терапевтичних завдань. Цей підхід передбачає, що завдання чи ситуація в грі попередньо обговорюється і регламентується, забезпечуючи контрольований перебіг процесу терапії. Структурованість дозволяє клієнту досягти поставлених цілей, не відволікаючись на сторонні фактори, і краще зрозуміти механізми власної поведінки.

У гештальт-терапії, яка базується на ідеях О. Ранка, Д. Тафта і Ф. Оллена, гра є засобом для роботи з емоціями в контексті взаємовідносин «тут і тепер». Тут основний акцент робиться на тому, що переживання клієнта є релевантними і мають терапевтичний потенціал лише в теперішньому моменті. Гештальт-терапія через гру допомагає розкрити значущі аспекти поточної ситуації, а також

зрозуміти глибинні взаємозв'язки та почуття, що виникають в процесі терапевтичної взаємодії [6, 14-23].

Феноменологічний підхід, представлений, зокрема, О. Єгоровим, робить акцент на спостереженні явищ, що виникають спонтанно у грі, навіть якщо їх важко пояснити науково. Наприклад, феномен «сліпого вибору» символічних карток, що потрапляють під інтуїтивне керівництво клієнта, може допомогти виявити неусвідомлені потреби і внутрішні конфлікти, які відображають реальні проблеми клієнта у житті. Це дає можливість психотерапевту здійснити інтерпретацію поведінки учасника з урахуванням його інтуїтивного вибору.

Екзистенційний підхід до трансформаційних ігор зосереджується на розкритті життєвого сенсу і допомагає клієнту шукати нові можливості та способи управління власним життям. Ключовим тут є пошук клієнтом нових шляхів самореалізації, і в цьому підході гра стає платформою для відкриття особистісного потенціалу, подолання обмежень і прийняття складних життєвих ситуацій. Гра дає змогу усвідомити власні можливості та прийняти новий погляд на життєві труднощі, що дозволяє людині наблизитися до більш гармонійного існування [8, 31-38].

Важливою частиною трансформаційних ігор є їх класифікація за кількома критеріями. Наприклад, сценарії можуть бути ймовірнісними, коли учасник обирає роль наосліп, або усвідомленими, коли вибір відбувається на основі власних переконань і досвіду. Оформлення гри також може відрізнятися: деякі ігри проводяться з використанням ігрових полів, інші є динамічними, де учасники взаємодіють безпосередньо. Крім того, варіюється і чисельність групи: гра може бути індивідуальною, мати формат мікрогрупи або ж включати велику кількість учасників. Зазвичай, як стверджував Е. Берн, оптимальним числом учасників для трансформаційної гри є 8 осіб, що забезпечує ефективний контроль процесу ведучим.

Основна мета трансформаційних ігор у психології полягає не в зміні особистості учасників чи навчанні певним навичкам, а в наданні можливості безпечно прожити та усвідомити значущі емоційні події. Такий підхід дозволяє учасникам перевести хвилюючі ситуації на рівень усвідомленості, зменшуючи

психоемоційну напругу, надаючи можливість саморозуміння і, зрештою, сприяючи психологічному зростанню.

Трансформаційні ігри в психології являють собою спеціально організований процес, спрямований на допомогу людині в усвідомленні власних життєвих ситуацій, переживань та внутрішніх конфліктів. Головною метою цих ігор є не стільки розвага чи навчання нових навичок, скільки надання можливості глибокого самопізнання через різні ігрові сценарії. Процес трансформаційної гри організовується в кілька етапів, кожен з яких має специфічну функцію і спрямований на досягнення певних результатів. Завдяки цьому учасник отримує можливість пройти послідовні кроки, що ведуть до більшого розуміння своїх внутрішніх ресурсів, бар'єрів, а також до відкриття нових перспектив [10, 22-29].

На першому етапі – етапі знайомства – важливо налагодити атмосферу довіри між учасниками та ведучим гри. Цей етап спрямований на встановлення початкового контакту, ознайомлення з правилами спілкування та взаємодії. В процесі знайомства учасники часто виявляють ті чи інші аспекти своїх особистостей: можуть проявляти схильність до співпраці або, навпаки, до конфліктів. Успішне проведення цього етапу є запорукою подальшої відкритості та готовності до взаємодії в ігровому процесі, адже саме тут закладається основа для побудови довірливих стосунків, які є необхідними для успішної гри.

Наступним етапом є налаштування, яке спрямоване на створення атмосфери включеності в процес. Учасники отримують змогу поступово перейти від зовнішніх обставин до внутрішніх переживань, посилюється рівень уваги до своїх емоцій та настрою, що дозволяє їм зануритися в гру і одночасно знизити рівень тривожності. Налаштування на гру – це своєрідний перехідний момент, де учасники відкривають для себе простір гри, залишаючи за його межами буденні тривоги та проблеми.

Етап обговорення правил передбачає укладення своєрідного "контракту" між учасниками та ведучим. Цей крок є необхідним для того, щоб встановити зрозумілі та чіткі рамки, в межах яких буде відбуватися ігровий процес. Зрозумілість і простота правил є дуже важливими, адже вони дозволяють

уникнути непорозумінь і створюють чітку структуру гри. Встановлення правил також допомагає запобігти можливим конфліктам і непорозумінням у процесі гри, сприяє організованості та ефективності ігрового процесу [12, 7-15].

Основна частина гри є етапом, на якому відбувається реалізація поставлених цілей. Учасники виконують різноманітні завдання, що є частиною сценарію гри, і ці завдання допомагають їм входити в різні емоційні стани, взаємодіяти з іншими учасниками та вивчати нові сторони себе. Цей етап є найбільш інтенсивним, адже саме тут учасники стикаються з різними емоційними викликами, переживають ситуації, що дозволяють виявити та краще зрозуміти свої реакції. Ведучий гри контролює цей процес, стежить за розвитком подій, допомагає учасникам підтримувати емоційний баланс, не дозволяючи їм виходити за межі комфорту.

Завершальна фаза гри – підведення підсумків – дозволяє учасникам висловити свої враження, оцінити, наскільки вдалося досягти очікуваних результатів. Це своєрідне усвідомлення пройденого шляху, в якому кожен учасник ділиться своїми відчуттями, емоціями та думками щодо того, наскільки гра допомогла їм поглянути на себе з нового ракурсу. Якщо результат не був досягнутий повністю, ведучий може задати додаткові питання, що дозволять зрозуміти, чому так сталося, і чи можуть ці висновки бути корисними для подальшої роботи над собою [14, 9-17].

Етап зворотного зв’язку є важливим для того, щоб кожен учасник міг поділитися своїм досвідом, розказати, що саме йому сподобалося, що виявилося корисним, а що потребує доопрацювання. Такий зворотний зв’язок є цінним джерелом інформації для ведучого, який може оцінити, наскільки ефективно були виконані поставлені завдання, і що можна покращити для підвищення ефективності майбутніх ігор. Завдяки цьому етапу ведучий може розвинути свою здатність до рефлексії та вдосконалити методику проведення гри, зробивши її ще більш ефективною для учасників.

Серед прикладів трансформаційних ігор, які стали відомими завдяки своїй ефективності, можна згадати такі як «Трансформація» (створена у спільноті Фіндгорн у Шотландії), яка спрямована на зміну усталеного способу життя, що

більше не відповідає внутрішнім потребам учасника. Існує гра «Genesis», створена Ліндою Ломане та Євгеном Геллером, де основна мета полягає у прийнятті життєвих рішень і розумінні власних критеріїв вибору життєвих цілей. Гра «Тамболія» від Джеймса Тейлора Маршалла має на меті пробудження свідомості учасників через різні питання та ситуації. Гра «Пряжа Долі», розроблена Ліною Полковніченко, зосереджується на балансуванні ресурсів для досягнення важливих цілей та подолання перешкод на цьому шляху. Інші популярні ігри включають «Лила Чакра», що допомагає клієнтам глибше пропрацювати мету, «Аструм» Світлани Мауль, яка спрямована на усвідомлення власних можливостей та страхів, і «Імперія магів» Наталі Хлопоніної, що допомагає краще розуміти власні сценарії соціальної поведінки [11, 11-19].

Серед поширених інструментів, що використовуються в трансформаційних іграх, виділяються також метафоричні асоціативні карти. Це універсальний метод, заснований на принципі метафори, який звертається до підсвідомості людини, допомагаючи їй виявити приховані аспекти психіки. Карти використовуються для діагностики, корекції, розвитку, а також для виявлення творчих здібностей і коучингу. Існує велика кількість колод таких карт, зокрема універсальні та спеціалізовані, які допомагають опрацьовувати різні запити та проблеми. До універсальних колод належать, наприклад, німецька колода «Oh» та українські аналоги, які дозволяють досліджувати широкий спектр запитів.

Отже, трансформаційні ігри є потужним інструментом психологічного впливу, що дозволяє учасникам глибше зрозуміти себе, свої емоції, установки та можливості. Вони відрізняються від традиційних ігор тим, що мають значущу для учасника мету, яка полягає в досягненні внутрішньої гармонії, усвідомленні своїх цінностей та відпрацюванні стратегій подолання особистих труднощів.

1.2 Психологічні механізми та структура трансформаційних ігор

Трансформаційні ігри в психології – це методи глибинної роботи з психікою, що дозволяють розкрити внутрішній потенціал особистості та подолати психологічні бар’єри. Психологічні механізми трансформаційних ігор

побудовані таким чином, що вони сприяють активації несвідомих ресурсів, допомагають учаснику досліджувати нові аспекти власного Я, а також реалізовувати потенціал через інтерактивний та емоційно насичений процес. Основна структура таких ігор базується на психологічних теоріях розвитку особистості, психотерапії, а також на концепціях символічного мислення, які впливають на індивідуальні установки та самосприйняття гравця. Механізми трансформаційних ігор ґрунтуються на поєднанні вербальних і невербальних комунікативних прийомів, які дозволяють поступово змінювати свідоме та несвідоме сприйняття особистісних проблем [9, 5-60].

Одним із центральних механізмів є символічне моделювання, яке забезпечує можливість для гравця діяти через асоціації, метафори та образи. Символічне моделювання в цьому процесі виконує функцію наближення гравця до його глибинних переживань і, таким чином, сприяє процесу “проживання” важливих подій або життєвих криз у безпечному форматі. Це відбувається завдяки тому, що метафоричні та символічні елементи гри запускають процес проекції, тобто перенесення учасником своїх внутрішніх установок, переконань та емоційних реакцій на ігрові елементи. Зокрема, символічні образи, які з’являються в процесі гри, відображають глибинні установки гравця та створюють умови для їх рефлексії. Учасник, спостерігаючи за ігровими ситуаціями, здатен відкривати нові сенси у своїй внутрішній структурі та отримувати доступ до тих аспектів психіки, що у звичайному житті можуть залишатися непомітними або витісненими.

Іншим важливим механізмом є використання проективних методик, де учасник опосередковано висловлює свої думки та почуття через ігрові ситуації, безпосередньо не озвучуючи власні страхи, переживання або незадоволені потреби. Такий процес проекції дозволяє уникнути психологічного захисту, що зазвичай стримує людину від вільного прояву своїх емоцій та думок у звичайному середовищі. Це призводить до зниження внутрішнього опору і дозволяє краще опрацьовувати внутрішні конфлікти. Завдяки можливості діяти через “гру”, учасники знижують власну захисну установку, що полегшує доступ до глибинних переживань та зберігає емоційний комфорт. Таким чином,

проективні механізми, задіяні в трансформаційних іграх, допомагають опрацьовувати складні теми безпосередньо через дії, ситуації або образи, що знімає напругу і водночас полегшує емоційний контакт із власною несвідомою сферою [7, 45-53].

Трансформаційні ігри також активно використовують механізм емоційного катарсису. Емоційний катарсис – це процес глибокого емоційного переживання, через який учасники проходять під час гри. Завдяки тому, що учасники зіштовхуються з конкретними життєвими ситуаціями в умовах гри, вони мають змогу виражати емоції, які були раніше придушені або неусвідомлені. Катарсис створює умови для розрядки емоційної напруги, допомагає звільнитися від накопичених почуттів і врешті-решт досягнути психологічного полегшення. У момент емоційного катарсису учасники трансформаційної гри не тільки відкривають власні почуття, але й можуть усвідомити їхнє значення для свого внутрішнього стану. У такому випадку катарсичні переживання стають інструментом для більш глибокого розуміння власних переживань, усвідомлення їхнього впливу на життя та знаходження нових способів реагування на схожі ситуації в майбутньому.

До інших механізмів, задіяних у трансформаційних іграх, належить самоспостереження, яке дозволяє учасникам аналізувати власні поведінкові патерни. Цей механізм включає здатність людини зосереджуватись на своїх думках, емоціях, тілесних відчуттях та реакціях у певній ситуації. Гра стає своєрідним дзеркалом, що відображає те, як учасник сприймає себе і свої проблеми. Через спостереження за своїми реакціями на ігрові завдання та ситуації, гравець може краще зрозуміти причини своїх емоційних та поведінкових реакцій, що сприяє більш глибокому самоаналізу. Самоспостереження та рефлексія допомагають учасникам підвищити рівень усвідомленості, відкрити нові аспекти своєї особистості та зосередитися на тому, як можна скоригувати свої звичні патерни поведінки для покращення якості життя [5, 22-30].

Окрім самоспостереження, трансформаційні ігри включають механізми соціальної взаємодії та групової динаміки, які формують особливе середовище взаємодії. Ігровий процес часто здійснюється в групі, що дозволяє учасникам аналізувати свої соціальні ролі, навчатися новим моделям поведінки, розуміти індивідуальні відмінності інших людей та налагоджувати ефективну комунікацію. Соціальна взаємодія в контексті трансформаційної гри активізує потребу в спільній роботі, обміні досвідом, емпатії, підтримці та конструктивному вирішенні конфліктів. Такий підхід створює атмосферу групової підтримки, де кожен учасник може почувати себе вільно, виражати свої почуття та отримувати зворотний зв'язок від інших членів групи, що значно підсилює ефект гри.

Важливим елементом структури трансформаційних ігор є етапи, через які проходить кожен учасник. Кожен етап гри має чітко визначену мету і відповідний очікуваний результат, завдяки чому гра стає структурованим процесом роботи над собою. Початковий етап, як правило, спрямований на встановлення довіри та включення учасників у процес. На цьому етапі формуються перші враження, встановлюється контакт з іншими учасниками та ведучим. Наступні етапи включають безпосереднє занурення в гру, опрацювання конфліктних ситуацій, вирішення ігрових завдань, що викликають емоційні та поведінкові реакції, а також створення умов для рефлексії та осмислення досвіду. Завершальні етапи гри дозволяють усвідомити отримані результати, обговорити власний досвід та емоції, а також спланувати можливі зміни в реальному житті [3, 376-378].

Психологічний потенціал трансформаційних ігор підсилюється завдяки багатоплановому впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Емоційне залучення у процесі гри дозволяє швидше налагодити контакт із внутрішнім світом гравця. Когнітивна робота, яка відбувається через осмислення символів, образів, ігрових ситуацій, підсилює здатність учасника до рефлексії та критичного мислення. Поведінкова частина гри, що включає активні дії, вправи, експерименти з ролями, сприяє не лише теоретичному, але й практичному засвоєнню нових моделей поведінки, що може бути корисним для

перенесення на ситуації в реальному житті. Через дії та прийняття рішень в умовах гри учасники отримують можливість випробувати альтернативні способи реагування, що сприяє розвитку гнучкості та адаптивності. Наприклад, учасник може пробувати змінювати свою звичну поведінкову модель у безпечному ігровому середовищі, перевіряти нові ролі або взаємодіяти з іншими, що дозволяє йому розвивати здатність адаптувати свою поведінку під різні життєві ситуації.

Слід також зазначити важливість механізмів, які націлені на розвиток самоусвідомлення та самоприйняття. Під час трансформаційної гри учасник має змогу відчути себе у різних умовах, зіткнутися з власними обмеженнями, подолати внутрішні страхи та упередження. Це сприяє усвідомленню сильних і слабких сторін, підвищенню впевненості у собі та власних можливостях. В процесі гри створюється простір для дослідження власних цінностей та пріоритетів, що сприяє кращому розумінню себе, своїх цілей та внутрішніх прагнень. Самоусвідомлення та самоприйняття, що досягаються через гру, стають ресурсом для подальшого особистісного зростання, адже вони дозволяють учасникам побачити власний життєвий шлях у новому світлі, з відкритістю до нових можливостей та змін [1, 45-58].

Важливою структурною складовою трансформаційних ігор є підтримка ведучого, який виконує роль фасилітатора, спостерігає за процесом гри та забезпечує психологічну безпеку учасників. Ведучий допомагає формувати рефлексію, спонукає до роздумів, уважно ставиться до стану учасників, а також надає зворотний зв’язок. Така роль є важливою, оскільки ведучий допомагає учасникам інтегрувати отриманий досвід, забезпечує дотримання ігрових правил та етичних принципів. Крім того, він підтримує атмосферу довіри, що дозволяє учасникам вільно виражати свої емоції та бути чесними самі з собою.

Психологічні механізми трансформаційних ігор також передбачають активізацію креативного мислення учасників, що досягається через використання метафор, символів та асоціативних карток. Це не лише сприяє подоланню бар’єрів раціонального мислення, а й допомагає розширити світогляд учасників, стимулює уяву і дозволяє знаходити нові способи вирішення проблем.

У процесі гри учасники вчаться працювати з абстрактними образами та метафорами, що полегшує доступ до підсвідомих елементів і допомагає у дослідженні прихованих аспектів психіки. Такий підхід відкриває простір для інсайтів і глибинних усвідомлень, які часто важко досягти у звичайному житті, де люди схильні підходити до проблеми з раціональної точки зору [33, 13-20].

Загальна структура трансформаційної гри також враховує етап підведення підсумків, де кожен учасник отримує можливість проаналізувати власний досвід, зосередитися на нових усвідомленнях та визначити шляхи подальшого розвитку. Завершальний етап спрямований на інтеграцію отриманого досвіду, що важливо для переходу від ігрового процесу до реального життя. Завдяки аналізу й обговоренню своїх відчуттів, учасники мають змогу перевести свої нові знання та навички на рівень усвідомленості, що сприяє ефективному впровадженню змін у реальне життя.

Таким чином, структура та психологічні механізми трансформаційних ігор спрямовані на всебічний розвиток особистості, подолання внутрішніх конфліктів, усвідомлення своїх цінностей і цілей, а також створення умов для безпечного експериментування з поведінкою, що дозволяє змінювати установки та сприяти особистісному зростанню.

1.3 Історичний розвиток та поширення трансформаційних ігор

Психологічні трансформаційні ігри (т-ігри) — це спеціалізований вид ігор, які поєднують в собі елементи настільних ігор, коучингу та практичної психологічної діяльності, такої як консультування, психокорекція та психотренінг. Ці ігри мають на меті вирішення особистісних запитів учасників, допомагають знаходити оптимальні рішення для складних життєвих ситуацій, гармонізувати міжособистісні стосунки, здійснювати важливі життєві вибори, а також сприяють самопізнанню та саморозвитку. Психологічні трансформаційні ігри стали популярними завдяки своїй здатності з’єднувати процеси відпочинку, задоволення та реального психологічного розвитку в одному занятті [35, 33-40].

Ці ігри зазвичай організовуються у вигляді групових активностей, де учасники працюють зі своїми внутрішніми запитами, відчуттями та переживаннями, що дає можливість вивчити і прояснити важливі для них аспекти життя. Ключовими елементами т-ігор є проекція і синхронічність. Проекція в контексті трансформаційних ігор є процесом, за допомогою якого гравці можуть помилково сприймати свої внутрішні стани як зовнішні. Це може відбуватися, наприклад, через взаємодію з метафоричними асоціативними картками (МАК), які часто використовуються в таких іграх. Гравець може отримати “осяяння”, коли звичайна ситуація чи символ із гри раптово починає співвідноситися з його особистим досвідом або поточними життєвими питаннями. Це створює ефект глибокого усвідомлення, коли гравець відчуває, що те, що він переживає під час гри, абсолютно відповідає його реальному життю.

Іншим важливим аспектом є синхронічність — концепція, яку вперше описав Карл Юнг, що стосується феномену співпадіння подій без причинно-наслідкових зв’язків. Це ідея того, що все в житті відбувається не випадково і що події, які здаються випадковими, можуть нести значення, яке має важливий зв’язок із внутрішнім світом людини. У т-іграх це означає, що кожна ситуація чи подія, яка відбувається під час гри, може мати метафоричне значення для гравця, вказуючи на важливі аспекти його життя, над якими йому слід задуматися. Тобто, випадковість у грі — це не просто випадкове явище, а знак чи символ, що несе в собі певне значення для учасника [38, 72-80].

Справжня сила т-ігор полягає в їх здатності поєднувати свідомі та підсвідомі процеси учасників. Це забезпечує потужний психокорекційний ефект, оскільки процес гри активно стимулює спонтанну поведінку учасників, що дозволяє виявляти й усвідомлювати конфлікти між свідомим і несвідомим. Важливим аспектом є те, що зміни та трансформації в поведінці та сприйнятті учасників відбуваються через спонтанність і відкритість до нових досвідів, що допомагає вирішити внутрішні суперечності та призводить до зростання особистісної впевненості.

Історія виникнення трансформаційних ігор пов’язана з розвитком психології в XX столітті, коли потреба в нових інструментах для психотерапії та особистісного розвитку привела до появи різних методів, що включають ігри як інструмент терапії. Початок розвитку т-ігор можна віднести до середини XX століття, коли концепція використання ігор для терапевтичних цілей почала активно впроваджуватися в практичній психології. Одним із перших, хто започаткував ідею використання ігор як методу психологічної роботи, був психолог Джейкоб Левін, засновник групової динаміки, який вважав, що через групові ігри можна ефективно вивчати соціальну взаємодію та особистісний розвиток. Проте справжній розквіт трансформаційних ігор стався вже в кінці 20-го століття, коли виникли нові теорії і методики, що поєднували ігровий процес із психологічними техніками.

Одним із важливих моментів у розвитку цього напрямку стало впровадження коучингових технік, які активно використовують ігри для розвитку особистісних якостей, досягнення цілей і подолання внутрішніх бар’єрів. Виникли різноманітні колоди карт, що стали популярними серед психологів і коучів для роботи з клієнтами, таких як МАК (метафоричні асоціативні картки), що містять образи, які допомагають підключити підсвідомість до процесу самоусвідомлення та саморозвитку [40, 15-22].

Ігри з використанням карт або інших символів дозволяють створювати простір для аналізу ситуацій, прийняття рішень, розв’язування конфліктів і розвитку внутрішнього потенціалу учасників. З’явились нові концепції ігор, які орієнтуються не лише на забаву, але й на активну психологічну роботу, спрямовану на розкриття внутрішнього світу людини, що в свою чергу відкрило нові можливості для терапевтичної роботи. Важливим аспектом у розвитку т-ігор є їх використання для роботи з групами, що дає можливість не тільки особистісного розвитку, але й поліпшення взаєморозуміння та співпраці в групі.

Таким чином, психологічні трансформаційні ігри виникли як результат поєднання психологічних теорій і практик, що активно використовуються для розвитку особистості та вирішення життєвих питань через ігровий процес. Ігри стали потужним інструментом для роботи з підсвідомістю, допомагаючи людям

знаходити оптимальні рішення для складних ситуацій, і водночас забезпечуючи їх розвиток через взаємодію з іншими людьми та самим собою.

1.4 Зарубіжний досвід використання трансформаційних ігор

Зарубіжний досвід використання трансформаційних ігор значно розвивався протягом останніх десятиліть, оскільки ці ігри здобули популярність у різних країнах як ефективний інструмент для психотерапії, саморозвитку, коучингу та вирішення життєвих ситуацій. На відміну від традиційних психологічних методів, трансформаційні ігри пропонують інтерактивний та творчий підхід до розв'язання особистісних проблем. Вони дозволяють учасникам безпосередньо взаємодіяти з внутрішніми процесами, перевіряти різні стратегії поведінки в умовах гри та отримувати новий досвід у безпечному та підтримуваному середовищі. Один із найбільш відомих прикладів таких ігор — це використання метафоричних карток, зокрема, метафоричних асоціативних карток (МАК), які активно використовуються в психологічній практиці в Європі та США [37, 56-64].

Велика частина розвитку трансформаційних ігор припала на країни Західної Європи та Північної Америки, де ці ігри стали популярними в контексті тренінгів з особистісного розвитку, психотерапії та командної роботи. Одним із найбільш відомих прикладів є гра «Грошовий потік» (Cash Flow), розроблена Робертом Кійосакі, автором бестселера «Багатий тато, бідний тато». Гра має на меті навчити учасників принципам фінансової грамотності та зламати стереотипи щодо роботи за наймом і накопичення грошей. У «Грошовому потоці» гравці вирішують фінансові задачі, інвестують, створюють власний бізнес і вчаться на реальних життєвих ситуаціях, стикаючись з успіхами та поразками. Така гра демонструє, як можна використовувати трансформаційні ігри для змін у фінансовому мисленні і розвитку стратегічного підходу до життя [41, 28-31].

«Лила Чакра» — це трансформаційна гра, яка має свої корені в індуїстській концепції чакр. Вона поєднує в собі елементи психотерапевтичної практики, метафоричних карт і мандал, щоб допомогти учасникам досягти глибокого самопізнання і внутрішньої гармонії. Основна мета цієї гри — допомогти людині прояснити свої життєві цілі, подолати внутрішні бар'єри і перешкоди, які можуть бути пов'язані з її емоціями, страхами, переконаннями, а також з тим, як ці фактори впливають на її здатність досягати бажаного. Гра є потужним інструментом, який дозволяє кожному учаснику відчути глибший зв'язок із собою і своїм внутрішнім світом, проаналізувати і усвідомити, які аспекти його життя потребують змін.

Гра будується навколо концепції чакр, що є важливою частиною індуїстської та буддистської духовної традиції. Чакри — це енергетичні центри в тілі, кожен з яких відповідає за певну сферу життя, наприклад, базові потреби, творчість, любов, комунікацію, інтуїцію та духовний розвиток. Відповідно до цієї концепції, коли енергія в чакрі заблокована або перебуває в дисбалансі, людина може відчувати труднощі в житті, такі як проблеми зі здоров'ям, труднощі в міжособистісних стосунках або фінансові труднощі. Гра «Лила Чакра» спрямована на те, щоб допомогти учасникам виявити і зрозуміти, в яких з цих сфер вони відчувають блокування чи обмеження, і знайти шляхи для відновлення балансу [35, 33-40].

Основною механікою гри є рух по спеціальній ігровій дошці, на якій позначені різні етапи життя, що відповідають різним чакрам. У кожній чакрі гравець може зупинятися на певних клітинках, які містять питання, завдання або метафори, що спонукають до глибокого самоаналізу. Наприклад, одна з клітинок може запитувати: «Які емоції або переконання заважають вам рухатися вперед?», або ж запропонувати завдання на самоусвідомлення: «Назвіть три речі, які ви любите в собі». Це створює простір для внутрішньої роботи, де гравець може дослідити свої відчуття, виявити свої страхи і переконання, які стоять на заваді його розвитку. У процесі гри учасники працюють з метафорами, що допомагає їм відкрити нові перспективи, побачити ситуації з іншого боку і знайти способи для трансформації [33, 13-20].

Також важливим елементом гри є робота з метафоричними картами. Кожна картка в колоді має своє символічне значення, яке відкриває нові грані свідомості учасника, допомагаючи йому зрозуміти, які аспекти його життя потребують уваги і зміни. Метафоричні карти можуть показувати, наприклад, «стінку», яку потрібно подолати, «мости», які ведуть до цілі, або «вода», що символізує емоції і потік життя. Важливим є те, що гравець має змогу сприймати ці символи як ключі до вирішення своїх проблем або завдань. Таким чином, метафори не лише допомагають «розслабити» свідомість і сприймати ситуацію з іншого кута, але й створюють умови для глибокого розуміння процесів, що відбуваються в житті людини.

Також важливим елементом гри є застосування мандал, що представляють собою геометричні фігури або символи, які часто використовуються для медитації і самопізнання. Вони допомагають гравцю зосередитися на своїх внутрішніх процесах і знову віднайти баланс між свідомим і підсвідомим. Мандали зазвичай мають спокійний, гармонійний вигляд, що дозволяє учасникам зануритися у глибину свого внутрішнього світу, відновити емоційну рівновагу і зрозуміти, що вони можуть зробити для покращення свого стану.

Гра «Лила Чакра» активно використовується психологами та тренерами в США та Європі, особливо в індивідуальних і групових тренінгах, спрямованих на досягнення гармонії та самопізнання. Це інструмент, який дозволяє людині глибше пізнати свої емоції, зрозуміти їх природу і знайти способи взаємодії з ними. Ігровий процес є безпечним і підтримуючим середовищем, де учасники можуть спокійно розкрити свої внутрішні конфлікти і попрацювати з ними. Психологи відзначають, що після проходження гри люди часто відчувають себе більш впевненими, заспокоєними і налаштованими на позитивні зміни в своєму житті [37, 56-64].

Одним з основних аспектів гри є те, що вона дозволяє учаснику досліджувати свої обмеження, визначати, які блоки існують на шляху до досягнення цілей, і знаходити способи їх подолати. В ході гри гравець може змінити свою реакцію на складні життєві ситуації, побачити можливості, які раніше здавалися недосяжними, і почати діяти більш свідомо. Таким чином,

«Лила Чакра» не лише допомагає людині зняти стрес або зупинити внутрішній хаос, але й сприяє розвитку особистості, зміцненню її духовного та емоційного здоров’я

Зарубіжний досвід також включає успішне використання так званих «психологічних настільних ігор», які зазвичай використовуються для роботи з групами людей в рамках тренінгів або командних коучингів. Одна з таких ігор — це «Імперія магів», розроблена російським психологом Наталею Хлопоніною. Вона призначена для розкриття соціальних сценаріїв, таких як партнерство, агресія, жертовність, самопрезентація тощо. В процесі гри учасники стикаються з різними ролями та ситуаціями, що допомагає їм зрозуміти, як вони взаємодіють з іншими людьми, і що варто змінити в їхніх поведінкових стратегіях. У цій грі багато уваги приділяється також розвитку емоційного інтелекту і вмінню бути гнучким у різних соціальних умовах. Це робить її надзвичайно популярною серед організацій, які прагнуть покращити міжособистісні стосунки в командах або вивчити ефективні стратегії вирішення конфліктів [36, 18-24].

Відзначити варто також використання трансформаційних ігор для розвитку корпоративної культури в бізнес-середовищі, що особливо популярне в США та Великій Британії. Ігри допомагають вивчити стилі керівництва, будувати ефективну комунікацію в колективі, вирішувати конфлікти і знаходити шляхи досягнення спільних цілей. Групові ігри, що фокусуються на розв’язанні проблем у команді, часто використовуються на тренінгах для менеджерів і співробітників, оскільки вони дозволяють створити атмосферу підтримки та взаємодії, яка спонукає до відкритих обговорень і колективного пошуку рішень.

Існують також трансформаційні ігри, спрямовані на підвищення самооцінки та впевненості в собі. Однією з таких є «Пряжа долі», розроблена українським психологом Ліною Полковніченко. У цій грі учасники мають змогу визначити стратегії досягнення своїх цілей, врівноважуючи ресурси та руйнування старих установок, що блокують успіх. Ігра базується на балансуванні між прагненнями та реальними можливостями, допомагаючи учасникам оцінити свої ресурси та можливості, які вони мають для реалізації своїх мрій. Цей підхід ефективно працює для людей, які бажають змінити своє

ставлення до власних цілей і побороти страхи, що перешкоджають їхньому розвитку [34, 45-52].

В цілому, зарубіжний досвід трансформаційних ігор показує, що ці ігри є потужним інструментом для особистісного розвитку, самоусвідомлення і навіть для професійного вдосконалення. Вони дають можливість учасникам не лише розв'язувати поточні життєві проблеми, але й робити це в інтерактивному форматі, що спонукає до глибоких змін у свідомості та поведінці. Трансформаційні ігри, застосовані в різних країнах, показують свою здатність змінювати внутрішні переконання учасників, допомагаючи їм стати більш відкритими до нових можливостей та рішень, що важливо для досягнення успіху у особистому та професійному житті.

Отже детальне розуміння трансформаційних ігор у психології, їхньої сутності, психологічних механізмів, структури, історичного розвитку та зарубіжного досвіду застосування. Трансформаційні ігри, як інструмент психологічної роботи, є ефективними методами самопізнання, розвитку та корекції особистісних і соціальних процесів. Вони дозволяють учасникам глибше зрозуміти свої емоційні та психологічні стани, усвідомити внутрішні бар'єри і ресурси, а також віднайти шляхи досягнення своїх цілей. Механізми, на яких базуються ці ігри, такі як проекція і синхронічність, виявляються надзвичайно корисними для того, щоб через зовнішні символи та ситуації за допомогою метафор і знаків прояснити складні життєві питання та прийняти важливі рішення.

Історичний розвиток трансформаційних ігор виявляє, як ці інструменти еволюціонували і ставали доступними для широкої аудиторії, зокрема через застосування в різних психологічних практиках, таких як консультування, психокорекція, коучинг. Ігри, як форма взаємодії з особистістю, здобули популярність не лише через свою розважальність, а й через потужний психотерапевтичний ефект. Завдяки цьому трансформаційні ігри стали важливим інструментом у розвитку психології та особистісного росту. Зарубіжний досвід застосування таких ігор, зокрема в США та Європі, продемонстрував їхню високу ефективність у роботі з різними запитами, починаючи від самопізнання

до вирішення складних життєвих ситуацій. Успіх трансформаційних ігор залежить від здатності інтегрувати психологічні знання та практичні інструменти в ігровий процес, що дає змогу учасникам розвивати свої внутрішні ресурси та адаптуватися до змін. Таким чином, перший розділ підтверджує важливість ігрових методів у психології, демонструючи їх ефективність та універсальність у широкому спектрі психологічних практик.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

2.1. Методика дослідження та її обґрунтування

Мета нашого дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження використання трансформаційних ігор як психологічного інструменту, зокрема для подолання тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Гіпотеза досліження: Трансформаційні ігри є ефективним психологічним інструментом для зниження рівня агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки через використання рольових ігор та метафоричних вправ діти здатні виражати і переробляти свої емоції, розвивати навички самоконтролю та ефективного спілкування, що сприяє зменшенню проявів агресії в реальному житті.

Для спростування чи підтвердження нашої гіпотези проведемо першу частину нашої експериментальної роботи - дослідимо рівень агресивної поведінки в дошкільному та молодшому шкільному віці.

Експериментальна робота здійснювалася на базі Приватної організації «Приватний заклад загальної середньої освіти Київська гімназія «ОРЕНДЖ ПЛЮС».

Для проведення експерименту було сформовано експериментальну груп дошкільного віку (5-6 років) у кількості 15 осіб та молодшого шкільного віку (7-10 років) у кількості 15 осіб.

Для реалізації поставленого завдання підібрані наступні діагностичні методики: 1) методика «Кактус» (М.А. Панфілової); 2) опитувальник «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки; 3) методика «Шкала прямої і непрямої агресії» (К. Б’єрквест); 4) методика «Тест руки» Е. Вагнера, адаптація методики Піотровського.

Методика «Кактус», розроблена М.А. Панфіловою, призначена для аналізу емоційного стану дітей, зокрема для виявлення агресивності, її напрямків і інтенсивності. Відомо, що в молодшому шкільному віці емоційна сфера дітей є досить вразливою та може суттєво впливати на агресивні прояви

Методика складається з 13 шкал, кожна з яких відповідає певному виду агресії, зокрема егоїзму, демонстративності, імпульсивності, залежності, скритності, тривожності, прагнення до захисту вдома та самотності, що також може мати значний вплив на агресивну поведінку. Дана методика призначена для дітей, починаючи з чотирирічного віку [18, 59-63].

У нашому дослідженні, поряд із методикою «Кактус», ми також використали Тест вимірювання агресії Б. Басса і Р. Дарка. Ця методика дозволяє глибше оцінити агресивну поведінку у дітей, виявляючи її різні аспекти та рівні прояву [16, 42-47].

Тест рівня агресивності розроблений Б. Басса та Р. Дарком, є однією з найбільш визнаних і використовуваних методик для вимірювання агресивності. Методика складається з 34 тверджень, на які респонденти повинні відповісти, оцінюючи свою поведінку та почуття на п’ятибалльній шкалі від “ніколи” до “завжди”. Тест охоплює різні аспекти агресії, включаючи фізичну, вербальну, непряму та зловмисну агресію. (ДОДАТОК Б).

Структура тесту.

1. Фізична агресія: Вимірює схильність особи до використання фізичної сили чи насильства в конфліктних ситуаціях. Наприклад, питання можуть стосуватися дій, пов’язаних із побиттям, штовханням або використанням предметів як зброї.

2. Вербальна агресія: Відображає схильність до використання образливих слів або висловлювань у конфліктних ситуаціях. Це може включати лайку, глузування або зневажливі коментарі.

3. Непряма агресія: Оцінює маніпулятивну агресію, що проявляється через обман, плітки або інші непрямі способи впливу на інших.

4. Зловмисна агресія: Вимірює готовність заподіяти шкоду або боліти іншим, а також наміри, пов’язані з агресивною поведінкою.

Для проведення тестування діти отримували інструкції про важливість чесних відповідей. Кожна дитина отримувала бланк тесту, на якому містилися твердження. Вони повинні були позначити, наскільки часто вони відчувають або здійснюють ті чи інші агресивні дії. Тестування проводилося в зручній і неформальній обстановці, щоб діти відчували себе комфортно і відкрито відповідали на запитання.

Після завершення тестування результати були оброблені для отримання оцінок по кожному з типів агресії. Оцінки дозволяють визначити загальний рівень агресивності дитини, а також виявити, які саме аспекти агресивної поведінки потребують уваги.

Отримані дані порівнювалися між групами дошкільного та молодшого шкільного віку, щоб визначити, чи існують значущі різниці в рівнях агресії між цими віковими категоріями. Це дозволяє сформувати більш об’єктивне уявлення про прояви агресивної поведінки в різних вікових групах і розробити рекомендації щодо виховання і навчання дітей, враховуючи їх індивідуальні особливості.

Ця методика, в поєднанні з методикою «Кактус», дозволяє отримати всебічну картину агресивності дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці.

Наступна методика - «Шкала прямої і непрямої агресії», розроблена К. Б’єрквестом і його співавторами, має на меті визначити рівень різних типів агресії у кожного учня класу. Ця методика особливо актуальна для дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цьому віці часто виявляються агресивні тенденції (ДОДАТОК В) [18, с. 22-28].

Методика включає три шкали: фізична, вербальна та непряма агресія. Під час психодіагностики дітей просять оцінити поведінку своїх однокласників у ситуаціях конфлікту або роздратування. Це дозволяє отримати уявлення про те, як діти реагують на суперечки і конфлікти, вказуючи на прояви агресивної поведінки у класі.

Методика «Тест руки» призначена для виявлення ознак агресивності у молодших школярів, базуючись на особливостях їх сприйняття наданого стимульного матеріалу (ДОДАТОК Г). У ході дослідження не лише фіксуються відповіді учасників, а й реєструються позиції, в яких вони тримають картки, а також час, що проходить з моменту подання стимулу до початку їхньої відповіді [20, 11-18].

При обробці отриманих результатів кожна відповідь дитини класифікується в одну з 11 категорій: агресія, вказівка, страх, емоційність, комунікація, залежність, демонстративність, інвалідність, активна безособовість, пасивна безособовість та опис. Максимальна кількість балів, яку може отримати учасник, становить 40, оскільки кожна картка передбачає чотири відповіді. Однак досліджуваний може давати більше відповідей в одних категоріях і менше в інших.

Відповіді, що відносяться до категорій «Агресія» та «Вказівка», розглядаються як індикатори готовності дитини до вираження агресії та небажання адаптуватися до навколишнього середовища. У той же час, категорії «Страх», «Емоційність», «Комунікація» та «Залежність» вказують на наявність схильності до поведінки, спрямованої на інтеграцію у соціальне середовище, що свідчить про низьку ймовірність агресивних дій.

Сумарний бал агресивності визначається за такою формулою:

А = (Агресія + Вказівка) – (Страх + Емоційність + Комунікація + Залежність) [22, с. 91-97].

У цій формулі перший компонент відображає агресивні тенденції, тоді як другий — фактори, що стримують агресивну поведінку. Таким чином, якщо дитина дає 2-3 агресивні відповіді, при цьому зовсім не висловлюючи думок, пов’язаних із соціальною взаємодією, це свідчить про високий рівень ворожості. Навпаки, наявність численних соціально кооперативних відповідей у поєднанні з агресивними може свідчити про значно нижчий рівень агресії.

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

У цьому підрозділі наведено результати констатувального етапу дослідження. Таблиця 2.1 відображає дані, отримані в процесі дослідження за допомогою методики «Кактус».

Таблиця 2.1

Результати вивчення емоційної сфери дітей дошкільного віку за методикою «Кактус»

Шкали	Не виявлено ознак	Виявлено ознаки
Агресивність	33,3%	66,7%
Імпульсивність	16,7%	82,3%
Егоцентризм	3,3%	96,7%
Залежність	20,0%	80,0%
Демонстративність	3,3%	96,7%
Скритність	90,0%	10,0%
Оптимізм	13,3%	86,7%
Тривога	56,7%	43,3%
Жіночність	60,0%	40,0%
Прагнення до домашнього захисту	53,3%	46,7%
Прагнення до самотності	63,3 %	36,7 %

Результати дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку за методикою «Кактус» свідчать, що для більшості дітей характерні такі якості, як егоцентризм, демонстративність, оптимізм, імпульсивність та залежність, що відповідає віковим нормам. Особливу увагу в цьому дослідженні ми приділяли виявленню агресивності. Як показали результати, ознаки агресивної поведінки спостерігалися у 20 дітей, що становить 66,7% від загальної кількості учасників. Це є досить високим показником для даної вибірки, що свідчить про значний рівень прояву агресивності серед дітей цієї вікової групи.

Результати свідчать про те, що у більшості дітей виявлені такі характеристики, як імпульсивність (82,3%), егоцентризм (96,7%), демонстративність (96,7%) та оптимізм (86,7%). Однак агресивність також

залишається значущою характеристикою, що вказує на необхідність подальшого дослідження та корекційної роботи з дітьми, які мають високий рівень агресивних проявів.

Таблиця 2.2

Результати вивчення емоційної сфери дітей дошкільного віку за методикою «Кактус»

Шкали	Не виявлено ознак	Виявлено ознаки
Агресивність	45,0%	55,0%
Імпульсивність	30,0%	70,0%
Егоцентризм	10,0%	90,0%
Залежність	35,0%	65,0%
Демонстративність	15,0%	85,0%
Скритність	75,0%	25,0%
Оптимізм	25,0%	75,0%
Тривога	40,0%	60,0%
Жіночність	55,0%	45,0%
Прагнення до домашнього захисту	60,0%	40,0%
Прагнення до самотності	70,0%	30,0%

Дані свідчать про те, що у дітей молодшого шкільного віку переважають такі характеристики, як егоцентризм (90,0%), демонстративність (85,0%) та імпульсивність (70,0%). Ці показники вказують на те, що діти цього віку активно прагнуть проявити себе, привернути увагу, і часто діють імпульсивно, що є характерним для даного вікового періоду.

Ознаки агресивності виявлені у 55,0% учнів, що також є помірним показником для цієї вікової групи. Це може свідчити про те, що в даній вибірці діти частіше схильні до конструктивного вирішення конфліктів, хоча певна частка агресивних проявів все ж спостерігається. Важливо відзначити, що скритність виявлена лише у 25,0% дітей, що свідчить про їх відкритість до спілкування та соціальної взаємодії.

Показники тривожності (60,0%) та прагнення до самотності (30,0%) вказують на те, що у частини дітей є емоційні труднощі, які можуть впливати на їх соціальні та навчальні успіхи. У підсумку, результати дослідження показують необхідність подальшої роботи з дітьми, особливо у напрямку зниження рівня тривожності та агресивних проявів.

Таблиця 2.3

Результати вивчення прямої і непрямої агресії за допомогою методики «Шкала прямої і непрямої агресії»

Шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фізична агресія	60,0 %	30,0 %	10,0 %
Вербальна агресія	63, 3 %	23, 3 %	13, 3 %
Непряма агресія	56, 7 %	26, 7 %	16, 7 %

Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що більшість дітей у досліджуваній групі демонструють високий рівень агресивних тенденцій. Зокрема, 60,0% дітей (18 осіб) проявляють фізичну агресію, що виражається у вчиненні дій, спрямованих на завдання фізичної шкоди іншим. Вербальна агресія, яка включає в себе образливі слова та принизливі висловлювання, характерна для 63,3% учнів (19 осіб). Непряма агресія, яка може проявлятися через поширення чуток або демонстрацію ворожості в непрямий спосіб, була помічена у 56,7% школярів (17 осіб).

Середній рівень агресії спостерігається у меншої частини досліджуваних учнів. Так, середній показник фізичної агресії був зафіксований у 30,0% дітей (9 осіб), вербальної агресії – у 23,3% (7 осіб), а непрямої агресії – у 26,7% учнів (8 осіб). Це свідчить про те, що частина дітей має помірний ступінь агресивних проявів, які є менш вираженими та частішими у порівнянні з попередньою групою, але все ще присутніми.

Низький рівень агресії, тобто мінімальні прояви агресивної поведінки, зафіксований у значної меншості школярів. Лише 10,0% дітей (3 особи) показали низький рівень фізичної агресії, 13,3% (4 особи) – вербальної агресії, та 16,7% (5

осіб) – непрямої агресії. Це вказує на те, що лише невелика кількість дітей має схильність до проявів агресії на низькому рівні, що не є загрозливим чи проблематичним у соціальному контексті.

Таким чином, дослідження показує, що проблема агресивної поведінки є поширеною серед дітей у даній групі, а різні види агресії, як фізична, вербальна та непряма, мають місце і вимагають уваги та подальшого втручання.

Розглянемо результати методики «Діагностика стану агресії» Басса–Дарки.

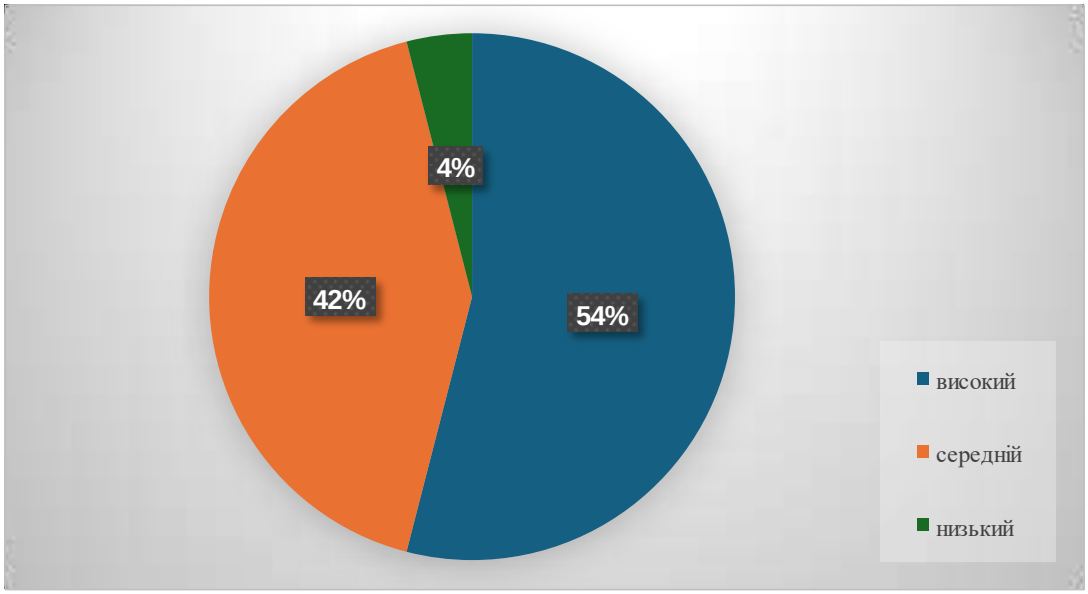


Рис. 2.1 Рівні ворожості за діагностикою стану агресії Басса-Дарки

Високий рівень ворожості виявлено у 54% дітей (16 осіб). Ці учні схильні до дратівливості, часто відчувають гнів і незадоволення. Вони також зазнають негативних емоцій, таких як образа, роздратування і недовіра до оточуючих. Вони переконані в наявності ворогів чи кривдників, до яких відчувають ворожі почуття. У багатьох випадках їм важко стримувати бажання нашкодити іншим, аби захистити власні інтереси.

Середній рівень ворожості мають 42% учнів (13 осіб). Діти з таким рівнем час від часу відчувають заздрість або навіть ненависть, проте вони намагаються контролювати свої емоції у складних ситуаціях. Їм вдається зберігати спокій та реагувати адекватно на подразники. Вони шукають конструктивні та спокійні способи впоратися зі своїми емоціями, не схильні до частого роздратування і не мають конфліктів з оточуючими.

Лише 4% учнів (1 особа) показали низький рівень ворожості. Ця дитина заявила, що не схильна до агресивної поведінки, не відчуває роздратування чи образи, і не має потреби виплескувати негативні емоції на інших людей. Вона зазначила, що її важко образити або засмутити, а конфліктів вона уникає.

За індексом агресивності виявлено три рівні агресивних реакцій.

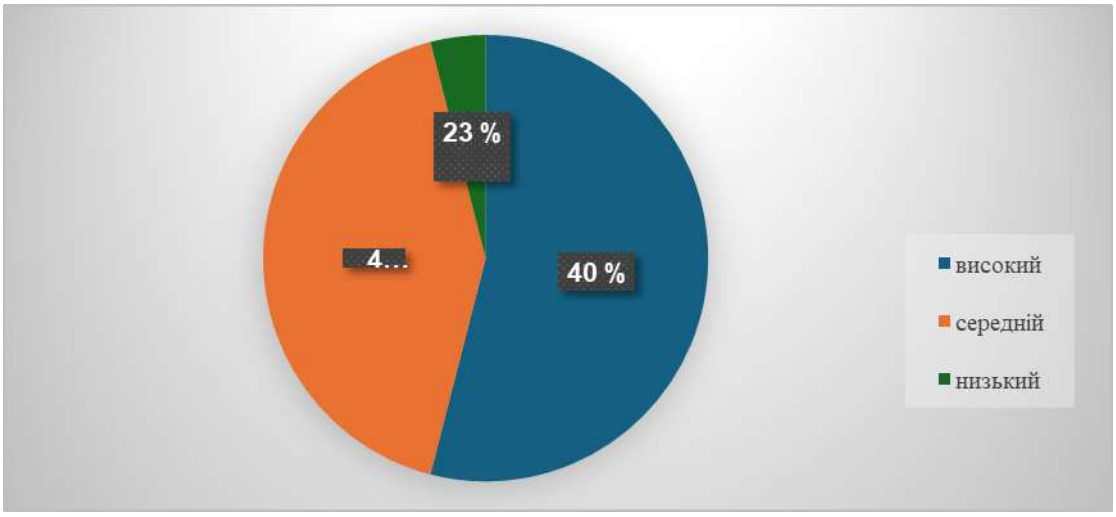


Рис. 2.2 Розподіл індексу агресивності молодших школярів

Отже, дослідження показало, що 40% учнів (12 осіб) демонструють високий рівень агресивності. Ці діти часто відчувають сильне бажання заподіяти шкоду іншим людям і не соромляться використовувати фізичну силу під час конфліктів. Вони визнають, що регулярно переживають такі емоції, як злість, ненависть і роздратування до тих, кого вважають кривдниками. Під час суперечок вони схильні підвищувати голос, використовувати грубі висловлювання та висловлювати погрози. Негативні емоції часто виражаються через агресивну поведінку, словесні образи або лихослів'я.

Середній рівень агресії зафіксовано у 37% дітей (11 осіб). Ці молодші школярі намагаються знайти конструктивні шляхи виходу зі складних ситуацій, наприклад, займаючись спортом, відвідуючи гуртки або беручи участь у змаганнях. Вони стверджують, що не схильні до застосування фізичної сили або навмисного нанесення шкоди іншим, оскільки вірять, що всі проблеми можна вирішити спокійно, без конфліктів і роздратування. У конфліктних ситуаціях вони поводяться врівноважено, вміють відстояти свою точку зору без агресії і не спрямовують свої негативні емоції на інших.

Низький рівень агресивності відзначено у 23% учнів (7 осіб). Діти в цій групі не схильні до проявів роздратування чи агресії. Вони зазначають, що не готові застосовувати фізичну силу проти інших, оскільки вважають це недоцільним і непродуктивним. Негативні емоції вони не виражають через грубість або лихослів'я. Така поведінка позитивно впливає на їхнє спілкування з однолітками, батьками та вчителями, а також на успішність у школі та загальну поведінку в класі.

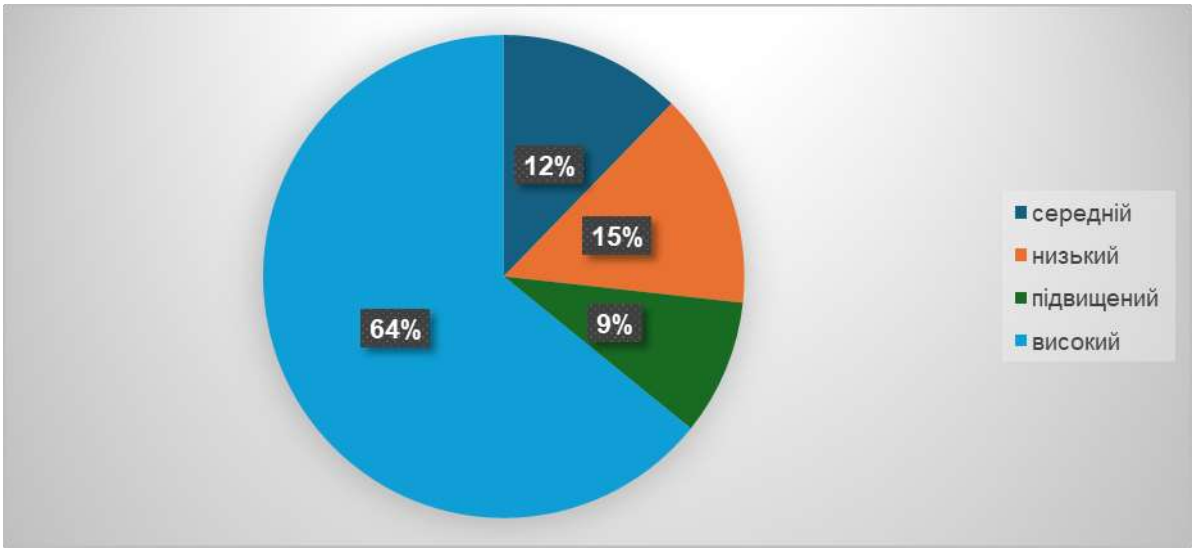


Рис. 2.3 Рівні агресивності молодших школярів за методикою «Тест руки»

На основі результатів «Тест руки» 33% респондентів (10 осіб) демонструють високий рівень агресивності. В їхній поведінці агресивні тенденції проявляються яскраво, як у вигляді схильності, так і як реальні дії. Це вказує на те, що агресивність у них має стійкий характер і може проявлятися активно в поведінці.

У 17% учасників дослідження (5 осіб) виявлено підвищений рівень агресивності. Це характеризується їхньою готовністю до прояву більш високого рівня агресивності у відповідь на зовнішні обставини та небажанням адаптуватися до умов оточення. Ці діти можуть реагувати на подразники конфліктно, зокрема, через небажання йти на компроміс.

23% опитаних (7 осіб) мають середній рівень агресивності. У них агресивність може існувати лише на потенційному рівні і не проявляється у

щоденній поведінці. Це означає, що навіть за наявності певних акцентуацій чи поведінкових порушень, вони не спрямовані на прояв агресії. Можливі випадки агресивних реакцій лише у значущих для них ситуаціях і можуть приймати форму страху, залежності або навіть самоагресії.

Низький рівень агресивності спостерігається у 27% учнів (8 осіб). Це означає, що агресія у цих дітей може проявлятися лише в особливих обставинах і вважається нормою. У звичайних умовах вони не схильні до агресивної поведінки та здатні ефективно контролювати свої емоції.

Отже проведене дослідження дозволило виявити значний рівень агресивних проявів серед дітей як дошкільного (5-6 років), так і молодшого шкільного віку (7-10 років). Загалом результати свідчать, що агресивність є суттєвою характеристикою поведінки дітей в обох вікових групах, але її рівень та форма вираження змінюються залежно від віку та емоційного стану дітей.

Для дошкільного віку характерно виявлення переважно фізичної та непрямої агресії, що може бути пов’язано з недостатньо розвиненими навичками самоконтролю та вирішення конфліктів, а також з потребою дитини захищати свої інтереси фізично, коли вона ще не володіє достатніми вербальними навичками.

У молодшому шкільному віці діти демонструють як фізичну, так і вербальну агресію. Зростання вербальної агресії серед цієї групи свідчить про розвиток мовленнєвих навичок та їх використання як інструменту вирішення конфліктів. Це може бути показником того, що діти поступово навчаються висловлювати свої емоції словами, але ще не завжди роблять це у прийнятній формі

Високий рівень агресивності був зафіксований у значної частини дітей (від 33% до 40% залежно від вікової групи та методики), що свідчить про актуальність проблеми агресії у дітей на ранніх етапах соціалізації. Ці діти часто не можуть ефективно стримувати свої негативні емоції, що проявляється у фізичних діях або вербальних конфліктах. Такі показники свідчать про необхідність негайного втручання та роботи з дітьми, аби навчити їх навичкам самоконтролю, конструктивного вирішення конфліктів і розпізнавання своїх

емоцій.

Середній рівень агресивності продемонстрували від 23% до 37% дітей, що вказує на потенційні можливості їхньої адаптації. Ці діти можуть проявляти агресію, але часто намагаються знайти конструктивні способи впоратися з конфліктами або емоційними труднощами. Такий рівень свідчить про те, що в умовах правильної виховної та корекційної роботи можна знизити прояви агресивності та спрямувати їх у конструктивне русло.

Низький рівень агресивності спостерігається у 23-27% дітей. Це вказує на здатність цих дітей ефективно контролювати свої емоції та уникати агресивних реакцій, навіть у складних ситуаціях. Такі результати підтверджують, що хоча агресія може бути природним проявом для цієї вікової групи, певна частина дітей вже опановує соціальні навички, які дозволяють їм стримувати агресивні прояви та взаємодіяти з оточуючими у прийнятний спосіб.

Результати дослідження за методикою «Кактус» показали, що такі характеристики, як егоцентризм, демонстративність та імпульсивність, є типовими для дітей молодшого шкільного віку. Ці риси сприяють проявам агресивної поведінки, оскільки діти ще не повністю розвинули здатність до самоконтролю та не мають ефективних навичок розв’язання конфліктів. Крім того, високі показники тривожності у частини дітей (60,0%) можуть бути пов’язані з агресією, яка є реакцією на переживання страху або невпевненості.

Аналіз результатів дослідження демонструє необхідність індивідуального підходу у роботі з дітьми, які мають підвищений рівень агресивності. Важливо використовувати методики, що дозволяють дітям навчитися розпізнавати свої емоції, контролювати їх та висловлювати у прийнятний спосіб. Слід звернути увагу на розвиток вербальних навичок дітей, аби вони могли розв’язувати конфлікти словами, а не фізично. Крім того, розвиток соціальних навичок та навчання конструктивному спілкуванню є важливими аспектами у формуванні емоційної компетентності дітей.

Проведене дослідження підтвердило наявність значної кількості випадків агресивної поведінки серед дітей дошкільного (5-6 років) та молодшого шкільного віку (7-10 років).

РОЗДІЛ 3.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

3.1 Розробка корекційної програми із застосування трансофрмацйних ігор щодо подолання агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

За результатами першої частини емпіричного дослідження було встановлено, що рівень агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є досить високим. Ці показники свідчать про необхідність впровадження спеціальних методик для корекції агресивних проявів у дітей, які можуть негативно впливати на їх соціалізацію та емоційний розвиток. Враховуючи це, було розроблено корекційну програму, яка включає використання трансформаційних ігор як одного з ефективних інструментів для подолання агресії у дітей цього віку. Трансформаційні ігри дозволяють дітям працювати з власними емоціями, навчати їх саморегуляції та вирішенню конфліктних ситуацій без застосування агресивних методів. Програма спрямована на формування у дітей навичок позитивної взаємодії, розвитку емоційної грамотності та самоконтролю, що є важливими аспектами подолання агресивних проявів у поведінці.

Розробка корекційної програми.

Мета програми: Зниження рівня агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку через застосування трансформаційних ігор, що сприяють розвитку емоційної грамотності, самоконтролю, позитивної самооцінки та навичок конструктивного спілкування.

Завдання програми:

1. Ознайомити дітей з основами емоційної грамотності, зокрема з агресією та способами її управління.

2. Навчити дітей конструктивним методам вирішення конфліктів, без застосування агресії.

3. Сприяти розвитку навичок саморегуляції емоцій та управління агресивними реакціями.

4. Поглибити розуміння дитиною своїх емоцій та їх взаємодії з іншими людьми.

5. Сприяти розвитку соціальних навичок та позитивних форм взаємодії в групі.

Заняття 1: "Світ емоцій: розуміємо і визнаємо агресію"

Мета заняття: Ознайомити дітей з різними емоціями, зокрема агресією, та допомогти їм виразити свої емоції через гру. Навчити їх розпізнавати емоції агресії у себе та оточуючих, а також знаходити способи їх управління.

Структура заняття:

1. Вступ (5 хв)

• Коротке пояснення, що таке емоції і чому важливо розуміти свої почуття.

• Визначення агресії як природної емоції, яку можна контролювати і спрямовувати у правильне русло.

2. Трансформаційна гра "Емоційна маска" (15 хв)

• Інструкція: Кожен учасник отримує маску, яка відображає якусь емоцію (радість, злість, сум тощо). Діти по черзі одягають маску, і кожен має продемонструвати, як вони себе почувають, коли злиються. Інші діти повинні вгадати, що це за емоція, і запропонувати способи, як можна подолати її через рухи, вирази обличчя або інші способи.

• Ціль: Дати дітям можливість усвідомити емоції агресії, навчити їх виражати свої почуття через маски та вирази обличчя.

3. Рольова гра "Агресивний ведмедик" (15 хв)

• Інструкція: Діти по черзі виконують роль ведмедика, який спочатку поводиться агресивно (виробляє гучні звуки, раптово намагається штовхнути інших учасників), але потім "розслабляється" завдяки методам самоконтролю, таким як глибоке дихання, зменшення напруги в тілі, або проговорюючи свої

почуття. Ведмедик стає спокійним, коли розуміє, що агресія не допомагає досягти цілей.

- Ціль: Навчити дітей, що агресивна поведінка може бути змінена через емоційне саморегулювання, показати важливість самоконтролю та конструктивного поводження.

4. Підсумок заняття (5 хв)

- Підведення підсумків: Як ми відчуваємо агресію, як ми можемо її контролювати, що допомагає нам бути спокійними.
- Обговорення: “Коли я почуваюся злим, я можу…”

Заняття 2: “Шукаємо вихід із конфліктів”

Мета заняття: Навчити дітей вирішувати конфлікти без агресії, використовувати альтернативи для вираження незадоволення, практикувати ефективні стратегії для вирішення проблем.

Структура заняття:

1. **Вступна частина (5 хв)**

- Коротке обговорення, що таке конфлікти і як ми можемо вирішувати їх без агресії.
- Пояснення, що кожен конфлікт має вирішення, і для цього потрібно навчитися слухати інших.

2. **Трансформаційна гра “Магічна коробка” (15 хв)**

- **Інструкція:** Кожен учасник отримує коробку, в яку може покласти предмети або іграшки, що символізують його емоції під час конфлікту. Діти повинні вибрати предмети, які символізують злість або агресію, і покласти їх у коробку. Після цього вони обирають предмет, який може допомогти вирішити конфлікт (наприклад, сміх, терпіння, підтримка).
- **Ціль:** Залучити дітей до аналізу своїх почуттів і навчити їх вибирати конструктивні способи вирішення конфліктів.

3. **Рольова гра “Ми разом” (15 хв)**

- **Інструкція:** Діти розподіляються на пари. Один з партнерів грає роль людини, що конфліктує, а інший – миротворець. Миротворець використовує різні методи, щоб допомогти партнеру подолати агресивність та знайти спільне

рішення (запропонувати вирішення, домовитися). Після кількох хвилин роль міняються.

- **Ціль:** Навчити дітей використанню миротворчих стратегій у конфліктних ситуаціях.

4. **Підсумок заняття (5 хв)**

- Підведення підсумків: Як ми можемо вирішувати конфлікти мирно, що допомагає знайти спільне рішення?
- Обговорення: “Як ми можемо уникнути агресії під час конфлікту?”

Заняття 3: “Ресурси для самоконтролю”

Мета заняття: Навчити дітей різноманітним методам самоконтролю для запобігання агресивним реакціям, покращити здатність до саморегуляції емоцій.

Структура заняття:

1. Вступна частина (5 хв)

- Коротке обговорення важливості контролювати свої емоції та навіщо це потрібно для гармонійних стосунків із іншими людьми.

2. Трансформаційна гра “Спокійна річка” (15 хв)

- Інструкція: Діти уявляють, що вони стають річкою, яка плавно тече, обминаючи всі камені та труднощі. Кожен дитина має встати, закрити очі та уявити собі, як вона тече спокійно, навіть коли навколо збурена вода (символ агресії).
- Ціль: Дати дітям можливість навчитись методам релаксації та самоконтролю через уяву.

3. Рольова гра “Я можу це змінити” (15 хв)

- Інструкція: Діти виконують рольові сцени, де вони опиняються в ситуації, що може викликати агресію (наприклад, хтось забрав іграшку чи не поділився чимось важливим). Діти мають показати, як вони можуть змінити свою агресивну реакцію на спокійну, використовуючи методи саморегуляції, наприклад, глибоке дихання, проговорення своїх почуттів або пошук альтернативного вирішення ситуації. Після виконання ролі всі разом обговорюють, як було можна вирішити ситуацію без агресії.

Ціль: Навчити дітей контролювати свої агресивні реакції, використовуючи методи саморегуляції та позитивного реагування на стресові ситуації.

4. **Підсумок заняття (5 хв)**

- Підведення підсумків: Як ми можемо використовувати методи самоконтролю в повсякденному житті для запобігання агресії.
- Обговорення: “Які методи саморегуляції допомагають нам зберігати спокій? Як ми можемо їх застосовувати вдома або в школі?”
- Завершення заняття: Діти можуть поділитися своїми враженнями і тим, чого вони навчилися для подолання агресії.

Підсумковий етап програми.

Мета: Підбити підсумки трьох занять, оцінити досягнуті результати, обговорити зміни в поведінці дітей та надати їм рекомендації для подальшого розвитку навичок самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів.

Структура підсумкового заняття:

1. **Огляд занять (10 хв)**

- Підсумок того, що було вивчено під час трьох занять. Огляд використаних ігор, рольових вправ і методів, спрямованих на подолання агресивності.
- Кожен учасник може поділитися своїми враженнями про програму та про те, як змінилася його поведінка після проведених ігор.

2. **Дискусія “Як я змінився?” (10 хв)**

- Діти разом з тренером обговорюють, що змінилося в їх поведінці протягом тренінгів, чи стали вони більш спокійними, як вони реагують на конфлікти зараз.
- Залучення дітей до рефлексії над своїм прогресом.

3. **Творче завдання “Моя безконфліктна ситуація” (15 хв)**

- Діти малюють або створюють колаж із ситуацій, у яких вони зберігають спокій та вирішують конфлікти мирно.
- Після завершення роботи, кожен дитина презентує свій малюнок або колаж і пояснює, чому вибрав саме таку ситуацію для свого малюнка.

4. **Завершення програми (5 хв)**

• Відзначення досягнень дітей у подоланні агресії, нагородження їх за участь у програмі.

• Підведення загальних підсумків: чи вдалося знизити рівень агресивності, що допомогло дітям освоїти нові способи вирішення конфліктів і управління емоціями.

Розроблена програма має на меті не тільки зниження рівня агресивності у дітей, а й розвиток їхніх соціальних і емоційних навичок. Через інтерактивні методи та трансформаційні ігри дітям надаються можливості для самовираження, саморегуляції і конструктивного вирішення конфліктів, що сприяє їхній гармонійній соціалізації та розвитку емоційної грамотності. Під час корекційної роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та надавати підтримку в процесі подолання агресії через використання адаптованих технік і ігор.

3.2 Аналіз отриманих результатів після застосування корекційної програми з застосуванням трансформаційних ігор

Розглянемо результати дослідження агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до та після проведення корекційної програми, що включала застосування трансформаційних ігор.

Після проведення корекційної програми, спрямованої на подолання агресивності через трансформаційні ігри, спостерігається помітне покращення результатів у порівнянні з початковими показниками.

Для дітей дошкільного віку результати вивчення за методикою «Кактус» після програми показали значне зменшення агресивності. Порівнюючи з початковими результатами, де агресивність була виявлена у 66,7% дітей, після проведення програми цей показник зменшився до 55%. Це свідчить про зниження рівня агресивних проявів у дітей. Зменшення агресивності може бути пояснено тим, що трансформаційні ігри сприяли розвитку емоційної саморегуляції, покращенню навичок управління емоціями та зниженню

імпульсивних реакцій. Зокрема, ігри, орієнтовані на самоконтроль та конструктивне вирішення конфліктів, дозволили дітям знайти альтернативи агресивним реакціям у ситуаціях, що їх збурюють.

Також значним є зниження показників імпульсивності, що з початкових 82,3% зменшилося до 70,0%. Це свідчить про покращення здатності дітей до планування своїх дій і контролю над негайними імпульсами. Трансформаційні ігри, в яких діти мали можливість продумувати свої стратегії і взаємодіяти з іншими учасниками, сприяли розвитку когнітивних і емоційних навичок.

Важливо також відзначити зниження показників залежності, що виявлялося у 80,0% дітей на початковому етапі дослідження і зменшилося до 65,0% після проведення програми. Це свідчить про зростання здатності дітей до самостійного мислення та прийняття рішень, а також зменшення схильності до пошуку зовнішньої підтримки в агресивних ситуаціях.

У дітей молодшого шкільного віку також спостерігається покращення результатів після проведення програми. Показник агресивності, який спочатку становив 66,7%, знизився до 55%. Це знову підтверджує ефективність використання трансформаційних ігор у зменшенні агресивних проявів у цій віковій групі. Діти стали краще контролювати свої емоційні реакції в складних ситуаціях, а також виявляти більше бажання до конструктивного вирішення конфліктів, а не до агресивних дій. Вони навчилися розпізнавати свої емоції та краще розуміти, як їх управляти в повсякденному житті.

Результати вказують також на покращення рівня тривожності: якщо раніше 60% дітей мали високу тривожність, то після програми цей показник знизився до 50%. Зниження тривожності може бути результатом того, що в рамках гри діти вчились довіряти оточенню, знижувати рівень стресу і створювати позитивні емоційні зв’язки з іншими учасниками.

Інші показники, такі як егоцентризм і демонстративність, які були на досить високому рівні (90% і 85% відповідно), зменшились до 80% і 70%, що також свідчить про позитивні зміни у соціальних та емоційних реакціях дітей після проведення програми. Вони стали менш фокусуватися на власних потребах та більше звертати увагу на потреби інших.

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала прямої і непрямої агресії» після проведення програми показали значне зниження показників агресії у порівнянні з початковими даними.

Таблиця 3.4

Результати вивчення прямої і непрямої агресії після проведення програми

Шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фізична агресія	30,0 %	40,0 %	30,0 %
Вербальна агресія	23,3 %	36,7 %	40,0 %
Непряма агресія	20,0 %	50,0 %	30,0 %

Після проведення програми, результати вказують на значне зменшення рівня фізичної агресії: з 60% до 30%. Це свідчить про значне покращення поведінки дітей, де фізична агресія стала менш вираженою. Також знизився рівень вербальної агресії з 63,3% до 23,3%. Це може бути результатом розвитку в дітей навичок емоційної саморегуляції та ефективного використання комунікативних стратегій під час конфліктів. Непряма агресія також знизилася з 56,7% до 20%, що вказує на зменшення використання непрямих способів вираження ворожості та агресії.

Після проведення програми, спрямованої на зниження агресивності та ворожості у дітей, результати дослідження за методикою Басса-Дарки показали значне зменшення рівня ворожості серед учасників.

- Високий рівень ворожості: 30,0% (9 осіб)
- Середній рівень ворожості: 50,0% (15 осіб)
- Низький рівень ворожості: 20,0% (6 осіб)

Порівняння результатів до і після програми:

- Високий рівень ворожості значно знизився з 54% до 30%. Це вказує на покращення емоційної регуляції дітей, зменшення агресивних реакцій і схильності до негативних емоцій, таких як роздратування і незадоволення. Діти, які раніше мали схильність до гніву і ворожості, тепер більш спокійно реагують на стресові ситуації.

- Середній рівень ворожості залишився досить високим, проте зросла кількість дітей, які стали більш здатними контролювати свої емоції (з 42% до 50%). Це свідчить про те, що навіть у дітей з помірним рівнем ворожості спостерігається позитивний тренд: вони почали виявляти більше конструктивних способів подолання емоційних труднощів.
- Низький рівень ворожості збільшився з 4% до 20%. Це також вказує на позитивні зміни: більша кількість дітей стала менш схильною до агресії, їх емоційна сфера стала більш стабільною, і вони краще справляються з соціальними ситуаціями, униканням конфліктів і запобіганням образам.

Рівні агресивності за результатами «Тесту руки» після проведення програми

- Високий рівень агресивності: 18,0% (5 осіб)
- Підвищений рівень агресивності: 24,0% (7 осіб)
- Середній рівень агресивності: 34,0% (10 осіб)
- Низький рівень агресивності: 24,0% (7 осіб)

Порівняння результатів до і після програми:

- Високий рівень агресивності: значне зниження з 33% до 18%. Це вказує на значне зменшення виражених агресивних тенденцій серед дітей. Менше дітей продовжують демонструвати активну агресивну поведінку, що може бути результатом роботи над емоційною саморегуляцією та зниження рівня стресових ситуацій.
- Підвищений рівень агресивності: зниження з 17% до 24%, що означає, що більше дітей стали здатні адаптуватися до оточуючого середовища і менш схильні до проявів агресії у відповідь на зовнішні подразники. Це також вказує на позитивний результат програми, хоча показник все ще залишається досить високим.
- Середній рівень агресивності: незначне збільшення з 23% до 34%, що може свідчити про покращення емоційного стану більшості дітей, хоча інколи агресивні реакції ще можуть виникати в значущих для них ситуаціях. Однак загалом цей показник свідчить про більш контрольоване ставлення до емоцій та відсутність постійної агресивної поведінки.

- Низький рівень агресивності: деяке зниження з 27% до 24%. Цей результат свідчить про те, що хоча значна частина дітей зберегла здатність до ефективного контролю своїх емоцій, програма не повністю усунула агресивні реакції навіть у дітей, які в цілому здатні контролювати свої емоції.

3.3. Рекомендації щодо використання трансформаційних ігор у навчальних та професійних середовищах

Трансформаційні ігри є потужним інструментом для розвитку особистісних навичок, зокрема, у навчальних та професійних середовищах. Вони дозволяють учасникам змінювати свої ставлення до проблем, а також допомагають розвивати навички співпраці, ефективного спілкування, керування емоціями, розв’язання конфліктів, підвищення самоусвідомлення та інших важливих аспектів особистісного розвитку. Рекомендується використовувати трансформаційні ігри в навчальних закладах для розвитку креативності, соціальних навичок, а також для покращення психологічного клімату в групах, що значно впливає на ефективність навчального процесу. Вони є чудовим засобом для стимулювання інтересу до навчання, оскільки дають можливість працювати через досвід і емоції, забезпечуючи тим самим глибше засвоєння матеріалу.

У професійних середовищах такі ігри можуть бути корисні для поліпшення командної роботи, розвитку лідерських якостей, покращення навичок управління стресом і навіть для створення комфортної робочої атмосфери, що сприяє підвищенню продуктивності. Використання трансформаційних ігор в навчальних і професійних середовищах вимагає

Ігри повинні бути адаптовані до вікових, професійних особливостей учасників та їхніх психологічних особливостей. Важливо зазначити, що такі ігри повинні мати чітко визначену мету, тобто, що саме учасники повинні отримати від гри, а також які навички чи знання мають бути розвинені чи покращені.

Для досягнення найкращих результатів в професійних середовищах трансформаційні ігри можна використовувати в рамках тренінгів, командних зустрічей або сесій для розвитку лідерства, а також у процесі розв'язання складних ситуацій у колективі. Для цього варто створювати сценарії, що імітують реальні робочі ситуації, що дозволить учасникам спробувати себе в різних ролях і навчитися застосовувати нові стратегії взаємодії. Також важливо, щоб такі ігри проводилися в атмосфері підтримки та довіри, де кожен учасник може вільно виражати свої думки, почуття та переживання.

Трансформаційні ігри у навчальних закладах можуть бути використані як частина інтерактивних методів навчання, що заохочує студентів до більш активного і самостійного засвоєння знань. Вони сприяють розвитку критичного мислення, креативності та здатності до швидкого прийняття рішень. Крім того, трансформаційні ігри можуть допомогти зменшити рівень стресу серед учнів, особливо в умовах підготовки до іспитів або великих завдань.

У професійних середовищах такі ігри є відмінним інструментом для розв'язання міжособистісних конфліктів, підвищення рівня комунікації, розвитку емпатії та емоційного інтелекту співробітників. Вони можуть бути використані для підтримки процесів змін в організаціях, оскільки допомагають персоналу зрозуміти нові ролі, функції та завдання в умовах трансформацій. Важливим аспектом є також те, що трансформаційні ігри дозволяють учасникам переглянути свої стереотипи і переконання, що, у свою чергу, сприяє їхньому особистісному зростанню і адаптації до нових умов.

Для досягнення максимального ефекту, ці ігри повинні проводитися з використанням професійних фасилітаторів, які мають досвід роботи з групами, здатні створити безпечну і сприятливу атмосферу для участі. Слід також пам'ятати, що трансформаційні ігри можуть викликати емоційну реакцію учасників, тому важливо після гри провести рефлексію, обговорення результатів та досвіду, щоб учасники могли осмислити отримані уроки і застосувати їх у реальному житті.

Використання трансформаційних ігор з дітьми є ефективним інструментом розвитку емоційної інтелігенції, соціальних навичок і вміння справлятися з різними життєвими ситуаціями. Вони можуть допомогти дітям краще розуміти свої почуття, вчитися співпрацювати з іншими, вирішувати конфлікти і виражати емоції без агресії. Ось кілька рекомендацій щодо їх використання:

1. Адаптація ігор до віку та інтересів дітей є важливою складовою ефективності трансформаційних ігор. Відповідно до вікових особливостей, ігри повинні бути зрозумілими, цікавими та сприяти розвитку ключових навичок, таких як емоційна регуляція, комунікація, співпраця та розв'язання конфліктів. Для дошкільнят важливо використовувати ігри, що сприяють розвитку уяви та емоційного сприйняття світу, оскільки в цьому віці діти активно вчаться розпізнавати та висловлювати свої почуття. Для таких дітей підходять ігри з простими ролями та сюжетами, які дозволяють безпечним способом виражати різноманітні емоції, наприклад, через казкових персонажів чи імітаційні ігри. Завдяки цим іграм дошкільнята можуть випробовувати різні стратегії взаємодії з іншими, не боячись реальних наслідків, і водночас навчатися самоконтролю у ситуаціях, що викликають стрес чи злість. Це може бути рольова гра, де дитина грає роль звіра чи героя, який переживає певні емоційні труднощі, а інші діти мають допомогти йому подолати їх, даючи підказки або виступаючи в ролі друзів чи порадників. Такі ігри допомагають дітям зрозуміти, як можна реагувати на різні ситуації в реальному житті, знижуючи ймовірність виникнення агресивної поведінки. Окрім того, для цього віку корисно включати в ігри елементи рухливих завдань, що дозволяють дітям «вивільнити» надмірну енергію, а також навчитися спільно працювати в групі.

Для молодших школярів ігри мають бути складнішими, з більшими можливостями для розв'язання конфліктів, розвитку логічного мислення та саморегуляції. У цьому віці діти вже здатні осмислювати більш складні соціальні ситуації та розв'язувати їх за допомогою стратегічного мислення. Тому важливо включати в ігри не тільки елементи фізичної активності, але й ситуації, де діти повинні приймати рішення, які стосуються не лише їхніх почуттів, але й взаємодії з іншими учасниками. Наприклад, ігри можуть включати завдання, які

потребують вирішення конфліктів у групі, де учасники повинні домовлятися або знаходити компроміси. У таких іграх діти можуть грати ролі різних персонажів, що мають різні погляди, й вони мають обрати стратегію для вирішення конфлікту, яка сприятиме колективному благу. Це дозволяє дітям зрозуміти важливість співпраці, компромісів і взаємоповаги, а також навчитися застосовувати стратегії самоконтролю та соціального взаємодії в реальному житті. Ігри для цього віку також можуть містити більш складні механізми, такі як планування дій, обговорення стратегій або вибір оптимальних рішень у разі стресових ситуацій.

Найголовніше, щоб ігри були максимально цікаві для дітей, включали їх у процес і дозволяли кожному знайти свою роль. Це дозволить їм проявляти творчість, досліджувати нові ролі і способи взаємодії з оточенням, що сприятиме розвитку їх соціальних та емоційних навичок. Враховуючи ці фактори, можна створювати ігри, що допомагають дітям ефективно розв’язувати конфлікти, знижувати рівень агресії та розвивати емоційну інтелігенцію.

2. Врахування індивідуальних особливостей дітей є важливим аспектом у розробці та проведенні трансформаційних ігор. Кожна дитина має свій унікальний емоційний фон, рівень соціальної адаптованості, ступінь емоційної зрілості, що визначає її здатність сприймати та реагувати на різні ситуації. Тому важливо підбирати ігри, які відповідатимуть конкретним потребам кожної дитини. Діти з різними рівнями розвитку емоційної зрілості можуть по-різному реагувати на однакові ігри, тому потрібно ретельно підходити до вибору та адаптації ігор відповідно до індивідуальних характеристик.

Для дітей, які мають проблеми з агресивністю, вибір ігор повинен бути спрямований на розвиток здатності до самоконтролю, зниження напруги і емоційної вибуховості. У таких випадках можна застосовувати ігри, які включають елементи релаксації, управління емоціями та навчання розпізнаванню своїх почуттів. Ігри, які задіюють рольові моделі, де дитина може відпрацьовувати способи вирішення конфліктів без застосування агресії, будуть особливо корисними. Також важливо, щоб ігри не провокували додаткове збудження або агресію, а навпаки, створювали умови для того, щоб дитина могла

спокійно обдумати свої емоційні реакції і знайти альтернативні способи взаємодії. Це можуть бути прості рольові ігри, де дитина вчиться впоратися з різними емоціями, застосовуючи стратегії, що включають глибоке дихання, паузи, спокійний підхід до вирішення проблем.

Для дітей, які сором'язливі або мають труднощі з вираженням своїх емоцій, можна обирати ігри, спрямовані на розвиток комунікативних навичок та вміння висловлювати свої почуття вербально. У таких дітей може виникати страх бути непочутими або неправильне розуміння своїх емоцій, що може призводити до внутрішнього конфлікту або замкнутості. Тому рольові ігри, які включають елементи діалогу або ситуацій, що потребують активного обміну думками, будуть корисними для того, щоб допомогти дитині розвивати здатність до комунікації. Ігри, в яких дитина має можливість говорити про свої емоції, висловлювати свої переживання через інших персонажів чи ситуації, можуть значно полегшити вираження власних почуттів і зменшити рівень внутрішньої напруги. Такі ігри допомагають дітям розвивати навички активного слухання, усвідомлення власних емоцій та адаптивне реагування на різні соціальні ситуації.

Врахування індивідуальних особливостей дітей також передбачає вміння вчасно підказати дитині, як правильно розпізнавати і виражати емоції, керувати своїми реакціями. Якщо дитина, наприклад, схильна до імпульсивних емоційних вибухів, важливо навчити її тимчасово зупинятися, робити паузу і подумати, перш ніж діяти. Ігри, в яких є моменти, коли дитина може подумати, прийняти рішення або обговорити, чому вона так відреагувала, будуть дуже корисними для розвитку саморегуляції. Наприклад, у грі, де діти виступають у ролях, можна створити ситуації, коли необхідно обрати різні способи вирішення конфлікту, що дозволяє дитині зрозуміти, як її емоції можуть впливати на ситуацію і які можливості для вирішення існують.

Врахування індивідуальних особливостей дозволяє створити таку атмосферу, в якій кожна дитина відчує себе комфортно і безпечно. Якщо підхід до гри буде чуйним і гнучким, то вона стане корисним інструментом для розвитку емоційного інтелекту, покращення соціальної адаптації та зниження

рівня стресу та агресії серед дітей.

3. Створення позитивної та безпечної атмосфери є одним із основних елементів, який визначає ефективність трансформаційних ігор для дітей. Без цього елементу ігри не можуть виконати свою корекційну функцію, оскільки діти не будуть готові відкрито виражати свої емоції, взаємодіяти з іншими учасниками та активно працювати з власними почуттями. Психологічний клімат, в якому відбуваються ігри, має бути таким, щоб кожна дитина почувалася комфортно, безпечно та без страху бути осудженою або відкинутою. Це означає, що важливо створити простір, де діти можуть вільно виражати свої почуття та емоції, не побоюючись негативних оцінок з боку дорослих чи інших учасників.

Довіра є ключовим компонентом, який дозволяє дітям бути відкритими у своїх емоціях та переживаннях. Діти повинні знати, що їхні почуття — це природна частина їхнього внутрішнього світу, і їх не слід приховувати чи придушувати. У безпечній атмосфері вони можуть експериментувати з різними ролями, приймати участь у вигаданих ситуаціях, де можуть бути ким завгодно — від героїв до звичайних людей, що мають свої переживання та труднощі. Цей процес є важливим для розвитку їхнього емоційного інтелекту, оскільки через різноманітні ролі діти вчаться розуміти емоції не тільки свої, а й інших людей. Якщо дитина боїться бути осудженою або критикуваною за свої емоції, вона може відмовитися від участі в іграх або замкнутися у собі.

Важливо, щоб фасилітатор або педагог створювали атмосферу прийняття і підтримки. Учасники гри повинні відчувати, що їхні почуття є важливими і мають право на існування. Це можна досягти через уважність до кожної дитини, не перебиваючи її і даючи можливість висловлюватися в повному обсязі. Фасилітатор має бути готовим коригувати гру, якщо спостерігає, що хтось із дітей почувається незручно або зазнає емоційного дискомфорту. Іноді діти можуть проявляти агресію, страх або замкнутість, тому важливо, щоб педагог був готовий інтерпретувати ці реакції і коригувати гру так, щоб кожен учасник залишався в безпечній зоні.

У процесі гри важливо, щоб фасилітатор створював відчуття рівності між учасниками. Для цього потрібно уникати стереотипів, не нав’язувати дітям стереотипних ролей чи моделей поведінки. Діти мають можливість бути ким завгодно, і саме в такому контексті вони можуть випробувати нові емоційні стратегії, вирішувати конфлікти без агресії, взаємодіяти з іншими через емпатію та співчуття. Важливо, щоб фасилітатор створював простір, де діти можуть експериментувати з різними варіантами поведінки в умовах гри без осуду, що дозволяє розвивати не тільки соціальні, а й когнітивні навички, здатність до саморегуляції та внутрішньої гармонії.

Особливу увагу слід приділяти тому, щоб кожна дитина відчувала свою значущість у групі. Для цього фасилітатор може використовувати методи групової підтримки, заохочувати участь кожної дитини в обговоренні, вислуховувати кожного учасника та забезпечувати, щоб всі мали можливість бути почутими. У груповій роботі це особливо важливо, оскільки дітям потрібно навчитися взаємодіяти один з одним, допомагати один одному, а також розвивати у себе почуття безпеки і впевненості. Якщо одна дитина почувається виключеною або неотриманою увагою, це може вплинути на ефективність ігор і загальну атмосферу. Тому педагогу потрібно підтримувати атмосферу довіри, активно заохочуючи кожного учасника брати участь у грі, висловлювати свої почуття та емоції.

Таким чином, створення позитивної та безпечної атмосфери є важливою умовою для того, щоб трансформаційні ігри виконували свою корекційну функцію. Діти повинні відчувати, що можуть вільно висловлювати свої емоції і експериментувати з ролями, не боячись осуду. У такій атмосфері вони будуть більш готові до емоційної трансформації, розвитку соціальних навичок і здатності до саморегуляції, що зробить трансформаційні ігри ефективними в процесі їхнього психологічного розвитку.

4. Підтримка емоційної саморегуляції є важливою складовою частиною трансформаційних ігор, особливо коли йдеться про дітей, які мають проблеми з агресивністю чи емоційними труднощами. Одним із ключових аспектів цього процесу є навчання дітей розпізнавати і контролювати свої емоції, оскільки

здатність саморегулювати свої емоційні реакції є основою для розвитку емоційного інтелекту, самоконтролю та здатності адаптуватися до соціальних ситуацій.

Трансформаційні ігри мають унікальну здатність створювати для дітей ситуації, де вони можуть безпечно вивчати різноманітні емоційні реакції, не боячись негативних наслідків. Ігрові ситуації дозволяють дітям переживати емоції, що супроводжують конфлікти, стреси, радощі та інші переживання, в безпечному і контрольованому середовищі. Саме в цих умовах діти можуть спробувати різні способи поведінки, відпрацьовувати моделі конструктивної реакції на складні емоції, такі як злість, страх чи розчарування.

Важливим аспектом є навчання дітей методам самозаспокоєння, які допомагають знизити рівень стресу і агресії в моменти емоційного напруження. Однією з найефективніших технік є дихальні вправи, які дозволяють заспокоїти нервову систему і повернути емоційну рівновагу. Ігри можуть включати елементи, що стимулюють дітей до виконання спеціальних дихальних вправ під час емоційного підйому. Наприклад, дитина може уявити собі, що вона дихає як “вітряний млин”, вдихаючи глибоко і повільно, а потім видихаючи, наче випускаючи енергію через “крила”. Це може стати своєрідною практикою, яка допоможе дитині заспокоїтися, коли вона відчуває агресію або роздратування. Важливо, щоб ці техніки були простими, зрозумілими і природними для дітей.

Іншим методом є використання вправ на концентрацію уваги, які дозволяють дітям перенаправити свою емоційну енергію в інше русло. Це можуть бути ігри, що включають концентрацію на певному об’єкті або візуалізацію спокійних ситуацій, таких як уявлення про природу або приємні моменти з життя. Вправи на концентрацію можуть включати зосередження на спостереженні за певним предметом або звуком, спостереження за своїм диханням або навіть виконання простих розумових завдань, які відволікають від агресивних або тривожних думок.

Трансформаційні ігри також можуть включати елементи, що допомагають дітям розвивати усвідомленість у стосунках з іншими людьми. Наприклад, діти можуть виконувати рольові ігри, у яких вони змінюють свої емоційні реакції на

ті, що є більш конструктивними. Це дозволяє дитині відчути на практиці, як зміна емоційного стану може покращити взаємодію з іншими, а також створює вміння гнучко реагувати на соціальні ситуації. Наприклад, у грі “Зміни погляд”, де діти розігрують різні сценарії, їм пропонується змінити своє ставлення до ситуації з агресивної на спокійну, через проговорювання своїх емоцій і бажань більш конструктивно. Це не тільки дає можливість працювати з агресивністю, а й формує навички емоційного самоконтролю.

Важливо також включати в ігри елементи рефлексії, де діти можуть обговорити свої емоції після гри, аналізувати, як саме вони справлялися з агресією або стресом, і що допомогло їм впоратися з важкими ситуаціями. Це може бути у вигляді запитань, що дозволяють дітям самостійно оцінити свої емоційні реакції: “Як ти почувався в цій ситуації?”, “Що тобі допомогло заспокоїтися?”, “Що ти можеш зробити наступного разу, коли відчуєш агресію?” Такі рефлексивні моменти важливі для того, щоб діти навчалися осмислювати свої почуття та емоційно зростати через досвід.

Для ефективності використання цих технік важливо забезпечити регулярність ігор, а також їх поступову складність. Чим більше діти працюють над своїм емоційним самоконтролем в ігрових ситуаціях, тим більше вони вчаться застосовувати ці методи в реальному житті. Проте, всі ці вправи мають бути адаптовані до вікових особливостей дітей, щоб вони не лише вивчали емоційне самозаспокоєння, а й робили це з ентузіазмом і цікавістю.

Загалом, використання трансформаційних ігор для підтримки емоційної саморегуляції є дуже ефективним способом допомогти дітям розвивати важливі навички для здорових емоційних реакцій. Ці методи дозволяють дітям не тільки знижувати рівень агресії, але й покращувати соціальну взаємодію, покращувати розуміння своїх почуттів і ставлення до інших людей.

5. Розвиток співпраці та комунікації є однією з ключових переваг трансформаційних ігор, особливо коли мова йде про дітей, які мають проблеми з агресивністю або емоційними труднощами. Оскільки багато з цих ігор передбачають групову взаємодію, вони стають потужним інструментом для формування соціальних навичок, які допомагають дітям краще розуміти себе і

інших, будувати здорові стосунки та вирішувати конфлікти без застосування агресії.

Одним із головних аспектів трансформаційних ігор є те, що вони стимулюють дітей до спільної роботи, обміну ідеями, пошуку компромісів і вирішення завдань в умовах взаємодії з іншими. У цих іграх діти часто працюють у парах або малих групах, що дає можливість не лише вирішувати конкретні завдання, а й налагоджувати комунікацію з однолітками, навчатися слухати та розуміти точку зору інших.

Командна робота в трансформаційних іграх дозволяє дітям працювати разом для досягнення спільної мети, що є важливим для розвитку почуття колективної відповідальності та підтримки. Наприклад, в іграх, де необхідно вирішити завдання чи подолати перешкоди, діти повинні координувати свої дії, допомагати один одному та ділитися ідеями. Важливо, що такі ігри дають дітям можливість навчатися ефективної комунікації: наприклад, навчають, як правильно висловлювати свої думки, як аргументувати свою позицію, як працювати з іншими людьми для досягнення спільної мети. Це в свою чергу знижує рівень агресії, оскільки діти вчаться знаходити спільні точки дотику, вирішувати спори мирним шляхом та враховувати думки і бажання інших.

Крім того, в процесі командної гри діти вчаться розподіляти ролі та відповідальність, що є важливим аспектом соціальної адаптації. Вони розуміють, що кожен учасник команди має свою частину роботи, що всі повинні взаємодіяти для того, щоб досягти спільного результату. Це допомагає формувати в дітях розуміння того, що успіх команди залежить від зусиль кожного, що зменшує рівень індивідуалізму і підвищує колективну свідомість. У такому середовищі діти навчаються працювати разом, виявляти ініціативу, брати на себе відповідальність за частину завдання, а також розуміти, що успіх команди є спільною заслугою.

Розвиток комунікації через трансформаційні ігри також має великий вплив на соціалізацію дітей. Вони вчаться співпрацювати навіть з тими, з ким мають конфлікти, що є важливим елементом розвитку емоційного інтелекту. Ігри часто передбачають ситуації, де потрібно взаємодіяти з іншими дітьми, навіть якщо їх

поведінка або думки відрізняються від власних. Це допомагає дітям вчитися бути терпимими, відкритими до чужих ідей та виявляти гнучкість у своїх емоційних реакціях.

Особливий акцент в трансформаційних іграх ставиться на взаємопідтримку, де діти не змагаються один з одним, а намагаються допомогти своїм товаришам, щоб спільно вирішити завдання. Така підтримка в межах гри формує почуття довіри та безпеки, що є важливим для зниження агресивних реакцій. Коли діти бачать, що можуть покластися на допомогу інших, а також допомогти самі, у них формується позитивне ставлення до взаємодії з іншими людьми.

Ще однією важливою складовою є розвиток емоційної інтелігентності, оскільки багато трансформаційних ігор включають в себе вправи на розпізнавання емоцій партнерів по грі, правильне реагування на ці емоції, а також навчання допомоги іншим у важкі моменти. Такий досвід взаємодії з іншими дітями створює в них розуміння, що емоційне вираження може бути конструктивним і корисним для вирішення конфліктів, а не лише джерелом агресії або фрустрації.

Таким чином, трансформаційні ігри є потужним інструментом розвитку навичок співпраці та комунікації у дітей. Вони не лише сприяють зниженню конфліктів і агресії, а й допомагають формувати у дітей стійкі соціальні навички, такі як взаємопідтримка, толерантність, вміння слухати та висловлювати свої думки в конструктивний спосіб, що є основою здорових взаємин у майбутньому.

6. Підкреслення важливості емпатії. Діти повинні вчитися ставити себе на місце інших, щоб краще розуміти їхні почуття та реакції. Ігри можуть включати ситуації, де учасники повинні зрозуміти, як інші персонажі гри відчувають себе в тій чи іншій ситуації, що розвиває емпатію і здатність до співчуття.

7. Структуроване обговорення результатів гри є важливим етапом трансформаційного процесу, оскільки воно дозволяє дітям осмислити свій досвід, аналізувати власні емоційні реакції, а також зрозуміти, як можна використовувати отримані навички в реальних життєвих ситуаціях. Після

завершення трансформаційної гри важливо виділити час для ретельного обговорення того, що відбулося під час гри, тому що цей процес допомагає дітям рефлексувати над своїми діями, відчуттями та взаємодією з іншими учасниками.

Одним із основних аспектів структурованого обговорення є надання дітям можливості висловити свої думки та враження. Учасники можуть поділитися, що їм сподобалося в грі, а що викликало труднощі. Таке відкриття власних переживань сприяє розвитку емоційної самоусвідомленості у дітей, дає їм можливість оцінити власну поведінку та реакції, а також розглянути альтернативні способи реагування в аналогічних ситуаціях у майбутньому. Наприклад, якщо в процесі гри дитина відчула агресію або розчарування через взаємодію з іншими учасниками, обговорення допомагає з'ясувати, що стало причиною цих емоцій і як можна було б вирішити ситуацію по-іншому.

Ще однією важливою складовою структурованого обговорення є зворотний зв'язок від тренера чи фасилітатора. Психолог або педагог може поставити спеціальні питання, які стимулюють рефлексію дітей. Наприклад, «Що ти відчував, коли твій товариш не погоджувався з твоєю думкою?» чи «Як би ти вчинив у реальному житті, якщо б виникла схожа ситуація?». Ці питання допомагають дітям зрозуміти свої емоційні реакції та сприяють розвитку критичного мислення. Важливо, щоб такі питання були сформульовані таким чином, щоб не викликати у дітей почуття осуду, а навпаки — надати можливість відчути себе підтриманими та розумієми. Це дозволяє створити атмосферу довіри та безпеки, в якій дитина може вільно ділитися своїми думками, не боячись бути засудженою.

Під час обговорення варто також підкреслити ті моменти, коли дитина проявила співпрацю, підтримку, розуміння інших або здатність контролювати свої емоції. Це важливо для того, щоб учасники гри зрозуміли, що їх позитивні емоційні реакції і конструктивні стратегії дій заслуговують на похвалу і можуть бути використані у реальному житті. Сильні сторони, які діти проявляють у грі, потрібно відзначити та підкріпити, що буде мотивувати їх застосовувати ці навички в повсякденних ситуаціях. Позитивний зворотний зв'язок також допомагає дітям будувати здорову самооцінку та віру в свої сили.

Окрім того, під час обговорення можна виявити проблемні моменти, які виникли в ході гри. Якщо якась ситуація викликала агресивність чи суперечку, важливо зрозуміти, чому це сталося, і знайти альтернативні способи реагування. Наприклад, якщо дитина застосувала агресивну поведінку через те, що інші не погоджувалися з її рішенням, можна разом з дітьми розглянути стратегії вирішення конфліктів, які не включають фізичну або вербальну агресію. Це дозволяє дітям отримати конкретні інструменти для вирішення схожих проблем у реальному житті. Вони можуть навчитися використовувати техніки саморегуляції, такі як глибоке дихання чи перепрограмування негативних думок, щоб уникнути агресивних реакцій у стресових ситуаціях.

Додатково важливою частиною обговорення є можливість дітей побачити та зрозуміти, як їх дії впливають на інших учасників гри. Наприклад, якщо в процесі гри хтось проявив нетерпимість або агресивність, варто обговорити, як це могло вплинути на інших і чому важливо враховувати почуття та думки оточуючих. Це не тільки розвиває емпатію, але й допомагає дітям відчути відповідальність за своє ставлення до інших.

8. Поступове ускладнення ігор. Для досягнення максимального ефекту важливо поступово ускладнювати ігри, додавати нові елементи, такі як додаткові ролі, завдання або сюжетні повороти, щоб діти мали можливість розвивати свої навички у вирішенні складніших ситуацій.

9. Використання метафор та образів. Діти можуть краще сприймати інформацію через метафори або образи. Тому важливо використовувати в іграх історії, казки, символи, які дозволяють дітям зрозуміти складні психологічні процеси в доступній формі.

10. Індивідуальний підхід до кожної дитини. Оскільки діти можуть мати різні рівні розвитку і психологічні потреби, важливо індивідуалізувати підхід під кожного учасника гри. Наприклад, деякі діти можуть потребувати додаткової підтримки або інструкцій, щоб краще справлятися з емоціями, інші ж можуть бути більш активними і самостійними у процесі гри.

У результаті, використання трансформаційних ігор з дітьми є важливим інструментом у розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, співпраці та комунікації. Вони дозволяють дітям краще розуміти і контролювати свої емоції, що є основою для побудови здорових відносин з оточенням і уникнення агресивної поведінки.

Проведене дослідження показало, що після застосування корекційної програми, яка включала трансформаційні ігри, агресивність у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку зменшилася в порівнянні з початковими результатами. Це свідчить про ефективність використання цієї програми для зниження рівня агресії та розвитку емоційної саморегуляції у дітей. У дітей дошкільного віку, після проведення програми, агресивність знизилася з 66,7% до 55%, що підтверджує зниження рівня агресивних проявів. Зменшення агресії можна пояснити тим, що трансформаційні ігри сприяли розвитку самоконтролю, покращенню навичок управління емоціями, а також навчанню конструктивного вирішення конфліктів, що дозволило дітям знаходити альтернативи агресивним реакціям в стресових ситуаціях. Також спостерігалося зниження показників імпульсивності з 82,3% до 70%, що свідчить про покращення здатності дітей до планування своїх дій та контролю над імпульсами. Зниження рівня залежності з 80% до 65% вказує на зростання здатності дітей до самостійного мислення та прийняття рішень.

У дітей молодшого шкільного віку також було відзначено позитивні зміни після застосування програми. Показник агресивності знизився з 66,7% до 55%, що підтверджує ефективність трансформаційних ігор у зменшенні агресивних проявів у цій віковій групі. Діти стали краще контролювати свої емоційні реакції в складних ситуаціях і виявляти більше бажання до конструктивного вирішення конфліктів. Крім того, зниження рівня тривожності з 60% до 50% свідчить про те, що в рамках гри діти навчилися знижувати стрес, створювати позитивні емоційні зв’язки з оточенням та розвивати довіру до інших. Також знизилися показники егоцентризму і демонстративності, що вказує на покращення соціальних взаємодій і більшу орієнтацію на потреби інших людей. Використання методик «Шкала прямої і непрямої агресії», Басса-Дарки та «Тест

руки» продемонструвало значне зменшення рівня фізичної, вербальної та непрямої агресії у дітей, що вказує на покращення загальної поведінки, зниження агресивних тенденцій та підвищення рівня емоційної саморегуляції.

Зокрема, після проведення програми рівень фізичної агресії знизився з 60% до 30%, вербальної агресії з 63,3% до 23,3%, а непрямої агресії з 56,7% до 20%, що є значним покращенням. Показники ворожості також знизилися, при цьому зменшився високий рівень ворожості з 54% до 30%, а рівень низької ворожості зріс з 4% до 20%, що свідчить про стабільнішу емоційну сферу у дітей. Показники агресивності за результатами «Тесту руки» також показали зниження високого рівня агресії з 33% до 18%, що підтверджує загальне зменшення виражених агресивних тенденцій.

Загалом, отримані результати підтверджують гіпотезу про ефективність трансформаційних ігор як інструменту для зменшення агресивності у дітей. Після проведення програми діти стали більш емоційно збалансованими, здатними до саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів, що позитивно впливає на їх соціальну адаптацію та розвиток.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження, яке було спрямоване на вивчення використання трансформаційних ігор як ефективного психологічного інструменту для подолання агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, було поставлено кілька ключових завдань, успішне виконання яких дозволило досягти поставленої мети. Метою дослідження було здійснення теоретичного аналізу та емпіричного вивчення ефективності трансформаційних ігор, зокрема для зниження рівня агресивності та розвитку емоційної саморегуляції у дітей.

1. У рамках першого завдання було здійснено детальний огляд поняття трансформаційних ігор, їх основних принципів і цілей. Пояснено сутність ігор як психологічного інструменту, що сприяє розвитку емоційної гнучкості, здатності до саморегуляції та переробки емоцій. Окремо була розглянута роль таких ігор у розвитку соціальних та комунікативних навичок у дітей.

2. Вивчено механізми, через які трансформаційні ігри здатні впливати на емоційний стан дітей, зокрема на зниження рівня агресивності. Аналізувалися різні види ігор, які сприяють розвитку самоконтролю, комунікаційних навичок та емоційної саморегуляції. Підкреслено важливість ігор, які включають рольові вправи та метафори, що дозволяють дітям безпосередньо переживати та моделювати емоційні стани.

3. Окрім того була здійснена ретроспективна оцінка розвитку трансформаційних ігор в психології, досліджено основні етапи їх еволюції та популяризації. Аналізувалися ключові праці, що стали основою для розвитку цієї методики, а також особливості використання трансформаційних ігор у різних культурах та в різних історичних періодах.

4. Вивчено досвід зарубіжних психологів у застосуванні трансформаційних ігор для корекції емоційних проблем у дітей, зокрема для зниження рівня агресії. Окремо було проаналізовано приклади використання метафоричних та рольових ігор в терапевтичних програмах для дітей в різних

країнах, що дозволило розширити перспективи застосування цієї методики в українській практиці.

5. В рамках цього завдання було проведено дослідження серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, де використовувалася програма з трансформаційними іграми для зниження агресивності. Емпіричні результати показали значне зниження рівня агресії у дітей після участі в програмі. Це підтвердило ефективність трансформаційних ігор як інструменту для розвитку емоційної саморегуляції та зменшення агресивних проявів.

6. Оскільки результати дослідження підтвердили ефективність трансформаційних ігор для зниження рівня агресії у дітей, було розроблено ряд рекомендацій щодо їх застосування у психологічній практиці. Зокрема, акцентовано на важливості включення рольових та метафоричних ігор до програм психокорекції та розвитку для дітей, а також на можливості використання цих ігор в навчальних та професійних середовищах для розвитку комунікативних навичок і самоконтролю.

Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу, що трансформаційні ігри є ефективним інструментом для зниження рівня агресивності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Емпіричні результати, отримані в процесі дослідження, показали значні зміни в емоційній поведінці дітей після застосування корекційної програми, що включала трансформаційні ігри.

Основним результатом дослідження стало помітне зменшення проявів агресії серед учасників експериментальної групи. Діти, які брали участь у цих іграх, продемонстрували значно меншу схильність до фізичної, вербальної та непрямої агресії в порівнянні з початковими показниками. Це свідчить про те, що трансформаційні ігри не тільки знижують рівень агресії, а й сприяють формуванню у дітей здатності до емоційної саморегуляції, що є важливим аспектом у розвитку емоційного інтелекту.

Особливу увагу слід приділити тому, що в результаті використання трансформаційних ігор діти почали краще контролювати свої емоційні реакції. Це було особливо помітно в ситуаціях, які раніше викликали у них агресивні

прояви або імпульсивні емоційні реакції. Ігри дозволили дітям не тільки висловлювати свої емоції в безпечному і конструктивному контексті, а й навчили їх переробляти агресивні почуття у більш адекватні форми поведінки. Наприклад, рольові ігри допомогли дітям знайти альтернативи фізичній агресії, застосовуючи методи співпраці і взаєморозуміння, що в свою чергу сприяло зниженню внутрішнього стресу і тривожності, котрі часто є основними тригерами для агресивних реакцій.

Крім того, трансформаційні ігри допомогли дітям розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів. Діти, замість того щоб вдаватися до агресії, почали виявляти більш позитивні способи взаємодії з іншими, такі як переговори, компроміси та пошук спільних рішень. Це стало можливим завдяки метафоричним вправам і спеціальним ролям, які діти брали на себе в процесі гри, що дозволяло їм вивчати і розвивати соціальні навички в безпечному середовищі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що трансформаційні ігри є ефективним інструментом у роботі з агресивною поведінкою дітей. Вони сприяють розвитку емоційної стабільності, самоконтролю, а також допомагають дітям краще розуміти і управляти своїми емоціями, що в цілому знижує рівень агресивних проявів і покращує їх соціальну адаптацію. Це робить трансформаційні ігри важливим інструментом у психологічній корекції та розвитку дітей, зокрема для подолання проблем агресії та розвитку емоційної інтелігенції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. Психологічні особливості уявлень студентів ВНЗ про відповідальність у процесі професійного становлення. *Проблеми сучасної психології:* Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. № 23. 2014. Вип. С. 45–58.

2. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : Автореферат канд. дис. Київ. 2003. С. 1–24.

3. Борисенко Л., Корват Л. Розвиток професійно важливих якостей особистості, як умова професійного становлення майбутніх психологів. *Перспективи та інновації науки*. № 6(11). 2022. Вип. URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6(11)-376-388 (дата звернення: 21.03.2024). С. 376–388.

4. Зозуля В.В. Самоосвіта як умова професійного становлення особистості психолога : Комунальний заклад «Навчально-виховне об'єднання «Загальноосвітня школа-інтернат І-ІІІ ст., ліцей «Сокіл». 2019. URL: http://surl.li/gakcqb (дата звернення: 21.03.2024). С. 1–10.

5. Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Вип. №10. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД». 2017. С. 22–30.

6. Грєбенюк Л. І. Трансформаційні ігри як інструмент психологічної корекції: *Особливості використання в роботі з групами. Психологія особистості*. Вип. № 6. 2018. С. 14–23.

7. Зелена Г. Трансформаційні ігри в контексті сучасної психології: методи і техніки. *Психологічний журнал*. Вип. № 3. 2020. С. 45–53.

8. Іванова О. В. Використання метафоричних карт в трансформаційних іграх для розвитку особистості. *Актуальні питання психології*. Вип. № 12. 2019. С. 31–38.

9. Качанова І. М. Трансформаційні ігри як інструмент особистісного зростання. *Вісник психології*. Вип. № 5. 2021. С. 50–60.

10. Капінос О. І. Психологічні механізми трансформаційних ігор в контексті корекції соціальних навичок. *Вісник психології та педагогіки*. Вип. № 7. 2020. С. 22–29.

11. Колеснікова І. В. Трансформаційні ігри як метод самопізнання та саморозвитку. *Психологічні дослідження*. Вип. № 4. 2022. С. 11–19.

12. Лещенко Л. В. Психологічні трансформаційні ігри: методи та техніки використання. *Вісник психології і психотерапії*. Вип. № 9. 2021. С. 7–15.

13. Мельничук І. С. Трансформаційні ігри в роботі з підлітками: можливості та обмеження. *Психологічні науки*. Вип. № 11. 2019. С. 33–41.

14. Нечай Л. А. Теоретичні основи використання трансформаційних ігор у практичній психології. *Український психологічний журнал*. Вип. № 2. 2020. С. 9–17.

15. Остроменко І. В. Використання трансформаційних ігор для розвитку емоційного інтелекту. *Психологія розвитку*. Вип. № 8. 2021. С. 25–33.

Мельник І. В. Соціальні умови формування агресивної поведінки дітей. *Журнал психологічної науки.* Вип. № 4. 2018. С. 59–63.

16. Мороз Н. В. Виховання та профілактика агресії серед молодших школярів. *Науковий вісник.* Вип. № 11. 2017. С. 42–47.

17. Нечипоренко С. О. Дослідження факторів агресії у дітей дошкільного віку. *Психологічний часопис.* Вип. № 6. 2019. С. 34–40.

18. Олійник О. П. Роль педагогів у корекції агресивної поведінки школярів. *Вісник педагогіки.* Вип. № 9. 2018. С. 22–28.

19. Остапенко Д. Г. Психологічні підходи до профілактики агресивної поведінки у молодших школярів. *Психологія і суспільство*. Вип. № 3. 2016. С. 53–58.

20. Петренко М. С. Дослідження соціальних факторів агресивної поведінки дітей. *Журнал педагогічних досліджень.* Вип. № 10. 2020. С. 11–18.

21. Півненко В. А. Психологічні аспекти агресії у школярів: теоретичний аналіз. *Наукові записки.* Вип. № 7. 2015. С. 78–84.

22. Поліщук І. Г. Соціальна адаптація дітей з агресивною поведінкою. *Психологічний журнал*. Вип. № 6. 2017. С. 91–97.

23. Пономаренко О. С. Дослідження вікових особливостей агресивної поведінки дітей. *Журнал дитячої психології.* Вип. № 5. 2021. С. 44–50.

24. Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. Науковий часопис. *Спеціальна психологія.* Вип. № 3. 2020. С. 418–422.

25. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посібник. Київ. Академвидав, 2005. 360 с.

26. Самойленко В. А. Агресія у дітей: профілактика та корекція. *Науковий журнал*. Вип. № 4. 2018. С. 73–79.

27. Сінєльнікова Т. В., Ворнік Н. О. Діагностика та корекція агресивності молодших школярів методами казкотерапії. *Наука і освіта.* Вип. № 2-3. 2016. С. 10–16.

28. Соколенко Т. П. Роль казкотерапії в профілактиці агресії у дітей. *Психологія дитини.* Вип. № 7. 2019. С. 65–70.

29. Степаненко К. М. Соціальні фактори впливу на агресивну поведінку дітей. *Психологічний огляд.* Вип. № 3. 2020. С. 29–34.

30. Сухенко О. В. Особливості психологічного розвитку агресивних дітей. *Психологія і педагогіка.* Вип. № 8. 2015. С. 81–88.

31. Терлецька Л. Г. Психологія дитинства: практикум: навчальний посібник. Київ: Главник, 2006. 144 с.

32. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. № 6. 2015. С. 55–63.

33. Тимошенко О.В. Трансформаційні ігри як психологічний інструмент. *Психологія і людина*. 2019. С. 13-20.

34. Ушаков В.І. Психологічні особливості використання трансформаційних ігор у практиці. *Журнал психології розвитку*. 2018. С. 45-52.

35. Федорова М.В. Теоретичні основи трансформаційних ігор у психології. *Психологія та освіта*. 2020. С. 33-40.

36. Харченко І.В. Роль ігор у розвитку емоційної інтелігенції у дітей. *Дитяча психологія: теорія і практика*. 2021. С. 18-24.

37. Цапенко Л.О. Трансформаційні ігри та їх ефективність у корекційній роботі з дітьми. *Психологічна корекція*. 2022. С. 56-64.

38. Чумакова В.Ф. Механізми впливу трансформаційних ігор на розвиток дітей. *Психологія та педагогіка*. 2020. С. 72-80.

39. Шевченко Н.М. Трансформаційні ігри у навчально-виховному процесі. *Інновації в освіті*. 2021. С. 25-30.

40. Юр’єва Т.О. Трансформаційні ігри в психологічній допомозі. *Журнал прикладної психології*. 2019. С. 15-22.

41. Яковенко В.І. Розвиток емоційної саморегуляції через трансформаційні ігри. *Психологічний розвиток дитини*. 2020. С. 28-36.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Кактус» (графічна методика М.А. Панфілової)

Мета: виявлення стану емоційної сфери дитини, наявності агресії, її спрямованості та

інтенсивності.

Інструкція. На аркуші паперу (формат А4) намалюй кактус, такий, який ти його собі уявляєш! Запитання та додаткові пояснення не допускаються.

Дитині дається стільки часу, скільки їй потрібно. Після закінчення малювання з дитиною проводиться розмова. Можна поставити запитання, відповіді на які допоможуть уточнити інтерпретацію:

1. Кактус домашній чи дикий?

2. Його можна торкнутися? Він сильно колеться?

3. Кактусу подобається, коли його доглядають: поливають, удобрюють?

4. Кактус росте один чи з якоюсь рослиною по сусідству? Якщо росте із сусідом, то яка це

рослина?

6. Коли кактус виросте, що зміниться?

Обробка результатів та інтерпретація. При обробці результатів беруться до уваги дані, що відповідають усім графічним методам, а саме: просторове становище, розмір малюнка, характеристики ліній, сила натиску на олівець.

Агресія – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відбивають високий рівень агресивності.

Імпульсивність - уривчасті лінії, сильний тиск Егоцентризм, прагнення лідерства - великий малюнок, у центрі листа. Залежність, невпевненість - маленькі малюнок внизу аркуша. Демонстративність, відкритість - наявність відростків, що виступають, незвичність форм. Прихованість, обережність - розташування зигзагів за контуром або всередині кактуса. Оптимізм – використання яскравих кольорів, зображення «радісних» кактусів. Тривога -

використання темних кольорів, переважання внутрішньої штрихування, переривчасті лінії Жіночність - наявність прикрас, квітів, м'яких ліній, форм Екстровертованість – наявність інших кактусів, квітів Інтровертованість - зображено лише один кактус. Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщик , зображення домашнього кактуса. Прагнення до самотності - зображений дикорослий кактус, пустельний кактус.

Додаток Б

Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки

Опитувальник виявляє такі форми агресивності і ворожих реакцій як: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються Вашого характеру і поведінки. Прочитайте кожне твердження і вирішить, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, то в клітинці з номером питання поставте знак “+” (“так”, “вірно”), якщо не згодні – знак “–” (“ні”, “невірно”). Не витрачайте час на роздумування. Найбільш природнім є те рішення, яке першим приходить в голову”.

Текст опитувальника

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди кому-небудь.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я прохання не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поступки інших людей, я даю їм це зрозуміти.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті.

9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.

10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.

11. Я завжди терпимий до чужих недоліків.

12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.

13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.

14. Мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я очікував.

15. Я часто буваю незгодний з людьми.

16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.

17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому тим самим.

18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.

19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.

178

20. Якщо хтось вдає з себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я думаю, що більшість людей не люблять мене.

23. Я не можу втриматися від спору, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на грубі жарти.

27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздрять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх “клацнули по носі”.

34. Від злості я іноді буваю похмурий.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді мучить заздрість.

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо я злюся, я не уживаю “сильних” виразів.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь вдарить мене.

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: “Ніколи не довіряти чужим”.

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось.

49. З дитинства я ніколи не проявляв спалахів гніву.

50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, яка готова вибухнути.

179

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко знаходити спільну мову.

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я б’юся не рідше і не частіше за інших.

56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя по відношенню до мене несправедливе.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.

60. Я лаюся тільки зі злості.

61. Коли я поступаю неправильно, я відчуваю докори совісті.

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.

67. Я часто думаю, що живу неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. У мене рідко з’являються думки стосовно того, що люди намагаються розгнівати або образити мене.

71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати ці погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

“Ключ”

1. Фізична агресія:

“так” = 1, “ні” = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

“ні” = 1, “так” = 0: 9, 17, 41.

180

2. Непряма агресія:

“так” = 1, “ні” = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

“ні” = 1, “так” = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

“так” = 1, “ні” = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

“ні” = 1, “так” = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

“так” = 1, “ні” = 0: 4, 12, 20, 28;

“ні” = 1, “так” = 0: 36.

5. Образа:

“так” = 1, “ні” = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

“ні” = 1, “так” = 0: 44.

6. Підозрілість:

“так” = 1, “ні” = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

“ні” = 1, “так” = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

“так” = 1, “ні” = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

“ні” = 1, “так” = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

“так” = 1, “ні” = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності включає в себе шкали 1, 2, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Непряма агресія + Вербальна

агресія.

До особливих реакція віднесені роздратування, негативізм і почуття провини (3; 4; 8), без яких аналіз ворожих і агресивних реакцій був би недостатньо повним.

Обробка та інтерпретація результатів

Підраховується загальна сума збігів з “ключем”.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4, а ворожості – 6-7 ± 3.

Додаток В

Методика «Шкала прямої та непрямої агресії»

Обведи гуртком цифру, яка відповідає твоїй думці.

0 – ніколи

1 – рідко

2 – іноді

3 – досить часто

4 – дуже рідко

1 Б'є однокласників 0 1 2 3 4

2 Не приймає до своєї компанії 0 1 2 3 4

3 Кричить на товариша або сперечається з ним 0 1 2 3 4

4 З помсти заводить дружбу з іншими дітьми 0 1 2 3 4

5 Піне (б'є ногою) іншу людину 0 1 2 3 4

6 Не звертає на товариша увагу 0 1 2 3 4

7 Ображає інших 0 1 2 3 4

8 Пліткує про те, на кого сердиться 0 1 2 3 4

9 Ставить підніжки 0 1 2 3 4

10 Намовляє на інших, розповідає про них гидоти 0 1 2 3 4

11 Каже, що збирається когось образити 0 1 2 3 4

12 Замишляє потихеньку комусь нашкодити 0 1 2 3 4

13 Тхається 0 1 2 3 4

14 Говорить погано про товариша за його спиною 0 1 2 3 4

15 0 1 2 3 4

16 Пропонує іншим: «Давайте не будемо з ним дружити» 0 1 2 3 4

17 Відбирає щось у однокласників 0 1 2 3 4

18 Видає чужі секрети 0 1 2 3 4

19 Дражниться 0 1 2 3 4

20 Пише образливі записки 0 1 2 3 4

21 Валить інших на підлогу 0 1 2 3 4

22 Сварить зачіску чи одяг товаришів 0 1 2 3 4

23 Смикає за волосся або одяг 0 1 2 3 4

24 Підмовляє однокласників проти того, на кого гнівається 0 1 2 3 4

Ключ:

Фізична агресія - пункти 1, 5, 9, 13. 17, 21, 23

Вербальна агресія - пункти 3. 7, 11, 15, 19

Непряма агресія – пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. 16, 18, 20, 22, 24

Додаток Г

«Тест руки» Е. Вагнера (адаптація Піотровського)

Всі відповіді фіксуються в протоколі. Крім запису відповідей реєструється положення, в якому досліджуваний тримає картку, а також час з моменту пред'явлення стимулу до початку відповіді.

При обробці отриманих результатів кожну відповідь досліджуваного відносять до однієї з 11 категорій.

Агресія (А). Рука сприймається як домінуюча, завдає шкоди, активно захоплює який-небудь предмет, що здійснює агресивну дію (щипає, дає ляпас, давить комаху, готова нанести удар і т.п.).

Вказівка (У). Рука бере участь у дії імперативного характеру: веде, спрямовує, перешкоджає, панує над іншими людьми (диригує оркестром, дає вказівку, читає лекцію, учитель каже до учня: «вийди геть», міліціонер зупиняє машину і т.п.).

Страх (С). Рука виступає у відповідях як жертва агресивних проявів іншої особи або прагне захистити кого-небудь від фізичних впливів; може сприйматися як така, що завдає пошкодження самій собі. У цю категорію також включаються відповіді, які містять тенденції до заперечення агресії (не зла рука; кулак стиснутий, але не для удару, піднята від страху рука, рука, відвертає удар і т.п.).

Емоційність (Е). Рука висловлює любов, позитивні емоційні установки до інших людей; бере участь у дії, виражає прихильність, позитивне ставлення, доброзичливість (дружнє рукостискання; поплескування по плечу; рука, що гладить тварину, дарує квіти; обіймає і т.п.).

Комунікація (К). Рука бере участь в комунікативній дії: звертається до кого-небудь, контактує або прагне встановити контакт. Партнери знаходяться в положенні рівності (жестикуляція в розмові, мова жестів, показує дорогу тощо).

Залежність (З). Рука висловлює підпорядкування іншим особам: бере участь в комунікативій дії в позиції "знизу", успіх якої залежить від доброзичливого ставлення іншого боку (прохання; солдат віддає честь офіцерові,

учень підняв руку для запитання; рука, протягнута за милостинею; людина зупиняє попутну машину і т .п.).

Демонстративність (Д). Рука різними способами виставляє себе на показ, бере участь у явно демонстративній дії (показує “Ок”, милується манікюром, показує тіні на стіні, танцює, грає на музичному інструменті тощо).

Інвалідність (ІВ). Рука пошкоджена, деформована, хвора, нездатна до будь-яких дій (поранена рука, рука хворого або вмираючого, зламаний палець і т.п.).

Активна безособовість (АБ). Рука бере участь у дії, не пов’язаній з комунікацією; проте рука повинна змінити своє фізичне місце розташування, прикласти зусилля (втягає нитку в голку, пише, шиє, веде машину, пливе і т.п.).

Пасивна безособовість (ПБ). Рука в спокої, або спостерігається поява тенденції до дії, завершення якої не вимагає присутності іншої людини, але при цьому рука все ж не змінює свого фізичного стану (лежить, відпочиваючи, спокійно витягнута; людина сперлася на стіл; звісилась під час сну; і т .п.).

Опис (О). У цю категорію входять описи руки без вказівки на вчинені нею дії (пухка рука, красива рука, рука дитини, рука хворої людини тощо).

У протоколі зазначається: У першій колонці вказують номер картки. У другій – дається час першої реакції на картку в секундах. У третій – наводяться всі відповіді досліджуваного. У четвертій – результати категоризації відповідей. Якщо експериментатору доводиться звертатися

до досліджуваного з уточненнями – це позначається (ут).

Після категоризації підраховується число висловлювань в кожній категорії Максимальна кількість балів, яку може набрати досліджуваний, враховуючи, що він дає по чотири відповіді на кожну картку – 40. Однак він може давати більше відповідей по одних категоріях і менше по інших.

Відповіді, що відносяться до категорій «Агресія» і «Вказівка», розглядаються: як пов’язані з готовністю досліджуваного до вищого прояву агресивності, небажанням пристосуватися до оточення.

Категорії відповідей: «Страх», «Емоційність», «Комунікація» і «Залежність» відображають тенденцію до дії, спрямовану на пристосування до соціального середовища; при цьому ймовірність агресивної поведінки незначна.

Відповіді, що відносяться до категорій «Демонстративність» і «Інвалідність», при оцінці ймовірності агресивних проявів не враховуються, тому їх роль в даній області поведінки непостійна. Ці відповіді можуть лише уточнювати мотиви агресивної поведінки.

Категорії «Активна безособовість» і «Пасивна безособовість» в аналізі також не беруть участь, так як їх вплив на агресивність поведінки неоднозначна.

Сумарний бал агресивності обчислюється, за формулою: А = (Агресія + Вказівка) – (Страх + Емоційність + Комунікація + Залежність) Перший член формули характеризує агресивні тенденції, другий – тенденції, що стримують агресивну поведінку