

УДК 159.9.072:615.851

DOI: 10.31499/2617-2100.16.2026.355959

Олена Григорівна Стасько,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології,
глибинної корекції та реабілітації,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси, Україна
ORCID: 0000-0002-4188-5250
Lenastasko@gmail.com

Світлана Олегівна Манжара,
докторка філософії з психології,
викладачка кафедри психології,
глибинної корекції та реабілітації,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси, Україна
ORCID: 0000-0003-1003-0900
svitlana1008@vu.cdu.edu.ua

Марія Віталіївна Воробйова,
МАК-терапевт, авторка та ведуча
трансформаційних ігор,
ORCID: 0009-0005-2766-3896
м. Харків, Україна
Pmbmary09@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ

У статті розглянуто особливості використання трансформаційних ігор у психотерапевтичній практиці як інноваційного інструменту роботи з клієнтом. Проаналізовано теоретичні засади застосування ігрових методів у психологічному консультуванні та психотерапії, зокрема їхній вплив на емоційний стан, самопізнання та розвиток особистості. Окрему увагу приділено практичним аспектам впровадження таких ігор у терапевтичний процес, їхнім перевагам і можливим обмеженням. Зокрема, описано методику і особливості проведення МАК-гри «Колесо життя. Баланс».

Ключові слова: ігри, ігропрактики, МАК, психологія, трансформаційні ігри.

Olena Stasko,
PhD of Psychological Sciences,
Associate Professor
at the Department of Psychology,
Deep Correction and Rehabilitation,
Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy,
National University
Cherkasy, Ukraine
ORCID: 0000-0002-4188-5250
Lenastasko@gmail.com

Svitlana Manzharo,
PhD in Psychology,
Lecturer at the Department of Psychology,
Deep Correction and Rehabilitation,
Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy,
National University
Cherkasy, Ukraine
ORCID: 0000-0003-1003-0900
svitlana1008@vu.cdu.edu.ua

Mariia Vorobiova,
MAC-therapist, author and presenter
of transformational games
ORCID: 0009-0005-2766-3896
Kharkiv, Ukraine
Pmbmary09@gmail.com

THE USE OF TRANSFORMATIONAL GAMES IN PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICE

The article examines the features of using transformational games in psychotherapeutic practice as an innovative and integrative tool for working with clients. Particular attention is paid to the possibilities of game-based methods in creating a safe psychological space in which the client can explore personal experiences, emotions, beliefs, and behavioral patterns through symbolic interaction, metaphor, and reflection. Transformational games are considered not only as an auxiliary technique, but also as a structured psychotherapeutic tool that promotes deep self-knowledge and personal change. The article focuses on the specifics of the use of metaphorical associative cards in transformational games, in particular in the MAC game «Wheel of Life. Balance». This game is based on the coaching methodology «Wheel of Balance» and is focused on identifying, analyzing, and harmonizing the key areas of a person's life, such as career, health, relationships, personal development, finances, recreation, and self-realization. The use of metaphorical associative cards allows clients to work with images, symbols, and associations, which facilitates access to unconscious experiences, internal resources, and personal meanings.

It was found that this game can be effectively used as a means of self-diagnosis, goal setting, finding internal resources, overcoming internal barriers, and planning changes in various areas of life. During the game, participants assess their level of satisfaction with different life areas, identify problem zones, determine desired changes, and form step-by-step strategies for achieving balance and harmony. The metaphorical cards help deepen reflection, stimulate imagination, emotional response, and awareness of personal values and needs.

Keywords: games, game practices, MAC, psychology, transformational games.

У сучасних умовах розвитку психологічної та психотерапевтичної практик спостерігається зростання потреби у впровадженні інноваційних, інтерактивних та клієнтоорієнтованих методів роботи. Традиційні підходи психотерапії, попри їхню ефективність, не завжди забезпечують достатній рівень залученості клієнта, особливо у випадках, коли йдеться про роботу з глибокими емоційними переживаннями, внутрішніми конфліктами або опором до терапевтичного процесу. У зв'язку із цим особливої актуальності набуває пошук альтернативних інструментів, здатних поєднувати діагностичні, корекційні та розвивальні функції. Одним із таких інструментів є трансформаційні ігри, які поєднують елементи психологічного моделювання, метафори та ігрової взаємодії. Вони створюють безпечне середовище для самовираження, сприяють зниженню психологічних захистів та активізують внутрішні ресурси особистості. Водночас, попри зростаючу популярність трансформаційних ігор у практиці психотерапевтів, психологів і коучів, питання їхнього наукового обґрунтування, ефективності та методологічної валідності залишаються недостатньо дослідженими. Отже, виникає необхідність комплексного аналізу можливостей

використання трансформаційних ігор у психотерапевтичній практиці, визначення їхнього місця серед інших методів психологічної допомоги, а також оцінки їхнього впливу на процес особистісних змін клієнта.

Метою статті є теоретичний аналіз можливостей використання трансформаційних ігор у психотерапевтичній практиці та висвітлення особливостей МАК-гри «Колесо життя. Баланс». Психологічні ігри у консультуванні є дієвим засобом психотерапії та самопізнання, що використовується як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Учасники отримують неповторний досвід взаємодії з іншими людьми, мають змогу поглянути на себе з нового боку та знайти відповіді на важливі життєві запитання. Такі ігри сприяють внутрішньому розкриттю та розвитку особистості, а також формуванню нових умінь і навичок. Вони відбуваються за визначеними правилами, а головними інструментами у них є свідомі та несвідомі сфери психіки. Ігропрактика – «це професійна діяльність, у якій спеціаліст (ігропрактик) використовує прикладні ігри як інструмент розвитку, навчання, самопізнання чи трансформації» [1, с. 57]. Трансформаційна психологічна гра – це не форма розваги, а структурований процес, у межах якого ігрова діяльність є моделлю реального життя. У процесі гри учасник приймає рішення, спостерігає їхні наслідки, отримує нові усвідомлення, водночас перебуваючи у безпечному психологічному просторі. Психологічна гра поєднує емоційну залученість, притаманну грі, з глибиною психологічного аналізу та структурованістю коучингового підходу, що дає змогу розглядати її як своєрідний інтеграційний механізм між різними напрямками роботи з особистістю.

У процесі трансформаційної гри клієнт проживає метафоричну модель власного життя. Ігропрактик супроводжує учасника в цьому процесі, допомагає уточнити запит, підтримує фокус уваги та організовує рефлексію після кожного етапу [3]. Водночас, на відміну від традиційної консультативної сесії, гра активізує не лише раціональне мислення, а й емоційну сферу, тілесні реакції та образне мислення, що забезпечує більш комплексне залучення особистісних ресурсів. Унаслідок цього трансформаційні процеси можуть відбуватися швидше та мати глибший характер. Особливо це виявляється у групових іграх, де створюється простір спільного проживання досвіду. Кожен учасник проходить власний індивідуальний шлях, одночасно спостерігаючи та емоційно переживаючи процеси інших учасників, що формує ефект групової динаміки. У результаті інсайти підсилюються, а навіть одна ігрова сесія може вплинути на характер взаємодії в групі або команді. Психологічна гра активує нейропластичність мозку, знімає опір, дає швидкий результат, переводить знання у досвід [3]. Ігропрактика – це «мистецтво управління ігровими процесами та створення умов для максимально корисного й ефективного досвіду учасників» [1, с. 41]. Щоб ігри приносили максимальну користь і сприяли розвитку, слід керуватися певними принципами [1]: підбір ігор відповідно до віку, особливостей і запитів учасників; важливість свободи та творчості у грі; збалансований підхід: поєднання розвитку та розваги; роль ігропрактика або ігромайстра в ігровому процесі передбачає забезпечення гармонійного та плідного ігрового досвіду; оцінка та аналіз ігрового досвіду. Завершення гри передбачає коло рефлексії учасників, з метою оцінки та аналізу ігрового досвіду. Ігрова діяльність створює контрольоване та психологічно безпечне середовище, у якому учасники можуть взаємодіяти із ситуаціями, що викликають у них страх, невпевненість або сумніви. Повторюване моделювання подібних ситуацій в ігровому форматі сприяє формуванню навичок управління емоційними реакціями та розвитку ефективних стратегій подолання труднощів.

Важливим етапом ігрового процесу є рефлексія, під час якої учасники аналізують власні дії, прийняті рішення та їхні наслідки. Осмислення отриманого ігрового досвіду дає змогу визначити ефективні стратегії поведінки, виявити помилки та сформувати висновки, які можуть бути використані в майбутніх життєвих і професійних ситуаціях [3]. Такий процес сприяє розвитку критичного мислення, саморефлексії та навичок самоконтролю, що мають

важливе значення у повсякденному житті та професійній діяльності. Участь у психологічних трансформаційних іграх не обмежується одноразовим досвідом. Систематична участь у різних ігрових практиках сприяє безперервному саморозвитку, удосконаленню навичок і формуванню нових поведінкових стратегій. У процесі гри учасники можуть ставити нові цілі, долати власні обмеження, підвищувати рівень компетентності та впевненості у власних можливостях. Отже, ігропрактика – це ефективний інструмент особистісного розвитку та самопізнання. Вона сприяє формуванню самоусвідомлення, подоланню внутрішніх бар'єрів, розвитку критичного мислення та саморегуляції. Регулярна участь у трансформаційних іграх забезпечує накопичення досвіду, розвиток навичок і можливість застосування отриманих знань у реальних життєвих і професійних ситуаціях, що сприяє підвищенню ефективності діяльності та якості життя загалом.

Згідно із Наумік-Гладка К. Г. «залежно від спрямованості, трансформаційні ігри можна поділити на діагностичні, терапевтичні та змішані. Залежно від способу реалізації сценарію ігри можуть бути рольовими (самопрезентація, презентація свого таланту), соціальними (програвання складної ситуації, пошук оптимального вирішення проблеми методом репетиції в процесі виконання завдання) та образними (метафорична, або символічна гра – через звертання до уяви учасників)» [4, с. 91–92]. «Залежно від вибору сценарію, ігри поділяються на ймовірнісні (наосліп, багатогранний кубик); усвідомлені (учасник обирає сценарій на основі власних розмірковувань) та за рішенням ведучого. За оформленням ігри бувають з полем, без поля та динамічні» [4, с. 92]. За кількістю учасників ігри поділяються на індивідуальні, мікро (2-6 осіб), малі (7-12 осіб) та великі ігри (понад 12 осіб). Водночас, найоптимальніша і найефективніша кількість учасників для трансформаційної гри – від 2 до 8 осіб. Для усіх різновидів трансформаційних психологічних ігор існує єдиний порядок їхнього проведення [4, с. 93]:

- I. Знайомство (налагодження взаємодії).
- II. Налаштування (створення сприятливої психологічної атмосфери).
- III. Правила (озвучення правил гри, уточнення важливих аспектів).
- IV. Основна частина гри (зазвичай, 3-5 годин, за потреби – з перервами).
- V. Підбиття підсумків (рефлексія учасників, інсайти, зворотній зв'язок ведучого).
- VI. Зворотній зв'язок (учасників щодо проведення ведучим гри).

На сьогодні є велика кількість трансформаційних ігор, створених на основі метафоричних асоціативних карт (МАК). МАК – «це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу» [4, с. 93]. Саме тому цей інструмент є дуже поширеним серед психологів та психотерапевтів. Існує величезна кількість різноманітних МАК-когод: універсальних, спеціальних, ресурсних, коучингових. На різні теми: портретні; із зображенням тварин, рослин тощо; жіночі, чоловічі, дитячі; про гроші, стосунки тощо [2]. Класичною колодою МАК є німецька колода «Oh» («Ох»), і усі її продовження. МАК-гра «Колесо життя. Баланс» (М. Воробйова) створена на основі коучингової техніки «Колесо балансу» (див. рис. 1). Основне завдання гри – проаналізувати стан 8 основних сфер життя, виокремити 2–3 пріоритетні, а в усіх інших – оцінити, що вже є, і які дії допоможуть покращити ситуацію або підтримувати її на наявному рівні. Гру доцільно проходити кожні 2–3 місяці як своєрідну діагностику життя. Оптимальна кількість учасників гри: від 1 до 6 осіб. Склад гри (див. рис. 2): поле, фішки, колода МАК «Колесо життя» (8 сфер по 18 карт), колода МАК «Сила життя» (48 карт), колоди зі словами «Якір» та «Опора» (по 24 карти). Інструкція до гри: переміщення полем відбувається за допомогою дванадцятигранника. У кожній сфері – 12 клітинок. Гравець починає рух після того, як кидає кубик і просувається на відповідну кількість кроків. Учаснику пропонується карта зі сфери, в якій він опинився.

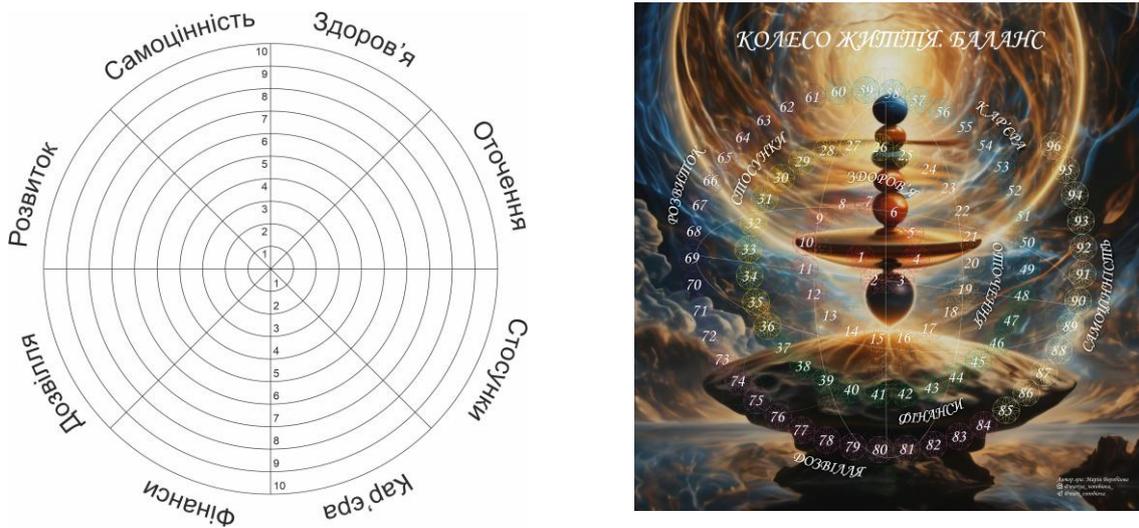


Рис. 1. «Колесо балансу»



Рис. 2. Поле, колода МАК «Колесо життя», колода МАК «Сила життя», колоди зі словами «Якір» та «Опора». Адвент-колода МАК «Калейдоскоп» (верхній ряд, у центрі)

Далі психотерапевтичний вплив здійснюється за допомогою діалогу, запитань психолога. Якщо учасник після одного ходу покидає сферу – йому дається карта-підтримка (із колоди «Опора»). Якщо ж він «застрягає» в якійсь сфері (більше одного ходу) – йому надається підказка з колоди «Якір», щоб зрозуміти, що саме стримує зміни. У кінці гри учасник бере для себе ресурс із колоди «Сила життя», визначає 2–3 сфери, на яких зосередиться найближчим часом, та вирішує, які дії може зробити протягом наступних 24 годин, щоб запустити зміни. Детальніше про сфери життя із «Колеса балансу» (рис. 1):

1. Сфера «Здоров'я» охоплює фізичне (рівень енергії, відсутність або наявність хронічних захворювань, фізична активність, сон, харчування), психічне та емоційне здоров'я (рівень стресу, емоційна стабільність, вміння відпочивати, психологічний комфорт) людини, турботу про себе (регулярні медичні огляди, дотримання режиму дня, баланс між роботою та відпочинком). Вона є фундаментом для всіх інших сфер життя, адже без енергії, гарного

самопочуття та внутрішнього балансу складно досягати цілей, будувати стосунки й отримувати задоволення від життя.

2. Сфера «Оточення» відображає простір і людей, які нас оточують та впливають на наш емоційний стан, мотивацію і якість життя. Вона охоплює як фізичне середовище, так і соціальне коло. До цієї сфери належать: соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги, однодумці, рівень підтримки та взаєморозуміння), якість спілкування (відкритість, довіра, наявність конфліктів або токсичних взаємин), фізичне середовище (житло, робоче місце, порядок, комфорт, безпека, екологія), інформаційне оточення (контент, який людина споживає (новини, соцмережі, навчальні матеріали), його вплив на настрій і світогляд).

3. Сфера «Стосунки» (стосунки в парі та з собою) – це сфера, що відображає якість взаємин із партнером і внутрішній зв'язок із собою. Вона охоплює рівень любові, довіри, поваги, емоційної близькості, підтримки та відкритого спілкування в парі, а також прийняття себе, самоцінність, турботу про власні потреби, межі та внутрішню гармонію. Баланс у цій сфері означає здатність бути собою у стосунках, будувати здорову взаємодію без втрати себе та відчувати наповненість як наодинці, так і разом із партнером.

4. Сфера «Фінанси» відображає рівень матеріальної стабільності, відчуття безпеки та вміння керувати грошовими ресурсами. Вона пов'язана не лише з кількістю доходів, а й із фінансовою грамотністю, ставленням до грошей та здатністю планувати майбутнє. До цієї сфери належать: дохід (стабільність і рівень заробітку, наявність кількох джерел доходу), витрати (контроль над витратами, баланс між потребами та бажаннями), накопичення та резерви (фінансова подушка безпеки, заощадження), борги та зобов'язання (кредити, позики, їхній вплив на відчуття свободи), фінансове планування (бюджетування, цілі, інвестиції, стратегія на майбутнє).

5. Сфера «Кар'єра» відображає професійну реалізацію людини, задоволеність роботою та відчуття сенсу в тому, чим вона займається. Вона охоплює не лише посаду чи дохід, а й розвиток, самореалізацію, визнання та баланс між роботою й особистим життям. До цієї сфери належать: професійна реалізація (відповідність роботи здібностям, інтересам і цінностям), рівень задоволення (емоційний стан на роботі, мотивація, інтерес до діяльності), кар'єрний ріст (можливості розвитку, навчання, підвищення кваліфікації), визнання та статус (оцінка результатів, повага з боку колег і керівництва), баланс робота–життя (навантаження, гнучкість графіка, відсутність вигорання).

6. Сфера «Розвиток» відображає особистісне, інтелектуальне та духовне зростання людини. Вона показує, наскільки людина навчається, розширює світогляд, відкриває нові можливості та інвестує в себе й своє майбутнє. До цієї сфери належать: навчання та знання (освіта, курси, самонавчання, читання), особистісний ріст (робота з переконаннями, самоусвідомлення, розвиток навичок), вихід із зони комфорту (новий досвід, спроби, готовність до змін), духовний розвиток (цінності, сенси, внутрішній баланс, усвідомленість), самореалізація (використання потенціалу та талантів).

7. Сфера «Дозвілля» відображає здатність людини відпочивати, отримувати задоволення від життя та відновлювати енергію. Вона показує, наскільки в житті є місце для радості, творчості, хобі та приємного проведення часу поза роботою й обов'язками. До цієї сфери належать: відпочинок (якість та регулярність відновлення, вміння розслабитися), хобі та захоплення (наявність занять, які приносять задоволення й натхнення), розваги та задоволення (подорожі, зустрічі з друзями, культурні події), творче самовираження (мистецтво, музика, рукоділля, будь-яка діяльність «для душі»), баланс (гармонійне поєднання активного й пасивного відпочинку).

8. Сфера «Самоцінність» відображає ставлення людини до самої себе, рівень самоповаги та внутрішнього прийняття. Вона показує, наскільки людина усвідомлює власну цінність незалежно від досягнень, думок інших чи зовнішніх обставин. До цієї сфери належать:

самоповага – вміння цінувати себе, свої потреби та межі; самоприйняття – прийняття своїх сильних і слабких сторін; впевненість у собі – внутрішня опора, віра у власні можливості; внутрішній діалог – підтримуюче ставлення до себе замість самокритики; особисті межі – здатність говорити «ні» без почуття провини.

Також МАК-гру «Колесо життя. Баланс» доцільно доповнювати іншими колодами метафоричних карт. Зокрема, колодами: «Афірмації» від @marsileko (охоплює 6 сфер: гроші та успіх, внутрішня гармонія, фізичне здоров'я, стосунки, самооцінка, можливості та енергія), «Розриваючи шаблони» від Тетяни Лемешко, адвент-колодою МАК «Калейдоскоп» від Марії Воробйової та «Колодою підтримки» від @marsileko. Отже, ігропрактика є перспективним та ефективним інструментом психологічної допомоги, особистісного розвитку та самопізнання. В умовах зростання потреби у клієнтоорієнтованих, інтерактивних та ресурсних методах роботи трансформаційні ігри є інноваційним підходом, що поєднує діагностичні, корекційні та розвивальні можливості.

Встановлено, що трансформаційна психологічна гра є структурованим процесом, у якому ігрова діяльність є моделлю реального життя, що дає змогу учасникам досліджувати власні стратегії поведінки, приймати рішення, аналізувати їхні наслідки та отримувати нові усвідомлення у безпечному психологічному середовищі. Використання метафори, символів, образів і рефлексії сприяє зниженню психологічного опору, активізації внутрішніх ресурсів особистості та прискоренню процесів особистісних змін. Доведено, що важливим компонентом трансформаційної гри є рефлексія, яка забезпечує осмислення отриманого досвіду, розвиток критичного мислення, саморефлексії та навичок саморегуляції. Регулярна участь у трансформаційних іграх сприяє формуванню нових поведінкових стратегій, підвищенню впевненості у власних можливостях, розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок.

Окрему увагу у статті приділено особливостям використання метафоричних асоціативних карт у трансформаційних іграх, зокрема МАК-грі «Колесо життя. Баланс», яка базується на коучинговій техніці «Колесо балансу» та спрямована на діагностику й гармонізацію основних сфер життя особистості. Визначено, що ця гра може використовуватися як інструмент самодіагностики, постановки цілей, пошуку ресурсів та планування змін у різних сферах життя. Отже, трансформаційні психологічні ігри – це ефективний інтегративний метод психологічної роботи, який поєднує елементи психотерапії, коучингу, тренінгової роботи та арт-терапевтичних підходів. Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному вивченні ефективності трансформаційних ігор, розробленні методичних рекомендацій щодо їхнього використання у психотерапевтичній та консультативній практиці, а також у системі освіти та організаційного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ігрові технології як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти: навчально-методичний посібник / Автор-упорядник Т. В. Войцях. Черкаси: Черкаський ОІПОПП, 2014. 92 с.
2. Мітченко К. В. Фундаментальні основи роботи з МАК: особливості роботи та практичні вправи для використання в роботі психологами: практичний poradnik. Дніпро: ДДУВС, 2024. 36 с.
3. Тренінгова компанія «Академія гри» ТМ 2026 URL: <https://bizgame.top/product/sertyfikacijnyj-navchalnyj-kurs-igropratyk-pid-klyuch/> (дата звернення: 04.01.2026).
4. Наумік-Гладка К. Г., Скориніна-Погребна О. В. Трансформаційні ігри та їх роль в практичній психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2018. Вип. 3 (1). С. 89–94.

REFERENCES

1. Ihrovi tekhnologii yak instrument profilaktychnoi roboty spetsialistiv psykholohichnoi sluzhby zakladiv osvity: navchalno-metodychnyi posibnyk (2019). / Avtor-uporiadnyk T. V Voitsiakh. Cherkasy: Cherkaskyi OIPOP [in Ukrainian].
2. Mitchenko, K. V. (2024). Fundamentalni osnovy roboty z MAK: osoblyvosti roboty ta praktychni vpravy dlia vykorystannia v roboti psykholohamy: prakt. poradnyk. Dnipro: DDUVS [in Ukrainian].
3. Treninhova kompaniia "AKADEMIIa HRY" TM 2026 URL: <https://bizgame.top/product/sertyfikacijnyj-navchalnyj-kurs-igroprakyk-pid-klyuch/>
4. Naumik-Hladka, K. H. & Skorynina-Pohrebna, O. V. (2018). Transformatsiini ihry ta yikh rol v praktychnii psykholohii [Transformational games and their role in practical psychology]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky, Vyp. 3 (1), 89–94.* [in Ukrainian].

*Подано до редакції: 17.02.2026.
Прийнята до друку 09.03.2026 р.
Опубліковано 29.03.2026 р.*

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-4.0).