



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

Список використаних джерел:

1. Аналітичний звіт «Зайнятість внутрішньо переміщених осіб». 2025. 23 с. URL : rada.gov.ua/uploads/documents/75506.pdf
2. Борисенко Л., Корват Л. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 9 (14). С. 53–65.
3. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського*. 2016. 1 (16). С. 77–82.
4. Радул І. Депресивність як психологічний феномен // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том ІХ. *Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ–Ніжин: ПП Лисенко. 2018. Вип. 11. С.163–172.
5. Українські біженці після трьох років за кордоном. Четверта хвиля дослідження. Київ: Центр економічної стратегії, 2025. URL: <https://ces.org.ua/wp-content/uploads/2025/02/prezentacziya.pdf>
6. Beck A., Bredemeier K. A Unified Model of Depression. *Clinical Psychological Science*. 2016. 4 (4). P. 596–619.
7. Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support – Thematic Brief. International Organization for Migration. November 2024. 8 p. URL : dtm.iom.int/es/node/45121

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*Владислав Шахов, кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології*

*Олена Махник, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня за
освітньо-професійною програмою «Психологія»*

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE USE OF TRANSFORMATIONAL GAMES AS AN INNOVATIVE MEANS OF OVERCOMING ANXIETY IN INTERNALLY DISPLACED PERSONS

*Vladyslav Shakhov, candidate of psychological sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Olena Makhnyk, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядається потенціал трансформаційних ігор як інноваційного засобу зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. На основі сучасних психологічних підходів визначено ключові терапевтичні механізми – метафоричний простір, когнітивна реструктуризація, відновлення локусу контролю та групова динаміка. Трансформаційна гра «Причина в мені 5D» розглядається як багатовекторний інструмент, що може бути інтегрований у програми психосоціальної підтримки.

Ключові слова: тривожність, трансформаційна гра, внутрішньо переміщені особи (ВПО), психологічна корекція, теоретичне обґрунтування, інноваційний метод.

Abstract. The article examines the potential of transformational games as an innovative tool for reducing anxiety in internally displaced persons. Based on contemporary psychological approaches, key therapeutic mechanisms are identified, including metaphorical space, cognitive restructuring, restoration of locus of control, and group dynamics. The transformational game «The

Reason is in Me 5D» is presented as a multidimensional tool that can be integrated into psychosocial support programs.

Keywords: *anxiety, transformational game, internally displaced persons (IDPs), psychological correction, theoretical substantiation, innovative method.*

В умовах повномасштабної збройної агресії в Україні проблема підвищеного рівня тривожності у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набула особливої актуальності та потребує негайних і ефективних рішень [1, с.19]. Вимушена міграція, втрата дому, звичного соціального оточення та стабільності є потужними психотравмуючими чинниками, які призводять до розвитку та закріплення тривожних станів. Офіційна статистика та дані профільних досліджень свідчать, що рівень тривожних та депресивних розладів серед ВПО є значно вищим за середній показник по країні [1; 9]. Тривога як емоційний стан, що супроводжується відчуттям невизначеності, загрози та внутрішнього напруження, значно ускладнює процес адаптації, порушує соціальне функціонування та знижує якість життя людей, які пережили травматичні події. Сучасна психологічна наука та практика потребують пошуку інноваційних та гнучких методів психологічної допомоги, які були б здатні впливати не лише на симптоми тривоги, а й на її глибинні механізми.

Одним із таких інноваційних напрямів є використання трансформаційних ігор. Трансформаційні ігри – це інтерактивний формат психологічної роботи, що поєднує елементи ігрового процесу, метафоричного простору та групової динаміки [3; 4]. Незважаючи на зростаючий інтерес до цього методу в практичній психології, його теоретичне обґрунтування та аналіз механізмів впливу на феномен тривожності, особливо у контексті травматичного досвіду ВПО, залишаються недостатньо вивченими.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю теоретичного осмислення та систематизації знань про потенціал трансформаційних ігор як інструменту психологічної допомоги [2, с.38].

Феномен тривожності є предметом вивчення різних шкіл і напрямів психології [7, с.21]. У загальному сенсі, тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що виражається в схильності людини до частого і інтенсивного переживання стану тривоги без видимих причин. Американський психолог Ч. Спілбергер запропонував концепцію, що диференціює тривогу як стан (*state anxiety*) і тривожність як властивість особистості (*trait anxiety*). Тривога-стан – це тимчасовий, динамічний емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозу, тоді як тривожність-риси – це стійка характеристика особистості, що визначає її схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові [10, с.1]. З цієї точки зору, корекція тривожності має бути спрямована на зміну як ситуативних реакцій, так і глибинних особистісних установок.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ), зокрема, розглядає тривожність як наслідок дисфункціональних когнітивних схем і дезадаптивних поведінкових патернів. Згідно з А. Беком, тривога активується не стільки об'єктивною небезпекою, скільки її суб'єктивною, часто викривленою інтерпретацією [6, с.1].

Ключовими когнітивними викривленнями є катастрофізація (схильність перебільшувати негативні наслідки подій), селективна увага (фокусування на загрозованих аспектах) та румінації (нав'язливе обмірковування проблем). Ці когнітивні патерни призводять до замкненого кола: тривога посилює негативні думки, а негативні думки, у свою чергу, підтримують тривожний стан [5, с.35].

Тривожне переживання є системним феноменом, що охоплює чотири взаємопов'язані компоненти [9, с.55]:

– когнітивний: пов'язаний з очікуванням негативних подій, румінаціями та когнітивними викривленнями.

– афективний (емоційний): переживання почуттів напруження, страху, занепокоєння.

– фізіологічний (соматичний): вегетативні реакції організму, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремор, м'язова напруга.

– поведінковий: реакції уникнення, втечі або завмирання, що хоч і дають короткочасне полегшення, але підтримують тривогу в довгостроковій перспективі.

Феномен тривожності у внутрішньо переміщених осіб має свої особливості, що зумовлені унікальним комплексом стресових чинників, пов'язаних з вимушеною міграцією та травматичним досвідом.

Основними джерелами тривоги у ВПО є:

1. Травматичні події та порушення відчуття безпеки. Втрата житла, майна, роботи, розрив соціальних зв'язків та досвід свідчення насильства є потужними психотравмуючими факторами [1, с.20]. Ці події призводять до деформації базового відчуття безпеки та порушення механізмів емоційної регуляції. У ВПО тривожність часто маніфестує через специфічні симптоми, такі як гіперзбудженість (постійне відчуття напруги, «бойової готовності»), флешбеки (нав'язливі спогади про травматичні події) та підвищена реакція переляку. Ці прояви безпосередньо корелюють із фізіологічним компонентом тривоги і вказують на дезадаптацію нервової системи до стресу.

2. Невизначеність та втрата контролю. Відсутність стабільності та неможливість прогнозувати майбутнє є одними з найпотужніших тригерів тривоги. Нетерпимість до невизначеності (*intolerance of uncertainty*) як психологічна риса посилюється в ситуаціях, коли людина не може передбачити майбутнє, що призводить до хронічного занепокоєння та постійного відчуття загрози [8, с.9]. Цей когнітивний компонент тривоги є центральним для ВПО, оскільки вони перманентно стикаються з питаннями житла, працевлаштування та освіти для дітей, що підсилює відчуття безпорадності.

3. Соціальна ізоляція та втрата ідентичності. Вимушене переселення часто супроводжується втратою соціальних зв'язків, що спричиняє відчуття самотності, безпорадності та втрати частини власної ідентичності. Втрата звичних соціальних ролей (наприклад, «сусід», «активний член громади») та неможливість покладатися на попередню мережу підтримки знижує психологічну резилієнтність (*resilience*) та здатність до подолання стресових ситуацій. Дослідження підкреслюють, що соціальна підтримка є ключовим буфером проти посттравматичних симптомів [1, с.24].

4. Фінансова нестабільність: Постійний стрес, пов'язаний з відсутністю фінансової стабільності та необхідністю задовольняти базові потреби, є ще одним потужним джерелом хронічної тривоги.

Взаємодія цих чинників пояснюється в рамках моделі вразливості до стресу (stress-vulnerability model), яка стверджує, що тривожність виникає, коли рівень стресу, що переживається, перевищує поріг адаптивних можливостей індивіда.

Застосування інноваційних психологічних методів, таких як трансформаційні ігри, може допомогти не лише знизити актуальний рівень тривоги, але й зміцнити особистісну резилієнтність.

Трансформаційна гра як метод психологічної допомоги є відносно новим явищем, яке набуває все більшої популярності. За своєю суттю, це структурований процес, що імітує життєві ситуації, дозволяючи учаснику безпечно досліджувати власні поведінкові патерни, емоційні реакції та когнітивні установки.

Теоретичне обґрунтування ефективності трансформаційних ігор базується на синергетичному впливі кількох психологічних механізмів, що інтегровані в ігровий процес.

Використання метафоричних карт, символічних полів та ігрових фішок дозволяє учаснику працювати зі своїми внутрішніми конфліктами на символічному рівні [3, с.25]. Це є ключовим механізмом, оскільки пряме звернення до травматичного досвіду може бути ретравматизуючим. Завдяки метафорі людина може дистанціюватися від болючих спогадів і розглядати їх з іншої, безпечної перспективи. Цей процес відповідає принципам проєктивних методик у психології, де внутрішній стан людини проєктується на зовнішній об'єкт (ігрові елементи). Це дозволяє виразити емоції та думки, які складно сформулювати вербально, що є особливо важливим для людей з травматичним досвідом.

Трансформаційні ігри містять завдання, які спонукають учасника до рефлексії та усвідомлення. Ігрові питання, завдання на аналіз ситуацій та вибір стратегій змушують людину ідентифікувати свої негативні автоматичні думки та переконання [2, с.39]. У процесі гри учасник може побачити, що його внутрішні установки (наприклад, «Я не впораюся», «Світ небезпечний») є лише гіпотезами, які можна перевірити та змінити. Це і є процес когнітивної реструктуризації, який лежить в основі КПТ [6, с.12].

Травматичний досвід та вимушене переселення часто супроводжуються відчуттям втрати контролю над власним життям [9, с.56]. В ігровому просторі учасник постійно приймає рішення: куди рухатися, яку карту обрати, як інтерпретувати ситуацію. Цей процес, хоч і відбувається в ігровому полі, сприяє відновленню відчуття власної сили та агентності. Кожне успішне ігрове рішення зміцнює внутрішній локус контролю, що є критично важливим для формування психологічної стійкості та здатності протистояти стресу.

Більшість трансформаційних ігор проводяться в груповому форматі, що створює унікальний терапевтичний простір [4, с.79]. Взаємодія з іншими учасниками, які мають схожий досвід, знижує почуття соціальної ізоляції, яка є поширеною серед ВПО. Група виступає як дзеркало, дозволяючи учаснику

побачити свої проблеми збоку та отримати підтримку. Цей механізм корелює з принципами групової терапії, де взаємна підтримка, обмін досвідом та отримання зворотного зв'язку сприяють ефективному опрацюванню травматичних подій.

На основі проведеного теоретичного аналізу можна запропонувати модель, що пояснює, як трансформаційні ігри можуть ефективно впливати на тривожність у внутрішньо переміщених осіб.

Фаза 1: усвідомлення та ідентифікація.

На цьому етапі гра допомагає учаснику усвідомити свої тривожні переживання. Використання метафоричних карт та ігрових полів допомагає об'єктивувати тривогу, винести її з внутрішнього світу на ігрове поле. Це дозволяє ідентифікувати когнітивні викривлення та патерни поведінки уникнення.

Фаза 2: реструктуризація та опрацювання.

На цьому етапі ігрові механізми спрямовані на зміну дезадаптивних когнітивних схем. Учасник вчиться по-новому інтерпретувати ситуації, замінювати катастрофічні думки на більш реалістичні [6, с.14]. Метафоричний простір дозволяє опрацювати травматичний досвід у безпечному, контрольованому середовищі, без ризику ретравматизації.

Фаза 3: формування нових стратегій.

На цьому етапі гра пропонує учасникам завдання, спрямовані на пошук нових, ефективних копінг-стратегій. Приймаючи рішення в ігровому просторі, людина експериментує з новими формами поведінки, що сприяє закріпленню нових, більш адаптивних патернів. Це відновлює відчуття контролю та власної ефективності.

Фаза 4: інтеграція та закріплення.

Завдяки груповій динаміці та зворотньому зв'язку, учасник інтегрує отриманий досвід в реальне життя [4, с.75]. Побачивши, що інші люди стикаються зі схожими труднощами, людина відчуває меншу ізоляцію. Обмін досвідом та підтримка групи допомагають закріпити нові установки та поведінкові патерни, що робить позитивний ефект стійким.

Таким чином, трансформаційна гра «Причина в мені 5D» є не просто розвагою, а багатовекторним інструментом, що впливає на тривожність через когнітивну реструктуризацію, опрацювання травматичних подій на символічному рівні та відновлення внутрішнього локусу контролю.

Проведений теоретичний аналіз підтверджує значний потенціал трансформаційних ігор як інноваційного засобу подолання тривожності, особливо у внутрішньо переміщених осіб. Використання метафоричного простору, групової динаміки та механізмів когнітивної реструктуризації дозволяє цілеспрямовано впливати на ключові компоненти тривожного стану, які є особливо вираженими у людей, що пережили травматичний досвід.

На основі цього теоретичного обґрунтування можна сформулювати основну гіпотезу для подальших емпіричних досліджень: участь у трансформаційній грі «Причина в мені 5D» призведе до статистично значущого зниження рівня тривожності у внутрішньо переміщених осіб.

Список використаних джерел:

1. Адаменко, С. М., Бобров, О. В., Кузнецова, А. М. Психологічні аспекти тривожності та її корекції в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 2022. 50. С.19–24.
2. Бурлакова, М. М. Використання трансформаційних ігор у роботі з тривожністю у молоді. *Збірник наукових праць ХДУ*, 2021. 4(12). С.38–43.
3. Міщенко, О. О. Трансформаційні ігри в психологічній практиці: між метафорою та інсайтом. *Психологічна допомога: інноваційні підходи*, 2021. 3. С. 24–28.
4. Чеботарьова, Н. В. Психотерапевтичний потенціал трансформаційної гри. *Вісник НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2019. 42. С.75–81.
5. Barlow, D. H. . *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic (2nd ed.)*. New York: Guilford Press. 2002.
6. Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press. 1976.
7. Eysenck, M. W. *Anxiety: The Cognitive Perspective*. London: Lawrence Erlbaum Associates. 1992.
8. Freeston, M. H., Tiplady, B., & Lappin, J. Intolerance of uncertainty: A comprehensive review of theoretical and clinical models. *Current Opinion in Psychology*, 2020. 32. P. 9–15
9. Huppert, J. D., & Furer, P. The stress-vulnerability model of anxiety: Applications for clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2017. 24(1). P. 55–68.
10. Zigmond, A. S., & Snaith, P. R.. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1983. 67(6). P. 361–370.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

*Олександр Зубченко, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри
філософії та соціології МДУ*

*Світлана Мілінтєєва, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

FEATURES OF PROFESSIONAL MOTIVATION OF CIVIL SERVANTS

*Oleksandr Zubchenko, candidate of sociological sciences, associate professor of the
department of philosophy and sociology, MSU*

Svetlana Milinteeva, master's student in Psychology

Анотація. У статті теоретично розглянуто поняття професійної мотивації та її значення в діяльності державних службовців. Проаналізовано основні підходи до розуміння мотиваційних чинників, що впливають на ефективність виконання професійних обов'язків. Визначено особливості формування та підтримання мотивації в умовах сучасної державної служби.

Ключові слова: мотивація, професійна мотивація, державні службовці, ефективність діяльності, мотиваційні чинники

Abstract. The article theoretically considers the concept of professional motivation and its significance in the activities of civil servants. It analyses the main approaches to understanding the motivational factors that influence the effectiveness of professional duties. It identifies the characteristics of forming and maintaining motivation in the context of modern civil service.

Keywords: motivation, professional motivation, civil servants, performance efficiency, motivational factors