

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ



Ю. Б. МЕЛЬНИК, А. В. СТАДНІК

**ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА
“МУ ДАО”**

навчально-методичні матеріали



НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ

МЕЛЬНИК Юрій Борисович
СТАДНІК Анатолій Володимирович

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА
“MY DAO”

навчально-методичні матеріали

Харків
“ХОГОКЗ”
2018

УДК 159.9.072:159.947.5(072)
DOI 10.26697/ari.krpoch/melnyk.stadnik.1.2018
М 48

Рекомендовано
Вченою радою
Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 22.04.2018 р.)

Автори
Мельник Ю. Б.
доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент
Стаднік А. В.
доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Рецензенти:

Приходько І. І. – доктор психологічних наук, професор,
Національна академія Національної гвардії України

Микитюк С. О. – доктор педагогічних наук, професор,
кандидат психологічних наук, професор
кафедри психолого-педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди

М 48 **Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.** Психологічна трансформаційна гра “Му Dao”:
навч.-метод. матеріали. Харків: ХОГОКЗ. 2018. 12 с.
doi: <https://doi.org/10.26697/ari.krpoch/melnyk.stadnik.1.2018>

Навчально-методичні матеріали “Психологічна трансформаційна гра “Му Dao” розкриває особливості використання в психологічній практиці трансформаційної гри “Му Dao”, яка є ефективним психотерапевтичним методом, що впливає на ціннісні орієнтації учасників, зміну самооцінки і мотивації, розкриття їхніх особистісних ресурсів для вирішення проблем і подальшого розвитку. Ця методика є достатньо універсальною за віковою категорією учасників і за можливістю вирішення психологічних проблем.

УДК 159.9.072:159.947.5(072)

Видано за рахунок авторів.

© Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. 2018.
© ХОГОКЗ, оформлення, 2018.

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| 1. Методологічні, теоретичні та методичні положення методики “Му Дао”..... | 5 |
| 2. Етапи методики “Му Дао”..... | 5 |
| 3. Вихідні положення та ключові принципи методики “Му Дао”.. | 5 |
| 4. Мета методики “Му Дао”..... | 6 |
| 5. Цільова група методики “Му Дао”..... | 6 |
| 6. Інструментарій методики “Му Дао”..... | 6 |
| 7. Опис процесу гри “Му Дао”..... | 7 |
| 8. Перевірка ефективності методики “Му Дао”..... | 8 |
| ВИСНОВКИ..... | 9 |
| ЛІТЕРАТУРА..... | 10 |

ВСТУП

Серед широкого кола психологічних підходів, а також методів, які в них використовуються, розглянемо один з найбільш універсальних, на нашу думку – метод психологічної гри. Психологічна гра, на відміну від “розважальної гри” або “освітньої гри”, що зосереджені переважно на відпочинку або навчанні (інтелектуальному розвитку), здійснює вплив на всі сфери життєдіяльності особистості: мотиваційну, когнітивну, афективну, канативну, ціннісну, а також сприяє покращенню психічного здоров’я особистості в цілому (Melnyk, 2004).

Останнім часом серед психологів та психотерапевтів все більш затребуваними є психологічні трансформаційні ігри, оскільки вони як прямо, так і опосередковано вирішують широке коло проблем, пов’язаних з психічним здоров’ям їхніх клієнтів. Зокрема розвивають пізнавальну активність, емоційний інтелект, соматичне усвідомлення та архетипічну інтеграцію, ціннісні орієнтації, чим сприяють психологічно значущим особистим трансформаціям.

Отже, для психолога ігрова форма діяльності є універсальною і привабливою, вона моделює проживання важких ситуацій та їх розв’язання. Тому в сучасній психологічній практиці активно використовуються трансформаційні ігри.

Навчально-методичні матеріали “Психологічна трансформаційна гра “Му Дао” розкриває особливості використання в психологічній практиці трансформаційної гри “Му Дао”, яка є ефективним психотерапевтичним методом, що впливає на ціннісні орієнтації учасників, зміну самооцінки і мотивації, розкриття їхніх особистісних ресурсів для вирішення проблем і подальшого розвитку.

Ця методика є достатньо універсальною за віковою категорією учасників і за можливістю вирішення психологічних проблем.

1. Методологічні, теоретичні та методичні положення методики “My Dao”

Методологія “My Dao” є складним переплетінням психологічних підходів, теорій та технік, серед яких:

- психоаналітичний підхід до аналізу особистості гравця через дослідження психологічних механізмів “Ego”-захисту та використання психоаналітичних технік;
- аналітичний підхід до аналізу комплексів та несвідомого через обрання та інтерпретації вибору ігрових фігур гравцями;
- трансактний аналіз (структурний аналіз, трансактний аналіз, аналіз гри, аналіз сценарію) до дослідження взаємодії гравців у спілкуванні, що супроводжується представленням їх позицій;
- гештальт підхід до інтерпретацій та обговорення карток-картин та карток-стимулів, які здійснюють учасники в процесі гри;
- індивідуальний підхід до аналізу життєвих цілей та стилю життя на різних вікових етапах (ігрових зонах) у гравців;
- діяльнісний та тілесно-орієнтований підхід до аналізу поведінки та невербальних дій гравців, які вони здійснюють під час гри.

Серед багатьох методологічних підходів та теорій, на які ми спирались у розробці “My Dao”, особливо слід виокремити теорію діяльнісної періодизації. Відповідно до цієї теорії психологи традиційно виокремлюють періоди дитинства, підліткового, юнацького віку.

2. Етапи методики “My Dao”

У розробленій нами методиці ми умовно поділили гру на три етапи:

- 1) дитинство, де провідним видом діяльності є гра;
- 2) підлітковий та юнацький вік, де провідним видом діяльності є навчання;
- 3) період зрілості та похилого віку, де провідним видом діяльності є професійна діяльність.

3. Вихідні положення та ключові принципи методики “My Dao”

Важливими є вихідні положення та ключові принципи методики “My Dao”:

- принцип нейтральності;
- принцип рівної позиції;
- принцип єдності рішення і дії.

4. Мета методики “Му Дао”

Мета “Му Дао”: дослідження самооцінки та мотивації учасників, розкриття їх особистісних ресурсів для вирішення проблем і подальшого розвитку.

5. Цільова група методики “Му Дао”

Цільова група “Му Дао”: розрахована на клієнтів з досить широким віковим діапазоном – від молоді (з 17 років) до людей похилого віку, а також широким спектром глибинних особистісних проблем учасників. Може використовуватися для осіб у неклінічній та клінічній психотерапії.

6. Інструментарій методики “Му Дао”

- 1) 12 фігурок, тварини-символи;
- 2) 108 карток-картин;
- 3) 36 карток-стимулів;
- 4) ігровий кубик;
- 5) ігрове поле.

7. Опис процесу гри “Му Дао”

Хід гри “Му Дао” поділяється на три етапи: підготовчий, основний, заключний.

Підготовчий етап. Ведучий проводить інструктаж учасників, знайомить їх з правилами гри, метою гри, проводить жеребкування тощо.

Основний етап. Гравці по черзі кидають кубик, роблять хід на певну кількість пунктів. Беруть з певного стовпчика картку-картину та описують свої асоціації, котрі викликає у них ця картка, а також відповідають на питання ведучого і учасників, якщо такі є. Після відповіді гравці беруть картку-мотиватор та відповідають на питання ведучого.

Учасники проходять через всі три сектори: спочатку жовтий (гра), потім зелений (навчання) та червоний (праця). Вони роблять наступні ходи, при цьому описують асоціації отриманих карток-картин та отриманих/обраних карток-мотиваторів.

Заключний етап. Підбиття підсумків учасниками та ведучим. Учасники аналізують свої життєві здобутки, асоціюючи їх з накопиченими за гру картками.

8. Перевірка ефективності методики “Му Дао”

Для перевірки ефективності трансформаційної психологічної гри “Му Дао” нами застосована методика діагностики ціннісних орієнтацій Ш. Шварца (адаптація В. Карандашева), що використовується для дослідження динаміки зміни цінностей у групах і особистості у зв'язку з її життєвими проблемами (Karandashev, 2004). В основі опитувальника лежить теорія, згідно якої всі цінності поділяються на суспільні (культурно-ціннісні орієнтації) та індивідуальні. Респонденту пропонувалося оцінити ступінь важливості кожної цінності як домінуючого принципу його життя у балах. Чим вищий бал, тим важливішою для нього є ця цінність.

Наведемо коротке визначення типів ціннісних орієнтацій відповідно до їхньої центральної мети за Ш. Шварцем:

- влада – соціальний статус, домінування над людьми і ресурсами;
- досягнення – особистий успіх в відповідно до соціальних стандартів;
- гедонізм – насолода або чуттєве задоволення;
- стимуляція – хвилювання і новизна;
- самостійність – самостійність думки і дії;
- універсалізм – розуміння, терпимість і захист благополуччя всіх людей та природи;
- доброта – збереження і підвищення добробуту близьких людей;
- традиція – повага і відповідальність за культурні, релігійні звичаї та ідеї;
- конформність – стримування дій та мотивів, які можуть зашкодити іншим і не відповідають соціальним очікуванням;
- безпека – безпека, стабільність суспільства, відносин та самого себе.

ВИСНОВКИ

Розроблена психологічна трансформаційна гра “Му Дао” спрямована на зміну самооцінки і мотивації учасників, розкриття їхніх особистісних ресурсів для вирішення проблем і подальшого розвитку. Ця методика є достатньо універсальною за віковою категорією учасників і за можливістю вирішення психологічних проблем.

Для психолога трансформаційна гра приваблива тому, що вона допомагає у встановленні контакту, безпосередньо працює з підсвідомим, дозволяє усвідомити, відчувати і вербалізувати актуальні, хвилюючі проблеми та виробляє нові варіанти їх вирішення. В той же час для клієнта психологічна гра важлива тому, що дозволяє краще розуміти себе і свої цінності, розібратися в своїх проблемах, допомагає у досягненні важливої життєвої або професійної мети, зміцнює взаємини з оточенням, є методом релаксації, приємного проведення часу та альтернативного відпочинку.

ЛІТЕРАТУРА

- Berne, E. (2016). *Games people play: The psychology of human relationships*. Penguin Life. (Reprinted from *Games people play: The psychology of human relationships* (1st ed.), by E. Berne, 1964, Grove Press).
https://rrt2.neostrada.pl/mioduszewska/course_2643_reading_3.pdf
- Cherevko, A. P. (2006). Igra: sushnost, funkcii i disfunkcii [Play: Essence, Function and Dysfunction]. *Vologdinskie chtenija – Vologda Readings*, 59, 43–45.
<https://cyberleninka.ru/article/n/igra-suschnost-funktsii-i-disfunktsii> [in Russian]
- Fink, E. (2016). *Osnovnye fenomeny chelovecheskogo bytiya [The Basic Phenomena of Human Existence]*. Kanon. <https://www.koob.ru/fink/> [in Russian]
- Frissen, V., Lammes, S., de Lange, M., de Mul, J., & Raessens, J. (2015). Homo ludens 2.0: Play, media, and identity. In V. Frissen (Ed.), *Playful Identities: The Ludification of Digital Media Cultures* (pp. 9–50). Amsterdam University Press.
<https://doi.org/10.1515/9789048523030-001>
- Guzik, M. A. (2012) *Igra kak fenomen kultury [Game as a Cultural Phenomenon]*. Flinta. <https://unotices.com/books-u/156745> [in Russian]
- Heckhausen, H. (1977). Achievement motivation and its constructs: A cognitive model. *Motivation and Emotion*, 1, 283–329. <https://doi.org/10.1007/BF00992538>
- Huizinga, J. (2016). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Angelico Press. (Reprinted from *Homo ludens: proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur* (1st ed.), by J. Huizinga, 1938, The Beacon Press).
<https://bibliodarb.files.wordpress.com/2014/06/huizinga-j-homo-ludens.pdf>
- Karandashev, V. N. (2004). *Metodika Shvarca dlja izuchenija cennostej lichnosti [Schwartz methodology for the study of values personality]*. Rech. <https://altairbook.com/go2/2173160.html> [in Russian]
- Melnyk, Yu. B. (2004). Osoblyvosti formuvannia kultury zdorovia: model kultury zdorovia osobystosti uchnia [Features of the formation of a health culture: a model of the health culture of the learner’s personality]. *Pedagogics, Psychology, Medicalbiological Problems of Physical Training and Sports*, 11, 37–46. [in Ukrainian] <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2004/PD-2004-11.pdf#page=38>
- Melnyk, Yu., & Stadnik, A. (2018). Mental health of a personality: Diagnostics and prevention of mental disorders. *International Journal of Education and Science*, 1(3-4), 50. <https://doi.org/10.26697/ijes.2018.3-4.37>

- Melnyk, Yu. (2017). Study of trends of students' demand for the formation of competences by higher educational institutions. *Science and Education*, 5, 128–134. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-5-22>
- Myers, D. G. (2009). *Social psychology* (10th ed.). The McGraw-Hill Companies. https://diasmumpuni.files.wordpress.com/2018/02/david_g-_myers_social_psychology_10th_editionbookfi.pdf
- Nicholson, S. (2015). A RECIPE for meaningful gamification. In T. Reiners & L. C. Wood (Eds.), *Gamification in Education and Business* (pp. 1-20). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-10208-5_1

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА “MY DAO”

навчально-методичні матеріали

МЕЛЬНИК Юрій Борисович

СТАДНІК Анатолій Володимирович

DOI <https://doi.org/10.26697/ari.krpoch/melnyk.stadnik.1.2018>

**Видається в авторській редакції
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник
Комп'ютерне складання та верстання: Ю. Б. Мельник**

Формат 80x64¹/₆
Гарн. “Times”. Папір для мн. ап. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-1.2
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ
<https://institute.culturehealth.org>

Харківська обласна громадська організація “Культура Здоров'я”
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.
Emails: CultureHealth@ukr.net; KOSOCH@gmail.com;
<https://www.culturehealth.org>; T/F: +38 057 775 75 23.
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва
ДК № 4387 від 10.08.2012