

<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>.

7. Malyhin O. P. Psychological features of the sexual profile of modern youth. *Perspectives and innovations of science*. Series 'Pedagogy', Series 'Psychology', Series 'Medicine'. 2025. № 2(48), pp. 1282-1292. URL:[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1282-1292](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1282-1292).

8. Malyhin O. P. Cognitive-behavioural factors influencing the development of healthy sexual selfregulation in adolescence. *Actual Issues of Modern Science. European Scientific e-Journal*. 2024. 61-69. Ostrava: Tuculart Edition, European Institute for Innovation Development. DOI: 10.47451/soc2024-09-01/.

ТРАНСФОРМАЦІОНА ГРА «ПІРАМІДА» ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Спринська Зоряна

к. психол. н., доцент

Соломка-Степаненко Анна

магістр психології

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

У сучасній психології спостерігається зростаючий інтерес до інтерактивних методів роботи, що сприяють особистісному розвитку, подоланню внутрішніх конфліктів і досягненню життєвих цілей. Трансформаційні ігри, зокрема «Піраміда», є ефективним психотерапевтичним інструментом, що поєднує глибинні психологічні концепції з ігровими механіками, сприяючи самопізнанню та рефлексії.

Гра «Піраміда» базується на міждисциплінарному підході, поєднуючи:

- теорію шести генетичних травм, що пояснює глибинні обмеження особистості [2];
- систему 64 ключів (генних кодів), яка дає змогу виявити унікальні ресурси особистості [2];
- когнітивно-біхевіоральний підхід, що дозволяє усвідомити й змінити обмежувальні переконання;
- методи символдрами, що сприяють глибинній роботі з підсвідомістю через візуальні образи;
- гештальт-терапію, яка допомагає усвідомити та завершити незавершені ситуації, інтегрувати відкинуті аспекти особистості та покращити зв'язок із собою [3].

Структура гри. Ігровий процес включає кілька етапів:

1. Діагностичний блок – визначення внутрішніх блоків, обмежень і домінуючих життєвих сценаріїв.

2. Аналіз ресурсів – усвідомлення унікальних талантів і прихованих можливостей.

3. Трансформаційний етап – корекція обмежувальних переконань через символічні образи, гештальт-методику «діалог із собою» та рефлексію, метод розстановок за Б. Хелінгером .

4. Формування алгоритму дій – створення покрокового плану досягнення цілей.

Практичне застосування. Гру «Піраміда» можна використовувати в індивідуальній та груповій психологічній практиці для:

- роботи з глибинними травмами та складними життєвими ситуаціями;
- розвитку навичок самопізнання та рефлексії;
- посилення мотивації до змін;
- покращення комунікативних здібностей та міжособистісної взаємодії.

Результати впровадження. Емпіричні дослідження та практика застосування гри упродовж 6 місяців, де взяли участь 30 учасників, показали її високу ефективність:

- 80% учасників (24 учаника) відзначають підвищення рівня усвідомленості та особистісного розвитку;
- 70% (21 учасника) зазнали довготривалих змін у сприйнятті життєвих ситуацій і моделей поведінки (3 місяці і більше);
- гра сприяє глибоким трансформаціям на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Подальші дослідження означеної теми можуть охоплювати адаптацію гри для різних вікових та соціальних груп, розробку методичних рекомендацій для психологів і коучів, інтеграцію з іншими психотерапевтичними техніками, зокрема арттерапією.

Трансформаційна гра «Піраміда» є інноваційним та ефективним інструментом психологічної роботи. Вона сприяє глибокій саморефлексії, усвідомленню внутрішніх ресурсів та формуванню нових моделей поведінки, що дозволяє учасникам розкрити власну унікальність і реалізувати особистісний потенціал.

Список використаних джерел

1. Чепелева Н.В. Психологічні ігри як метод активного навчання та психотерапії. Київ: Педагогічна думка, 2018. 280 с.
2. Richard Rudd. The Gene Keys: Embracing Your Higher Purpose. London: Watkins, 2013. 576 с.
3. Frederick Perls. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Gestalt Journal Press, 1994. 512 с.