

Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

Юлия Николаевна
ГИЛЕК

Место работы: психолог, практикующий в модальности транзактного анализа; Москва, Россия; ugilek@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6986-4788;
ResearcherID: GOH-1337-2022; SPIN: 9131-5887



Yulia Nikolaevna
GILEK

Place of work: psychologist practicing in the modality of transactional analysis; Moscow, Russia; ugilek@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6986-4788;
ResearcherID: GOH-1337-2022; SPIN: 9131-5887

The Use of the Game Method in Psychological Work with Clients Within the Framework of the Transactional-Analytical Approach

Аннотация: В данной статье представлено теоретическое сопоставление концепций транзактно-аналитического подхода и свойств и аспектов игровых методов в психологической работе с клиентами. Были исследованы особенности и свойства игровых методов, их возможности по активации эго-состояний личности, процессов рефлексии, деконтаминации, формирования психотерапевтического контракта.

На примере практического кейса авторской игры «Автономия» были исследованы некоторые концепции транзактно-аналитического подхода, которые можно обнаружить проявляющимися в процессе и результатах игры. Эмпирическое исследование показало, что в игре наблюдается динамика эго-состояний личности, и если этапы игры построить определенным образом, то можно управлять процессами перемещения психической энергии (катексиса) между эго-состояниями. Кроме того, обнаружен феномен, сопоставимый с описанием в научных трудах эго-состояния Интегрирующего Взрослого. Количественный анализ также показал, что динамика эго-состояний у игроков статистически значительно отличается от динамики эго-состояний лиц, которые не участвовали в игре и просто заполнили тест для оценки эго-состояний дважды, с временным промежутком между заполнениями.

Результаты игры «Автономия» клиенты могут выносить в дальнейшую психотерапевтическую работу в транзактно-аналитическом подходе.

Ключевые слова: психологические игры, трансформационная игра, игровой метод, транзактный анализ, эго-состояния личности, психологическое консультирование, деконтаминация, контракт.

Abstract: This article presents a theoretical comparison of the concepts of the transactional-analytical approach and the features and aspects of gaming methods in psychological work with clients. The features of gaming methods, their possibilities for activating ego states of personality, the processes of reflection, decontamination, and the formation of a psychotherapeutic contract were investigated.

Using the example of the practical case of the author's game "Autonomy", some concepts of the transactional-analytical approach were investigated, which can be found manifested in the process and results of the game. Empirical research has shown that the dynamics of ego states of personality are observed in the game, and if the stages of the game are built in a certain way, then it is possible to control the processes of movement of mental energy (cathexis) between ego states. In addition, a phenomenon comparable to the description in scientific works of the ego state of an Integrated Adult has been discovered. Quantitative analysis also showed that the dynamics of ego states in players is statistically significantly different from the dynamics of ego states of individuals who did not participate in the game and simply filled out the test to assess ego states twice with a time interval between fills. Clients can transfer the results of the "Autonomy" game to further psychotherapeutic work in the transactional-analytical approach.

Keywords: psychological games, transformational game, game method, transactional analysis, ego states of personality, psychological counseling, decontamination, contract.

Введение

В рамках психологического консультирования применяются следующие виды работы: психодиагностика, непосредственно психологическое консультирование, психокоррекция, психологическая реабилитация, психологическая профилактика, психотерапия. Для реализации этих видов психологической работы применяются различные методы: вербальная работа, телесно-ориентированная работа, арт-терапия, игровые методы и т.д. Методы психологической работы постоянно развиваются.

Наиболее яркий скачок в развитии методов психологической работы и помощи клиентам произошел в 1960–70-х годах, когда социальная ситуация и степень развития общества в ряде стран, в частности в США, Канаде и странах Западной Европы, обусловила необходимость отхода от медикализирующего психиатрического подхода в сторону гуманистической и краткосрочной терапии. Следствием этих процессов стало формирование новой концепции помогающей профессии в парадигме индустрии заботы.

Одновременно с развитием методов психологической помощи развивались направления и школы психологического консультирования и терапии. Одним из направлений, которое выступит объектом настоящего исследования, является транзактно-аналитический подход (автор Эрик Берн).

Объектом исследования в данной статье выступают игровые методы, которые занимают особое место в общем процессе развития консультирования и психотерапии. Предполагается, что игровые методы могут обогатить стандартный процесс оказания психологической помощи в разных психотерапевтических подходах.

Игровая терапия (игротерапия) — психотерапевтический метод, где в качестве инструмента воздействия на человека выступает игра. Игра как деятельность является двуплановой. С одной стороны, участник игры занимается реальной деятельностью, в ходе которой он выполняет определенные действия в реальности. С другой стороны, некоторые моменты этой деятельности условны и позволяют участнику переключиться с реальной ситуации на условную. В то время, как реальная ситуация отягощена различными обязательствами и обстоятельствами, порождающими напряжение, игровая ситуация может дать участнику больше свободы в принятии решений.

В данной статье будут отмечены игровые методы, применяемые в различных психотерапевтических школах и подходах и имеющие в качестве целей различные психологические мишени (игра «Проживание» Е.А. Дурасовой, игра «Цель» Е.В. Михеевой, игра «Сторителлинг: Сказка каждый день» Е.В. Суворовой, игра «Холотерриум» М.И. Фаермана).

Актуальность темы данного исследования обусловлена тем, что ниша игровых методов широко развивается, поскольку стандартные методы не привлекают определенный социальный пласт людей, которые боятся (не могут, не хотят) обращаться за стандартными методами вербальной психотерапии. Кроме того, психологическая игра с вовлечением игрока в исследование своей личности может повышать осознание игроком тех аспектов реальности, которые он до сих пор игнорировал.

Несмотря на то, что ниша применения игровых методов исследуется и развивается, остаются **неизученные аспекты** реализации игровых методов в рамках конкретных психотерапевтических подходов, например, транзактно-аналитического подхода.

Данное исследование содержит результаты эмпирического исследования применения игрового метода в практике консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода. Основными транзактно-аналитическими концепциями, которые будут теоретически и эмпирически исследованы через призму игрового метода, являются: концепция контракта в ТА, структурная и функциональная модели эго-состояний личности (Берн, 2015; Шустов, 2009; Макаров, Макарова, 2002), динамика и активация эго-состояний, феномены деконтаминации и сопротивления.

Цель настоящего исследования — провести теоретический обзор и описать эмпирическое исследование применения игрового метода в психологической работе с клиентами, а также интерпретировать процедуру, динамику и (возможно) результаты игры с позиций транзактно-аналитического подхода.

1. Сущность и основные аспекты применения игровых подходов в консультировании и психотерапии

Сущность игры с психологической точки зрения заключается в следующих аспектах: мотивации играть; наличии сюжета и содержания как субъективного отображения реальности; возможности трансформации личности; возможности катарсиса и высвобождения эмоций; условности игровых действий, которая снимает ряд ограничений, действующих в реальной жизни (Сморжаник, 2022).

Транзактный анализ как теория личности Эрика Берна говорит о том, что игра является одним из шести способов взаимодействия личности с самим собой и другими личностями (способов структурирования времени) (Макаров, Макарова, 2002).

Несмотря на то, что в психологической (трансформационной) игре нет реального воздействия на предметы, всё, что в ней важно, — действительно, подлинно, реально: в игре присутствуют настоящие эмоции, желания, чувства, идеи (Дурасова, 2021).

Психологические игры могут быть организованы в виде настольных и (или) ролевых сценарных игр, а также иных процедур (Фаерман, Кудрявцева, 2019). Важным элементом в психологической игре является генератор случайности (кубик или случайно вытянутый стимульный материал). Случайность — это не то, чем мы можем управлять, не то, что мы можем учесть и предугадать в реальной жизни (Сморжаник, 2022).

Игры в современной психологической практике используются психологами различных модальностей. Процедуры, методология, результаты игр с позиции психологической эффективности представлены в научных публикациях. Так, И.В. Греков разработал авторский метод игровой терапии взрослых «терапевтическая трансформационная игра», сокращенно «тэта-игра», а также представил обзор возможностей применения этой игры для коррекции невротической дезадаптации личности в трудной жизненной ситуации (Греков, Муравьева, 2022).

Е.А. Дурасова (2021) представила обзор диагностических и коррекционно-развивающих возможностей психологической игры «Проживание», сюжетом которой является ситуация апокалипсиса. Автор показала, что игровое представление стрессовой ситуации позволяет отобразить и затем корректировать основные личностные стратегии в кризисе, при этом игра снимает у человека лишнее напряжение.

Е.В. Михеева (2018) в своей публикации провела анализ психологических механизмов, реализующихся в трансформационном игровом процессе (игра «Цель») и позволяющих достигать психотерапевтических результатов в работе с семейной парой по укреплению их отношений.

Е.В. Суворова (2020) изучала различные игры, особенно с позиции научного подхода в их создании. Автора интересует представление определенной концепции психотерапевтического подхода в игре, а также феномена трансформации (что является объектом трансформации, и что будет ее результатом, как будут организованы точки обнаружения трансформаций и их рефлексия). Так, например, в научно-публицистическом обзоре игры «Сторителлинг: Сказка каждый день!» автор выделяет концепции: арт-терапии (творчества), нарративного подхода (создания историй будущего успеха и исцеляющих историй), когнитивно-поведенческой психотерапии (проактивной, созидательной и полезной самотренировки для повышения жизненного тонуса и продления активной жизни).

М.И. Фаерман (Фаерман, Кудрявцева, 2019) в описании опыта применения в психологической практике одной из авторских трансформационных психологических игр «Холотерриум» также упоминает об обязательности формулирования «цели, задач, направленных на трансформацию, развитие, актуализацию личностных сфер, качеств и способностей (конкретных или универсальных)», а также о необходимости закладывания в «содержание (инструкцию, структуру поля и др.) какой-либо одной или нескольких психологических концепций, парадигм или прикладных разработок». Так, целью игры «Холотерриум» является «некая интеграция», а в содержании за-

ложены основные концепции «7 сфер бытия человека и их “вызовы”» (авторская интегративная био-психо-социо-культурно-духовно-средовая модель личности).

Таким образом, теоретический обзор научных и публицистических трудов позволяет сформулировать, что основными практическими аспектами применения игрового метода в рамках конкретного психотерапевтического подхода выступают: возможность организовать пространство игры, реализующее концепции данного метода, а также сформулировать цель игры. При этом некоторые авторы отмечают важность исследования результатов психологической работы, в том числе в качестве желательных результатов выделяют: катарсис, высвобождение, возможность проживания ситуации в измененной (игровой) реальности, трансформационный эффект (феномен изменения чего-либо).

Далее будет представлено теоретическое **описание концепций транзактно-аналитического подхода в психотерапии**, которые можно эмпирически исследовать в практическом опыте применения игрового метода при работе с клиентами.

Контракт. Стандартно психологическая или трансформационная игра содержит контракт, т.е. цель, которую ставит игрок перед собой и (или) игропрактиком. Это может быть личный контракт, например: «Хочу *снизить вес*», — или согласие на «встроенный» контракт игры: «*Осознай свои истинные цели, выбери варианты их достижения, сократи сопротивление на пути к цели*». Личный игровой контракт (цель клиента) может быть составлен размыто, неконкретно, и тогда в игру сложно будет включить Взрослое эго-состояние игрока.

Если подходить к построению игрового контракта через запрос на исследование ситуации, изучение собственной позиции, мыслей, чувств в отношении запроса, повышение осознания, то мы можем говорить, что игровой контракт представляет собой исследовательский контракт (один из видов контрактов в ТА).

Например, если цель игрока сформулирована следующим образом: «*Переехать*», — то на следующих шагах Взрослому эго-состоянию сложно будет включиться. А если цель сформулирована как: «*Увидеть свою стратегию по ...*», — то она соответствует критериям эффективного транзактно-аналитического контракта, согласно Стюарту: «Для того, чтобы заключить эффективный контракт, необходимо выделить то позитивное, что поможет вашему Ребенку действовать в четко определенном направлении. Подобный подход позволяет обнаружить новые способы удовлетворения своих потребностей» (Стюарт, Джойнс, 2015, с. 154).

Таким образом, игровой метод позволяет реализовать одну из обязательных идей транзактно-аналитического подхода — заключение контракта с клиентом с целью повышения автономии клиента, поддержанию его окейности и формированию плана направленных действий.

Эго-состояния личности, их динамика, включение, переключение, катексис. Одной из основных концепций транзактно-аналитического подхода является структурная модель эго-состояний личности, включающая в себя три следующих компонента: Родитель (Р); Взрослый (В); Дитя (Д) (Берн, 2015). Также существует функциональная модель эго-состояний личности, которая выделяет в структуре Родителя Контролирующую часть (КР) и Опекающую (Заботливую) часть (ОР), а в структуре Ребенка — Адаптивного Ребенка (Адаптивное Дитя, АД) и Свободного (Свободное Дитя, СД) (Шустов, 2009).

Транзактно-аналитический подход в психологической работе с клиентами обязательно содержит в себе процедуры, средства и инструменты диагностики, анализа, включения, переключения, динамики эго-состояний личности. Мы предполагаем, что игровые методы также способствуют перемещению психической энергии (катексиса) между эго-состояниями. Предполагается также, что специальные инструкции в игре могут включать конкретные эго-состояния, что способствует решению особых психотерапевтических задач.

Так, согласно концепции Мэри и Роберта Гулдингов о перерешении (Гулдинг, Гулдинг, 2001), выражение через эго-состояние Ребенка подавленных эмоций помогает производить эмоциональные изменения в ранних решениях и способствует принятию взрослых решений, что направляет игрока в сторону реализации игрового контракта.

Деконтаминация. Контаминация представляет собой результат проникновения во Взрослое эго-состояние личности предубеждений Родительского эго-состояния или Детских иллюзий в качестве непреложных истин. Даже будучи взрослыми, люди дают рациональные объяснения искаженным видениям реальности и могут принимать неработающие, ошибочные стратегии поведения, причиняющие ущерб личности. Стюарт и Джойнс (2015) определяют контаминации как ошибочное восприятие Детского или Родительского эго-состояний как Взрослого эго-состояния.

Соответственно, деконтаминация представляет собой процесс освобождения от засорения/заражения Взрослого эго-состояния Родительским или Детским, либо одновременно обоими этими эго-состояниями. Деконтаминация является одним из важнейших психотерапевтических процессов (Макаров, Макарова, 2002).

Е.Б. Станковская считает, что под деконтаминацией следует понимать в том числе процедуру разъединения детского, родительского и взрослого опыта, которую «...мы, в принципе, <...> можем даже самостоятельно производить, <...> например, если вы замечаете какое-то свое убеждение, которое кажется вам не до конца взрослым, не до конца проверенным». Автор считает, что в процессе исследования своих убеждений, контаминаций мы можем спросить себя: «...Хочу ли я воспроизводить этот опыт в своей жизни, или я считаю, что имею право на какой-то другой опыт?». Следовательно, **процедура самостоятельной деконтаминации** позволяет сделать более весомыми собственные решения, аутентичные, основанные на своем опыте и возможностях, приоритетах и ценностях (Станковская, 2019).

Предполагается, что игровой метод дает клиенту возможность для самостоятельной работы с контаминациями Взрослого Детским и Родительским эго-состояниями.

Процесс освобождения от контаминации может сопровождаться мощным сопротивлением человека, поскольку Родительское и Детское эго-состояния жестко хранят запасы своих убеждений и иллюзий. Вследствие этого предполагается, что для эффективного процесса деконтаминации необходимо создать условия безопасности и защиты (Макаров, Макарова, 2002), которые могут предоставить игровые методы.

Таким образом, в рамках теоретических концепций транзактно-аналитического подхода в психологической работе с клиентами, мы сделаем попытку эмпирически исследовать следующее: возможность и специфику заключения ТА-контракта в игровом подходе; способность клиента самостоятельно двигаться в сторону деконтаминации в процессе игры; динамику эго-состояний личности клиента.

2. Организация эмпирического исследования

Игровой метод для эмпирического исследования в данной статье представлен авторской онлайн-игрой «Автономия», организованной в формате чат-бота (онлайн-взаимодействие с клиентами). В настоящее время чат-боты широко применяются для упрощения взаимодействия с клиентами на первичных стадиях контакта. Общая цель игры для всех игроков: «Осознай свои истинные цели, выбери варианты их достижения, сократи сопротивление на пути к цели». Название «Автономия» соответствует одной из концепций транзактно-аналитического подхода, согласно которой одной из задач личности является прийти к зрелости (взрослости), включающей в себя состояния автономии, осознанности, выбора.

Алгоритм игры

Игра «Автономия» представляет собой последовательность из шести заданий, выполняемых игроком (клиентом) пошагово самостоятельно, согласно инструкциям, предоставляемым чат-ботом. У каждого из шагов есть самостоятельная психологическая задача. Игрок перемещается по чат-боту (шагам игры) последовательно, «кидая» онлайн-кубик и выполняя представляемые чат-ботом задания. Задания в игре несложные, направлены на размышления о себе и мире, а также на описание своих чувств и ощущений. Игрок размышляет и выполняет задания самостоятельно, заполняет свои мысли и выводы в чат-боте, ответы сохраняются в «Листе игрока».

Для целей эмпирического исследования игрок два раза заполняет тест «Эго-состояния личности. РВД» по методике В.В. Макарова (описание ниже), до игры и после игры.

Первым шагом игры является задание: «Подумайте о своей цели. Возможно, есть какая-то текущая цель, которой вы бы хотели достигнуть, или цель, достижение которой вызывает у вас трудности». Данный шаг с позиции транзактно-аналитического подхода является заключением личного контракта, это важный шаг, который игрок должен пройти перед первым бросанием кубика.

Вторым и третьим шагами игры «Автономия» является приглашение игрока в особое «метафорическое поле». Задание на второй шаг звучит так: «Представьте себя внутри этой карты. Какие у вас это вызывает мысли, чувства, намерения?». Задание на третий шаг: «Вам выпала карта с утверждением. Какие ассоциации, мысли и чувства вызывает у вас это утверждение?». Задачи этих шагов с позиции транзактно-аналитического подхода — вовлечь клиента в нарративный рефлексивный процесс, который помогает вывести на поверхность убеждения, мысли, ценности, идеи клиента; некоторые из этих идей могут демонстрировать контаминации Взрослого эго-состояния.

Четвертый и пятый шаги игры представляют собой задания, направляющие игрока на рефлексию о собственных убеждениях «О себе» и «О мире». Задание на рефлексию убеждений «О себе» включает предложение поразмышлять о своих качествах, о проявлении этих качеств в жизненных ситуациях, о потребностях, закрываемых этими качествами, а также о том, как игрок может по-другому закрывать эти потребности.

Задание на рефлексию убеждений «О мире» включает описание принятых в семье пословиц и поговорок, соотнесение их со списком «Запрещающих посланий» (Гулдинг, Гулдинг, 2001) и размышление на тему «От чего защищала эта пословица (поговорка)?». Также этот шаг включает в себя исследование реальности и конфронтацию этим поговоркам. Игроку задавались вопросы: «Как помогают или мешают такие убеждения Вам в жизни?»; «Есть ли в Вашем опыте иная информация, которая не подтверждает эти поговорки?». Данный шаг направлен на попытку самостоятельной деконтаминации клиента.

В пятом шаге игры «Автономия» происходит распаковка родительских посланий, зашифрованных в пословицах и поговорках, транслируемых в семье или в кругу значимых взрослых. Процесс распаковки направлен на активацию не контаминированного Взрослого, который реализует когнитивный процесс и конфронтрует зашифрованному посланию.

Шестой шаг игры направлен на развитие внутренней опеки и включает в себя одно из случайно выбранных практических упражнений. Например, игроку могло выпасть упражнение «Хоо-поно-поно», которое заключается в проговаривании следующих фраз по отношению к своему внутреннему Ребенку: «Мне очень жаль. Прости меня. Я люблю тебя. Благодарю тебя». Данное упражнение направлено на активизацию у клиентов состояния внутренней нежности, опеки, сочувствия себе.

Эмпирические данные для качественного анализа собирались из «Листов игрока», которые организованы внутренними техническими процедурами чат-бота (сбор листов игроков в общую Google-таблицу).

3. Материалы и методы исследования

Как уже было отмечено выше, для реализации дизайна исследования в данной работе была проведена онлайн-игра «Автономия», созданная согласно концепциям транзактно-аналитического подхода. Организационно игра проходила в онлайн-формате, игроки набирались путем свободного попадания в игру по ссылке без какой-либо репрезентации группы. Размещение ссылки-приглашения поучаствовать в психологической игре осуществлялось в социальных сетях: Telegram-каналы и группы ВКонтакте.

Для проведения количественного анализа потребовались экспериментальная группа (игроки) и контрольная группа респондентов (не участвующие в игре). Контрольная группа респондентов также набиралась через ссылки-приглашения с целью поучаствовать в онлайн-тестировании (опросник «Эго-состояния личности. РВД» по методике В.В. Макарова). Состав экспериментальной группы — 35 человек, прошедших в самостоятельном режиме онлайн-игру в период с 1 сентября по 15 сентября 2023 года. Контрольная группа состоит из 16 человек, перешедших по ссылке-приглашению и заполнивших два раза опросник по эго-состояниям с промежутком от 1 до 3 дней в период 1 по 15 сентября 2023 года.

В исследовании были применены количественный и качественные методы анализа.

Количественный статистический анализ включал в себя определение межгрупповых различий динамики эго-состояний личности у людей, участвующих в игре (игроков), и людей, не участвующих в игре (не-игроков). Для расчета статистических показателей межгрупповых различий использовались результаты ответов игроков и людей, не участвующих в игре, на тест «Эго-состояния личности. РВД» по методике В.В. Макарова. В качестве определения межгрупповых различий для сравнения выборок был применен параметрический статистический t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Для проведения этого анализа в ходе исследования был опрошен 51 человек: 43 женщины (84,3%), 7 мужчин (15,7%) в возрасте от 18 до 65 лет ($M_{возраст} = 35,8$; $SD_{возраст} = 12,7$).

Качественный метод был представлен исследованием полуструктурированных ответов клиента. Заключение делалось на основе двух методов: анализ феноменов А. Джорджи (Giorgi, 1997), методика выбора слов В.А. Петровского (Петровский, 2010). Качественный метод был выбран для исследования феноменов динамики эго-состояний личности и феномена самостоятельной деконтаминации. Качественный метод используется, когда феномен сложно исследовать количественно и требуется его описательная характеристика, что в данном случае практически обосновано, поскольку игровые методы в транзактно-аналитического подходе находятся на стадии изучения.

4. Результаты исследования и их обсуждение

Анализ данных количественного исследования

1. Проверка нормальности распределения. Расчет описательных статистик и одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова показывают, что отклонение данных выборки от нормального распределения по

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

переменным (возраст, опыт работы с психологом) не являются существенными (асимп. значение $p < 0,05$), что дает основания для применения параметрических методов в дальнейшем анализе.

2. Сравнение двух выборок (игроки и не-игроки). Распределение не отличается от нормального — для сравнения выборок применен параметрический t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Результаты межгрупповых различий разниц между значениями «Опекающий Родитель» (ОР), «Взрослый» (В) и «Свободный Ребенок» («Свободное Дитя», СД) у игроков и не-игроков в двух прохождениях теста представлены в таблице.

Таблица 1. Межгрупповая дифференциация разниц между значениями ОР, В и СД у игроков и не-игроков в двух прохождениях теста

Субшкала	Игроки		Не-игроки		t	d
	N	M (SD)	N	M (SD)		
Динамика ОР в двух прохождениях теста	35	2,904 (0,6216)	16	2,056 (0,9281)	3,98***	0,1072
Динамика В в двух прохождениях теста	35	2,098 (0,816)	16	1,8488 (0,9741)	0,981	0,0278
Динамика СД в двух прохождениях теста	35	3,262 (0,5696)	16	3,550 (0,8033)	1,5	0,041

Условные обозначения: N — количество человек; M — среднее; SD — стандартное отклонение; t — статистика различий t-критерий Стьюдента; d — статистика размера эффекта d-Козна; «*» — $p < 0,05$, «**» — $p < 0,01$; «***» — $p < 0,001$.

Проверялась гипотеза о различиях в динамике эго-состояний игроков и не-игроков после двух заполнений тестов. И в той, и в другой группах респондентов второе заполнение теста осуществлялось через промежуток времени от 24 до 72 часов.

Как мы видим, значимые различия имеются только у динамики эго-состояния Опекающий Родитель в двух прохождениях теста «РВД» у игроков и не-игроков ($t = 3,98$, $p < 0,001$, $d = 0,1072$). Это показывает нам, что, в отличие от контрольной группы респондентов (лица, не прошедшие шаги игры «Автономия»), у лиц экспериментальной группы наблюдается статистически подтвержденная динамика перемещения катексиса в эго-состояние «Опекающий Родитель». Так, например, результаты ответов на опросник игрока И14, представленные в таблице 2, показывают наибольшее смещение в эго-состояние Опекающего Родителя.

Таблица 2. Результаты ответов на данный тест игрока И14

	Опекающий Родитель	Контролирующий Родитель	Взрослый	Свободный Ребенок	Адаптивный Ребенок
	Структура внутри нас, которая опекает	Негативные мысли и ощущения, полученные от наших родителей	Реальные, разумные выводы и мысли на основе анализа ситуации	Творческое играющее состояние	Послушная «хорошесть», или, наоборот, состояние внутреннего бунта
До игры	11	4	14	8	4
После игры	14	4	15	7	5

Как видно по данным таблицы 2, динамика эго-состояний наблюдается до игры и после игры, что может быть обусловлено процедурами деконтаминации, перемещения катексиса в результате рефлексии и инсайтов. Также мы можем предположить, что внутренний Ребенок данного игрока не сразу откликается свободой и творчеством на метафоры, что видно по результатам снижения состояния «Свободный Ребенок» (СД). Либо это могло произойти вследствие того, что последние задания игры были направлены не на вовлечение внутреннего Ребенка в игру, а на развитие Интегрирующего Взрослого.

Анализ данных качественного исследования

Качественное исследование направлено на выявление и описание феноменов. В данной статье одной из поставленных целей было исследовать феномен попытки самостоятельной деконтаминации и феномен динамики эго-состояний личности. При обработке результатов исследования выявленные данные были сопоставлены с их теоретическим представлением в транзактно-аналитических научных трудах и публикациях (Берн, Гулдинги, Стюарт, Макаров, Станковская, Шустов, Шмелев).

В таблице 3 представлена выделенная с помощью феноменологического анализа транзакций динамика продвижения по шагам игры на примере одного игрока под кодовым названием И14.

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

Таблица 3. Движение эго-состояний игрока И14 по шагам игры
Условные обозначения: В — Взрослый, ИВ — Интегрирующий Взрослый; КР — Контролирующий Родитель; ОР —
Опекающий Родитель; СД — Свободное Дитя; АД — Адаптивное Дитя.

Задание	Ответы респондента	Анализ
Шаг 1. Цель	Задача: <i>Надо переехать.</i>	КР
Шаг 2. Метафорическая карта. Игроку выпало изображение с дверью	<i>Там хорошо, тепло, светло, там много возможностей и много нового и интересного.</i> <i>Стал мал этот сарай, и пора выходить из него.</i> <i>Не вижу пути.</i> <i>Мечусь мысленно, стою на месте и ничего не делаю.</i>	СД — познавательный интерес ОР — способствующий развитию Родитель АД — недоверие, нерешительность
Шаг 3. Карта с утверждением: «Я доверяю жизни и себе».	<i>Чувствую спокойствие и умиротворение.</i> <i>Опору очень тяжело мне найти, мне без опоры сложно.</i> <i>Я доверяю себе — это значит, нужно делать, как я чувствую.</i>	СД АД — поиск поддержки Взрослый — спонтанность, выбор
Шаг 4. Убеждения о себе	<i>Я упертая. Я уперто иду к тому, чего хочу, не слушая других. Иногда в этом проблема, что я не вижу и не слышу возможностей, будучи в своей упертости, и иду сложными путями к достижению целей.</i> <i>Защищает, возможно, от ошибок и сожалений, потому что я совершаю свой выбор, иду к цели.</i> <i>Научиться расслабляться в некоторых моментах, доверять жизни и видеть новые возможности.</i>	КР, Взрослый (анализ убеждений) ОР (рефлексия убеждений) ИВ — интегрирует возможности с опекой и потребностями
Шаг 5. Убеждения о мире (семейные пословицы)	<i>Тише едешь, дальше будешь — Не будь активным.</i> <i>Счастье любит тишину — Не доверяй.</i> <i>Лучше синица в руках, чем журавль в небе — Не будь значимым.</i> <i>Без труда не выловишь и рыбку из пруда — Не будь маленьким.</i> <i>Эти семейные утверждения защищали меня от ошибок и последующего огорчения и разочарования.</i> <i>Я сейчас могу себя защитить, и, если я ошибусь, я смогу сочувствовать себе и принять новое решение.</i>	В — анализирует, рассуждает, логически мыслит (самостоятельная работа с контаминациями) ОР — интеграция в новое решение ИВ
Шаг 6. Практическое упражнение на развитие внутренней опеки	<i>Я плачу.</i> <i>Не смогла сразу начать выполнять это задание, так как наворачивались слезы.</i> <i>Я всегда буду с тобой, не брошу тебя в трудные моменты, я всегда поддержу тебя.</i> <i>Эмоции: я сейчас очень громко [плачу], одинокая маленькая девочка и одинокая взрослая женщина, которым не хватает любви. Мне так жалко их обеих, столько чувств во мне, столько горечи от этого одиночества. Столько тепла внутри, которое я хочу кому-то отдать, и столько же голода по теплу, которого недодали мне.</i>	АД В ОР ИВ

Проведенный качественный анализ позволил сделать следующие выводы по транзактно-аналитическим феноменам онлайн-игры «Автономия».

Основными результатами эмпирического исследования явились следующие:

- обнаружено статистически значимое различие между динамикой эго-состояний игроков и не-игроков в отношении эго-состояния «Опекающий Родитель»;
- выявлены феномены: попыток самостоятельной деконтаминации, катексиса, динамики эго-состояний личности; формирования интегрированного эго-состояния Взрослого, приближающего клиента к сформулированной цели;
- выявлена значимость создания специальной структуры вопросов, упражнений психологической игры, которые позволяют формулировать транзактно-аналитический контракт, а также управлять психотерапевтическим процессом.

Обсуждение результатов исследования

Опекающий Родитель. Поскольку у лиц экспериментальной группы наблюдается статистически подтвержденная динамика перемещения катексиса в эго-состояние «Опекающий Родитель», это может быть обусловлено процессами самостоятельной деконтаминации, перемещения энергии между эго-состояниями в результате рефлексии и инсайтов.

Динамика только по Опекающему Родителю может быть обусловлена структурой (последовательностью шагов) игры. Остальные результаты по другим эго-состояниям не показали значимых различий, что может быть вызвано малочисленностью групп исследования или влиянием другим факторов на эго-состояния личности.

Опека необходима в трансформационных психологических играх, поскольку игрок в результате рефлексии оказывается в ситуации, где ему необходимо переместиться во Взрослое эго-состояние для решения поставленной цели, и эта необходимость может вызвать у игрока внутренний бунт и сопротивление. Опекающий Родитель в свою очередь может смягчить бунт и сопротивление Ребенка и помочь продвинуться на пути к цели.

Катексис и перемещение энергии между эго-состояниями. Согласно Берну, катексис представляет собой переход психической энергии из одной части личности в другую (Берн, 2015). В данном исследовании мы можем предположить: когда одно эго-состояние увеличивается по своей интенсивности, другие уменьшаются с целью компенсации, поэтому общее количество катексиса остается прежним. Через игру можно управлять перемещением катексиса (энергии) в определенное эго-состояние, если специально поставить это в качестве трансформационной психотерапевтической цели игры. В данной игре в качестве феномена отмечено, что катексис к шестому упражнению (то есть к концу игры) аккумулируется в эго-состоянии Интегрирующий Взрослый (концепция К. Тюдора, 2003, цит. по Станковская, 2019).

Если катектирующая энергия объединяет потребности и вызовы Свободного Ребенка, движение навстречу Опекающего Родителя и реальные аналитические выводы и предложения Взрослого, то в результате формируется особое состояние Интегрирующего Взрослого (концепция К. Тюдора, 2003, цит. по Станковская, 2019).

Деконтаминация. Интересным выявленным феноменом является направленность клиента на самостоятельную деконтаминацию обнаруженных у себя заблуждений, иллюзий и т.д. Для этого в динамике эго-состояний происходят следующие трансформации: инсайты, изменение мнений о своих убеждениях, объяснения себе причинно-следственных связей ранее сформированных убеждений, возникновение внутренних противоречий между ранее созданными убеждениями и текущей реальностью клиента. Таким образом, феноменологический анализ показал возможности игрового метода для поддержания и развития процессов деконтаминации.

Контракт. Онлайн-игра не обязательно способствует заключению контракта клиентом (игроком) в рамках ТА-подхода. Некоторые игроки (клиенты) остаются в своих целях в эго-состояниях, контаминирующих Взрослое эго-состояние (феномен ответов клиентов: ответ на шаг 1 может быть дан из разных эго-состояний личности). Согласно Стюарту, цель контракта должна исходить из Взрослого при сотрудничестве со Свободным Ребенком. Другими словами, она должна соответствовать пониманию ситуации и способностям взрослого человека и помогать удовлетворять потребности Ребенка, а не отрицать их. Контракт, заключенный из Контролирующего Родителя или Адаптивного Ребенка, будет противоречить психотерапевтической цели (Стюарт, Джойнс, 2015, с. 154).

Таким образом, следует создавать в игровых методах специальные транзакции, которые будут корректировать клиентский контракт.

Метафора и Свободный Ребенок. Выявлено, что метафорические задания чаще всего включают у клиентов эго-состояние Адаптивного Ребенка или Свободного Ребенка, дальнейшие размышления об элементах карты могут переключать игрока в другие эго-состояния. Этот вывод соотносится с предыдущими исследованиями Ю.Н. Гилек (Гилек, 2023) «Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода», где было выявлено, что метафорические карты могут включать у игрока эго-со-

стояние Свободного Ребенка (СД) через специально создаваемое метафорическое поле. Рандомность (случайность) предъявления метафорических карт с убеждениями или изображениями, возможно, объединяет игровую реальность с жизненной реальностью клиента, где он так же не всем может управлять, но может свободно, самостоятельно и ответственно реагировать на стимул игровой (или реальной) действительности.

Особенности фасилитации и создания специальных транзакций. Формат чат-бота позволяет фасилитировать задачи, но не все. В задачи ведущего в оффлайн-игре входит фасилитация игрового процесса (Фаерман, Кудрявцева, 2019), а в онлайн-игре вся смысловая часть — это результат самостоятельного исследования и осмысления происходящего в игре, получаемый каждым участником. Это личный путь понимания, попытки самостоятельной деконтаминации (Станковская, 2019), выстраивания реальных причинно-следственных связей, освоения новых способов решения тех или иных задач (Гулдинг, Гулдинг, 2001). Вследствие этого, чтобы управлять психотерапевтическим процессом, необходимо формировать специальные транзакции (задания игры), то есть шаги игры, направленные на развитие опеки к себе, формирования автономного, осознанного, свободного отношения к ситуации.

Таким образом, предлагаемые в игре упражнения удовлетворяют все три эго-состояния игрока. Опека создает условия безопасности и гарантирует защиту Детскому эго-состоянию игрока. Рефлексия активизирует Взрослое эго-состояние игрока и передает ему свободу и выбор. Решение об изменении принимается игроком во всех трех эго-состояниях. В результате игрок может стать способным принять на себя ответственность за выполнение игрового контракта и достижение поставленной цели, начать использовать новые мысли, чувства и действия для этого.

Следует сформировать обращение к Свободному Ребенку игрока в итоговом завершающем послании, что будет высвобождать творческую энергию на достижение цели, а не только способствовать формированию позиции Взрослого в отношении контрактующей цели.

Также можно сделать вывод о том, что информацию, которую игрок получает во время игры из своих ответов на вопросы и задания, он может в последующем использовать как материал на психотерапевтических сессиях.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает многоаспектность и широту данной темы. Игровые методы недостаточно изучены, хотя и сделано множество попыток описать их методологические и процедурные свойства, а также концептуально-научные требования к разработке игры, необходимые для соединения игрового метода и конкретного психотерапевтического подхода.

В данном исследовании через теоретическое сопоставление концепций транзактно-аналитического подхода и свойств и аспектов игровых методов, а также в результате эмпирического исследования на основе авторской игры «Автономия» получены следующие результаты:

- выявлено, что игровой метод достаточно гибко ложится в парадигму транзактно-аналитического подхода и психологической работы с клиентами, если игра сформирована согласно концепциям транзактного анализа;
- выявлено, что игра должна содержать определенный психотерапевтический контракт, который будет продвигать клиента к ответственности и взрослости в реализации своих целей;
- выявлено, что если игра организована структурно, как последовательность шагов, то через фасилитацию (управление) шагами можно создать конкретные транзакции, которые будут способствовать определенной динамике эго-состояний личности клиента.

Список литературы

1. Берн, Э. (2015) Транзакционный анализ и психотерапия. М.: Эксмо.
2. Гилек, Ю.Н. (2023) Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода // Транзактный Анализ в России. 3 (1). С. 29–39.
3. Греков, И.В., Муравьева, А.С. (2022) Феномен трансформационной игры // Человек. Искусство. Вселенная. 1. С. 27–32.
4. Гулдинг, М., Гулдинг, Р. (2001) Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Независимая фирма «Класс».
5. Дурасова, Е.А. (2021) Креативный потенциал психологической игры // Педагогика: история, перспективы. 4 (3). С. 109–114.

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

6. Макаров, В.В., Макарова, Г.А. (2002) Транзактивный анализ — восточная версия. М.: Академический Проект, ОППЛ.
7. Михеева, Е.В. (2018) Применение трансформационных игровых технологий в работе с семейной парой // Психология и психотерапия семьи. 1. С. 23–35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-transformatsionnyh-igrovyyh-tehnologiy-v-rabote-s-semeynoy-paroy> (Дата обращения: 09.07.2024).
8. Муравьева, А.С. (2021) Терапевтическая трансформационная игра как метод терапии в психологических практиках: теоретический и методологический аспекты // Человек. Искусство. Вселенная. 2. С. 137–141.
9. Петровский, В.А. (2010) Человек над ситуацией. М.: Смысл.
10. Смержаник, Е.Ю. (2022) Трансформационные игры как инструмент психолога // Канал сообщества психологов «Психологическая газета» на ресурсе «Дзен». URL: https://dzen.ru/a/Yn_S51sOsznq_yfJ (Дата обращения: 09.07.2024).
11. Станковская, Е.Б. (2019) Курс лекций «Транзактивный анализ», лекция «6.2. Очищение Взрослого» // Образовательный онлайн ресурс «Магистерия». URL: <https://magisteria.ru/transactional-analysis/decontamination> (Дата обращения: 09.07.2024).
12. Стюарт, И., Джойнс, В. (2015) Современный транзактивный анализ. СПб.: Социально-психологический центр.
13. Суворова, Е.В. (2020) Научный подход в создании игр // StudNet. 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnyy-podhod-v-sozdanii-igr> (Дата обращения: 09.07.2024).
14. Фаерман, М.И., Кудрявцева, А.А. (2019) Трансформационные игры как метод практической психологии // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции: в 2 ч. / Ч. 1. Самара: Изд-во СГЭУ.
15. Шмелев, И.М., Рождественская, М.А. (2016) Динамика эго-состояний в процессе коуч-сессии // Общество: социология, психология, педагогика. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-ego-sostoyaniy-v-protseste-kouch-sessii> (Дата обращения: 09.07.2024).
16. Шустов, Д.И. (2009) Руководство по клиническому транзактному анализу. М.: «Когито-центр».
17. Giorgi, A. (1997) The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure // Journal of Phenomenological Psychology. 2 (28). pp. 235–260.