

Дубровская Юлия Викторовна

магистрант

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

г. Москва

DOI 10.31483/r-127535

**ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ КОУЧИНГОВАЯ ИГРА «МАГИЯ  
ЛИЧНОСТИ» КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема профессиональной само-реализации психологов и исследуется возможность ее повышения с использова-нием трансформационной коучинговой игры «Магия личности». Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных методов профессионального развития психологов в условиях современных требований. Методология включает эмпирическое исследование с участием 60 психологов, из которых 30 были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Ис-пользована методика «Определение типа и уровня профессиональной самореа-лизации» Е.А. Гавриловой. Разработана и апробирована авторская трансформа-ционная коучинговая игра, основанная на модели профессиональной самореали-зации и включающая четыре «круга состояний», соответствующих уровням профес-сиональной самореализации. Результаты исследования демонстрируют статистически значимое повышение уровня профессиональной самореализации и улучшение показателей целевого и ресурсного компонентов в эксперименталь-ной группе. Полученные данные подтверждают эффективность трансформа-ционной коучинговой игры «Магия личности» как инструмента повышения про-фессиональной самореализации психологов.*

*Ключевые слова: профессиональная самореализация, трансформационная игра, коучинговая игра, психологи, профессиональное развитие, целевой компо-нент, ресурсный компонент, феноменологический компонент, игровые*

*практики, профессиональное развитие, личностный рост, игровые методы, психологические инструменты.*

В современных условиях высококонкурентной профессиональной среды вопросы профессиональной самореализации психологов приобретают особую значимость. Специалисты в области психологической помощи сталкиваются с необходимостью постоянного профессионального развития, поиска новых подходов к работе и адаптации к меняющимся запросам общества. Профессия психолога требует не только освоения теоретических знаний и практических навыков, но и высокого уровня саморефлексии, осознанности и способности к постоянному личностному росту.

Исследования показывают, что профессиональная самореализация зависит от множества факторов, включая осознанность профессионального выбора, соответствие деятельности личностным ценностям и смыслам, наличие адекватных ресурсов для профессионального развития и субъективное удовлетворение от профессиональной деятельности [6; 8]. При этом, согласно Е.А. Гавриловой, самореализация включает осознание, выбор и реализацию тех аспектов индивидуальности, которые способствуют самовыражению, реализации потенций, формированию субъектом собственной системы смыслов, ценностей, мотивов [7], а трудности в этом процессе могут приводить к снижению эффективности работы и профессиональному выгоранию.

В последние годы все большую популярность приобретают инновационные методы профессионального развития, среди которых особое место занимают трансформационные игры. Трансформационные коучинговые игры представляют собой особую категорию игровых практик, направленных на личностный рост, развитие профессиональных качеств и повышение осознанности [16; 21]. Несмотря на растущую популярность, научное обоснование эффективности трансформационных коучинговых игр в контексте профессиональной самореализации остается недостаточно разработанным, что обуславливает актуальность данного исследования.

В рамках настоящей статьи представлена авторская трансформационная коучинговая игра «Магия личности», специально разработанная для повышения уровня профессиональной самореализации психологов. Игра основана на современных научных концепциях профессионального развития и структурной модели профессиональной самореализации [7].

Целью данного исследования является теоретическое обоснование и эмпирическая проверка эффективности трансформационной коучинговой игры «Магия личности» как инструмента повышения профессиональной самореализации психологов.

Задачи исследования включают: 1) анализ теоретических подходов к профессиональной самореализации психологов; 2) описание концептуальных основ и механизмов действия трансформационной коучинговой игры «Магия личности»; 3) эмпирическую проверку эффективности игры в повышении уровня профессиональной самореализации психологов; 4) разработку практических рекомендаций по применению игры в профессиональном развитии.

Значимость исследования определяется необходимостью разработки и внедрения в практику научно обоснованных методов повышения профессиональной самореализации психологов, что в конечном итоге способствует повышению качества психологических услуг и общественного психологического благополучия.

Профессиональная самореализация является многоаспектным феноменом, анализ которого осуществляется в рамках различных подходов. В большинстве исследований профессиональная самореализация рассматривается как «высшая стадия профессионального развития человека как субъекта профессиональной деятельности и характеризует осуществление потенциальных возможностей человека в сфере профессиональной деятельности» [8, с. 224].

К. Пошук определяет профессиональную самореализацию как «социализированный путь развития личности, который сопровождается получением профессионально-практического и духовного опыта в процессе начальной профессиональной формирования и последующего развития» [2, с. 14]. В этом процессе

происходит раскрытие и осуществление личностного профессионального потенциала.

По мнению А.М. Кириченко, профессиональная самореализация состоит из проявления индивидуальных профессионально-личностных качеств, которые личность проявляет и развивает в рамках многомерной педагогической и социальной деятельности [11]. Д.В. Ушаков подчеркивает, что профессиональная самореализация является процессом с творчества и содействия другим людям, включая баланс между удовлетворенностью от профессиональной деятельности и социальными показателями успеха [20].

Наиболее комплексной представляется модель профессиональной самореализации, разработанная Е.А. Гавриловой [6; 7]. Автор выделяет три ключевых компонента профессиональной самореализации.

1. Целевой компонент – интегрирует конкретные цели, ценности и мотивы субъекта труда в общую ценностно-смысловую концепцию его профессионального пути.

2. Ресурсный компонент – обеспечивает процессуальную сторону профессиональной самореализации, включая энергетические ресурсы и ресурсы самосознания.

3. Феноменологический компонент – отражает внешние и внутренние проявления профессиональной самореализации (карьерный успех, профессионализм, удовлетворенность трудом).

Согласно данной модели, профессиональная самореализация может проявляться на разных уровнях: примитивно-исполнительском, индивидуально-исполнительском, уровне реализации ролей и норм в организации, уровне смысложизненной и ценностной реализации [7]. При этом совокупная выраженность всех трех компонентов определяет тип профессиональной самореализации, который может варьироваться от успешной до формального выполнения деятельности.

Особое значение для профессиональной самореализации имеют внутренние факторы, связанные с личностным потенциалом, ценностно-смысловой сферой и профессиональной идентичностью. Как отмечает К.А. Абульханова-Славская,

---

основой самореализации является актуализация психических образований и стремление личности как субъекта жизни, направленное на достижение идеала, что требует постоянного личностного развития и собственного самосовершенствования [1]. При этом профессиональная идентичность формируется в процессе «осуществления личностью своих профессиональных умений, индивидуальных способностей, устремлений, желаний и идей в трудовой деятельности» [15, с. 14].

Рассмотренные концепции профессиональной самореализации указывают на необходимость разработки эффективных инструментов для активизации всех её компонентов. В этом контексте особый интерес представляют трансформационные игры, которые благодаря своей интерактивной природе способны воздействовать одновременно на целевой, ресурсный и феноменологический аспекты профессионального развития.

Трансформационные игры представляют собой особый вид психологических инструментов, соединяющих в себе элементы игровой деятельности с методами психологического консультирования и личностного развития. М.И. Фаерман определяет трансформационную игру как «уникальную психотехнологию (сложный психологический инструмент), созданную на основе и с использованием принципов настольных или «салонных» развлекательных игр, и при этом имеющую в основе цель, задачи, направленные на трансформацию, развитие, актуализацию личностных сфер, качеств и способностей (конкретных или универсальных)» [21, с. 246].

Научное обоснование эффективности трансформационных игр опирается на различные психологические подходы и концепции. В С.В. Семеновой и коллег отмечается, что психологические настольные игры успешно применяются представителями самых разных психотерапевтических школ: юнгианский анализ, психосинтез, транзактный анализ, экзистенциальная психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия, сказкотерапия, семейная терапия, арт-терапия, терапия принятия и ответственности [16].

Современные исследователи отмечают эффективность трансформационных игр в различных контекстах, включая когнитивную терапию. Как указывает Е.В. Вавулина, игры могут служить действенным инструментом для улучшения когнитивных и эмоциональных паттернов у клиентов, повышая мотивацию и вовлеченность в терапевтический процесс [5].

При этом Е.В. Суворова указывает, что научный подход к созданию трансформационных игр должны предполагать опору на такие теории и концепции, которые проверены временем и объективно доказано, что они работают, а их применение на практике дает положительный результат для клиентов [17].

Преимущества трансформационных коучинговых игр как метода профессионального развития включают:

1) создание безопасного пространства для моделирования и экспериментирования. По данным исследований, трансформационные коучинговые игры способны «создавать условия, способствующие развитию внутренней мотивации», а также «снять барьеры и создать атмосферу безопасности, что способствует открытости и искренности во взаимодействии» [5, с. 507];

2) активизация рефлексивных процессов. Исследования показывают, что психологические игры могут использоваться для «формирования рефлексивных умений» [16, с. 74], а участники отмечают «повышение уровня осознанности и саморазмышления благодаря игровым методам» [5, с. 508];

3) целостное вовлечение личности. Суворова Е.В. отмечает, что «творческая деятельность включает в работу весь мозг человека, активизирует процессы: память, эмоции, поведение, речь, пространственную и временную ориентацию, интуицию» [17, с. 733];

4) повышение мотивации к изменениям. Трансформационные коучинговые игры «мотивируют участников игры к развитию и личностному росту» и «мотивируют участников игры к созидательной конструктивной деятельности» [17, с. 727]. По результатам исследований, «включение игровых элементов в терапию делает процесс более увлекательным и менее формальным, что может значительно повысить интерес клиентов» [5, с. 507].

Научные исследования также подтверждают эффективность трансформационных игр в различных областях личностного и профессионального развития. Так, в исследовании Е.В. Вавулиной было показано, что 65% участников трансформационных игр отметили снижение уровня тревожности, а 75% сообщили о повышении уровня осознанности и саморефлексии [5].

Таким образом, применение трансформационных игр для профессионального развития психологов представляется особенно перспективным направлением. Теоретический анализ показывает, что трансформационные игры обладают значительным потенциалом как метод повышения профессиональной самореализации психологов, воздействуя на ключевые компоненты этого процесса: целевой (через прояснение ценностей и смыслов), ресурсный (через активизацию внутренних ресурсов) и феноменологический (через моделирование успешных стратегий профессиональной деятельности).

На основе проведенного анализа была разработана трансформационная коучинговая игра «Магия личности», направленная на повышение профессиональной самореализации психологов путем воздействия на все ключевые компоненты данного процесса.

Трансформационная коучинговая игра «Магия личности» разработана на основе интеграции современных научных представлений о профессиональной самореализации и принципов психологического консультирования. Концептуальной основой игры выступает структурная модель профессиональной самореализации Е.А. Гавриловой [7], включающая целевой, ресурсный и феноменологический компоненты.

Игра «Магия личности» базируется на метафоре разных состояний личности, через которые проходит человек в процессе профессиональной самореализации. Эти состояния представлены в виде четырех «кругов состояний», которые соотносятся с уровнями профессиональной самореализации по модели Е.А. Гавриловой. Первый круг – «Дно или под водой» – соответствует примитивно-исполнительскому уровню, характеризуется отсутствием энергии и пассивной позицией. Второй круг – «Всплытие» – соотносится с индивидуально-

исполнительским уровнем, на котором начинают проявляться интерес и желания. Третий круг – «Готовность взлететь» – аналогичен уровню реализации ролей и норм в организации, характеризуется проявлением смелости, решимости и спонтанности. Четвертый круг – «Ощущение полета» – соответствует уровню смысложизненной и ценностной реализации, отличается творчеством, легкостью, твердостью и свободой. Центральный круг – «Магия личности» – представляет собой интегративное состояние, в котором профессиональная деятельность полностью соответствует ценностям, смыслам и потенциалу личности.

Концептуальная основа игры также включает психологические механизмы, обеспечивающие переход между состояниями. От первого ко второму кругу переход обеспечивается через позвление («Мне можно»), принятие ответственности («Я выбираю») и наполнение ресурсами (что в игре символически представлено как «Энергия»). От второго к третьему – через развитие интереса, осознание желаний и формирование представления «Я могу». От третьего к четвертому – через проявление смелости, решимости и спонтанности.

Научное обоснование данной концепции опирается на гуманистическую психологию А. Маслоу [13], теорию самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [23], а также на концепцию потоковых состояний М. Чиксентмихайи [22].

По итогу игра «Магия личности» представляет собой настольную игру с игровым полем, разделенным на четыре концентрических круга, соответствующих описанным выше состояниям (Приложение 1). Структура игры включает игровое поле, тематические колоды карт, фишки, кубик и специальные маркеры (табл. 1).

Таблица 1

**Основные компоненты игры «Магия личности»  
и их функциональное назначение**

| Компонент игры      | Количество | Функциональное назначение   |
|---------------------|------------|---|
| Игровое поле        | 1          | Визуализация пути профессиональной самореализации через 4 круга состояний и центральный круг «Магия личности» |
| Тематические колоды | 16         | Работа с различными аспектами профессиональной самореализации (ценности, страхи, ресурсы и т. д.)             |

|                      |                   |   |
|----------------------|-------------------|---|
| Колода «Возможности» | 1 (12 мини-колод) | Активизация потенциала в различных сферах профессионального развития        |
| Карты практик        | 4                 | Обучение конкретным техникам для применения в профессиональной деятельности |
| Маркеры «Энергия»    | по числу игроков  | Отражение уровня личностных и профессиональных ресурсов                     |
| Маркеры «Балласты»   | по числу игроков  | Символизация ограничивающих факторов и барьеров развития                    |
| Порталы              | встроены в поле   | Обеспечение перехода между уровнями профессиональной самореализации         |

Тематические колоды карт охватывают ключевые аспекты профессиональной самореализации. Колода «Вина и Ответственность» помогает участникам осознать разницу между неконструктивным чувством вины и продуктивным принятием ответственности (пример в Приложении 2). «Декларация ответственности» содержит утверждения, направленные на формирование проактивной профессиональной позиции. Колода «Запреты» работает с ограничивающими убеждениями, часто препятствующими профессиональному росту. «Мне можно» предлагает альтернативные, более поддерживающие убеждения.

Особенно важны для психологов колоды «Независимость от чужих мнений», помогающая преодолеть страх оценки и критики, и «Страхи», направленная на работу со специфическими профессиональными страхами (страх неудачи, страх ответственности, страх успеха и др.). Колоды «Сильные стороны» и «Энергия» позволяют выявить и активизировать профессиональные ресурсы, что крайне важно для профилактики выгорания у психологов.

Игровой процесс в «Магии личности» организован как путешествие от низших уровней профессиональной самореализации к высшим. В начале игры участник формулирует запрос, связанный с профессиональной самореализацией, после чего определяется его стартовый уровень (круг состояний) с помощью броска кубика.

Далее определяется уровень «Энергии» (1–6 единиц) и количество «Балластов» (1–3), которые символизируют ресурсы и ограничения в профессиональной самореализации. Движение по игровому полю осуществляется на основе броска кубика с учетом имеющейся «Энергии» и «Балластов». Эта механика наглядно

демонстрирует, как внутренние ресурсы и ограничения влияют на скорость профессионального развития.

Попадая на определенную клетку, участник берет соответствующую карту и работает с ней, отвечая на вопросы, построенные на основе коучинговой модели GROW [19]. К большинству карт задаются вопросы: «Как это связано с вами и вашим запросом?», «На что это открывает глаза?», «Что хочется изменить в жизни?», «Что могло бы быть первым шагом?», «Как вы сможете поддержать себя на этом пути?».

В зависимости от результатов работы с картой, участник может увеличить уровень «Энергии» или уменьшить количество «Балластов», что символизирует личностные и профессиональные изменения. Попадая на «Порталы», участник может перейти на другой круг состояний (вверх или вниз), что отражает динамику профессиональной самореализации.

Игра завершается, когда участник достигает центрального круга «Магия личности» или по истечении определенного времени. В завершение проводится рефлексия пройденного пути и формулирование конкретных шагов для дальнейшего профессионального развития. Продолжительность игрового процесса варьируется от 2 до 4 часов в зависимости от количества участников и глубины проработки запросов.

Трансформационная коучинговая игра «Магия личности» задействует комплекс психологических механизмов, обеспечивающих её эффективность в повышении профессиональной самореализации психологов. Метафоризация через «круги состояний» позволяет участникам наглядно представить свой путь профессионального развития и преодолеть защитные механизмы при работе со сложными темами [12]. Экстернализация – вынесение внутренних процессов во внешний план через игровые символы и действия, что способствует объективации и дистанцированию от проблем [18].

Важную роль играет рефрейминг – изменение восприятия профессиональных ситуаций через работу с различными колодами карт, что открывает новые возможности для развития [4]. Моделирование позволяет безопасно «примерять»

---

и осваивать новые профессиональные стратегии и роли [3]. Также задействуются эффект незавершенного действия (эффект Зейгарник), стимулирующий мотивацию к завершению процессов [10], и механизм инсайта, создающий условия для озарений и новых пониманий [14].

Игра «Магия личности» направлена на решение комплекса задач профессионального развития психологов. В целевом компоненте она помогает прояснить профессиональные ценности и смыслы, сформировать целостную профессиональную Я-концепцию, определить направления профессионального развития и разрешить ценностные противоречия в профессиональной деятельности. В ресурсном компоненте игра способствует выявлению источников профессиональной энергии, развитию навыков саморегуляции и самоподдержки, формированию адекватной профессиональной самооценки и преодолению внутренних барьеров и ограничивающих убеждений. В феноменологическом компоненте она работает на повышение удовлетворенности профессиональной деятельностью, моделирование успешных стратегий, формирование позитивного образа профессионального будущего и развитие проактивного профессионального поведения.

Особенностью игры является её способность адаптироваться к индивидуальным запросам участников благодаря гибкой структуре и разнообразию тематических колод, что позволяет эффективно работать с различными аспектами профессиональной самореализации психологов, учитывая их уникальные потребности и профессиональные ситуации.

Для определения эффективности трансформационной коучинговой игры «Магия личности» в контексте повышения профессиональной самореализации психологов было проведено эмпирическое исследование. Исследование осуществлялось в формате формирующего эксперимента с использованием контрольной и экспериментальной групп.

Основной целью исследования являлась проверка гипотезы о том, что применение трансформационной коучинговой игры «Магия личности» способствует повышению уровня профессиональной самореализации у психологов.

Дизайн исследования включал в себя три основных этапа.

1. Предварительная диагностика. На данном этапе производилась оценка исходного уровня профессиональной самореализации участников обеих групп и в целом проверялась актуальность вопросов повышения профессиональной самореализации для психологов.

2. Формирующий эксперимент. Участники экспериментальной группы принимали участие в сериях игровых сессий с использованием трансформационной коучинговой игры «Магия личности». Было проведено 8 двухчасовых групповых игровых сессий с интервалом в 2 недели (продолжительность 4 месяца раз в 2 недели). Участники контрольной группы продолжали свою обычную профессиональную деятельность без участия в игровых сессиях.

3. Контрольная диагностика. Повторное тестирование обеих групп с использованием того же диагностического инструментария для оценки произошедших изменений.

Независимой переменной в исследовании выступало участие в трансформационной коучинговой игре «Магия личности». Зависимой переменной являлся уровень профессиональной самореализации (общий показатель и выраженность отдельных компонентов).

В изначальном исследовании приняли участие 60 практикующих психологов от 25 до 63 лет (среднее значение по выборке составило около 42 лет). Стаж работы в выборке варьируется от 0 до 25 лет, средний стаж составляет около 5,71 лет. Для оценки эффективности трансформационной коучинговой игры из общей выборки были отобраны 30 человек, которые были случайным образом распределены на экспериментальную ( $n = 15$ ) и контрольную ( $n = 15$ ) группы.

Для сбора эмпирических данных использовалась психодиагностическая методика «Определение типа и уровня профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой. Данная методика позволяет определить общий уровень профессиональной самореализации, а также выраженность её отдельных компонентов: целевого, ресурсного и феноменологического. На основе сочетания этих компонентов методика также определяет тип профессиональной самореализации (успешная, прогнозируемая успешная, романтическая, астеническая и др.).

Согласно результатам диагностики по психодиагностической методике «Определение типа и уровня профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой общий уровень профессиональной самореализации составил  $67,97 \pm 7,84$  баллов (рис. 1), что соответствует уровню реализации ролей и норм в организации (от 52 до 77 баллов) и подтверждается распределением по уровню профессиональной самореализации (рис. 2).

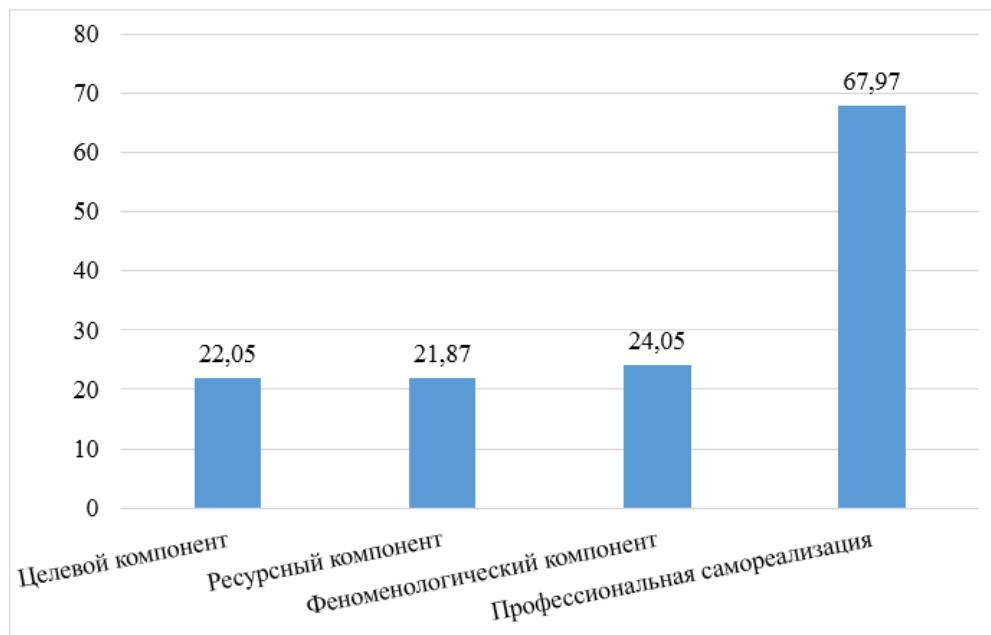


Рис. 1. Результаты диагностики по психодиагностической методике «Определение типа и уровня профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой, в баллах среднее значение по выборке

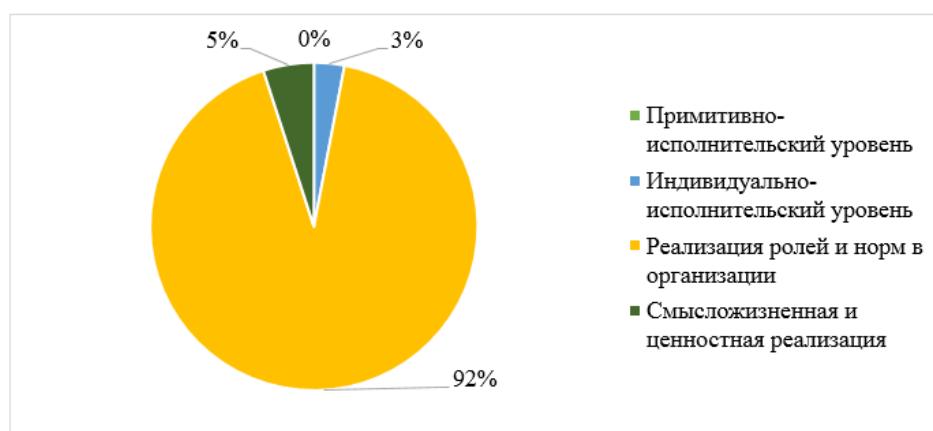


Рис. 2. Распределение по уровню профессиональной самореализации, в%

У большинства психологов, а именно у 92%, выявлен уровень реализации ролей и норм в организации. То есть большинство специалистов выполняют свою работу в соответствии с установленными нормами и ролями, но могут испытывать некоторое чувство долженствования. 5% психологов в исследуемой выборке достигли уровня смысложизненной и ценностной реализации. Это высший уровень, где профессиональная деятельность тесно связана с личностными ценностями и смыслами. 3% находятся на индивидуально-исполнительском уровне, что может говорить о некоторых трудностях в профессиональной реализации. Примитивно-исполнительский уровень не выявлен, что является положительным показателем.

При этом наиболее выраженным компонентом является феноменологический ( $24,05 \pm 4,13$  баллов), а наименее выраженным – ресурсный ( $21,87 \pm 2,94$  баллов).

Феноменологический компонент находится в зоне выраженности у 68% психологов, что свидетельствует о наличии у них внешних проявлений профессиональной самореализации, таких как определенный уровень карьерного успеха, профессионализма и удовлетворенности трудом. Ресурсный компонент у большинства психологов (у 55%) находится в зоне невыраженности, что может указывать на недостаточность энергетических ресурсов и возможные трудности в саморегуляции и самооценке профессиональных компетенций. Целевой компонент в среднем также находится на границе между невыраженным (до 22 баллов) и выраженным (23–34 балла) уровнем, что говорит о том, что у психологов есть определенное представление о своих профессиональных целях и ценностях, но оно может быть недостаточно четким или осознанным. Не выражен он также у 55% выборки (рис.3).

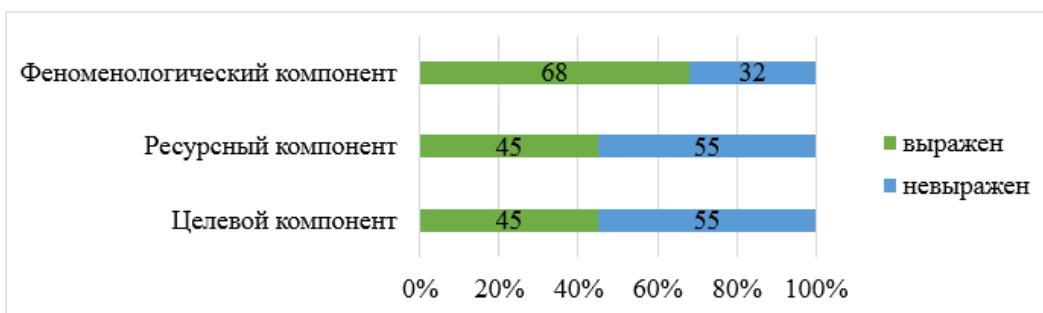


Рис. 3. Распределение по степени выраженности компонентов профессиональной самореализации, в %

Распределение выборки по типу профессиональной самореализации, который определяется комбинацией компонентов, представлено на рисунке 4.

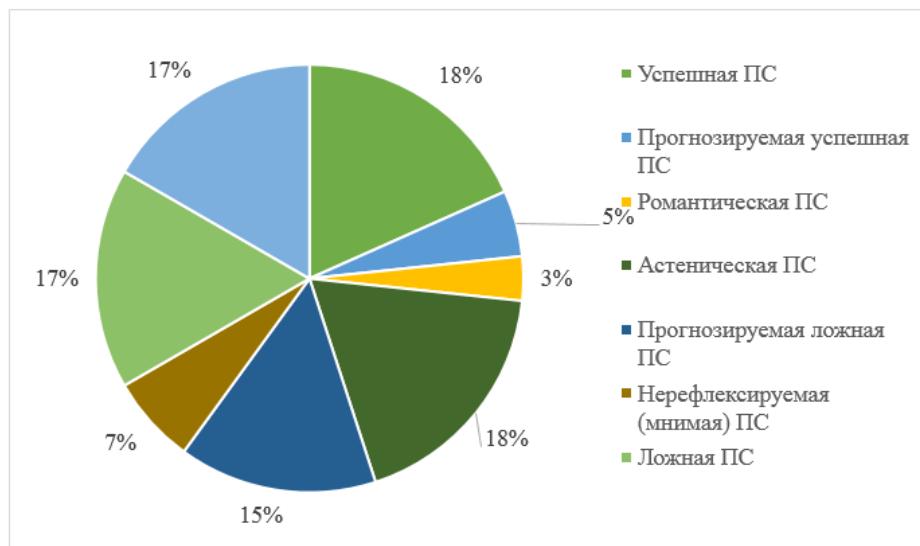


Рис. 4. Распределение по типу профессиональной самореализации, в %

Успешная профессиональная самореализация характерна для 18% психологов. Этот тип характеризуется выраженностью всех трех компонентов (целевого, ресурсного, феноменологического). Психологи с таким типом профессиональной самореализацией скорее всего осознанно выбрали свою профессию, их деятельность соответствует их ценностям и смыслам. Они удовлетворены своим трудом, достигают карьерного роста и получают достойное вознаграждение. Их работа способствует раскрытию личностного потенциала.

Ещё у 18% психологов выражен астенический тип профессиональной самореализации. У психологов с этим типом профессиональной самореализации выражены целевой и феноменологический компоненты, но не выражен ресурсный. Это означает, что они осознают свои профессиональные цели, удовлетворены работой и находятся «на своем месте», но в данный момент испытывают истощение физиологических и психологических ресурсов. Им требуется восстановление и отдых.

Для 17% характерна ложная профессиональная самореализация. У этого типа выражен только феноменологический компонент. Психологи могут иметь высокий профессиональный статус и демонстрировать профессионализм, но их деятельность не соответствует их истинным жизненным целям и ценностям. Они могут испытывать недостаток энергии и интереса к работе, что может быть результатом профессионального выгорания или осознания неправильного выбора профессии.

Ещё для 17% психологов характерно формальное выполнение деятельности, при котором не выражен ни один из компонентов. Для таких психологов профессиональная деятельность не является значимой сферой жизни. Они выполняют работу на минимально приемлемом уровне, без личной заинтересованности. Работа может восприниматься как тягостная обязанность, не приносящая удовлетворения.

У 15% психологов выражена прогнозируемая ложная профессиональная самореализация, который характеризуется выраженным ресурсным и феноменологическим компонентом (целевой не выражен). Психологи с этим типом профессиональной самореализации могут выполнять работу на высоком уровне, но она не имеет для них личностного смысла. У них есть энергия и сформированная профессиональная «Я-концепция», но без внутренней мотивации есть риск исчерпания ресурсов в будущем.

Нерефлексируемая (мнимая) профессиональная самореализация характерна для 7% психологов. У этого типа выражен только ресурсный компонент. Такие психологи работают «потому что так надо», поддерживая приемлемый уровень качества работы. Возможно преобладание материальной мотивации. Их деятельность не имеет глубокого личностного смысла и не приносит значимых результатов.

Для 5% психологов характерна так называемая прогнозируемая успешная профессиональная самореализация (выражены целевой и ресурсный компоненты, но не выражен феноменологический). Такие психологи скорее всего имеют четкое понимание своих профессиональных целей и ценностей, обладают

необходимыми ресурсами, но пока не достигли высокого уровня внешнего успеха. Они находятся на пути к успешной профессиональной самореализации.

У 3% психологов обнаружена романтическая профессиональная самореализация, которая характеризуется тем, что выражен только целевой компонент. Такие психологи имеют сильное стремление к профессиональной деятельности, но им не хватает ресурсов (воли, усилий, выдержки) для достижения результатов. Их оценка собственных способностей может не соответствовать реальности. В будущем возможно либо развитие дисциплины и воли, либо потеря интереса к профессии.

В целом, результаты показывают, что психологи в основном находятся на среднем уровне профессиональной самореализации. Есть потенциал для развития, особенно в области осознания профессиональных целей и ценностей, а также в управлении ресурсами для предотвращения профессионального выгорания. Полученные данные подтверждают высокую актуальность разработки методов работы с профессиональной самореализацией психологов, одним из которых может стать игра «Магия личности». Для проверки её эффективности, как уже было сказано выше, был проведен эксперимент с участием двух групп.

Сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни показал, что на начало эксперимента обе группы имеют сходные характеристики по измеряемым параметрам, статистически значимых различий между группами не обнаружено, что позволяет считать их эквивалентными перед началом эксперимента (таблица 2).

Таблица 2

Сравнение контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента  
(критерий Манна Уитни)

| Показатель                      | Экспериментальная группа | Контрольная группа | U Манна-Уитни | p    |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------|------|
| Целевой компонент               | $22 \pm 3,14$            | $21,47 \pm 2,13$   | 92            | 0,39 |
| Ресурсный компонент             | $21,73 \pm 2,43$         | $21,93 \pm 2,49$   | 107           | 0,82 |
| Феноменологический компонент    | $23,73 \pm 2,09$         | $23,93 \pm 2,66$   | 107           | 0,82 |
| Профессиональная самореализация | $67,47 \pm 3,27$         | $67,33 \pm 3,48$   | 109           | 0,88 |

По завершении программы участники обеих групп прошли повторное тестирование по той же методике, что и на начальном этапе. Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о положительном влиянии программы на профессиональную самореализацию психологов (табл. 3).

Таблица 3

Сравнение контрольной и экспериментальной групп после эксперимента  
(критерий Манна Уитни)

| Показатель                      | Экспериментальная группа | Контрольная группа | U Манна-Уитни | p    |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------|------|
| Целевой компонент               | $23,47 \pm 3,16$         | $21,4 \pm 1,96$    | 52            | 0,01 |
| Ресурсный компонент             | $23,27 \pm 2,28$         | $21,47 \pm 2,45$   | 69,5          | 0,07 |
| Феноменологический компонент    | $23,73 \pm 2,09$         | $23,87 \pm 2,59$   | 108,5         | 0,87 |
| Профессиональная самореализация | $70,47 \pm 3,27$         | $66,73 \pm 2,96$   | 46,5          | 0,01 |

Экспериментальная группа показала значительно более высокий уровень профессиональной самореализации ( $70,47 \pm 3,27$ ) по сравнению с контрольной группой ( $66,73 \pm 2,96$ ). Разница статистически значима ( $p = 0,01$ ), что указывает на эффективность программы в повышении уровня профессиональной самореализации психологов. Целевой компонент значительно выше в экспериментальной группе ( $p = 0,01$ ), ресурсный компонент имеет тенденцию к более высоким показателям в экспериментальной группе ( $p = 0,07$ ), по феноменологическому компоненту различий между группами не выявлено.

С учётом того, что группы на начало эксперимента статистически не отличались, можно сделать вывод, что разработанная программа коучинговой поддержки показала высокую эффективность. Для более объективной оценки эффективности программы было проведено также сравнение сдвигов у этих двух групп (таблицы 4 и 5).

Таблица 4

Сравнение показателей экспериментальной группы на начало и на конец эксперимента (Критерий знаковых рангов Вилкоксона)

| Показатель        | ЭГ ПОСЛЕ         | ЭГ ДО         | Z       | p |
|-------------------|------------------|---------------|---------|---|
| Целевой компонент | $23,47 \pm 3,16$ | $22 \pm 3,14$ | -3,508b | 0 |

|                                 |            |            |         |   |
|---------------------------------|------------|------------|---------|---|
| Ресурсный компонент             | 23,27±2,28 | 21,73±2,43 | -3,508b | 0 |
| Феноменологический компонент    | 23,73±2,09 | 23,73±2,09 | ,000c   | 1 |
| Профессиональная самореализация | 70,47±3,27 | 67,47±3,27 | -3,873b | 0 |

*b На основе отрицательных рангов.*

*c Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.*

*d На основе положительных рангов.*

Таблица 5

Сравнение показателей контрольной группы на начало и на конец эксперимента  
(Критерий знаковых рангов Вилкоксона)

| Показатель                      | КГ ДО      | КГ ПОСЛЕ   | Z       | p     |
|---------------------------------|------------|------------|---------|-------|
| Целевой компонент               | 21,47±2,13 | 21,4±1,96  | -,447b  | 0,655 |
| Ресурсный компонент             | 21,93±2,49 | 21,47±2,45 | -1,604b | 0,109 |
| Феноменологический компонент    | 23,93±2,66 | 23,87±2,59 | -1,000b | 0,317 |
| Профессиональная самореализация | 67,33±3,48 | 66,73±2,96 | -1,625b | 0,104 |

*b На основе положительных рангов.*

*c На основе отрицательных рангов.*

*d Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.*

Экспериментальная группа показала значительное улучшение как по общему показателю профессиональной самореализации ( $p=0,00$ ), так и по отдельным компонентам (целевой компонент  $p=0,00$ , ресурсный компонент  $p=0,00$ ), в то время как в контрольной группе значимых изменений не произошло.

В экспериментальной группе наблюдаются значительные положительные изменения по всем ключевым показателям. Уровень профессиональной самореализации увеличился на 4,4% (с 67,47 до 70,47), что свидетельствует о существенном прогрессе в профессиональном развитии участников программы.

Эффект игра оказала на целевой компонент профессиональной самореализации, что свидетельствует о её способности помогать психологам прояснить свои профессиональные цели, ценности и смыслы. Также значимое улучшение ресурсного компонента указывает на то, что игра способствует более эффективному использованию профессиональных ресурсов и преодолению внутренних

барьеров. Отсутствие значимых изменений по феноменологическому компоненту можно объяснить его более стабильным характером и необходимостью более длительного периода для проявления изменений в объективных профессиональных достижениях.

В контрольной группе, напротив, наблюдаются лишь незначительные изменения по исследуемым показателям. Уровень профессиональной самореализации даже незначительно снизился на 0,9% (с 67,33 до 66,73).

Сравнение изменений в экспериментальной и контрольной группах наглядно демонстрирует эффективность разработанной коучинговой игры в повышении уровня профессиональной самореализации психологов.

Таким образом, трансформационная коучинговая игра «Магия личности» показала себя действенным инструментом в этом направлении, что подтверждается результатами экспериментальной работы. Особенno важно, что игра эффективно воздействует именно на те компоненты профессиональной самореализации (целевой и ресурсный), которые оказались наименее выражеными у большинства психологов в общей выборке, что делает данный инструмент особенно ценным для профессионального сообщества психологов.

Таким образом, результаты исследования не только подтверждают эффективность разработанной трансформационной игры, но и демонстрируют её высокую востребованность для профессионального сообщества психологов, значительная часть которых испытывает трудности с достижением полноценной профессиональной самореализации. Важно отметить, что трансформационная коучинговая игра «Магия личности» оказала наибольший эффект именно на те компоненты, которые были наименее выражены у большинства психологов в общей выборке, что подтверждает высокую адресность и актуальность разработанного инструмента.

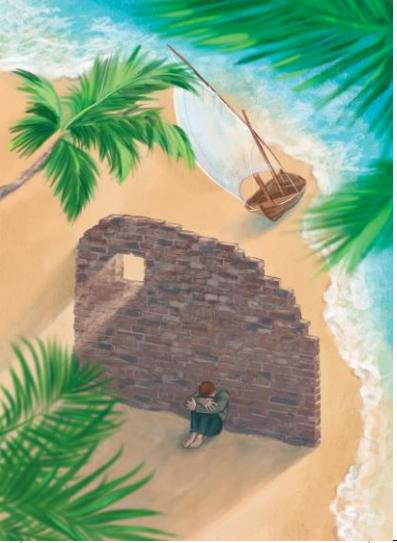
Приложение 1

*Игровое поле*



## Приложение 2

*Примеры карт из основных колод с соответствующими рефлексивными вопросами (на примере «Вина и Ответственность»)*

|  |   |
|--|---|
|   | <p><b>Вина</b> заставляет нас наказывать себя.<br/><b>Ответственность</b> даёт возможность сделать выводы, создать соломку из опыта и, оттолкнувшись от неё, двигаться дальше.</p> <p>Бросьте кубик, чтобы проявить, как эта стратегия теперь влияет на вашу жизнь.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если выпадет нечетное, скиньте 1 Балласт. Эта стратегия больше не влияет на вас.</li><li>• Если четное – количество Балласта остается прежним. Он продолжает на вас влиять.</li></ul> |
| <p><b>Вина</b> приводит к бездействию и апатии.<br/><b>Ответственность</b> ведет к действиям и росту.</p> <p>Бросьте кубик, чтобы проявить, как эта стратегия теперь влияет на вашу жизнь.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если выпадет нечетное, скиньте 1 Балласт. Эта стратегия больше не влияет на вас.</li><li>• Если четное – количество Балласта остается прежним. Он продолжает на вас влиять.</li></ul>                             | <p><b>Вина</b> – это самобичевание и самоуничижение.<br/><b>Ответственность</b> – это анализ того, что произошло, самоподдержка, выводы, план выхода из ситуации и роста.</p> <p>Бросьте кубик, чтобы проявить, как эта стратегия теперь влияет на вашу жизнь.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если выпадет нечетное, скиньте 1 Балласт. Эта стратегия больше не влияет на вас.</li><li>• Если четное – количество Балласта остается прежним. Он продолжает на вас влиять.</li></ul>      |
| <p><b>Вина</b> – это непосильный груз и слабость что-либо изменить.<br/><b>Ответственность</b> – это сила, чтобы менять ситуацию.</p> <p>Бросьте кубик, чтобы проявить, как эта стратегия теперь влияет на вашу жизнь.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если выпадет нечетное, скиньте 1 Балласт. Эта стратегия больше не влияет на вас.</li><li>• Если четное – количество Балласта остается прежним. Он продолжает на вас влиять.</li></ul> | <p><b>Вина</b> – это потеря доверия к себе и своим решениям.<br/><b>Ответственность</b> – это возможность повысить свою самоценность и уверенность в себе.</p> <p>Бросьте кубик, чтобы проявить, как эта стратегия теперь влияет на вашу жизнь.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Если выпадет нечетное, скиньте 1 Балласт. Эта стратегия больше не влияет на вас.</li><li>• Если четное – количество Балласта остается прежним. Он продолжает на вас влиять.</li></ul>                     |

## Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 2011. – 257 с.

2. Афанасенкова, Е.Л. Уровни развития профессиональной реализации личности / Е.Л. Афанасенкова // Актуальные проблемы психологии личности. – Екатеринбург, 2018. – Т. 15. – С. 25–34. EDN YTSGWL
3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 318 с.
4. Бэндлер Р. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бэндлер, Дж. Гриндер; пер. с англ. И.М. Ребейко. – Воронеж: МОДЭК, 1995. – 255 с.
5. Вавулина Е.В. Психологические аспекты и инновационные технологии трансформационных игр в контексте когнитивной терапии / Е.В. Вавулина // Вестник науки. – 2025. – Т. 1. №2 (83). – С. 505–513. EDN KNZGJC
6. Гаврилова Е.А. Индивидуально-психологические особенности руководителей с высокой успешностью профессиональной самореализации / Е.А. Гаврилова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – Т. 16. – С. 158–162.
7. Гаврилова Е.А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия / Е.А. Гаврилова // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2015. – №33. – С. 19–34. EDN VAVKJX
8. Газиева И.А. Ценностные детерминанты профессиональной самореализации молодежи / И.А. Газиева // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2023. – Vol. 29. №2. – С. 219–243. DOI 10.24290/1029-3736-2023-29-2-219-243. EDN QRSQJT
9. Греков И.В. Феномен трансформационной игры / И.В. Греков, А.С. Муравьева // Человек. Искусство. Вселенная. – 2022. – №1. – С. 27–34. EDN JDUVTD
10. Зейгарник Б.В. Психология личности: норма и патология: избранные психологические труды / Б.В. Зейгарник; под ред. М.Р. Гинзбурга. – 2-е изд., испр. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2003. – 415 с. EDN QXHJLX
11. Кириченко А.М. Профессиональная самореализация учителя в условиях трансформирующегося российского общества: дис. ... канд. пед. наук / А.М. Кириченко. – Ставрополь, 2005. – С. 13–15. EDN NNHCXB

12. Лакофф Д. Метафоры, которыми мы живем / Д. Лакофф, М. Джонсон; пер. с англ. А.Н. Баранова, А.В. Морозовой; под ред. и с предисл. А.Н. Баранова. – М.: УРСС, 2004. – 252 с. EDN QRAADX
13. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2021. – 399 с.
14. Рыбин В.И. Инсайт: событие, процесс, техника / В.И. Рыбин // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2019. – Т. 5 (71). №1. – С. 85–102. EDN ZMKJYH
15. Свидерская С.П. Диагностика профессиональной самореализации педагогов / С.П. Свидерская, Е.А. Шабашева, Ю.О. Игнатович // Калининградский вестник образования. – 2021. – Вып. 4. – С. 12–22. EDN BEIRSL
16. Психологические настольные игры: иллюзия или реальность? / С.В. Семенова, Ю.А. Яковлева, А.В. Лакомская, М.Л. Захарова // Научное мнение. – 2024. – №6. – С. 71–75. DOI 10.25807/22224378\_2024\_6\_71. EDN TZDUKK
17. Суворова Е.В. Научный подход в создании игр / Е.В. Суворова // Stud-Net. – 2020. – Вып. 3. №11. – С. 726–736. EDN KNRZZR
18. Уайт М. Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию / М. Уайт; пер. с англ. Д. Кутузовой. – М.: Генезис, 2010. – 325 с.
19. Уитмор Д. Коучинг высокой эффективности: новый стиль менеджмента, развитие людей, высокая эффективность / Д. Уитмор. – 3-е изд. – М.: Международная акад. корпоративного упр. и бизнеса, 2008. – 161 с.
20. Ушаков Д.В. Стратегии профессиональной самореализации молодых преподавателей колледжей / Д.В. Ушаков // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Политические, социологические и экономические науки. – 2020. – Т. 5. №3. – С. 320–329. DOI 10.21603/2500-3372-2020-5-3-320-329. EDN NGVXUN
21. Фаерман М.И. Трансформационная игра как учебная психотехнология / М.И. Фаерман // II Международная конференция по консультативной психологии

и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка. – М.: Психологический институт РАО, 2020. – С. 245–248. EDN VGNEVU

22. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. Е. Перовой. – М.: Смысл; АНФ, 2011. – 460 с.

23. Deci E.L. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health / E.L. Deci, R.M. Ryan // Canadian Psychology. 2008. Vol. 49 (3). P. 182–185.