

Павленко Светлана Александровна

канд. психол. наук, интегративный психолог,
трансформационный коуч ІСТА, игропрактик
г. Жлобин, Республика Беларусь

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ КОУЧИНГ ІСТА И ИГРОПРАКТИКА В РАЗВИТИИ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

***Аннотация:** статья посвящена исследованию роли трансформационного коучинга в сочетании с игропрактикой в формировании и развитии самосознания личности. Рассматривается научная концепция трансформационного коучинга, его исторические корни, ключевые особенности и методология. Особое внимание уделено анализу «Системы развития СамоСознания» (СРС) как инструментов, активирующих рефлексия, эмоциональный интеллект и когнитивную гибкость. Доказывается, что синтез коучинга и игровых практик создаёт условия для глубинной трансформации личности, преодоления внутренних барьеров и формирования устойчивого самосознания. Результаты исследования базируются на междисциплинарном анализе психологических, педагогических и философских теорий.*

***Ключевые слова:** трансформационный коучинг, игропрактика, самосознание, рефлексия, личностный рост, психология развития.*

Современная психология развития всё чаще обращается к методам, сочетающим рациональные и эмоционально-образные подходы. Трансформационный коучинг, возникший на стыке гуманистической психологии, экзистенциализма и нейронаук, предлагает уникальный инструментарий для работы с глубинными установками личности. Его интеграция с игропрактикой, включающей трансформационные игры и системные методики, открывает новые возможности в саморазвитии.

Цель статьи – проанализировать теоретико-методологические основы трансформационного коучинга и доказать эффективность его синтеза с игропрактикой в контексте развития самосознания личности.

Многоуровневость и динамичность самосознания

Самосознание, как многослойный конструкт, включает в себя рефлексию, самооценку, саморегуляцию и внутренний диалог. Этот процесс формируется на протяжении всей жизни и зависит от взаимодействия с социальной средой. Самосознание не является статичным, оно развивается и претерпевает изменения в зависимости от социокультурных условий [4].

Социальные нормы, условия и ожидания влияют на формирование самосознания, так как человек постоянно взаимодействует с другими людьми. Это взаимодействие обогащает опыт, который, в свою очередь, влияет на развитие идентичности.

Рефлексия предоставляет возможность осознанного анализа собственных переживаний и эмоций, в то время как самооценка формирует личностные установки.

В процессе трансформации эти аспекты активно исследуются, что способствует пониманию клиентом своих потребностей и желаний, а также приводит к изменению нейропластичности.

Формирование новых нейронных связей через эмоциональное вовлечение активирует нейропластичность и происходит: симуляция жизненных ситуаций стимулирует перестройку нейронных связей; изменяется химический профиль при ощущении вознаграждения за осознанные действия; происходит усиление функций префронтальной коры; перестройка нейронных связей в лобных долях усиливает когнитивный контроль; снижается гиперактивность эмоциональных структур и происходит улучшение эмоциональных реакций; работа с памятью и пространственным мышлением приводит к увеличению объема гиппокампа, ответственного за когнитивную гибкость и навыки планирования [1].

Теоретические основы трансформационного коучинга ICTA

1. Исторический контекст трансформационного коучинга (ТК) берёт начало в 1980-х гг., синтезируя идеи гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу), экзистенциальной философии (В. Франкл) и теории социального конструктивизма. От классического коучинга, ориентированного на достижение целей, ТК отличается фокусом на переосмыслении идентичности, ценностей и ментальных моделей – трансформацию мировоззрения, жизненного опыта, нейросети сознания и как следствие, жизненного сценария человека.

2. Научная парадигма ТК опирается: на концепцию «осознанного изменения», где трансформация требует прохождения стадий предразмышления, действия и интеграции; на теорию рефлексивного мышления, акцентирующую роль самоанализа в преодолении когнитивных искажений; феномен нейропластичности мозга, подтверждающий возможность изменения паттернов поведения через осознанную практику.

3. Особенности методологии: работа с «внутренним ландшафтом» через анализ убеждений, архетипов и страхов, призму теории анализа сновидений З. Фрейда и архетипического анализа К. Юнга; использование метафор и визуализаций по методам, разработанным в рамках трансперсональной психологии позволяют проецировать подсознательные конфликты; экзистенциальные вопросы с фокусом на смысловые аспекты жизни, как в логотерапии В. Франкла, что усиливает мотивацию к трансформации.

Трансформационный коучинг ICTA (International Coach and Trainer Association) представляет собой синтез современных психологических подходов: генеративный гипноз (Эриксоновская модель), транзактный анализ (работа с эго-состояниями по Э. Берну), юнгианский анализ (архетипы и бессознательное), гештальт-терапия (фокус на осознанности и «здесь и сейчас»), НЛП нового поколения (стратегии мышления и лингвистические паттерны). Акцентирует практическую интеграцию инструментов для работы с глубинными запросами клиентов: кризисами идентичности, экзистенциальными вопросами, травмами прошлого. Например, техника «Реимпринтинг на линии времени» позволяет

трансформировать негативные воспоминания, а «Исцеление Внутреннего Ребенка» направлена на восстановление эмоциональных ресурсов.

Особенность трансформационного коучинга ИСТА – мультимодальность: объединение коучинга с элементами психотерапии, что позволяет работать с клиентами на уровне ценностей, подсознательных паттернов и системных динамик. В процессе используются разные техники, которые активизируют рефлекссию участников и помогают исследовать новые модели поведения. Такой подход открывает доступ к внутренним ресурсам и способствует формированию устойчивой Я-концепции.

Игропрактика как катализатор трансформации

Игровая практика, как метод развития самосознания, интегрирует элементы искусства и психотерапии. В ходе исследования выяснилось, что игровые методики создают безопасную среду для личностного роста, позволяют участникам исследовать свои эмоции, поведение и взаимодействие с окружающим миром. Это пространство для рефлексии способствует развитию осознанности и самопонимания [3].

Трансформационные игры, разработанные на базе принципов трансформационного коучинга, такие как «Путь героя» (на основе мифологии Дж. Кэмпбелла), моделируют жизненные сценарии, позволяя участникам экспериментировать с ролями в безопасной среде. Это соответствует теории ролевого экспериментирования, которая подчеркивает, что имитация новых поведенческих моделей снижает страх перед изменениями. Проекция подсознательных конфликтов через метафорические элементы, как отмечал Юнг, помогает осознать скрытые динамики, что усиливает готовность к трансформации. Эмоциональное вовлечение в игру, как показал К. МакГонигал, активирует нейропластичность, формируя устойчивые нейронные связи.

Это подтверждается данными диссертации Павленко С.А. (2025). Эксперимент проводился в период с 2020 по 2024 год в России и Беларуси. В нем участвовали 184 человека (57% женщин и 43% мужчин), средний возраст 27 лет.

Участники представляли различные профессии: студенты (57%), психологи (16,3%), инженеры (3,8%), металлурги (13,6%) и другие.

Методология включала: психодиагностику – шкала самооценки М. Розенберга, шкала интеллектуальной оценки риска (ШИОР), шкала депрессии Бека, методики оценки осознанности (CAMS, Торонтская шкала, FFMQ); игропрактику с трансформационными психологическими настольными играми по методу «Система развития СамоСознания», статистический анализ – корреляционный анализ, тест Манна-Уитни.

Для реализации исследовательских целей из комплекта были выбраны две трансформационные игры: «Игра-О-Сознание: Возможно Все!» и «Игра-Сотворение: Просто Все!».

Первая игра направлена на анализ причинно-следственных связей в жизни участников, позволяя им осознать, как их личные выборы и восприятие формируют событийный ряд их жизненного пути, а также влияют на эмоциональный баланс и удовлетворенность жизнью.

Вторая игра – «Игра-Сотворение: Просто Все!» – фокусируется на развитии навыков самодостаточности, что помогает участникам осознанно управлять своими намерениями и создавать жизненные сценарии, соответствующие их глубинным потребностям и целям.

Выбор игр обоснован их способностью развивать ключевые компоненты самосознания: осознанность и самодостаточность. Эти навыки входят в девять функциональных критериев самосознания, описанных в диссертации, и обеспечивают целостное понимание идентичности. Работа с играми создает условия для переосмысления жизненных паттернов, формирования перспективной идентичности и перехода от реактивного поведения к осознанному управлению собственными выборами. Такой подход не только раскрывает механизмы формирования сознательного опыта, но и способствует интеграции психологических функций, что в конечном счете ведет к формированию устойчивого состояния самопонимания.

Экспериментальная модель использовала гибридный дизайн: участники проходили цикл сессий с каждой игрой, а результаты оценивались до и после эксперимента с помощью психодиагностических методик (шкалы осознанности, самооценки, удовлетворенности жизнью). Это позволило объективно проанализировать влияние игровых практик на развитие самосознания, подтвердив их эффективность в рамках научной парадигмы.

В эксперименте сравнивались две группы: экспериментальная (60 человек, прошедших трансформационные игры) и контрольная (124 человека). Участники экспериментальной группы, прошедшие трансформационные игры, продемонстрировали следующее.

1. Улучшение общего уровня осознанности: в экспериментальной группе выросли показатели по шкалам «Наблюдение», «Осознанность действий» и «Нереагирование» ($p < 0,001$). Это указывает на улучшение способности контролировать эмоции и воспринимать опыт безоценочно.

2. Снижение депрессии: уровень депрессии в экспериментальной группе снизился с 110,21 до 66,77 (U-критерий 2157,5, $p = 0,000^*$), что подтверждает связь между осознанностью и психологическим благополучием.

3. Когнитивная и эмоциональная осознанность: участники лучше описывали свои состояния и направляли внимание на внутренние ощущения (CAMS-шкала, Торонтская шкала).

4. Удовлетворенность жизнью: по шкале SWLS в экспериментальной группе прирост составил 66,12 против 130,83 в контрольной (U-критерий Манна-Уитни 6962,5, $p = 0,000^*$).

5. Качество жизни (WHOQOL): улучшение на 44,6% в экспериментальной группе.

6. Самооценка: по шкале Розенберга выросла на 30%, что связано с усилением рефлексии и принятием себя, в результате самопознания и истинного осознания психических и поведенческих процессов.

7. Корреляции между переменными: слабые отрицательные корреляции между показателями «Наблюдение», «Описание» и «Осознанность действий» с

удовлетворенностью жизнью (SWLS) указывают на парадокс: чрезмерный акцент на самоанализе может временно снижать ощущение счастья, а также в ходе развития осознанности многие участники отметили, что ранее слишком идеализировали и неверно оценивали свое состояние [2].

Метод «Система развития СамоСознания©» (CPC)

Современное общество активно ищет методы, способные преодолеть дисбаланс между быстрым темпом жизни и потребностью в глубоком самопознании. Система развития Самосознания (CPC) как комплект из 10 трансформационных психологических настольных игр, предлагает инновационный подход к решению этой проблемы. Она сочетает трансформационный коучинг, игровые практики, теоретические основы нейропсихологии, принципы когнитивно-поведенческой и экзистенциальной терапии, создавая комплексный инструмент для личностной трансформации. В отличие от традиционных методов игропрактики, CPC не ограничивается поверхностным самонаблюдением, а структурирует процесс развития самосознания через специализированные игры, рефлексивные практики и групповые диалоги, что подтверждается эмпирическими данными, полученными в ходе научных исследований.

Новизна заключается в систематизированной методологии развития самосознания, которая представляет собой не просто набор трансформационных игр, а комплексный инструмент, способствующий глубинной личностной трансформации. Комплект состоит из 10 игр, каждая из которых ориентирована на развитие одного из функций самосознания. 9 трансформационных игр навыковые и 1 диагностическая – что позволяет установить начальный уровень самосознания и определив дефицит среди функций самосознания выбрать необходимую навыковую игру, а в последствии повторно проводить диагностику в динамике и расширять комплекс навыков.

Каждая игра имеет свою философию и парадигму, состоит из тематического игрового поля и колод метафорических ассоциативных карт с разнообразными заданиями и ситуациями, призванными стимулировать самоанализ и живое взаимодействие между участниками. Этот структурированный подход позволяет

адаптировать процесс саморазвития в зависимости от уровня готовности и индивидуальных потребностей участников.

Методы работы с участниками основаны на создании комфортной и безопасной атмосферы для самораскрытия через применение настольных игр. Используются как групповые, так и индивидуальные форматы взаимодействия, что позволяет модифицировать процесс в зависимости от обстоятельств. Обучение методу включает в себя программы для ведущих игр, что делает метод высокоэффективным и практичным. Участники получают возможность выбирать наиболее подходящую игру, что обеспечивает гибкость в самопознании и саморегуляции.

Данный комплект предназначен как для профессиональных психологов, коучей и тренеров, так и для широкой аудитории, стремящейся к самосовершенствованию. Важно отметить, что умение осознанно относиться к себе и своим действиям является необходимым навыком для эффективного преодоления разнообразных жизненных вызовов.

Заключение: трансформационный коучинг, усиленный игропрактикой, становится инновационным подходом к развитию самосознания. Исследование подтверждает его научную обоснованность через эмпирические данные и нейропсихологические механизмы. Этот метод не только помогает участникам переосмыслить свою идентичность, но и формирует устойчивые нейронные паттерны, обеспечивающие устойчивость изменений. Игры создают «лабораторию» для экспериментов с идентичностью, а коучинг обеспечивает структуру для осмысления опыта. Подобный синтез соответствует запросам современного общества, где скорость изменений требует от личности гибкости и глубокого понимания собственных мотивов. В будущем, как предполагается, это направление может стать стандартной практикой в коучинге, психологии, образовании и корпоративных программах.

Список литературы

1. Лурия А.Р. Функциональная организация мозга / А.Р. Лурия. – М.: Педагогика, 1978.

2. Павленко С.А. Влияние игровых практик на развитие самосознания личности: 05.01.2025: дис. ... канд. психол. наук / С.А. Павленко; МАПН. – Ярославль, 2025. – 187 с.

3. Павленко С.А. Игропрактика как инструмент для развития самосознания / С.А. Павленко // Методология современной психологии. Вып. 23 / под ред. Козлова В.В., А.В. Карпова, В.А. Мазилова, Петренко В.Ф. – М.; Ярославль: ЯрГУ; ЛКИИСИ РАН; МАПН, 2024. – С. 210–218. EDN GUSCHV

4. Павленко С.А. Метод развития самосознания при помощи игропрактики / С.А. Павленко // Психология XXI столетия: сб. научных статей по материалам международной конференции (Самарканд, 15–16 марта 2024 г.) / под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Самарканд: СамДУ, 2024. – С. 291–293.