

конструктивную направленность и не склонны к подобным проявлениям. В выборке с деструктивной направленностью более выражена вовлеченность, они более остро ощущают потребность в Интернете, свою принадлежность к нему, мотивированы проводить там больше времени. Что касается такого параметра как виртуальность, он выражен как у выборки с нормативной, так и у выборки с деструктивной направленности и говорит о значимости интернета для всех пользователей [4]. Однако, в зависимости от направленности, подростки демонстрируют то или иной контент, поведение, и особенности взаимодействия с другими. Данные различия проверены с помощью U-критерия Манна-Уитни и определены как достоверные.

Кроме того определено, что пользователи с деструктивной направленностью имеют общую негативную коммуникативную установку и соответственно строят свое взаимодействие на основе данной установки. Они чаще проявляют открытую жестокость, брюзжание, а также завуалированную жестокость в отношении других пользователей (склонность к «подсигиванию», зависти, негативной критике и оценке людей, отсутствует желание помогать другим). Интересным является тот факт, что по шкале «Обоснованный негативизм» более высокие показатели имеют пользователи с нормативным коммуникативным поведением, хотя они менее склонны к выражению как открытой, так и завуалированной жестокости в отношении к людям. Данные различия установлены при помощи методики «Диагностика коммуникативной установки» В.В. Бойко, а также установлены достоверные различия с помощью U-критерия Манна-Уитни. Различия существенны по таким шкалам как: завуалированная жестокость, открытая жестокость, брюзжание и конечно по шкале, диагностирующей наличие и уровень негативной коммуникативной установки.

\*\*\*

1. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции / А.Е. Войскунский // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. Москва: Экспосцентр РОСС, 2000. – С. 251- 253
2. Волкова Т. Г. Анализ образа Я как продукта самосознания личности / Т.Г.Волкова // Современная психология: материалы междунар. науч. Конф.– 2012.– С. 1- 4
3. Королева Н.Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личностные особенности пользователей [Текст] / Н.Н. Королева// Известия Российского государственного педагогического университета им. Герцена — 2004.–№9 – С. 168-178
4. Лучинкина А. И. Анализ девиантного направления интернет-социализации [Электронный ресурс] / А. И. Лучинкина // Учёные записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – № 4 (36). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analizdeviantnogo-napravleniya-internet-sotsializatsii>.
5. Румянцева, Т.В. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) [Текст] / Румянцева Т.В.// Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. – С.82-103.
6. Соломина Л.Ю. Методические аспекты психологического исследования интернет-зависимости /Л.Ю. Соломина// Царскосельские чтения. – 2011.– Т.3.№15.– С.331-336

**Родермель Т.А., Сычева В.С.**

**Психологическое консультирование методом транзактного анализа**

*Сургутский государственный университет  
(Россия, Сургут)*

*doi: 10.18411/lj-05-2021-301*

#### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются теоретические основы понятия «психологическое консультирование», в том числе, проанализирован процесс психотерапии в психологической консультации, а также представлен более подробно метод транзактного анализа в работе психолога. В данной статье, мы можем видеть не

только теоретические представления, но и описание структуры индивидуального консультирования, а также групповую психотерапевтическую работу в консультации. Сделаны выводы о позитивном применении транзактного анализа в работе психолога, но и показан процесс в стремлении клиента к личностному росту.

**Ключевые слова:** психологическое консультирование, жизненный сценарий, нейро – лингвистическое программирование, гештальт – консультирование, экзистенциальный подход, когнитивно – бихевиоральный подход, клиент – центрированный подход, психоаналитический подход, транзактный анализ, терапевтическая группа.

### Abstract

This article examines the theoretical basis of the concept of "psychological counseling", including the analyzed process of psychotherapy in psychological consultation, as well as presented in more detail the method of transact analysis in the work of a psychologist. In this article, we can see not only theoretical representations, but also a description of the structure of individual counseling, as well as group psychotherapeutic work in consultation. Conclusions have been drawn about the positive application of transact analysis in the work of a psychologist, but also shows the process in the client's desire for personal growth.

**Keywords:** psychological counseling, life scenario, neuro- linguistic programming, gestalt - counseling, existential approach, cognitive - behavioral approach, client - centered approach, psychoanalytic approach, transact analysis, therapeutic group.

**Введение.** Психологическое консультирование является одной из основных форм работы психолога, и освоить её необходимо каждому, кто работает в сфере психологии, так как элементы консультирования присутствуют в рабочем дне психологов всех специализаций.

В современных условиях и подходах в изучении методов психологического консультирования, важным является определении выбора техник и методик, применяемых в работе психолога.

Попробуем рассмотреть кратко изложенные основные методы в работе специалиста:

1. Нейро – лингвистическое программирование, данный метод считается стратегическим консультированием, основанным на диагностике манеры поведения клиента и подборе той формы работы, которая обеспечит установление раппорта и оказания влияния на клиента [5]. Сторонники данного подхода определяют источники проблемы и выстраивают стратегию по её преодолению.

2. Гештальт – консультирование строится на идее, что роль в понимании проблемы играет не столько последовательность действий, сколько инсайт, внезапное озарение [5]. Чтобы создать условия инсайта, на консультации обсуждается все «поле» человека – ценности, обстоятельства, события, убеждения, желания и прошлый опыт.

3. Экзистенциальный подход указывает, что бытие человека определяется смыслом. Соответственно, целью консультации с данной точки зрения является помощь клиенту в осознании смысла своей жизни и в открытии своего потенциала [1].

4. Клиент – центрированный подход [1] стремится помочь человеку в личностном росте, в становлении как личности. Однако нельзя влиять на клиента – он сам должен найти свой путь при поддержке консультанта.

5. Когнитивно – бихевиоральный подход, в отличие от большинства других, не работает с прошлым человека – для него важны только актуальное поведение и расстройства [1]. Терапия строится на обучении новым способам поведения и мышления.

6. Психоаналитический подход концентрирует свое внимание на мотивах, влечениях, побуждениях и внутренних конфликтах человека. При этом структуру учения составляют особое понимание структуры личности (трехкомпонентная модель З. Фрейда) и стадии психосексуального развития [1].

7. Подходов к психологическому консультированию большое множество, и выше перечислены далеко не все из них. Однако в данной работе мы более подробно рассмотрим консультирование с позиции транзактного анализа.

8. Транзактный анализ – это направление психотерапии, родоначальником которого является американский психиатр Э. Берн [2, 3, 4]. В основе данного подхода лежит термин «жизненный сценарий», который предполагает то, что человек проживает свою жизнь по определенному шаблону, заложенному в детстве с помощью родителей [5]. Сценарий формируется как некая стратегия выживания с помощью вербальных посланий родителей – «весь в своего отца – тунейдца», «у тебя ума не хватит на это», «тебя ждет большое будущее». Также на формирование сценария влияют детские фантазии и любимые сказки [2, 4].

Условно можно разделить жизненные сценарии на три вида:

- Победитель (человек, который решил достичь цели и добился того, чего хотел);
- Победенный (человек, который постоянно терпит неудачи);
- Не – победитель (лояльный, прилежный человек, который старается не создавать другим проблем).

**Анализ метода транзактного анализа.** Соответственно, целью психологической консультации с точки зрения транзактного анализа будет являться пересмотр жизненных позиций клиента и, соответственно, перестройка личности, некое взросление клиента, чтобы он научился сам справляться со своими проблемами [6]. Это возможно, если человек осознает свой сценарий и начнет меняться. Клиент сам выбирает, какие убеждения и шаблоны ему стоит изменить. Здесь стоит упомянуть такое понятие как контракт [3, 4, 5] – это совокупность целей, которые ставит перед собой клиент, предложения и требования к клиенту от консультанта.

В рамках транзактного анализа можно работать со следующими группами проблем клиентов:

- Трудности в карьере;
- Проблемы психического и физического здоровья;
- Отношения с противоположным полом;
- Отношения с родителями;
- Низкая самооценка;
- Отношения в браке;
- Проблемы в воспитании детей;
- Отсутствие мотивации;
- Отношения с родителями;
- Потери.

Жизненный сценарий тесно связан с психологической позицией – данное понятие ввел Т. Харрис. Всего транзактный анализ выделяет 4 таких позиции.

Первая позиция: “я о’кей – ты о’кей”. Такой человек принимает и себя, и других. Вторая позиция: “я не о’кей – ты не о’кей”. При такой позиции человек ощущает себя неправильным, а жизнь воспринимает негативно. Третья позиция: “я не о’кей – ты о’кей”. Присуща людям с развитым чувством неполноценности и депрессивными состояниями. Четвёртая позиция: “я о’кей – ты не о’кей”. Такой человек считает, что окружающие плохо с ним обращаются, не ценят его по достоинству.

В своей теории Э. Берн использует новую структуру личности, компоненты которой представлены в виде трех эго-состояний: Родитель, Ребенок и Взрослый [2, 3,

4, 5, 6, 7]. Каждое из них подразумевает группу поведенческих стереотипов, проявляющуюся в определенных обстоятельствах. Ребенок – это отражение того, каким человек был в детстве. С одной стороны это непосредственность, любопытство, изобретательность, с другой – капризность, эгоцентризм, упрямство и легкомыслие. Взрослый адекватно оценивает ситуацию и принимает конструктивные решения. Родитель – это родительское начало, также внедренное человеку в детстве – наставления, правила поведения, социальные нормы и предубеждения. «Взрослый у Э. Берна играет роль арбитра между Родителем и Ребёнком. Анализируя информацию, Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов желательно отказаться, а какие желательно включить» [5, с 4].

**Подготовка к сбору диагностического материала.** Чтобы диагностировать доминирующие эго-состояния у человека, необходимо обратить внимание на вербальные и невербальные признаки. Так, в состоянии Ребенка клиент обычно произносит слова, отражающие чувства и опасения – «я не хочу», «мне нравится» [4, 5, 7]. Невербальными признаками могут являться дрожащие губы, выражение восторга и т.д. В то же время в состоянии Родителя клиент произносит слова, схожие с «должен», «нельзя», «запомни это» и прочие. Внешне это выражается в виде нахмуренного лба, вздохов, поглаживания другого по голове. Однако, по мнению самого Э. Берна, психотерапия в группе должна складываться только на уровне Взрослый – Взрослый.

Именно от структуры личности автор отталкивался, придумывая название своей концепции, так как транзакция – это обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. В основе транзакции лежит жизненный план человека. Условно можно выделить три вида транзакций [5]:

- Параллельные (когда ожидания обоих собеседников оправдываются. Стимул и ответная реакция образуют параллельные линии);
- Перекрестные (когда на стимул дается неожиданная реакция, провоцирующая неподходящее эго-состояние);
- Скрытые (включают в себя несколько эго-состояний, изначальный посыл сообщения маскируется)

Следующим важным термином транзактного анализа является поглаживание – знак одобрения, который может выражаться вербально, невербально и физически, иметь как позитивный, так и негативный характер [2, 3, 4]. Взрослые люди по – разному относятся к поглаживаниям различных видов, и крайне важно для консультанта фиксировать на этом внимание клиента, учить воспринимать их с правильной стороны [5].

Немаловажным является уметь структурировать свое и чужое время, который предложил Э. Берн:

1. Уход (общение с собой в момент пребывания в социуме);
2. Ритуалы (социально запрограммированное упорядочивание времени);
3. Времяпровождение (серия простых, полуритуальных дополнительных транзакций);
4. Деятельность (организация времени путем обработки внешней информации);
5. Игры (скрытые транзакции, часто сопряженные с манипуляциями, с четко определенным и предсказуемым исходом);
6. Интимность (взаимная отдача без поиска выгоды).

Игра – серия следующих друг за другом дополнительных скрытых транзакций с чётко определённым и предсказуемым результатом, в котором заинтересован тот или иной игрок [3, 4, 5]. Цель игры – достижение определенного эмоционального состояния, и чаще всего именно негативного. Примеры игр – «Должник», «Если бы не ты» и т.д [2].

При участии в играх часто один из людей травмируется – после остаются неприятные, рэкетные чувства. Рэкетом называют процесс использования рэкетных чувств для влияния на других людей [5]. Излишнее количество накопленных рэкетных чувств приводит к психосоматическим заболеваниям. Поэтому именно на играх и рэкетных чувствах будет сконцентрировано внимание консультанта, который работает с позиции транзактного анализа. Следует остановиться на данном аспекте подробнее.

В первую очередь крайне важно, чтобы консультант действительно был специалистом. Чтобы стать таким, необходимо для начала найти наставника на ближайшие 5 – 7 лет, мастера транзактного анализа, который имеет рекомендации от Европейской или Международной Ассоциации Транзактного анализа. После необходимо самому пройти терапию методом транзактного анализа уже у другого мастера длительностью более 150 ч индивидуальной работы [4, 5]. При этом нужно не забывать посещать различные семинары и изучать новые методики транзактного анализа – иначе стать хорошим специалистом не получится.

#### **Описание и анализ индивидуального психологического консультирования.**

Важным в такой форме консультации является стремление клиента к личностному росту. Обязательно происходит обращение и к прошлому, и к будущему, одинаковое количество времени уделяется интеллектуальным и эмоциональным аспектам [6]. Новые модели поведения проходят апробацию в 2 этапа: отработка их на взаимоотношениях с консультантом, и только затем вне стен кабинета.

Формат работы строится в зависимости от типа контракта, который устанавливают клиент и консультант (направленный на коррекцию или на личностный рост) [4, 6, 7]. В первом случае работа направлена на чувства и поведение клиента, которые ему не нравятся в настоящий момент, во втором – на продолжение работы после того, как негативные симптомы прошли.

В данном случае необходимо использовать активное слушание с позитивными поглаживаниями – это благотворно влияет на увеличение у клиента уверенности в себе и желания продолжать работу над собой, активизирует ресурсы. Консультанту следует поддерживать у клиента проявление таких черт, как искренность, ответственность, храбрость.

Транзакции консультант в лучшем случае направляет ко всем трем эго-состояниям клиента: позволяет Взрослому проводить творческий анализ, Ребенку – быть чувствительным и эмоциональным, Родителю – поддерживающим защитником [6].

Выделяют **4 вида терапевтического вмешательства в консультации** [3, 4, 5]:

1. Деконтаминация (определение структуры личности, выявление эго-состояний),
2. Рекатексис (перемещение психологической энергии),
3. Прояснение (достижение контроля поведения со стороны Взрослого эго-состояния);
4. Переориентация (изменение жизненного сценария и восприятия жизни в сторону “я – о’кей, ты – о’кей”).

Осуществление деконтаминации и рекатексиса возможно только тогда, когда клиент научится диагностировать эго-состояния различными способами.

Отдельное внимание стоит уделить рэкетным чувствам [4] – проверить их наличие, обсудить варианты избавления от них, а затем помочь клиенту снять напряжение. Работа в данном направлении может затянуться не на один сеанс, так как иногда такие чувства копятся годами.

**В настоящее время часто в консультации используют групповую форму работы.**

Начать такую форму консультации следует с разъяснением для клиентов структуры личности в транзактном анализе, небольшой отработке навыков различения способов поведения всех эго-состояний и усиления функции Взрослого. При этом полезно использовать диаграммы.

Работа в терапевтической группе строится по принципу гештальт – терапии «здесь и теперь», но при этом практически в любой транзакции между участниками отражаются факты из прошлого. Поэтому работа в группе позволяет проработать проблемные области, дает обильный материал для анализа. Каждый участник такой формы работы приобретает новый опыт [5], а также, под руководством консультанта, может выявить свой негативный сценарий.

При этом сам консультант обязательно должен отслеживать свои психологические потребности и состояние, соблюдать правильное соотношение своих эго-состояний: Родитель защищает и заботится, Ребенок радуется и творчески мыслит, а Взрослый анализирует и предоставляет информацию. Иначе терапии не получится, а клиенты могут выйти после консультации травмированными.

Во время работы в терапевтической группе важно уделять внимание следующим компонентам:

- 1) Стремление клиентов к здоровью;
- 2) Оказание воздействия на участников;
- 3) Правильное поведение консультанта;
- 4) Прошлый опыт участников.

Терапевты в групповом процессе применяют как свою интуицию, так и формализованные приёмы.

**Вывод.** Таким образом, подход к психологическому консультированию с позиции транзактного анализа является эффективным, решает широкий спектр вопросов и может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме. При этом крайне важно, чтобы квалификация консультанта была высокой.

\*\*\*

1. Антонова Н.В. Консультирование и коучинг персонала в организации: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. В. Антонова [и др.]; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 370 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М, Прогресс, 1985
3. Берн Э. Транзактный анализ в группе. М, Лабиринт, 1994
4. Берн Э. Транзакционный анализ и психотерапия. СПб, Братство, 1992
5. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. - СПб., 2001.
6. Макарова Г.А. Лекция по применению транзактного анализа в психологическом консультировании / Г.А. Макарова // Научно-практический журнал "Вопросы ментальной медицины и экологии", т. VIII, №2, 2002
7. Родермель Т.А., Капушак И.В. Психологические проблемы виктимного клиента и психологическое консультирование с элементами коучинга.//: Annali d'Italia (Italy's scientific journal) is a peer-reviewed European journal covering top themes and problems in various fields of science. VOL.3 2020 (7).- С.-65-69
8. Стюарт Я., Джайнс В. Современный транзактный анализ. СПб, Соц.-психол. центр, 1996
9. Чусовитин А., Родермель Т.А., Психологическое консультирование сотрудников пенитенциарной системы, испытывающих виктимность / А. Чусовитин, Т.А.Родермель//: Znanstvena misel journal The journal is registered and published in Slovenia. - №42, (VOL. 3)- 2020. - С 52-56

**Слабожанина Е.О.**

### **Взаимосвязь механизмов психологических защит и акцентуаций характера у студентов**

*Новокузнецкий институт (филиал) ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/lj-05-2021-302

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривается вопрос о взаимосвязи механизмов психологических защит и акцентуаций характера у студентов-психологов. Рассмотрены