

УДК 159.9:159.923:004.9

DOI: 10.31499/2617-2100.17.2026.362250

Максим Васильович Яворський,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
філософських, політичних і психологічних студій,
Черкаський державний технологічний університет,
м. Черкаси, Україна
ORCID:0000-0002-3464-2453
jaworski@ukr.net

ПОДОЛАННЯ ЗАБОРОНИ «НЕ ДОСЯГАЙ» ТЕХНІКАМИ ГЕЙМІФІКАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ТРАНЗАКЦІЙНО-АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті розглянуто проблему подолання сценарної заборони «Не досягай» у межах транзакційно-аналітичної психотерапії. Обґрунтовано можливості використання гейміфікації як інструменту трансформації уникання, самосаботажу та страху досягнення. Запропоновано інтегративну модель, що поєднує сценарні механізми, гейміфікаційні принципи та психотерапевтичні техніки. Показано, що декомпозиція цілей, мікродосягнення, короткі цикли зворотного зв'язку та нарративна трансформація сприяють формуванню нового поведінкового досвіду і зниженню впливу сценарних обмежень.

Ключові слова: транзакційний аналіз, сценарна заборона, «Не досягай», гейміфікація, кіберпсихологія, психотерапія.

Maksym Yavorskyi,
PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department
of Philosophical, Political
and Psychological Studies,
Cherkasy State Technological University
Cherkasy, Ukraine
ORCID: 0000-0002-3464-2453
jaworski@ukr.net

OVERCOMING THE “DON'T SUCCEED” INJUNCTION THROUGH GAMIFICATION TECHNIQUES IN THE CONTEXT OF TRANSACTIONAL ANALYSIS PSYCHOTHERAPY

The article addresses the problem of overcoming the “Don't Achieve” injunction within the framework of transactional analysis psychotherapy as one of the key mechanisms of self-sabotage that limits the realization of an individual's potential. The relevance of the study is обусловлена the widespread occurrence of behavioral patterns such as avoidance, procrastination, task incompleteness, and devaluation of results, which significantly affect psychological well-being and are not always effectively transformed within insight-oriented approaches. It is shown that this injunction has a complex nature, manifests at cognitive, emotional, and behavioral levels, and is maintained through repeated experiences of self-sabotage and internalized shame. The aim of the article is to theoretically substantiate the possibilities of using gamification as a tool for overcoming this injunction and to develop a corresponding integrative model. The study synthesizes approaches of transactional analysis to understanding the nature of script injunctions, as well as contemporary research in the field of gamification, digital interventions, and behavioral change, which allows outlining the potential of this approach for psychotherapeutic practice. A theoretical model is proposed that integrates script-related self-blocking mechanisms with gamification principles of activity organization and specific psychotherapeutic techniques. It is demonstrated that the use of such elements as goal decomposition, tracking of micro-achievements, short feedback cycles, safe behavioral experiments, and narrative transformation of experience contributes to the formation of alternative behavioral patterns, enhances the sense of competence, and reduces the impact of the “Don't Achieve” injunction. It is substantiated that gamification enables the transformation of achievement from a source of anxiety into a gradual and psychologically safe process, thereby increasing tolerance to change and reducing internal resistance. The scientific novelty of the study lies in the integration of transactional analysis with gamification mechanisms as a tool for behavioral transformation of script-

based limitations, as well as in the development of an integrative model that systematically reflects the relationship between mechanisms, principles, and psychotherapeutic techniques. The practical significance of the study consists in the possibility of using the proposed model as a basis for developing interventions aimed at overcoming self-sabotage, fostering achievement experience, and enhancing psychological resilience.

Keywords: *transactional analysis, script injunction, "Don't Achieve", gamification, cyberpsychology, psychotherapy.*

У сучасній психотерапевтичній практиці зростає увага до внутрішніх механізмів, які обмежують реалізацію потенціалу особистості попри наявність ресурсів і можливостей. Значна частина труднощів клієнтів пов'язана не з браком здібностей, а з повторюваними патернами самоблокування, що проявляються у прокрастинації, униканні завершення, страху проявленості та знеціненні результатів. Це формує стійке переживання нереалізованості та знижує рівень психологічного благополуччя. Попри наявність теоретично обґрунтованих моделей пояснення цих явищ, у практиці зберігається проблема їх ефективної трансформації. Часто спостерігається розрив між усвідомленням клієнтом власних обмежень і реальними змінами поведінки, що вказує на недостатність інтервенцій, орієнтованих виключно на інсайт. У цьому контексті актуальним є пошук підходів, які поєднують усвідомлення з поступовим впровадженням нових форм поведінки через безпосередній досвід. Одним із таких підходів є гейміфікація, що дозволяє структурувати процес змін, підтримувати мотивацію та знижувати внутрішній опір. Водночас її потенціал у психотерапії, зокрема щодо подолання стійких внутрішніх обмежень, залишається недостатньо систематизованим. Таким чином, постає наукова проблема інтеграції сучасних мотиваційних інструментів із психотерапевтичними моделями, спрямованими на трансформацію глибинних обмежень особистості

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що гейміфікація активно використовується у сфері психічного здоров'я, переважно в цифрових застосунках, мобільних додатках і веб-програмах, де демонструє ефективність у підвищенні мотивації, залученості та підтримці поведінкових змін. Зокрема, у систематичному огляді Ю. Ченг та співавторів [5] встановлено, що більшість інтервенцій містять елементи відстеження прогресу та рівнів, тоді як Шпаль Р. та співавтори відзначають зростання кількості гейміфікованих втручань саме серед молоді. Узагальнення ширшого масиву досліджень також підтверджує позитивний вплив гейміфікації на мотивацію та залученість [9; 15], хоча її ефективність значною мірою залежить від якості дизайну інтервенцій. Водночас у працях Ф. Інґліш у межах Транзакційного аналізу окреслювалися ідеї сценарію як процесу з елементами гри, однак у сучасній літературі відсутня системна інтеграція гейміфікації з моделями роботи зі сценарними заборонами, що зумовлює актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та розробка моделі використання технік гейміфікації у транзакційно-аналітичній психотерапії для подолання сценарної заборони «Не досягай», зокрема через аналіз механізмів її формування та підтримки, а також визначення способів трансформації обмежувальних патернів поведінки шляхом організації поступового, безпечного досвіду досягнення.

У Транзакційному аналізі поняття «заборона» використовується для позначення базових сценарних послань, які формуються у ранньому досвіді особистості та визначають її подальший життєвий сценарій. У працях К. Стайнера концепція «основного сценарного послання» інтерпретується як заборона, що функціонує подібно до інструкції або розпорядження, спрямованого на обмеження певних проявів поведінки [12]. Е. Берн, запозичуючи цей термін із юридичного контексту, розглядає заборону як своєрідне психологічне табу, яке регулює внутрішній досвід особистості [4]. У сучасному розумінні Транзакційного аналізу заборони виступають ключовим елементом структури життєвого сценарію. Вони не є прямими виховними настановами або усвідомленими правилами, а

відображають емоційний характер взаємодії між дитиною та значущими дорослими. Як зазначають Я. Стюарт та В. Джойнс, такі послання формуються переважно на невербальному рівні через спосіб, у який задовольняються потреби дитини, а також через емоційний фон взаємодії, і лише згодом можуть отримувати вербальне підтвердження [13].

З позиції моделі Его-станів вважається, що сценарні заборони походять із Его-стану Малюка батьківської фігури та інтеріоризуються у структурі Родительського Его-стану дитини, формуючи стійкі внутрішні регулятори поведінки. Ці послання проявляються не як чітко усвідомлені установки, а як домінуючий емоційний фон або «звичний настрій», що супроводжує людину протягом життя та визначає її спосіб реагування на значущі події. Емпіричні приклади свідчать про те, що формування сценарних заборон може відбуватися як унаслідок повторюваних впливів, так і через окремі емоційно значущі події, які отримують подальше підкріплення в сімейному контексті [4; 8]. Зокрема, узагальнене негативне передбачення щодо дитини, повторюване значущими дорослими, може інтеріоризуватися як базове переконання і визначати її життєву позицію. Водночас позитивно забарвлені послання, що підкріплюються очікуваннями успіху, можуть формувати конструктивні сценарні установки, які підтримують розвиток особистості [1; 12]. У працях Л. Кампоса та Р. і М. Гулдингів заборони систематизуються як деструктивні базові послання, що часто формулюються у вигляді обмежувальних переконань («Не будь», «Не будь близьким» тощо) та визначають характер життєвих стратегій особистості. Такі послання формують ядро сценарію і спонукають людину не лише інтерпретувати досвід відповідно до них, але й несвідомо створювати умови для їх підтвердження, зокрема через участь у психологічних іграх [8]. Серед різних типів сценарних заборон особливе місце займає заборона «Не досягай», яка обмежує реалізацію потенціалу особистості та блокує завершення значущих дій. Вона формується у ранньому досвіді взаємодії з близьким оточенням і передається переважно через емоційний контекст взаємодії. Заборона «Не досягай» може виникати як унаслідок повторюваних впливів, так і через окремі емоційно значущі події, що отримують подальше підкріплення. Зокрема, узагальнене негативне передбачення щодо дитини, повторюване значущими дорослими, може інтеріоризуватися як базове переконання, що визначає її ставлення до власних можливостей. Також вона може формуватися у прихованих сімейних динаміках, коли досягнення дитини не підтримуються або викликають напруження у стосунках із батьками. У таких випадках дитина може несвідомо відмовлятися від успіху для збереження емоційної близькості або уникнення конфлікту.

На рівні сценарних рішень ця заборона оформлюється у вигляді стійких переконань про небажаність або небезпечність досягнення. Це проявляється у схильності зупинитися перед завершенням, уникати ситуацій оцінювання або знецінювати результати власної діяльності. Поведінково це реалізується через прокрастинацію, незавершення завдань або втрату інтересу на фінальних етапах діяльності. Додатковим механізмом підтримання цієї заборони є внутрішній досвід осоромлення, що активізується у ситуаціях потенційного успіху. Подібні процеси можуть розглядатися як форма когнітивного захисту, спрямованого на уникнення емоційно значущих переживань [7]. Враховуючи стійкість описаних механізмів, актуальним є пошук підходів, що дозволяють впливати на них на поведінковому рівні. Одним із таких підходів виступає гейміфікація. У науковій літературі гейміфікація визначається як використання ігрових елементів у неігрових контекстах з метою організації діяльності та підвищення залученості. Вона включає такі механіки, як рівні, місії, система зворотного зв'язку та відображення прогресу, що забезпечують структурованість і передбачуваність досвіду. Дослідження показують, що гейміфікація найчастіше застосовується у сфері цифрових застосунків для психічного здоров'я [5; 11]. З психологічної точки зору гейміфікація сприяє формуванню відчуття компетентності,

підтримує відчуття контролю та знижує тривожність за рахунок структурування діяльності та фокусування на процесі. Вона також забезпечує регулярний зворотний зв'язок, що дозволяє коригувати поведінку та підтримувати залученість. Водночас ефективність гейміфікації залежить від контексту її застосування та індивідуальних особливостей людини. Надмірна складність або перевантаження можуть призводити до зниження мотивації та підвищення тривожності, що вимагає обережного використання цього підходу [11]. Особливої уваги заслуговує ідея множинності «ігрових» систем, у яких функціонує людина. У цьому контексті життєвий сценарій також може розглядатися як система правил і очікувань, що організовує поведінку. Це створює підґрунтя для інтеграції гейміфікації та Транзакційного аналізу. Ідеї, близькі до сучасного розуміння гейміфікації, імпліцитно були представлені у Транзакційному аналізі. Зокрема, Ф. Інґліш пропонувала розглядати процес зміни життєвого сценарію як своєрідну «гру», у межах якої клієнт виступає активним суб'єктом змін, проходить послідовні етапи, використовує ресурси та поступово досягає поставленої мети. Така терапевтична рамка передбачає наявність структурованого процесу, ролей, цілей і підкріплення, що співзвучно сучасним уявленням про гейміфікацію. Враховуючи теоретичні положення Транзакційного аналізу щодо природи сценарних заборон [4; 8; 13], а також сучасні підходи до поведінкової зміни, які підкреслюють значення безпосереднього досвіду дії у трансформації стійких когнітивно-емоційних патернів [2; 3], доцільним є пошук інструментів, що дозволяють інтегрувати ці рівні впливу. У цьому контексті гейміфікація розглядається як підхід, що забезпечує структуровану організацію діяльності, підтримує мотивацію та формує досвід поступового досягнення результату [6; 9].

З огляду на зазначене, було розроблено теоретичну модель подолання заборони «Не досягай» засобами гейміфікації, яка інтегрує сценарні механізми самоблокування з поведінковими принципами зміни та ігровими елементами організації досвіду. Наукова новизна моделі полягає у поєднанні транзакційно-аналітичного розуміння сценарних обмежень із гейміфікаційними підходами як інструментом їх поведінкової трансформації. З метою конкретизації запропонованої моделі та її практичної операціоналізації доцільно представити відповідність між сценарними механізмами, гейміфікаційними принципами та психотерапевтичними техніками (Табл. 1).

Таблиця 1.

Модель подолання сценарної заборони «Не досягай» засобами гейміфікації

| Сценарний механізм | Поведінковий прояв | Гейміфікаційний принцип | Психотерапевтичні техніки | Психологічний ефект |
|---|------------------------------------|--|---|--|
| Страх оцінювання та великого результату | Уникання дій, відкладання | Декомпозиція цілей, рівнева структура | Карта рівнів (поділ мети на 5-7 етапів) | Зниження тривоги, підвищення переносимості дії |
| Уникання завершення | Незавершення справ | Фокус на процесі, короткі цикли дії | Виконання однієї малої видимої дії | Формування досвіду завершення |
| Знецінення результату | Ігнорування досягнень | Мікродосягнення, фіксація прогресу | Щоденник мікроперемог | Підсилення відчуття компетентності |
| Внутрішній шеймінг | Самокритика, уникання проявленості | Безпечні експерименти, нейтральний зворотний зв'язок | Виконання дій без самознецінення | Зниження самокритики |

| | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|
| Сценарне переконання «я не можу» | Самосаботаж | Символічні маркери просування | Серія кроків із маркерами прогресу | Формування відчуття контролю |
| Фіксація на сценарії неуспіху | Негативні інтерпретації досвіду | Наративна трансформація | Переписування історій («неуспіх» в «право досягати») | Зміна когнітивної рамки |

Представлена таблиця відображає інтегративну логіку подолання заборони «Не досягай», що поєднує транзакційно-аналітичне розуміння сценарних механізмів із поведінковими та гейміфікаційними підходами. У її основі лежить припущення, що стійкість сценарних обмежень зумовлена не лише їх когнітивною репрезентацією, але й повторюваним досвідом уникання та самосаботажу, який підтримує відповідні переконання [4; 8]. Це узгоджується з положеннями когнітивно-поведінкової терапії, відповідно до яких саме поведінкові патерни виступають ключовим механізмом підтримання дисфункціональних схем і потребують безпосередньої модифікації через новий досвід дії [3; 9]. У цьому контексті гейміфікація виконує функцію структурного посередника між усвідомленням і поведінковою зміною. Згідно з дослідженнями [6], використання ігрових елементів у неігрових контекстах сприяє підвищенню мотивації, залученості та послідовності дій завдяки чіткій структурі, наявності зворотного зв'язку та можливості відстеження прогресу. Включення таких елементів у психотерапевтичний процес дозволяє організувати діяльність клієнта у спосіб, що знижує невизначеність і тривогу, характерні для ситуацій досягнення.

З позиції соціально-когнітивної теорії, важливим механізмом змін є формування самоефективності через досвід успішного виконання завдань [3]. У запропонованій моделі це реалізується через принцип мікродосягнень, коли великі цілі декомпонуються на серію невеликих, досяжних кроків. Регулярне переживання навіть мінімальних успіхів поступово змінює суб'єктивну оцінку власних можливостей і знижує вплив сценарного переконання «я не можу». Крім того, гейміфікаційні механізми дозволяють модифікувати емоційний компонент заборони «Не досягай». Зокрема, перенесення фокусу з кінцевого результату на процес виконання дій відповідає підходам поведінкової активації, які доводять ефективність поступового включення у діяльність для зниження уникання та тривожності. Водночас нормалізація помилки як частини процесу зменшує страх невдачі та послаблює механізми шеймінгу, описані у межах інтегративного Транзакційного аналізу [7]. Окремого значення набуває наративний компонент моделі. Переписування сценарних історій («моя історія неуспіху» в «моя історія права досягати») узгоджується з підходами наративної терапії і сприяє когнітивній реконструкції досвіду [14]. Це дозволяє інтегрувати нові поведінкові результати у цілісну систему самосприйняття, що є критично важливим для стійких змін. Таким чином, запропонована модель демонструє, що ефективна трансформація заборони «Не досягай» відбувається через поєднання трьох взаємопов'язаних процесів: зміни поведінкових патернів через структуровану діяльність; формування нового емоційного досвіду досягнення та когнітивно-наративної інтеграції цього досвіду. Саме така багаторівнева організація змін забезпечує поступове послаблення сценарних обмежень і формування альтернативного способу взаємодії особистості з власними цілями та результатами.

У статті здійснено теоретичне узагальнення підходів до розуміння сценарних заборон у транзакційному аналізі та окреслено їх роль у формуванні стійких обмежувальних патернів поведінки. Показано, що заборона «Не досягай» виступає як інтегративний механізм, який проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях і підтримується через повторюваний досвід уникання, самосаботажу та внутрішнього осоромлення. Обґрунтовано, що інтервенції, орієнтовані переважно на усвідомлення, не завжди

забезпечують ефективну трансформацію таких патернів, що зумовлює необхідність підходів, спрямованих на формування нового поведінкового досвіду. У цьому контексті гейміфікація розглянута як інструмент організації діяльності, що поєднує структурованість процесу змін із підтримкою мотивації та зниженням внутрішнього опору. Запропонована модель демонструє можливість інтеграції транзакційно-аналітичного підходу з гейміфікаційними механізмами, забезпечуючи системний вплив на різні рівні функціонування особистості. Показано, що декомпозиція цілей, фокус на процесі, фіксація мікродосягнень і нарративна трансформація досвіду сприяють формуванню альтернативних способів дії та послабленню сценарних обмежень. Уточнено роль гейміфікації як не лише мотиваційного, а й структурно-поведінкового інструменту психотерапевтичного впливу, що дозволяє перевести досягнення у формат дозованого та психологічно безпечного процесу, сприяючи розвитку відчуття компетентності та контролю. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання моделі як основи для розробки психотерапевтичних інтервенцій. Перспективи подальших досліджень пов'язані з її емпіричною перевіркою та розширенням застосування до інших типів сценарних заборон.

REFERENCES

1. Allen, J. R. & Allen, B. A. (1978). Scripts and Counterscripts. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 8 (2), 102–106.
2. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
3. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
4. Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. New York: Grove Press.
5. Cheng, V. W. S. et al. (2019). Gamification in apps and technologies for improving mental health and well-being: systematic review. *JMIR Mental Health*, Vol. 6 (6). e13717. DOI: <https://doi.org/10.2196/13717>
6. Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R. & Nacke, L. (2011). From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification”. In: *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 9–15. DOI: <https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>
7. Erskine, R. G. (2018). *Relational Patterns and Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. 2nd ed. London: Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429479519>
8. Goulding, R. & Goulding, M. (1979). *Changing Lives Through Redecision Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
9. Kazantzis, N., Whittington, C. & Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 17 (2), 144–156. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01204.x>
10. Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral Activation for Depression: A Clinician’s Guide*. New York: Guilford Press.
11. Oravec, J. A. (2015). Gamification and multigamification in the workplace: Expanding the ludic dimensions of work and challenging the work/play dichotomy. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, Vol. 9 (3). Article 6. DOI: <https://doi.org/10.5817/CP2015-3-6>
12. Steiner, C. (1974). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*. New York : Grove Press.
13. Stewart, I. & Joines, V. (1987). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham: Lifespace Publishing.
14. White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.

15. Zeybek, G. & Saygi, İ. (2024). The effect of gamification on motivation: A systematic review. *Journal of Management Theory and Research*, Vol. 9 (1), 1–12. DOI: <https://doi.org/10.4038/jmtr.v9i1.6>

*Стаття надійшла до редакції 09.04.2026 р.
Прийнята до друку 16.05.2026 р.
Опубліковано 25.05.2026 р.*

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-4.0).