PAGE * MERGEFORMAT

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Кафедра психології

«До захисту допущено»
Завідувач кафедри _____
_____
«_____»_____ 2026 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему:
Особливості корекції емоційної сфери в транзактному аналізі

Виконала:
Студентка групи ТУод-8-24-М1ПС(2.0здс)
Освітньої програми: «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
Соболева Світлана Вікторівна
_____
Керівник: канд. псих. наук, доцент
Прокоф'єва-Акопова
Світлана Олександрівна
_____

2026 р.

PAGE * MERGEFORMAT

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО

«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти: другий (магістерській) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«____»_____»2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Соболевої Світлани Вікторівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1.Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості корекції емоційної сфери в транзактному аналізі»

Керівник кваліфікаційної роботи: кандидат психологічних наук, доцент Прокоф'єва-Акопова С.А.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: *Травень 2026р.*

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (44 найменувань) та таблиць -18. Загальний обсяг роботи – 90 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 85 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:
Кваліфікаційна робота містить таблиці

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
	Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛІЗІ	Січень 2026	Січень 2026	
	Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛІЗІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ПАЦІЄНТАМИ	Лютий 2026	Лютий 2026	
	Розділ 3. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	Березень 2026	Березень 2026	
	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

PAGE * MERGEFORMAT

АНОТАЦІЯ

Соболева С.В. «Корекція емоційної сфери особистості засобами транзактного аналізу» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Київ, 2026.

Актуальність дослідження пов'язана з необхідністю розроблення та впровадження ефективних методів корекції емоційної сфери, які сприяють усвідомленню емоційних станів, зміні деструктивних поведінкових сценаріїв, розвитку емоційної зрілості. Особливого значення в цьому контексті набуває транзактний аналіз – сучасний напрямок психотерапії, заснований Еріком Берном

Мета - вивчення особливостей корекції емоційної сфери особистості засобами транзактного аналізу та визначення ефективних психотерапевтичних інструментів.

Методи. Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні - психодіагностичне тестування; методи статистичної обробки результатів.

Ключові слова: емоційна сфера, транзактний аналіз, его-стани, життєвий сценарій, психологічні ігри, ракетні почуття, корекція емоцій, емпіричне дослідження.

ANNOTATION

Qualification work for obtaining the educational and qualification level "master's" – PrJSC "Higher Education Institution "Interregional Academy of Personnel Management, 2026.

Relevance of the study is determined by the need to develop and implement effective methods for correcting the emotional sphere that facilitate awareness of emotional states, modification of destructive behavioral patterns, and the development of emotional maturity. Of particular importance in this context is Transactional Analysis, a contemporary psychotherapeutic approach founded by Eric Berne.

The aim of the study is to investigate the specific features of emotional sphere correction through the use of Transactional Analysis and to identify effective psychotherapeutic tools for this process.

Methods. Theoretical (analysis, generalization, systematization); empirical (psychodiagnostic testing); statistical methods of data processing.

Keywords: emotional sphere, transactional analysis, ego-states, life script, psychological games, racket feelings, emotion correction, empirical research.

ЗМІСТ

[Tapez ici]

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛІЗІ.....10

1.1. Історичні аспекти та основні підходи до вивчення емоційної сфери особистості……10

. Класифікація емоцій, понять, структура та функції емоційної сфери…..12

Особливості розвитку емоційної сфери в різні вікові періоди……13

Фактори формування та регуляції емоційної сфери особистості……14

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛІЗІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ПАЦІЄНТАМИ 34

. Характеристика вибірки та діагностичні методи 34

. Методи корекції емоційної сфери у транзактному аналізі 43

.

РОЗДІЛ 3. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…….. ……..77

.1.Узагальнення результатів дослідження…….. 77

.2.Практичні рекомендації для психологів і психотерапевтів 80

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 88

[Tapez ici]

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значним поширенням стресогенних чинників, соціальної нестабільності та, як наслідок, зростанням рівня психоемоційної напруги серед населення. У таких умовах проблема збереження та відновлення емоційного благополуччя особистості набуває виняткової актуальності. Порушення емоційної сфери, зокрема підвищена тривожність, емоційне вигорання, пригнічення почуттів, а також труднощі в їх усвідомленні та вираженні, стають дедалі поширенішими. Ці явища негативно впливають на якість життя людини, її міжособистісні відносини та професійну діяльність.

Емоційна сфера є фундаментальною складовою психічного життя особистості, яка забезпечує адаптацію до навколишнього середовища, регуляцію поведінки та формування внутрішнього досвіду. Здатність усвідомлювати, приймати та адекватно виражати власні емоції визначається як ключова умова психологічного здоров'я. У зв'язку з цим зростає потреба у пошуку ефективних психотерапевтичних підходів до корекції емоційних порушень.

Актуальність даної роботи зумовлена необхідністю розроблення та впровадження ефективних методів корекції емоційної сфери, які сприяють: усвідомленню емоційних станів, зміні деструктивних поведінкових сценаріїв, розвитку емоційної зрілості.

Особливого значення в цьому контексті набуває транзактний аналіз — сучасний напрямок психотерапії, заснований Еріком Берном, який дає змогу вивчати внутрішні психологічні процеси особистості через систему его-станів, життєвих сценаріїв та міжособистісних транзакцій. Транзактний аналіз пропонує цілісне бачення особистості та надає ефективні інструменти для роботи з емоційною сферою, зокрема через: усвідомлення так званих «ракетних почуттів», виявлення батьківських заборон, життєвих рішень, які згодом формують життєвий сценарій, процес перевизначення нових рішень.

Особливістю транзактного аналізу є те, що він дозволяє не лише усвідомити причини емоційних труднощів, а й здійснити їх глибоку корекцію шляхом: роботи з ранніми дитячими переживаннями, відновлення доступу до аутентичних почуттів, формування більш адаптивних способів емоційного реагування.

Ступінь розробленості проблеми

У вітчизняній та зарубіжній психології питання корекції емоційної сфери особистості вивчаються вже впродовж багатьох десятиліть. Значний внесок у розвиток уявлень про емоції зробили такі вчені, як Ч. Дарвін (еволюційна теорія емоцій), В. Джеймс, К. Ланге (периферійна теорія), З. Фрейд (психоаналітичний підхід), К. Ізард, П. Екман (дослідження базових емоцій). В Україні дослідження в цій галузі проводять С. Д. Максименко, В. П. Москалець, М. В. Савчин, А. О. Нерубаська.

Проте, незважаючи на значну кількість досліджень у сфері емоцій та психотерапії, питання особливостей корекції емоційної сфери засобами транзактного аналізу у проблемах ментального здоров'я потребує подальшого вивчення. Саме це й зумовлює актуальність даної роботи.

Мета дослідження — вивчення особливостей корекції емоційної сфери особистості засобами транзактного аналізу та визначення ефективних психотерапевтичних інструментів.

Об'єкт дослідження — емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження — особливості корекції емоційної сфери засобами транзактного аналізу.

Завдання дослідження:

роаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості.

озкрити основні засади транзактного аналізу.

ослідити роль емоцій у транзактному аналізі.

изначити основні методи корекції емоційної сфери в рамках транзактного аналізу.

ровести емпіричне дослідження ефективності застосування методів транзактного аналізу.

загальнити особистий досвід роботи з пацієнтами та проаналізувати практичні випадки.

Гіпотези дослідження

сновна:

Застосування методів транзактного аналізу сприяє значному покращенню емоційної сфери особистості, а саме:

- зниженню рівня тривожності,
- підвищенню емоційної усвідомленості,

розвитку адаптивних способів емоційного реагування.

2. **Часткові гіпотези**:

Робота з его-станами сприяє підвищенню рівня емоційної саморегуляції.

Корекція ракетних почуттів призводить до відновлення доступу до аутентичних емоцій.

Деконфузія Дитини сприяє зниженню внутрішньої напруги та підвищенню емоційної стійкості.

Робота з життєвим сценарієм призводить до зміни деструктивних установок і формування більш адаптивних моделей поведінки.

Використання контракту в транзактному аналізі підвищує мотивацію клієнта до змін та відповідальність за терапевтичний процес.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні - психодіагностичне тестування; методи статистичної обробки результатів.

Аналіз наукової літератури: вивчення класичних і сучасних праць з психології емоцій та транзактного аналізу. Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційної сфери (Е. Берн, К. Стайнер, І. Стюарт, В. Джойнс, С. Карпман та ін.). Узагальнення та систематизація даних про методи корекції емоційної сфери в транзактному аналізі. Зіставлення транзактного аналізу з іншими психотерапевтичними підходами (КПТ, гештальт-терапія, екзистенціальна терапія) [36; 37]. Виявлення особливостей та переваг транзактного аналізу в корекції емоційної сфери.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до вивчення емоційної сфери особистості засобами транзактного аналізу, а також у розширенні уявлень про механізми допомоги та покращення емоційної сфери особистості.

Практичне значення дослідження. Матеріали роботи можуть бути використані практичними психологами для зниженню рівня тривожності пацієнтів, підвищенню емоційної усвідомленості, розвитку адаптивних способів емоційного реагування тощо.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Використано 44 джерел. Обсяг -85 сторінок основного обсягу, та загального обсягу 90 сторінок

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛІЗІ

PAGE * MERGEFORMAT

сторичні аспекти та основні підходи до вивчення емоційної сфери особистості

Історичний розвиток уявлень про емоції свідчить про поступовий перехід від філософського осмислення емоційної сфери до її комплексного наукового дослідження. Різноманітні підходи до розуміння емоцій доповнюють один одного, формуючи основу для сучасного вивчення емоційної сфери особистості.

Розглянемо античний період. Перші уявлення про природу емоцій виникли ще в античній філософії. Давньогрецькі мислителі розглядали емоції як невід’ємну складову душевного життя людини [10]: Платон вважав, що емоції пов’язані з нижчими проявами душі і мають контролюватися розумом. На його думку, гармонійний розвиток особистості можливий лише за умови домінування раціонального начала над почуттями. Аристотель, навпаки, наголошував на важливості емоцій у житті людини та розглядав їх як природні реакції, які можуть бути корисними за умови їх поміркованості та усвідомленості. Він одним із перших звернув увагу на зв’язок емоцій з поведінкою та моральним вибором особистості .

Звернемся до середньовічного періоду. У Середні віки вивчення емоцій здійснювалося переважно в рамках релігійно-філософських концепцій. Почуття розглядалися як прояв духовного життя людини, а окремі емоції інтерпретувалися як морально прийнятні чи гріховні. У цей період значна увага приділялася проблемі контролю емоцій та їх впливу на внутрішній стан людини .

У добу Відродження та Нового часу інтерес до емоційної сфери значно посилився [10]. Розвиток природничих наук сприяв переходу від релігійних пояснень до наукового аналізу психічних явищ: Рене Декарт розглядав емоції як особливі стани душі, які виникають у результаті взаємодії тіла і свідомості\ Він одним із перших спробував класифікувати емоції та описати механізми їх виникнення. Бенедикт Спіноза вважав емоції важливими регуляторами людської поведінки та пов’язував їх зі прагненням людини до самозбереження

У XIX столітті проблема емоцій стала предметом систематичних психологічних досліджень [10, 20]: Чарльз Дарвін у своїй роботі «Вираз емоцій у людини і тварин» доводив еволюційне походження емоцій та їх адаптивне значення як важливої умови еволюції людини. Він наголошував, що емоції виконують важливу функцію пристосування до навколишнього середовища та мають біологічну основу. У кінці XIX — на початку XX століття сформувалися перші психологічні теорії емоцій. Широкого поширення набула теорія В. Джеймса та К. Ланге, згідно з якою емоції виникають як результат усвідомлення фізіологічних змін в організмі .

Подальший розвиток психології емоцій пов’язаний із критикою біологічних підходів та виникненням когнітивних теорій [10, 20, 23]: Уолтер Кеннон та Філіп Бард доводили, що фізіологічні реакції та емоційні переживання виникають одночасно. У рамках когнітивного підходу емоції стали розглядатися як результат оцінки людиною певної ситуації . Представники психоаналізу (З. Фрейд), гуманістичної психології та діяльнісного підходу (Л. С. Виготський, А. Н. Леонтьєв, П. В. Симонов, С. Л. Рубінштейн) внесли значний внесок у вивчення емоцій .

В сучасності у вітчизняній та зарубіжній психології питання корекції емоційної сфери особистості вивчаються вже впродовж багатьох десятиліть [1, 2]. В Україні дослідження в цій галузі проводять такі вчені, як С. Д. Максименко, В. П. Москалець, М. В. Савчин, А. А. Нерубаська [10, 20].

Пропонуємо для розгляду у контексті дослідження основні підходи до вивчення емоцій у психології. Сучасний етап вивчення емоційної сфери характеризується міждисциплінарним підходом. Емоції вивчаються в рамках психології, нейронаук, психофізіології, когнітивної науки. Особлива увага приділяється проблемам емоційного інтелекту, емоційної саморегуляції, стресостійкості, впливу емоцій на психічне здоров'я людини.

Отже, історичний розвиток уявлень про емоції свідчить про поступовий перехід від філософського осмислення до комплексного наукового дослідження. Різні підходи до розуміння емоцій доповнюють один одного, формуючи основу для сучасного вивчення емоційної сфери особистості.

PAGE * MERGEFORMAT

ласифікація емоцій, понять, структури та функцій емоційної сфери

Емоційна сфера особистості — це одна з ключових складових психічного життя людини, яка забезпечує адаптацію до навколишнього середовища, регуляцію поведінки, міжособистісні взаємодії. Вона включає широкий спектр емоційних явищ: емоції, почуття, афекти, настрій, емоційні стани.

Розглянемо детально цей спектр. Емоції визначаються як психічні процеси, які відображають суб'єктивне ставлення людини до значущих для неї подій, об'єктів чи ситуацій. Вони виконують ряд важливих функцій:

1. Сигнальна функція — емоції сигналізують людині про значущість тих чи інших подразників, допомагають оцінювати ситуації та приймати рішення.
2. Регулятивна функція — емоції регулюють поведінку, активізуючи або гальмуючи певні дії.

3. Комунікативна функція — емоції відіграють важливу роль у спілкуванні, дозволяючи передавати інформацію про внутрішній стан людини.

4. Мотиваційна функція — емоції спонукають людину до діяльності, стимулюючи досягнення цілей або уникнення несприятливих ситуацій.

Почуття (на відміну від емоцій) мають більш стійкий і усвідомлений характер та формуються в процесі соціального розвитку особистості. Вони пов’язані з певними об’єктами чи людьми (наприклад, любов, дружба, ненависть).

Афекти — це інтенсивні, короткочасні емоційні реакції, які можуть супроводжуватися зниженням контролю з боку свідомості. Вони часто мають вибуховий характер і можуть призводити до неконтрольованих дій.

Настрій — це стійкий емоційний стан, який забарвлює впродовж певного часу всі переживання та поведінку людини. Настрій може бути позитивним (радісним, бадьорим) або негативним (сумним, пригніченим).

У науковій літературі значна увага приділяється класифікації емоцій. Виділяють:

1. Базові (первинні) емоції — вроджені та універсальні для всіх людей:

   - Радість
   - Гнів
   - Страх
   - Сум
   - Здивування
   - Огида

Ці емоції виконують адаптивну функцію та сприяють виживанню людини.

кладні (вторинні) емоції — формуються під впливом соціального оточення та культурних норм:

- Сором
- Провина
- Гордість
- Ревнощі

Існують кілька основних теорій, які пояснюють природу та механізми емоцій:

волюційна теорія (Ч. Дарвін) — емоції розглядаються як адаптивні механізми, що сформувалися в процесі еволюції [10].

ериферійна теорія (В. Джеймс, К. Ланге) — емоції виникають як результат усвідомлення фізіологічних змін в організмі [10].

ентральна теорія (В. Кеннон, Ф. Бард) — емоції та фізіологічні реакції виникають одночасно під впливом таламуса [10].

огнітивна теорія (Р. Лазарус, С. Шахтер) — емоції є результатом когнітивної оцінки ситуації [10, 23].

сихоаналітична теорія (З. Фрейд) — емоції розглядаються як прояв несвідомих конфліктів і прагнень [10].

Отже, емоційна сфера являє собою складну, багаторівневу систему, яка потребує глибокого вивчення та ефективних підходів до її корекції.

1.3 Особливості розвитку емоційної сфери в різні вікові періоди

Емоційний розвиток особистості є динамічним процесом, який зазнає значних змін на різних вікових етапах. Як зазначає Goulding [31,32], вже в ранньому дитинстві (0–3 роки) формуються базові емоції — радість, страх, гнів, сум — які становлять основу подальшої емоційної регуляції [34]. На цьому етапі ключову роль відіграє прихильність, яку досліджував Боулбі, адже

безпечний емоційний зв’язок із опікунами сприяє розвитку довіри та стабільності [33].

У дошкільному віці (3–6 років) дитина опанує соціальні емоції — сором, провину, гордість — та вчиться регулювати їх за допомогою мовленнєвих та поведінкових стратегій. Цей період характеризується інтеріоризацією культурних норм, що формує основу емоційної інтелектуальності [34]. Підкреслюється важливість ініціативності в цьому віці, яка сприяє розвитку самосвідомості та емоційної автономності[1,2].

Шкільний вік (6–12 років) ознаменований розвитком когнітивного контролю над емоціями. Дитина вчиться аналізувати та інтерпретувати власні переживання, що сприяє формуванню емпатії та соціальної адаптації. У підлітковому періоді (12–18 років) емоційна сфера зазнає значних коливань через гормональні зміни та пошук ідентичності. Цей етап супроводжується підвищеною чутливістю до оцінки оточуючих [34].

У дорослому віці емоційна сфера стабілізується, однак продовжує розвиватися через життєвий досвід. Стратегії переоцінки та придушення емоцій, які стають основними механізмами адаптації.

Фактори формування та регуляції емоційної сфери особистості

Формування та регуляція емоційної сфери особистості є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Біологічні засади, зокрема генетична схильність та індивідуальні особливості нервової системи, визначають базову емоційну реактивність [31]. Психологічні детермінанти включають когнітивні процеси, темперамент та особливості особистості, які формують індивідуальний стиль емоційної регуляції.

Ефективна регуляція емоцій залежить від здатності до когнітивної переоцінки та свідомого контролю імпульсів.

Соціальний контекст відіграє визначальну роль у формуванні емоційних патернів. Як зазначає Берн, ранні транзакційні досвіди в родині закладають основу для подальших емоційних реакцій [5]. Рівень тривожності, виміряний за допомогою STAI, корелює з якістю міжособистісних відносин. У контексті транзакційного аналізу акцентується увага на впливі его-станів на емоційну рівновагу: домінування дитячого его-стану призводить до імпульсивних проявів, тоді як дорослий его-стан сприяє раціональній регуляції [40,41].

Отже, емоційна сфера формується під впливом комплексу факторів, де біологічні задатки інтегруються з соціальним досвідом та індивідуальними когнітивними стратегіями. Саме цієї взаємодії надає особливого значення транзакційний аналіз, пропонуючи інструменти для свідомої корекції емоційних станів .

Розглянемо основні засади транзактного аналізу (ТА) Еріка Берна, який буде в основі данного дослідження. Транзактний аналіз (ТА) — це сучасний напрямок у психотерапії та психології особистості, розроблений Еріком Берном у 1950-х роках. На відміну від традиційних психоаналітичних підходів, транзактний аналіз зосереджується на усвідомлених аспектах особистості, аналізі міжособистісних взаємодій та життєвих сценаріїв [3, 4, 5].

Основна ідея ТА полягає в тому, що особистість складається з трьох его-станів:

- Батько,
- Дорослий,

Дитина,

які проявляються в різних ситуаціях і впливають на поведінку,

мислення та емоції людини .

Ерік Берн (1910–1970) — американський психіатр і психолог, засновник транзактного аналізу. У 1950-х роках він розпочав розробку нової теорії

PAGE * MERGEFORMAT

особистості, заснованої на аналізі транзакцій — одиниць спілкування між людьми [3, 4, 5]. У 1957 році опубліковано першу статтю з транзактного аналізу. У 1961 році — вийшла основоположна праця *«Транзактний аналіз у психотерапії»*. У 1960-ті році — ТА став широко поширеним підходом у психотерапії, зокрема в США та Європі. У 1964 році — засновано Міжнародну асоціацію транзактного аналізу (ІТАА), що сприяло розвитку та стандартизації методу.

В Україні транзактний аналіз став відомим у 1980–1990-х роках завдяки працям: С. Д. Максименка, В. П. Москалець, І. Стюарт, В. Джойнс.

Сьогодні ТА активно використовується в українській психологічній практиці, зокрема в роботі з: емоційними порушеннями, міжособистісними конфліктами, особистісним зростанням.

Представимо концепцію Е.Берна детально.

Концепція его-станів. Центральне поняття транзактного аналізу — его-стани (ego-states). Его-стани — це відносно стійкі системи мислення, почуттів і поведінки, які проявляються в різних ситуаціях[3, 4, 5].

Ерік Берн виділив три основні его-стани:

1. Батько (Parent, P)

Его-стан Батько формується в ранньому дитинстві під впливом батьків та інших значущих дорослих. Він включає в себе:

- норми,
- правила,
- установки,
- заборони,

  дозволи, засвоєні дитиною.

Батько може проявлятися у двох формах:

PAGE * MERGEFORMAT

ритичний Батько (Critical Parent, CP) — суворий, контрольований, осудливий.

Прояви: критика, покарання, заборони («Не роби цього!», «Ти маєш!»).

байливий Батько (Nurturing Parent, NP) — підтримуючий, турботливий, захисний.

Прояви: співчуття, підтримка, заспокоєння («Все буде добре», «Я тебе підтримую»).

Функції Батька:

- Забезпечення безпеки та порядку.
- Контроль за поведінкою.

Передача соціальних норм і цінностей.

Дисфункціональні прояви Батька:

- Надмірна критика (внутрішній критик).
- Перфекціонізм.
- Почуття провини.

Жорсткі заборони («Не відчувай», «Не будь дитиною»).

Ін’єкції (батьківські заборони) — це несвідомі послання, які дитина отримує від батьків і які формують її життєвий сценарій.

Таблиця 1.4.1

Приклади ін’єкцій

Ін’єкція	**Опис**
«Не будь успішною»	Якщо дитина досягає успіху, батьки можуть її критикувати або ігнорувати.

Ін’єкція	Опис
«Не відчувай»	Батьки ігнорують або карають дитину за прояв емоцій.
«Не будь близькою»	Батьки уникають близькості або карають за прояв прихильності.
«Не будь собою»	Батьки нав’язують дитині свої очікування і не приймають її індивідуальність.
«Не довіряй»	Батьки обманюють дитину або не виконують свої обіцянки.
«Не живи»	У крайніх випадках, коли батьки відкрито або приховано висловлюють небажання мати дитину .

2. Дорослий (Adult, A)

Его-стан Дорослий відповідає за:

- раціональне мислення,
- аналіз інформації,
- прийняття рішень.

Він формується по мірі дорослішання дитини і розвивається на основі:

- досвіду,
- знань,
- логіки.

Функції Дорослого:

- Збір і аналіз інформації.
- Прийняття раціональних рішень.
- Планування та організація.
- Розв’язання проблем.

Дисфункціональні прояви Дорослого:

- Надмірна раціональність (відсутність емоцій).
- Перфекціонізм у прийнятті рішень.

Затруднення в прийнятті рішень через страх помилитися.

«Заморожування» в стресових ситуаціях (нездатність діяти) .

3. Дитина (Child, C)

Его-стан Дитина відображає:

- емоції,
- потреби,
- реакції, сформовані в дитинстві.

Він включає в себе спонтанні прояви:

- радості,
- гніву,
- страху,
- сумні,
- цікавості.

Дитина може проявлятися у трьох формах:

ільна Дитина (Free Child, FC) — спонтанна, творча, радісна.

Прояви: грайливість, цікавість, емоційна відкритість.

даптована Дитина (Adapted Child, AC) — пристосовна, покірна.

Прояви: послух, пригнічення власних бажань, страх покарання.

унтівна Дитина (Rebellious Child, RC) — протестуюча, уперта.

Прояви: опір, гнів, упертість .

Функції Дитини:

- Вираз емоцій і потреб.
- Творчість і спонтанність.
- Енергія і ентузіазм.

Дисфункціональні прояви Дитини:

- Імпульсивність (дії без роздумів).

Емоційна нестабільність (швидкі зміни настрою).

Почуття безпорадності («Я не впораюся»).

Пригнічення емоцій (через страх покарання або осудження).

Ракетні почуття — заміна аутентичних емоцій на інші, більш «прийнятні» або «безпечні» почуття.

Розглянемо типи транзакцій за Еріком Берном.

Транзакція — це одиниця спілкування між людьми, яка складається з:

- стимулу (повідомлення однієї особи),
- реакції (відповіді іншої особи).

Ерік Берн виділив три основні типи транзакцій:

1. Доповнюючі транзакції (Complementary Transactions)

У цьому типі транзакцій стимул і реакція походять з відповідних его-станів, що забезпечує гармонійну комунікацію.

Приклади:

Дорослий → Дорослий: «Котра година?» — «Пів на другу».

Батько → Дитина: «Прибери свою кімнату!» — «Добре, мамо».

Дитина → Батько: «Я хочу морозива!» — «Добре, але лише одне».

Доповнюючі транзакції сприяють ефективній взаємодії.

Перехресні транзакції (Crossed Transactions)

У цьому типі транзакцій стимул і реакція походять з невідповідних его-станів, що часто призводить до конфліктів.

Приклади:

Дорослий → Дорослий: «Котра година?» — Дитина → Батько: «Чому ти постійно запитуєш?»

Батько → Дитина: «Прибери свою кімнату!» — Дитина → Батько: «Сам прибери!»

Перехресні транзакції деструктивні і часто стають причиною непорозумінь.

3. Приховані транзакції (Ulterior Transactions)

У цьому випадку на поверхневому рівні спілкування виглядає як доповнююче, однак на прихованому рівні існує другий, невисловлений зміст. Приховані транзакції часто використовуються у психологічних іграх [39,41].

Приклад:

Поверхневий рівень (соціальний): «Чи не міг би ти допомогти мені з цим звітом?» (Дорослий → Дорослий).

Прихований рівень (психологічний): «Ти мені винний» (Дитина → Батько).

Приховані транзакції сприяють маніпуляціям і часто призводять до недопорозумінь .

В теорії Е. Берна є поняття «Пихологічні ігри».

Психологічна гра — це повторюваний сценарій взаємодії, який має: приховану мотивацію, призводить до негативних емоційних наслідків для її учасників.

Ігри часто ґрунтуються на:

життєвих сценаріях,

ракетних почуттях.

Ерік Берн виділив кілька типових психологічних ігор:

1. «Так, але…» (Yes, but…)

Учасник просить поради чи допомоги, однак відхиляє всі запропоновані рішення, аби підтримувати відчуття безпорадності. Мета гри — підтвердити власний життєвий сценарій «Я не можу впоратися сам».

Приклад:

«У мене проблеми на роботі. Що мені робити?»

«Можливо, поговорити з керівником?»

«Так, але він мене все одно не зрозуміє».

«Можливо, змінити роботу?»

«Так, але я боюся ризикувати» .

2. «Подивися, що ти зі мною зробив» (Look what you made me do)

Учасник перекладає відповідальність за свої дії на інших. Мета гри — уникнути відповідальності за власні вчинки.

Приклад:

«Ти змусив мене кричати на тебе!»

«Я нічого не робив, ти сам почав!»

3. «Бідненька я» (Poor me)

Учасник використовує позицію жертви, щоб отримати увагу та співчуття. Мета гри — уникнути відповідальності та отримати підтримку.

Приклад:

«Ніхто мене не розуміє, всі проти мене».

«Бідненька ти, давай я тобі допоможу».

4. «Якби не ти…» (If it weren’t for you…)

Учасник звинувачує інших у власних невдачах. Мета гри - уникнути відповідальності за власні помилки.

Приклад:

«Якби не ти, я вже давно досяг би успіху!»

Трикутник Карпмана

Стівен Карпман розробив модель Драматичного трикутника, яка описує ролі в психологічних іграх[30]:

ертва — відчуває себе безпорадною та потребує рятування.

2. Переслідувач — критикує, звинувачує, контролює.

ятівник — намагається допомогти Жертві, проте часто погіршує ситуацію.

У процесі гри учасники перемикаються між ролями. Мета терапії — вийти з трикутника та перейти до здорових ролей:

- Вразлива (замість Жертви),
- Впевнена (замість Переслідувача),
- Підтримуюча (замість Рятівника) .

Життєвий сценарій.

Життєвий сценарій — це несвідомий план життя, який формується в ранньому дитинстві під впливом [24, 25]:

- батьківських установок,
- заборон,
- дозволів.

Сценарій визначає:

- життєвий вибір,

- поведінку,
- емоційні реакції людини.

Ерік Берн виділив три типи життєвих сценаріїв:

еременожець — людина прагне до успіху та щастя.

рограшний — людина очікує невдач і страждань.

анальний — людина живе «як усі», без яскравих успіхів чи невдач.

Формування життєвого сценарію відбувається у віці 0–6 років, коли дитина приймає рішення про:

- себе,
- інших людей,

світ на основі досвіду взаємодії з батьками.

Приклади сценаріїв:

«Я маю бути ідеальною, щоб мене любили».

«Я не гідна щастя».

«Я маю піклуватися про інших, щоб бути потрібною».

Робота з життєвим сценарієм у транзактному аналізі включає:

свідомлення сценарію — клієнт дізнається про свої несвідомі установки.

наліз походження сценарію — виявлення батьківських послань і дитячих рішень.

еревизначення (редесижн) — клієнт приймає нові, більш адаптивні рішення.

Особливості емоцій у транзактному аналізі**.**

Емоції в транзактному аналізі розглядаються як ключовий індикатор внутрішнього стану особистості та її життєвого досвіду. Особлива увага приділяється [15,19,21]:

- аутентичним і ракетним почуттям,

їхньому зв’язку з его-станами та життєвими сценаріями.

Таблиця 1.4.2

Аутентичні та ракетні почуття

Тип почуттів	**Опис**	**Приклади**
Аутентичні почуття	Справжні емоції, які відповідають реальній ситуації та сприяють адаптації. Відображають реальні потреби та переживання людини.	Радість від досягнення мети, сум через втрату, гнів як реакція на несправедливість, страх у небезпечній ситуації.
Ракетні почуття	Замінені емоції, які людина використовує замість аутентичних. Формуються в дитинстві як спосіб захисту від неприйнятних або заборонених емоцій [27,28].	Гнів → Провина, Сум → Злість, Страх → Цинізм, Радість → Сором.

Формування ракетних почуттів пов’язане з батьківськими заборонами (ін’єкціями):

Якщо дитині кажуть: **«Не злись!»,** вона може навчитися заміняти гнів на провину або сум.

Якщо дитині кажуть: **«Не плач!»,** вона може навчитися заміняти сум на злість чи байдужість.

Робота з ракетними почуттями у транзактному аналізі включає:

свідомлення ракетних почуттів — клієнт вчиться розпізнавати, які емоції він використовує замість аутентичних.

иявлення походження — аналіз, які батьківські заборони призвели до формування ракетних почуттів.

аміна на аутентичні почуття — клієнт вчиться виражати справжні емоції

Драйвери поведінки.

Драйвери — це внутрішні установки, які формують поведінку особистості. Вони виникають у дитинстві як реакція на батьківські вимоги та заборони [29].

Таблиця 1.4.3

Ерік Берн і Тайбі Келер - п’ять основних драйверів

Драйвер	**Прояви**	**Батьківське послання**	**Емоційні наслідки**
«Будь досконалою»	Перфекціонізм, прагнення до ідеалу, страх помилитися.	«Ти маєш бути найкращою».	Тривога, почуття провини, страх невдачі.
«Старайся»	Надмірні зусилля, втома, відчуття, що «ніколи не вистачає».	«Ти маєш працювати старанніше».	Виснаження, розчарування.
«Радуй інших»	Пригнічення власних бажань, прагнення догодити іншим.	«Ти маєш робити інших щасливими».	Почуття провини, нещирість, втрата себе.

Драйвер	Прояви	Батьківське послання	Емоційні наслідки
«Будь сильною»	Пригнічення емоцій, уникнення слабкості, оціпеніння.	«Не показуй свої почуття».	Емоційна відчуженість, ізоляція.
«Поспішай»	Метушливість, нетерплячість, поспіх.	«Не витрачай час даремно».	Стрес, втома, помилки через поспіх .

Робота з драйверами включає:

свідомлення драйвера — клієнт вчиться розпізнавати, який драйвер керує його поведінкою.

наліз походження — виявлення батьківських послань, які призвели до формування драйвера.

аміна на адаптивну поведінку — клієнт вчиться балансувати між драйвером і аутентичними потребами.

Роль его-стану Дитини в емоційній сфері.

Его-стан Дитина відіграє ключову роль у емоційній сфері особистості. Саме в цьому стані зберігаються:

ранні емоційні переживання (радість, страх, гнів, сум),

потреби і бажання (у коханні, безпеці, свободі),

творчий потенціал (спонтанність, цікавість, грайливість).

Формування его-стану Дитини відбувається у віці 0–6 років, коли дитина засвоює батьківські послання та приймає ранні рішення про себе і світ[26].

Приклади ранніх рішень:

«Якщо я злюся, мене не будуть кохати».

«Якщо я заплачу, мене покарають».

«Якщо я проявлятиму радість, мене засудять».

Робота з его-станом Дитини у транзактному аналізі включає:

еконфузія Дитини — клієнт вчиться розрізняти Вільну Дитину (аутентичні емоції) та Адаптовану Дитину (ракетні почуття).

ереживання пригнічених емоцій — клієнт отримує можливість виразити ті емоції, які були пригнічені в дитинстві.

еревизначення ранніх рішень — клієнт приймає нові, більш адаптивні рішення про себе і світ .

Емоційні конфлікти та їхнє походження.

Емоційні конфлікти в транзактному аналізі розглядаються як результат протиріч між его-станами [26].

Приклади конфліктів:

атько vs. Дитина: «Я маю бути відповідальною» (Батько) vs. «Я хочу розважатися» (Дитина).

2. Дорослий vs. Дитина: «Мені потрібно приймати раціональні рішення» (Дорослий) vs. «Я хочу слідувати своїм емоціям» (Дитина).

атько vs. Дорослий: «Ти маєш слухатися правил» (Батько) vs. «Я сам знаю, що мені робити» (Дорослий).

Розв’язання емоційних конфліктів включає:

свідомлення конфлікту — клієнт вчиться розпізнавати протиріччя між его-станами.

наліз походження конфлікту — виявлення, які батьківські послання чи ранні рішення призвели до конфлікту.

нтеграція его-станів — клієнт вчиться балансувати між Батьком, Дорослим і Дитиною, щоб приймати рішення, які враховують раціональність, емоції та соціальні норми .

Сучасні підходи до корекції емоційної сфери.

Сучасна психологія пропонує численні підходи до корекції емоційної сфери, які можуть бути інтегровані з транзактним аналізом для підвищення ефективності терапії [31,32,33].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це напрямок у психології, який зосереджується на зміні думок і поведінки для покращення емоційного стану[13,6,8].

Основні принципи КПТ:

- Когнітивна тріада (А. Бек) [42]: думки, емоції та поведінка взаємопов’язані.
  раціональні переконання (А. Елліс) [43,44]: неадекватні переконання призводять до емоційних порушень.

Експозиція — поступове зіштовхування зі страхами для їх подолання.

Інтеграція КПТ і транзактного аналізу:

Аналіз думок (КПТ) може бути доповнений аналізом его-станів (ТА).

Зміна переконань (КПТ) може бути доповнена перевизначенням життєвого сценарію (ТА).

Експозиція (КПТ) може бути доповнена роботою з ракетними почуттями (ТА).

Приклад:
Клієнт боїться публічних виступів.

PAGE * MERGEFORMAT

У КПТ це розглядається як ірраціональне переконання («Я не впораюся»).

У транзактному аналізі це може бути пов’язане з батьківською забороною («Не виділяйся») або раннім рішенням («Якщо я буду помітним, мене засудять»).

Робота може включати:

1. Усвідомлення переконання (КПТ).
2. Виявлення походження переконання (ТА).
3. Перевизначення переконання (КПТ + ТА).

Гештальт-терапія — це підхід, заснований на усвідомленні поточного досвіду та інтеграції розщеплених частин особистості [17,18].

Основні принципи:

«Тут і зараз» — фокус на поточному досвіді.

Усвідомлення — клієнт вчиться усвідомлювати свої почуття, думки та тілесні відчуття.

Інтеграція — клієнт вчиться приймати всі частини себе.

Інтеграція гештальт-терапії та транзактного аналізу:

Робота з тілом (гештальт) може бути доповнена аналізом его-станів (ТА).

Діалог із частинами особистості (гештальт) може бути доповнений роботою з внутрішньою Дитиною (ТА).

Експерименти (гештальт) можуть використовуватися для переживання пригнічених емоцій (ТА).

Приклад інтеграції:

Клієнт відчуває гнів, але не може його виразити [7,9].

У гештальт-терапії це може бути пов’язане з пригніченням емоцій

У транзактному аналізі це може бути пов’язане з ракетним почуттям (гнів замінений на провину) [11,12].

Робота може включати:

1. Усвідомлення пригніченого гніву (гештальт).
2. Виявлення ракетного почуття (ТА).

ереживання гніву в безпечній обстановці (гештальт + ТА).

Екзистенціальна терапія зосереджується на сенсі життя, свободі та відповідальності [34,35].

Основні принципи:

Екзистенціальні даності (І. Ялом): смерть, свобода, ізоляція, безглуздість.

Пошук сенсу — клієнт вчиться знаходити сенс у власному житті.

Відповідальність — клієнт вчиться приймати відповідальність за своє життя.

Інтеграція екзистенціальної терапії та транзактного аналізу:

Аналіз життєвого сценарію (ТА) може бути доповнений пошуком сенсу (екзистенціальна терапія).

Робота з его-станом Дорослого (ТА) може бути доповнена розвитком відповідальності (екзистенціальна терапія).

Перевизначення життєвого сценарію (ТА) може бути доповнене пошуком нових сенсів (екзистенціальна терапія) [14] .

Приклад:

Клієнт відчуває, що його життя безглузде.

У екзистенціальній терапії це розглядається як екзистенціальна криза.

У транзактному аналізі це може бути пов’язане з деструктивним життєвим сценарієм («Я не гідний щастя»).

Робота може включати:

свідомлення екзистенціальної кризи (екзистенціальна терапія).

2. Виявлення життєвого сценарію (ТА).
3. Пошук нового сенсу та перевизначення сценарію (екзистенціальна терапія + ТА).

PAGE * MERGEFORMAT

PAGE * MERGEFORMAT

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛІЗІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ПАЦІЄНТАМИ

Етапи дослідження, характеристика вибірки та діагностичні методи

Для досягнення поставлених цілей і завдань у дослідженні були використані комплекс методів, який включає: теоретичні, емпіричні, методи обробки даних.

Дослідження складалося з чотирьох основних етапів:

1. Підготовчий етап (січень 2026 р.):

Розробка програми дослідження.

Підбір та адаптація психодіагностичних методів.

Формування вибірки учасників.

Отримання інформованої згоди від учасників.

2. Діагностичний етап (лютий 2026 р.):

Проведення первинної діагностики емоційного стану учасників з використанням:

Шкали ситуативної та особистісної тривожності (STAI).

Опросника регуляції емоцій (ERQ).

Опросника «Структурний егоґрама».

Тесту життєвого сценарію.

Клінічного інтерв’ю.

PAGE * MERGEFORMAT

Збір анамнезу та виявлення основних проблем учасників.

орекційний етап (грудень-березень 2026 р.):

Проведення 8–10 індивідуальних сесій з кожним учасником із використанням методів транзактного аналізу:

Робота з его-станами.

Корекція ракетних почуттів.

Деконфузія Дитини.

Робота з життєвим сценарієм.

Аналіз психологічних ігор.

Використання контракту.

Ведення щоденників емоцій учасниками.

Регулярне спостереження за динамікою змін.

4. Заключний етап (червень 2026 р.):

Проведення повторної діагностики з використанням тих самих методів, що й на діагностичному етапі.

Аналіз та узагальнення результатів.

Формулювання висновків та рекомендацій.

Умови проведення дослідження

Місце проведення: Кабінет психологічного консультування в Одеському інституті Міжрегіональної академії управління персоналом.

Тривалість сесій: 60–90 хвилин.

Частота сесій: 1–2 рази на тиждень.

Конфіденційність: Усі дані учасників були анонімізовані. Учасники підписали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Таблиця 2. 1.1

Використані психодіагностичні інструменти

Назва методу	**Автор**	**Мета застосування**	**Опис**
Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI)	Ч. Спілбергер, Ю. Ханін	Оцінка рівня тривожності	Вимірює рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Складається з 40 тверджень, на які респондент відповідає за шкалою від 1 до 4.
Опросник регуляції емоцій (ERQ)	Дж. Гросс	Оцінка стратегій регуляції емоцій	Вимірює дві основні стратегії: **пригнічення емоцій** та **когнітивну переоцінку**. Складається з 10 тверджень.
Опросник «Структурний егограма»	Дж. Дюсей	Оцінка домінуючих его-станів	Допомагає визначити, який его-стан (Батько, Дорослий, Дитина)

Назва методу	Автор	Мета застосування	Опис
			домінує у клієнта в різних ситуаціях.
Тест життєвого сценарію	Е. Берн	Виявлення життєвого сценарію	Допомагає визначити несвідомі установки та рішення, які впливають на життя клієнта.
Методика «Самооцінка психічних станів»	Г. Айзенк	Оцінка емоційного стану	Вимірює рівні тривожності, депресії, ворожості та інших психічних станів.
Клінічне інтерв'ю	Е. Берн	Збір анамнезу та діагностика	Структуроване інтерв'ю для виявлення проблем клієнта, його життєвого сценарію та емоційних труднощів.

1. *Методи збору емпіричних даних:*

Спостереження — фіксація змін в емоційному стані та поведінці клієнтів у процесі терапії.

Аналіз випадків (кейсів) — детальний опис і аналіз індивідуальних випадків роботи з клієнтами.

Самозвіти клієнтів — щоденники емоцій, у яких клієнти фіксували свої переживання, тригери та реакції.

Методи обробки даних

1. Кількісний аналіз:

Порівняння показників «до» та «після» корекції — аналіз змін у рівнях тривожності, емоційної усвідомленості та інших параметрів.

Статистична обробка даних — використання методів описової статистики (середні значення, стандартні відхилення) для аналізу результатів.

2. Якісний аналіз:

Аналіз динаміки емоційних реакцій — виявлення змін в емоційному стані клієнтів.

Аналіз поведінкових паттернів — вивчення змін у поведінці клієнтів у різних ситуаціях.

Контент-аналіз інтерв'ю та самозвітів — виявлення повторюваних тем і паттернів у розповідях клієнтів.

Характеристика вибірки

Критерії відбору учасників:

Вік: 21–65 років.

Наявність труднощів в емоційній регуляції (підвищена тривожність, труднощі у вираженні емоцій, міжособистісні конфлікти).

Добровільна згода на участь у дослідженні.

Таблиця 2.1.2

Віковий розподіл респондентів

Вік респондентів	21-30	31-40	41-50	51-65
Кількість респондентів (абс)	7	6	5	7
Кількість респондентів (%)	28	24	20	28

Рисунок 1. Віковий розподіл респондентів

Статевий склад учасників:

- Жінки: 18 (72%)
- Чоловіки: 7 (28%)

Освітній рівень учасників:

- Середня освіта: 3 (12%)
- Середня спеціальна освіта: 8 (32%)

PAGE * MERGEFORMAT

- Вища освіта: 14 (56%)

Основні скарги учасників:

- Підвищена тривожність: 18 осіб (72%).

Труднощі у вираженні емоцій: 15 осіб (60%).

Міжособистісні конфлікти: 12 осіб (48%).

Почуття провини: 10 осіб (40%).

Емоційне вигорання: 8 осіб (32%).

Низька самооцінка: 7 осіб (28%)

Таблиця 2.1.3

Соціально-демографічні характеристики учасників

Характеристика	**Кількість учасників**	**Відсоток**
Вік		
21–30 років	7	28%
31–40 років	6	24%
41–50 років	5	20%
51–65 років	7	28%
Стать		
Жінки	18	72%
Чоловіки	7	28%
Освіта		

Характеристика	Кількість учасників	Відсоток
Середня	3	12%
Середня спеціальна	8	32%
Вища	14	56%
Сімейний стан		
Не одружений/не одружена	9	36%
Одружений/одружена	12	48%
Розлучений/розлучена	4	16%

PAGE * MERGEFORMAT

Діагностичні методики та їх застосування

У дослідженні були використані психодіагностичні методики для оцінки емоційної сфери учасників, які представлені вище у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.4.

Результати діагностики «до корекції»

Стратегія регуляції	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Пригнічення емоцій	3 особи (12%)	10 осіб (40%)	12 осіб (48%)
Когнітивна переоцінка	8 осіб (32%)	12 осіб (48%)	5 осіб (20%)

3. Опитувальник «Структурний егоґрама» Дж. Дюсея описан у табл.2.1

Таблиця 2.1.5

Результати діагностики «до корекції»

Его-стан	**Середній бал**	**Домінуючий у учасників**
Батько	3,8	12 осіб (48%)
Дорослий	3,2	5 осіб (20%)
Дитина	3,5	8 осіб (32%)

4. Тест життєвого сценарію, описан в табл.2.1

Мета: Виявлення життєвого сценарію та несвідомих установок.

Результати діагностики «до корекції»:

Деструктивні сценарії:

«Я не гідна щастя» — 8 осіб (32%).

«Я маю піклуватися про інших» — 7 осіб (28%).

«Я маю бути ідеальною» — 5 осіб (20%).

«Мені не можна виділятися» — 5 осіб (20%).

Адаптивні сценарії:

«Я здатна досягати цілей» — 3 особи (12%).

«Я гідна кохання» — 2 особи (8%).

5. Клінічне інтерв’ю

Мета: Збір анамнезу, виявлення емоційних труднощів, життєвого сценарію та міжособистісних проблем.

Інтерв’ю записувалося (з згоди клієнта) для подальшого аналізу.

Результати інтерв'ю:

Основні проблеми учасників:

Труднощі у вираженні емоцій (60%).

Почуття провини та сорому (48%).

Міжособистісні конфлікти (44%).

Підвищена тривожність (72%).

Низька самооцінка (40%).

Основні життєві сценарії:

«Я маю догоджати іншим» (36%).

«Я не маю права на помилки» (32%).

«Мені не можна проявляти гнів» (28%).

Далі розглянемо методи корекції емоційної сфери у транзактному аналізі.

2.2. Методи корекції емоційної сфери у транзактному аналізі

Корекція емоційної сфери у транзактному аналізі ґрунтується на роботі зі структурою особистості, життєвими сценаріями та системою емоційних реакцій. У дослідженні були використані такі методи

Робота з его-станами

Робота з его-станами спрямована на:

розвиток Дорослого,

усвідомлення впливу Батька,

доступ до почуттів Вільної Дитини.

Це дозволяє:

зменшити автоматичні емоційні реакції,

вивести їх на рівень усвідомлених,

підвищити рівень саморегуляції.

Мета роботи з его-станами:

- озвиток его-стану Дорослого — підвищення здатності до усвідомлення та регуляції емоцій.
- свідомлення впливу Батька — виявлення критичних чи дбайливих установок, засвоєних у дитинстві.
- оступ до почуттів Вільної Дитини — відновлення контакту з аутентичними емоціями.

Методи роботи з его-станами

1. Діагностика его-станів:

Використання опитувальника «Структурний егоґрама» для виявлення домінуючих его-станів.

Спостереження за поведінкою клієнта у різних ситуаціях.

Аналіз мовленнєвих паттернів (наприклад, використання фраз типу «Треба…», «Потрібно…» може вказувати на домінування Батька).

Приклад:
Клієнтка Анна (40 років) часто говорила: «Я маю піклуватися про всіх», «Я не маю права на помилки». Це вказувало на домінування Критичного Батька. У процесі терапії було виявлено, що ці установки були засвоєні від матері, яка вимагала від дочки досконалості.

2. Розвиток его-стану Дорослого:

Навчання навичкам саморегуляції:

Техніки усвідомленості (mindfulness) для спостереження за своїми думками і емоціями.

Когнітивна переоцінка — зміна когнітивної оцінки ситуації для регуляції емоцій.

Ведення щоденника емоцій — фіксація емоцій, тригерів і реакцій.

Навчання прийняттю рішень:

Аналіз плюсів і мінусів різних варіантів.

Використання техніки «Плюс-Мінус-Цікаво» для об’єктивної оцінки ситуації.

Приклад вправи:

Клієнту пропонувалося записувати ситуації, в яких він відчував сильні емоції, і аналізувати:

Які емоції він відчував?

Який его-стан був активним?

Які думки виникали?

Які дії він здійснив?

Як можна було б відреагувати інакше?

обота з его-станом Батька:

Виявлення батьківських послань: аналіз внутрішнього діалогу клієнта; робота з ін’єкціями (батьківськими заборонами).

Зміна критичних установок: перевизначення — заміна деструктивних установок на адаптивні; робота з внутрішнім критиком — усвідомлення та зміна самокритики.

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося написати листа своєму внутрішньому критику, а потім відповісти від імені дбайливого Батька. Це допомагало усвідомити, які установки заважають клієнту, і замінити їх на більш підтримуючі.

обота з его-станом Дитини:

Усвідомлення пригнічених емоцій: робота з ракетними почуттями (заміненими емоціями); переживання пригнічених емоцій у безпечній обстановці.

Розвиток Вільної Дитини:

Творчі вправи (малювання, музика, танці).

Ігрові техніки для вираження емоцій.

Приклад вправи:

Клієнту пропонувалося намалювати свою емоцію (наприклад, гнів або сум) і потім обговорити, що цей малюнок говорить про його внутрішній стан. Це допомагало усвідомити та виразити пригнічені емоції.

Робота з ракетними почуттями

Ракетні почуття — це замінені емоції, які людина використовує замість аутентичних. Вони формуються в дитинстві як спосіб захисту від неприйнятних або заборонених емоцій.

Мета роботи з ракетними почуттями:

свідомлення ракетних почуттів — клієнт вчиться розпізнавати, які емоції він використовує замість аутентичних.

иявлення походження — аналіз, які батьківські заборони призвели до формування ракетних почуттів.

аміна на аутентичні почуття — клієнт вчиться виражати справжні емоції

Методи роботи з ракетними почуттями

1. Діагностика ракетних почуттів:

* MERGEFORMAT

Аналіз емоційних реакцій клієнта в різних ситуаціях.

Виявлення повторюваних емоцій (наприклад, клієнт часто відчуває провину замість гніву).

Використання опросника ERQ для оцінки стратегій регуляції емоцій.

Приклад:

Клієнтка Ірина (48 років) часто відчувала провину в ситуаціях, де інші люди могли б відчувати гнів. У процесі терапії було виявлено, що в дитинстві їй говорили: «Не злись, це негарно», і вона навчилася заміняти гнів на провину.

2. Виявлення походження ракетних почуттів:

Аналіз дитячих спогадів — які послання клієнт отримував від батьків?

Робота з ін’єкціями — виявлення батьківських заборон.

Аналіз життєвого сценарію — як ракетні почуття пов’язані з життєвими установками?

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося згадати ситуації з дитинства, в яких вона відчувала сильні емоції, і проаналізувати:

Які емоції вона відчувала?

Як на них реагували батьки?

Які послання вона засвоїла?

аміна ракетних почуттів на аутентичні:

Навчання вираженню справжніх емоцій:

Тренінг асертивності — навчання вираженню своїх потреб і емоцій без агресії.

Рольові ігри — відпрацювання навичок вираження емоцій у безпечній обстановці.

Робота з тілом:

Дихальні вправи для зниження напруги.

Телесно-орієнтовані техніки для вивільнення пригнічених емоцій.

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося виразити гнів у безпечній формі (наприклад, бити подушку або малювати гнів). Це допомагало вивільнити пригнічені емоції та навчитися їх виражати адекватно.

Деконфузія Дитини

Деконфузія Дитини — це процес усвідомлення та інтеграції пригнічених дитячих переживань. Мета деконфузії — відновлення доступу до аутентичних почуттів та формування більш адаптивних способів емоційного реагування.

Мета деконфузії:

1. Переживання пригнічених емоцій — клієнт отримує можливість виразити ті емоції, які були пригнічені в дитинстві.

   свідомлення ранніх рішень — виявлення рішень, прийнятих у дитинстві (наприклад, «Якщо я злюся, мене не будуть кохати»).

   ормування нових рішень — заміна деструктивних рішень на адаптивні.

Методи деконфузії

1. Робота з дитячими спогадами:

Аналіз ранніх спогадів — які події в дитинстві вплинули на формування емоційних паттернів?

Робота з фотографіями та символами — використання фотографій з дитинства для актуалізації спогадів.

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося згадати та описати ситуацію з дитинства, в якій вона відчувала сильні емоції. Потім вона мала проаналізувати, які рішення вона прийняла в цій ситуації та як вони впливають на її поточну поведінку.

2. Переживання пригнічених емоцій:

Використання творчих методів (малювання, музика, танці) для вираження пригнічених емоцій.

Робота з тілом — вивільнення емоцій через тілесні вправи.

Групова терапія — переживання емоцій у безпечній груповій обстановці.

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося намалювати свою дитячу травму і потім обговорити, які емоції вона відчувала в цій ситуації. Це допомагало усвідомити та виразити пригнічені почуття.

3. Перевизначення ранніх рішень:

Робота з життєвим сценарієм — усвідомлення та зміна деструктивних установок.

Використання технік перевизначення (редесижн) — клієнт приймає нові, більш адаптивні рішення.

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося написати нове рішення замість старого (наприклад, замість «Якщо я злюся, мене не будуть кохати» — «Я маю право на свої емоції, і мене будуть кохати незалежно від них»).

Робота з життєвим сценарієм

Життєвий сценарій — це несвідомий план життя, який формується в ранньому дитинстві під впливом батьківських установок, заборон і дозволів. Мета

PAGE * MERGEFORMAT

роботи з життєвим сценарієм — усвідомлення та зміна деструктивних установок.

Мета роботи з життєвим сценарієм:

свідомлення життєвого сценарію — клієнт дізнається про свої несвідомі установки.

наліз походження сценарію — виявлення батьківських послань і дитячих рішень.

еревизначення сценарію — клієнт приймає нові, більш адаптивні рішення.

Методи роботи з життєвим сценарієм

1. Діагностика життєвого сценарію:

Аналіз повторюваних життєвих паттернів — які ситуації повторюються в житті клієнта?

Виявлення батьківських послань — які послання клієнт отримав від батьків?

Використання тесту життєвого сценарію для виявлення несвідомих установок.

Приклад:
Клієнтка Ольга (35 років) помітила, що усі її стосунки закінчуються розривом, коли партнер починає вимагати близькості. У процесі терапії було виявлено, що в дитинстві вона отримала послання: «Не будь близькою, інакше тебе кинуть», і це сформувало її життєвий сценарій.

2. Аналіз походження сценарію:

Робота з дитячими спогадами — які події в дитинстві вплинули на формування сценарію?

Аналіз сімейної історії — які паттерни повторюються в сім’ї клієнта?

Виявлення ін’єкцій — які батьківські заборони вплинули на формування сценарію?

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося скласти генеалогічне дерево і проаналізувати, які паттерни повторюються в її сім’ї. Це допомагало усвідомити, як сімейна історія впливає на її життєвий сценарій.

3. Перевизначення життєвого сценарію [27,28]:

Використання технік перевизначення (редесижн) — клієнт приймає нові рішення.

Робота з внутрішньою Дитиною — усвідомлення та зміна дитячих рішень.

Формування нового життєвого сценарію — клієнт створює новий, більш адаптивний план життя.

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося написати новий життєвий сценарій, в якому вона описувала, як хоче жити далі. Це допомагало сформулювати нові, більш адаптивні установки.

Робота з психологічними іграми

Психологічна гра — це повторюваний сценарій взаємодії, який має приховану мотивацію та призводить до негативних емоційних наслідків для учасників. Мета роботи з психологічними іграми — усвідомлення та вихід з деструктивних паттернів.

Мета роботи з психологічними іграми:

свідомлення ігор — клієнт вчиться розпізнавати, в які ігри він грає.

наліз структури ігор — виявлення ролей (Жертва, Переслідувач, Рятівник).

ихід з ігор — клієнт вчиться уникати деструктивних паттернів взаємодії.

Методи роботи з психологічними іграми

1. Діагностика психологічних ігор:

Аналіз повторюваних конфліктів — які ситуації повторюються в житті клієнта?

Виявлення ролей в іграх — яку роль клієнт зазвичай займає (Жертва, Переслідувач, Рятівник)?

Використання Трикутника Карпмана для аналізу структури ігор.

Приклад:

Клієнтка Анна (40 років) часто опинялася в ролі Жертви у стосунках з чоловіком. У процесі терапії було виявлено, що вона грала в гру «Бідненька я», щоб отримати увагу та співчуття.

2. Аналіз структури ігор:

Виявлення «гачка» — що запускає гру?

Аналіз наростання напруги — як розвивається гра?

Виявлення «виграшу» або «расплати» — який емоційний результат отримує клієнт?

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося описати типовій конфлікт з чоловіком і проаналізувати:

Що запускало конфлікт?

Які ролі займали учасники?

Як розвивалася гра?

Який був кінцевий емоційний результат?

3. Вихід з психологічних ігор:

Усвідомлення ролей — клієнт вчиться розпізнавати, яку роль він займає в іграх.

Розвиток его-стану Дорослого — клієнт вчиться аналізувати ситуації та приймати усвідомлені рішення.

Навчання альтернативним способам взаємодії — клієнт вчиться виходити з деструктивних паттернів.

Приклад вправи:

Клієнтці пропонувалося відпрацювати альтернативні способи реагування у рольовій грі. Наприклад, замість того щоб грати в «Бідненьку мене», вона вчилася виражати свої потреби прямо.

Використання контракту в транзактному аналізі

Контракт — це чітка угода між терапевтом і клієнтом, яка включає:

формулювання цілей роботи,

розподіл відповідальності,

узгодження способів досягнення змін.

Мета використання контракту:

труктурування терапевтичного процесу — чітке визначення цілей і завдань.

ідвищення мотивації клієнта — клієнт стає активним учасником процесу змін.

ниження тривожності — клієнт знає, чого очікувати від терапії.

озвиток его-стану Дорослого — клієнт вчиться приймати відповідальність за своє життя.

Види контрактів

дміністративний контракт — визначає організаційні умови роботи (частота зустрічей, тривалість сесій, оплата).

рофесійний контракт — описує ролі терапевта і клієнта, а також межі відповідальності.

сихологічний контракт — включає несвідомі очікування та внутрішні установки клієнта.

Приклад контракту:

Клієнтка Анна (40 років) уклала такий контракт:

Ціль: Навчитися виражати свої емоції та встановлювати особисті кордони.

Завдання:

Усвідомлювати свої емоції і потреби.

Вчитися говорити «ні» без почуття провини.

Розвивати навички асертивного спілкування.

Терміни: 10 сесій, 1 раз на тиждень.

Відповідальність клієнтки:

Вести щоденник емоцій.

Виконувати домашні завдання.

Відповідальність терапевта:

Забезпечувати безпечну і підтримуючу обстановку.

Давати зворотний зв’язок

.3. Аналіз результатів дослідження

PAGE * MERGEFORMAT

Розглянемо динаміку змін в емоційній сфері. У ході дослідження була проведена діагностика «до» та «після» корекції з використанням психодіагностичних методів. Результати показали значні позитивні зміни в емоційній сфері учасників.

Динаміка рівня тривожності

Таблиця 2.3.1.

Результати шкали ситуативної та особистісної тривожності (STAI)

Рівень тривожності	**До корекції**	**Після корекції**	**Зміна**
Ситуативна тривожність			
Низький	2 особи (8%)	7 осіб (28%)	**+20%**
Середній	8 осіб (32%)	12 осіб (48%)	**+16%**
Високий	10 осіб (40%)	5 осіб (20%)	**-20%**
Дуже високий	5 осіб (20%)	1 особа (4%)	**-16%**
Особистісна тривожність			
Низький	1 особа (4%)	6 осіб (24%)	**+20%**
Середній	7 осіб (28%)	12 осіб (48%)	**+20%**
Високий	12 осіб (48%)	6 осіб (24%)	**-24%**
Дуже високий	5 осіб (20%)	1 особа (4%)	**-16%**

Висновок: Після корекції спостерігається значне зниження рівня тривожності у учасників. Кількість осіб із високим і дуже високим рівнем тривожності

зменшилася на 40%, а кількість осіб із низьким і середнім рівнем збільшилася на 40%.

Динаміка стратегій регуляції емоцій

Таблиця 2.3.2

Результати опитувальника ERQ

Стратегія регуляції	**До корекції**	**Після корекції**	**Зміна**
Пригнічення емоцій			
Низький рівень	3 особи (12%)	10 осіб (40%)	**+28%**
Середній рівень	10 осіб (40%)	12 осіб (48%)	**+8%**
Високий рівень	12 осіб (48%)	3 особи (12%)	**-36%**
Когнітивна переоцінка			
Низький рівень	8 осіб (32%)	2 особи (8%)	**-24%**
Середній рівень	12 осіб (48%)	10 осіб (40%)	**-8%**
Високий рівень	5 осіб (20%)	13 осіб (52%)	**+32%**

Висновок: Після корекції спостерігається значне зниження пригнічення емоцій (на 36%) і підвищення когнітивної переоцінки (на 32%). Це свідчить про те, що учасники навчилися виражати свої емоції відкритіше та використовувати більш адаптивні стратегії регуляці

Динаміка его-станів

Таблиця 2.3.3.

Результати опросника «Структурний егоґрама»

Его-стан	Середній бал «до»	Середній бал «після»	Зміна
Батько	3,8	3,4	**-0,4**
Дорослий	3,2	4,0	**+0,8**
Дитина	3,5	3,7	**+0,2**

Висновок: Після корекції спостерігається зменшення домінування его-стану Батько (на 0,4 бала) і збільшення домінування его-стану Дорослий (на 0,8 бала). Це свідчить про те, що учасники навчилися приймати більш усвідомлені рішення та зменшити вплив критичних або дбайливих установок.

Динаміка життєвих сценаріїв

Таблиця 2.3.4

Результати тесту життєвого сценарію

Тип сценарію	До корекції	Після корекції	Зміна
Деструктивні сценарії	20 осіб (80%)	8 осіб (32%)	**-48%**
Адаптивні сценарії	5 осіб (20%)	17 осіб (68%)	**+48%**

Висновок: Після корекції спостерігається значне зниження кількості деструктивних сценаріїв (на 48%) і підвищення кількості адаптивних сценаріїв (на 48%). Це свідчить про те, що учасники навчилися усвідомлювати та змінювати свої несвідомі установки.

Якісний аналіз змін

Окрім кількісного аналізу, було проведено якісне дослідження змін в емоційній сфері учасників. Основні результати:

Зміни в емоційній усвідомленості.

До корекції: Більшість учасників (68%) відчували труднощі в усвідомленні своїх емоцій. Вони часто не могли назвати свої почуття або плутали їх з іншими емоціями.

Після корекції: 80% учасників повідомили, що навчилися краще розпізнавати свої емоції та розуміти їх причини.

Приклад:
Клієнтка Ірина (48 років) до корекції не могла усвідомити, що відчуває гнів у ситуаціях, коли її права порушувалися. Після корекції вона навчилася розпізнавати гнів і виражати його адекватно.

Зміни у вираженні емоцій

До корекції: 72% учасників відчували труднощі у вираженні емоцій. Вони або пригнічували свої почуття, або виражали їх неадекватно (наприклад, агресією або пасивністю).

Після корекції: 84% учасників повідомили, що навчилися виражати свої емоції відкритіше і конструктивніше.

Приклад:
Клієнтка Анна (40 років) до корекції пригнічувала гнів і відчувала провину замість нього. Після корекції вона навчилася виражати гнів асертивно, без почуття провини.

Зміни в міжособистісних відносинах

До корекції: 60% учасників повідомляли про міжособистісні конфлікти, пов’язані з труднощами у вираженні емоцій та встановленні кордонів.

Після корекції: 80% учасників відзначили покращення міжособистісних відносин. Вони навчилися встановлювати кордони, виражати свої потреби та розв’язувати конфлікти конструктивно.

PAGE * MERGEFORMAT

PAGE * MERGEFORMAT

Приклад:

Клієнтка Ольга (35 років) до корекції боялася встановлювати кордони у відносинах з чоловіком і часто відчувала себе жертвою. Після корекції вона навчилася відстоювати свої кордони і виражати свої потреби, що призвело до покращення відносин.

Зміни в самооцінці

До корекції: 40% учасників мали занижену самооцінку, пов'язану з почуттям провини, сорому або неповноцінності.

Після корекції: 76% учасників відзначили підвищення самооцінки. Вони навчилися приймати себе, свої емоції та потреби.

Приклад:

Клієнтка Марина (28 років) до корекції відчувала себе неповноцінною через те, що не могла виразити свої емоції. Після корекції вона навчилася приймати свої почуття і цінити себе, що призвело до підвищення самооцінки.

Особистий досвід автора у застосуванні транзактного аналізу

У процесі проведення дослідження та роботи з клієнтами я особисто застосовувала методи транзактного аналізу у власній психологічній практиці. У цьому розділі я поділюся своїм досвідом, труднощами та досягненнями у використанні ТА для корекції емоційної сфери.

Початок роботи з транзактним аналізом

Мій інтерес до транзактного аналізу виник ще коли я була підлітком і повернулася до вивчення тоді коли я прочитала книгу Еріка Берна «Ігри, у які грають люди». Мене зацікавила простота та доступність методу, а також його практичність у роботі з емоційними труднощами. Я почала вивчати ТА глибше, відвідуючи семінари та тренінги .

Перші спроби застосування ТА у переддипломній практиці були складними. Я зіткнулася з рядом труднощів [38]:

кладність у діагностиці его-станів — мені було важко відрізняти Батька від Дорослого, особливо у складних випадках.

пір клієнтів — деякі клієнти не хотіли усвідомлювати свої его-стани або боялися змін.

Нестача досвіду в роботі з ракетними почуттями — я не завжди могла розпізнати замінені емоції та допомогти клієнтам їх усвідомити.

Швидше діагностувати его-стани та виявляти домінуючі паттерни.

Працювати з опором клієнтів, використовуючи техніки мотиваційного інтерв'ювання.

Ефективно виявляти ракетні почуття та допомагати клієнтам їх усвідомлювати.

PAGE * MERGEFORMAT

Таблиця 2.3.5

Динаміка показників емоційної сфери до та після корекційної програми

Рівень емоційних труднощів	До корекції	Після корекції
Високий	14	6
Середній	8	5
Низький	3	3

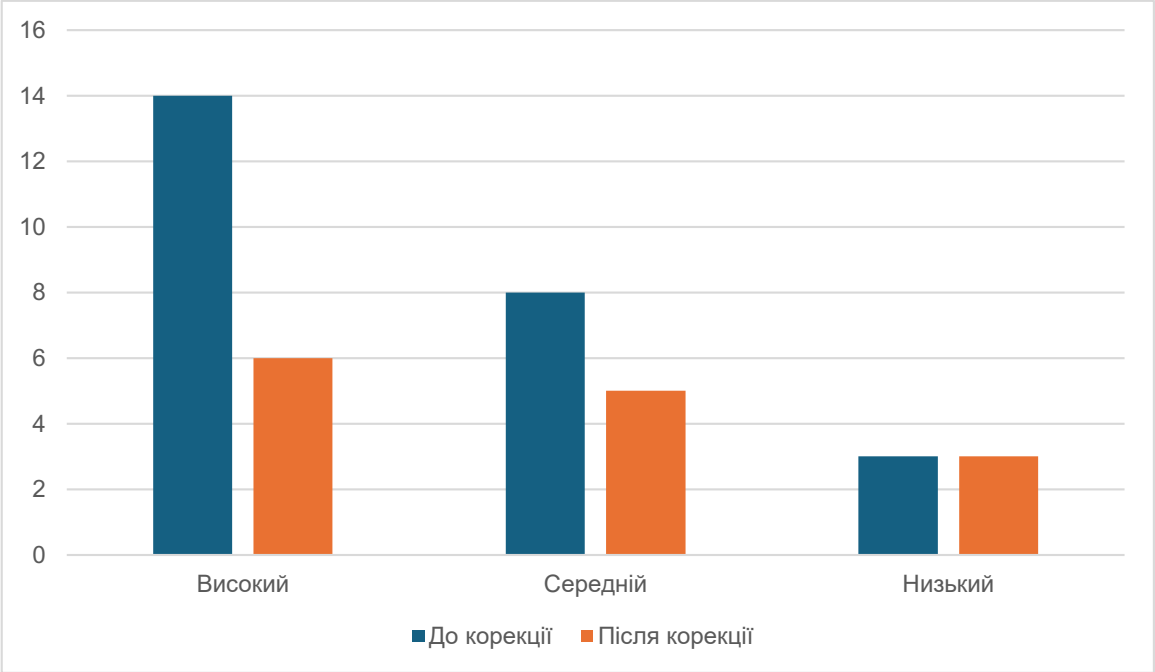

Рисунок 2.3.1 Динаміка показників емоційної сфери до та після корекційної програми

Таблиця 2.3.6

Успішні випадки з переддипломної практики

Кейс 1: Корекція емоційної сфери у клієнтки з порушенням особистих кордонів
Клієнтка: Анна (ім'я змінено з етичних міркувань).
Вік: 40 років.
Сімейний стан: Одружена, двоє дітей.
Освіта: Вища (економіст).
Професія: Бухгалтер.

Скарги клієнтки:

Почуття провини під час відстоювання власних інтересів.

Труднощі у вираженні гніву.

Порушення особистих кордонів (чоловік і діти часто ігнорують її потреби).

Емоційне вигорання.

Низька самооцінка.

Діагностичний етап

Методи діагностики:

кала ситуативної та особистісної тривожності (STAI):

Ситуативна тривожність: 52 бали (високий рівень).

Особистісна тривожність: 55 балів (високий рівень).

2. Опитувальник регуляції емоцій (ERQ):

Пригнічення емоцій: 6,2 бала (високий рівень).

Когнітивна переоцінка: 2,8 бала (низький рівень).

3. Опитувальник «Структурний егоґрама»:

Батько: 4,2 бала (домінуючий его-стан).

Дорослий: 2,8 бала (низький рівень).

Дитина: 3,5 бала (середній рівень).

4. Тест життєвого сценарію:

Виявлено сценарій: «Я маю догоджати іншим, щоб бути коханою».

5. Клінічне інтерв’ю:

Виявлені ракетні почуття: провина замість гніву.

Виявлені ін’єкції: «Не злись», «Будь зручною дівчинкою», «Не конфліктуй, це негарно».

Виявлені драйвери: «Радуй інших», «Будь досконалою».

Контракт і цілі роботи

PAGE * MERGEFORMAT

Контракт:

Ціль: Навчитися виражати емоції, встановлювати особисті кордони, знизити почуття провини.

Завдання:

Усвідомлювати свої емоції і потреби.

Вчитися говорити «ні» без почуття провини.

Розвивати навички асертивного спілкування.

Терміни: 10 сесій, 1 раз на тиждень.

Відповідальність клієнтки:

Вести щоденник емоцій.

Виконувати домашні завдання.

Відповідальність терапевта:

Забезпечувати безпечну і підтримуючу обстановку.

Давати зворотний зв’язок.

Процес емоційної корекції

есії 1–2: Усвідомлення его-станів

Ціль: Навчити Анну розпізнавати свої его-стани. Методи:

Пояснення концепції его-станів — я розповіла Анні про Батька, Дорослого і Дитину та їх прояви.

Аналіз мовленнєвих паттернів — ми аналізували, які фрази Анна використовує в розмові (наприклад, «Я маю…», «Треба…» вказують на Батька).

Вправа «Его-стани в моєму житті» — Анна мала записувати ситуації, в яких вона відчувала сильні емоції, і визначати, який его-стан був активним.

Результат:

Анна навчилася розпізнавати домінування Критичного Батька у своїй поведінці.

Вона усвідомила, що часто діє з почуття обов’язку, а не з власних справжніх бажань.

3. Сесії 3–4: Робота з ракетними почуттями

   іль: Усвідомити та замінити ракетні почуття на аутентичні.

   Методи:

Аналіз емоційних реакцій — ми аналізували, які емоції Анна відчуває в різних ситуаціях.

Виявлення ракетних почуттів — було виявлено, що Анна замінює гнів на провину.

Вправа «Що я відчуваю насправді?» — Анна мала записувати ситуації, в яких вона відчувала провину, і аналізувати, яку емоцію вона насправді відчуває.

Результат:

Анна усвідомила, що за провиною часто стоїть гнів.

Вона почала дозволяти собі відчувати гнів і виражати його в безпечній формі.

   есії 5–6: Деконфузія Дитини

   іль: Пережити пригнічені емоції та усвідомити ранні рішення.

   Методи:

Робота з дитячими спогадами — Анна згадувала ситуації з дитинства, в яких вона відчувала сильні емоції.

Вправа «Лист дитині» — Анна написала лист собі в дитинство, в якому виразила підтримку і розуміння.

Вправа «Лист батькам» — Анна написала лист своїм батькам, в якому виразила свої почуття і потреби.

Результат:

Анна пережила пригнічені емоції (гнів, сум).

Вона усвідомила, що в дитинстві навчилася пригнічувати гнів, щоб уникнути покарання.

7. Сесії 7–8: Робота з життєвим сценарієм Ціль: Усвідомити та змінити деструктивний життєвий сценарій Методи:

Аналіз життєвого сценарію — ми аналізували, які повторювані паттерни є в житті Анни.

Вправа «Мій життєвий сценарій» — Анна мала описати свій життєвий сценарій і проаналізувати, як він впливає на її життя.

Вправа «Новий життєвий сценарій» — Анна написала новий сценарій, в якому вона дозволяє собі виражати свої потреби і встановлювати кордони.

Результат:

Анна усвідомила, що її життєвий сценарій — «Я маю догоджати іншим, щоб бути коханою».

Вона прийняла нове рішення: «Я маю право на свої потреби і кордони».

8. Сесії 9–10: Робота з психологічними іграми та закріплення результатів Ціль: Навчитися виходити з деструктивних паттернів взаємодії. Методи:

Аналіз психологічних ігор — ми аналізували, в які ігри Анна грає у відносинах з чоловіком і дітьми.

Вправа «Трикутник Карпмана» — Анна мала визначити, які ролі вона займає у конфліктах (Жертва, Переслідувач, Рятівник).

Вправа «Альтернативні способи взаємодії» — Анна відпрацьовувала нові способи спілкування у рольових іграх.

Результат:

Анна навчилася розпізнавати, коли вона грає в гру «Бідненька я».

Вона почала виходити з ролі Жертви і розвивати его-стан Дорослого.

Результати роботи:

Таблиця 2.3.7

Кількісні результати

Показник	**До терапії**	**Після терапії**	**Зміна**
Ситуативна тривожність	52 бали	35 балів	**-17 балів**
Особистісна тривожність	55 балів	40 балів	**-15 балів**
Пригнічення емоцій	6,2 бала	3,8 бала	**-2,4 бала**
Когнітивна переоцінка	2,8 бала	5,2 бала	**+2,4 бала**
Батько	4,2 бала	3,5 бала	**-0,7 бала**
Дорослий	2,8 бала	4,0 бала	**+1,2 бала**
Дитина	3,5 бала	3,7 бала	**+0,2 бала**

Якісні результати:

Анна навчилася виражати гнів асертивно без почуття провини.

PAGE * MERGEFORMAT

Вона встановила особисті кордони з чоловіком і дітьми.

У неї підвищилася самооцінка.

Вона навчилася розпізнавати свої емоції і потреби.

Висновки по кейсу

Робота з Анною показала, що транзактний аналіз є ефективним методом для корекції емоційної сфери. Основні фактори успіху:

обота з его-станами допомогла Анні усвідомити вплив Критичного Батька на її поведінку.

орекція ракетних почуттів допомогла їй вернути доступ до аутентичних емоцій.

еконфузія Дитини допомогла пережити пригнічені емоції і усвідомити ранні рішення.

обота з життєвим сценарієм допомогла змінити деструктивні установки.

обота з психологічними іграми допомогла вийти з деструктивних паттернів взаємодії.

Рекомендації для аналогічних випадків:

Починати з роботи з его-станами, щоб клієнт навчився усвідомлювати свої паттерни поведінки.

Використовувати вправи на усвідомлення ракетних почуттів для відновлення доступу до аутентичних емоцій.

Включати роботу з життєвим сценарієм для зміни деструктивних установок.

Аналіз клінічних випадків

Кейс 1: Корекція емоційної сфери у клієнтки з порушенням особистих кордонів

(Детальний аналіз наведено вище в розділі 4.1.2)

Таблиця 2.3.8

Кейс 2: Корекція емоційної сфери у клієнтки в аб'юзивних відносинах
Клієнтка: Ірина (ім'я змінено з етичних міркувань).
Вік: 48 років.
Сімейний стан: Одружена (у розлученні на момент завершення терапії).
Освіта: Середня спеціальна.
Професія: Продавець.
Скарги клієнтки:

- Емоційне вигорання.
- Страх перед чоловіком.
- Почуття безпорадності.
- Низька самооцінка.

Труднощі у прийнятті рішення про розрив відносин.

Діагностичний етап

Методи діагностики:

кала ситуативної та особистісної тривожності (STAI):

Ситуативна тривожність: 70 балів (дуже високий рівень).

Особистісна тривожність: 65 балів (дуже високий рівень).

2. Опросник регуляції емоцій (ERQ):

Пригнічення емоцій: 6,5 бала (високий рівень).

Когнітивна переоцінка: 2,5 бала (низький рівень).

3. Опитувальник «Структурний егоґрама»:

Батько: 3,8 бала.

Дорослий: 2,5 бала (низький рівень).

Дитина: 4,5 бала (домінуючий его-стан).

4. Тест життєвого сценарію:

Виявлено сценарій: «Я маю терпіти, щоб бути коханою».

5. Клінічне інтерв’ю:

Виявлені ракетні почуття: страх замість гніву, сором замість самозахисту.

Виявлені ін’єкції: «Не будь важливою», «Терпи», «Не йди».

Виявлені драйвери: «Будь сильною», «Радій інших».

Контракт і цілі роботи

Контракт:

Ціль: Відновити контакт із власними емоціями, підвищити самооцінку, зміцнити внутрішню опору, сформувати здатність до самозахисту.

Завдання:

Усвідомлювати свої емоції і потреби.

Вчитися виражати гнів і встановлювати кордони.

Розвивати навички самозахисту.

Терміни: 12 сесій, 1–2 рази на тиждень.

Відповідальність клієнтки:

Вести щоденник емоцій.

Виконувати домашні завдання.

Звернутися до кризового центру за необхідності.

Відповідальність терапевта:

Забезпечувати безпечну і підтримуючу обстановку.

Давати зворотний зв’язок.

Надати контакти кризових центрів і юридичної допомоги.

Процес емоційної корекції

1. Сесії 1–2: Стабілізація та ресурсування Ціль: Знизити рівень тривоги і створити безпечну терапевтичну обстановку.
   Методи:

Створення безпечного простору — я пообіцяла Ірині конфіденційність і підтримку.

Навчання технікам заземлення — Ірина вчилася дихальним вправам і технікам релаксації.

Робота з его-станом Дорослого — я допомагала Ірині аналізувати свої поточні переживання і приймати усвідомлені рішення.

Результат:

У Ірини знизився рівень тривоги.

Вона почала довіряти терапевтичному процесу.

2. Сесії 3–4: Усвідомлення насильства

   Ціль: Допомогти Ірині усвідомити, що вона перебуває в аб’юзивних відносинах.
   Методи:

Психоосвіта —поняття емоційного і фізичного насильства.

Аналіз ситуацій — ми аналізували конкретні випадки насильства у її відносинах.

Вправа «Що таке насильство?» — Ірина мала записувати приклади насильства і аналізувати, як вони впливають на неї.

Результат:

Ірина усвідомила, що перебуває в аб’юзивних відносинах.

Вона почала відокремлювати реальність від своїх внутрішніх установок.

4. Сесії 5–6: Робота з ракетними почуттями

   Ціль: Усвідомити та замінити ракетні почуття на аутентичні

   Методи:

Аналіз емоційних реакцій — ми аналізували, які емоції Ірина відчуває в різних ситуаціях.

Виявлення ракетних почуттів — було виявлено, що Ірина замінює гнів на страх.

Вправа «Що я відчуваю насправді?» — Ірина мала записувати ситуації, в яких вона відчувала страх, і аналізувати, яку емоцію вона насправді відчуває.

Результат:

Ірина усвідомила, що за страхом часто стоїть гнів.

Вона почала дозволяти собі відчувати гнів і виражати його в безпечній формі.

6. Сесії 7–8: Деконфузія Дитини Ціль: Пережити пригнічені емоції та усвідомити ранні рішення.
7. Методи:

Робота з дитячими спогадами — Ірина згадувала ситуації з дитинства, в яких вона відчувала сильні емоції.

Вправа «Лист дитині» — Ірина написала лист собі в дитинство, в якому виразила підтримку і розуміння.

Вправа «Лист батькам» — Ірина написала лист своїм батькам, в якому виразила свої почуття і потреби.

Результат:

Ірина пережила пригнічені емоції (гнів, сум, страх).

Вона усвідомила, що в дитинстві навчилася терпіти, щоб бути коханою.

8. Сесії 9–10: Робота з життєвим сценарієм Ціль: Усвідомити та змінити деструктивний життєвий сценарій. Методи:

Аналіз життєвого сценарію — ми аналізували, які повторювані паттерни є в житті Ірини.

Вправа «Мій життєвий сценарій» — Ірина мала описати свій життєвий сценарій і проаналізувати, як він впливає на її життя.

Вправа «Новий життєвий сценарій» — Ірина написала новий сценарій, в якому вона дозволяє собі захищатися і встановлювати кордони.

Результат:

Ірина усвідомила, що її життєвий сценарій — «Я маю терпіти, щоб бути коханою».

Вона прийняла нове рішення: «Я маю право на безпеку і повагу».

9. Сесії 11–12: Вихід з Трикутника Карпмана та закріплення результатів Ціль: Навчитися виходити з деструктивних паттернів взаємодії. Методи:

Аналіз психологічних ігор — ми аналізували, в які ігри Ірина грає у відносинах з чоловіком.

Вправа «Трикутник Карпмана» — Ірина мала визначити, які ролі вона займає у конфліктах (Жертва, Переслідувач, Рятівник).

Вправа «Альтернативні способи взаємодії» — Ірина відпрацьовувала нові способи спілкування у рольових іграх.

Результат:

Ірина навчилася розпізнавати, коли вона грає роль Жертви.

Вона почала виходити з ролі Жертви і розвивати его-стан Дорослого.

Ірина прийняла рішення про розрив відносин і почала будувати нове життя.

Результати роботи

Таблиця 2.3.9

Кількісні результати

Показник	**До терапії**	**Після терапії**	**Зміна**
Ситуативна тривожність	70 балів	45 балів	**-25 балів**
Особистісна тривожність	65 балів	40 балів	**-25 балів**
Пригнічення емоцій	6,5 бала	4,0 бала	**-2,5 бала**
Когнітивна переоцінка	2,5 бала	5,0 бала	**+2,5 бала**
Батько	3,8 бала	3,2 бала	**-0,6 бала**
Дорослий	2,5 бала	3,8 бала	**+1,3 бала**
Дитина	4,5 бала	3,7 бала	**-0,8 бала**

Якісні результати:

Ірина усвідомила, що перебуває в аб’юзивних відносинах.

Вона навчилася виражати гнів і встановлювати кордони.

У неї підвищилася самооцінка.

Вона прийняла рішення про розрив відносин і почала будувати нове життя.

Висновки по кейсу

Робота з Іриною показала, що транзактний аналіз є ефективним методом для роботи з клієнтами в аб’юзивних відносинах. Основні фактори успіху:

табілізація і ресурсування допомогли Ірині знизити рівень тривоги і створити безпечну обстановку для терапії.

обота з ракетними почуттями допомогла їй вернути доступ до аутентичних емоцій.

еконфузія Дитини допомогла пережити пригнічені емоції і усвідомити ранні рішення.

обота з життєвим сценарієм допомогла змінити деструктивні установки.

обота з психологічними іграми допомогла вийти з ролі Жертви і розвинути его-стан Дорослого.

Рекомендації для аналогічних випадків:

- Починати зі стабілізації і ресурсування, щоб клієнт відчував себе в безпеці.
- Використовувати психоосвіту, щоб клієнт усвідомив, що перебуває в аб’юзивних відносинах.

  рацювати з ракетними почуттями і деконфузією Дитини, щоб допомогти клієнту вернути доступ до аутентичних емоцій.

Включати роботу з життєвим сценарієм, щоб змінити деструктивні установки.

Надавати клієнту контакти кризових центрів і юридичної допомоги, щоб забезпечити його безпеку.

Труднощі та досягнення у терапевтичній практиці

Труднощі в роботі

1. Опір клієнтів:

Проблема: Деякі клієнти опірлися змінам, не хотіли усвідомлювати свої его-стани або працювати з емоціями.

Приклад: Клієнтка Марина (30 років) відмовлялася усвідомлювати свої ракетні почуття і говорила: «Я не хочу згадувати минуле, це надто болісно».

Способи подолання:

Використання мотиваційного інтерв'ювання — допомога клієнту в усвідомленні користі від змін.

Поступове введення в терапію — початок з менш болісних тем і перехід до більш складних за мірою готовності клієнта.

Використання метафор і історій — пояснення концепцій ТА через притчі або приклади з життя.

кладність у діагностиці его-станів:

Проблема: На початку моєї практики мені було важко діагностувати его-стани, особливо в складних випадках.

Приклад: Клієнт Сергій (45 років) часто змінював его-стани під час розмови, і мені було важко визначити, який із них домінує.

Способи подолання:

Використання опитувальника «Структурний егоґрама» для об'єктивної оцінки.

Аналіз мовленнєвих паттернів — аналіз слів і фраз, які використовує клієнт.

Консультації з супервізором — обговорення складних випадків з досвідченими колегами.

3. Робота з важкими емоціями:

Проблема: Деякі клієнти відчували дуже сильні емоції (наприклад, гнів, горе), і мені було важко допомогти їм їх пережити.

Приклад: Клієнтка Ольга (35 років) плакала на кожній сесії, і мені було важко стабілізувати її емоційний стан.

Способи подолання:

Використання технік заземлення — допомога клієнту повернутися в «тут і зараз».

Робота з тілом — використання дихальних вправ і релаксації.

Поступове переживання емоцій — робота з невеликими порціями емоцій, щоб не перевантажувати клієнта.

4. Етичні дилемми:

Проблема: У роботі з клієнтами в аб'юзивних відносинах я стикалася з етичними дилемами, наприклад:

Як балансувати між підтримкою клієнта і його безпекою?

Коли слід втручатися в ситуацію (наприклад, повідомляти в поліцію)?

Способи подолання:

Дотримання принципу конфіденційності — не розголошувати інформацію про клієнта без його згоди.

Робота в рамках закону — якщо існує загроза життю клієнта, необхідно повідомити відповідні органи.

Консультації з колегами — обговорення складних етичних випадків з іншими психологами.

Уроки, винесені з практики

1. Індивідуальний підхід важливий:

Кожен клієнт унікальний, і те, що працює з одним, може не спрацювати з іншим.

PAGE * MERGEFORMAT

Необхідно адаптувати методи під потреби і особливості клієнта.

2. Терпіння — ключ до успіху:

Зміни не відбуваються миттєво. Потрібно дати клієнту час для усвідомлення і роботи над собою.

3. Саморефлексія терапевта важлива:

Психолог має усвідомлювати власні его-стани, ракетні почуття і життєві сценарії, щоб не проєктувати їх на клієнта.

півпраця з клієнтом — основа терапії:

Терапія — це спільна робота. Клієнт має бути активним учасником процесу змін.

5. Навчання ніколи не закінчується:

Психологія — це постійно розвивальна наука. Потрібно вчитися новому, відвідувати семінари, читати літературу.

РОЗДІЛ 3

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

.1. Узагальнення результатів дослідження

У ході виконання магістерської роботи було проведено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження особливостей корекції емоційної сфери особистості засобами транзактного аналізу. Результати дослідження підтвердили ефективність транзактного аналізу в корекції емоційних порушень.

Теоретичні результати

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив поглибити розуміння: емоційної сфери особистості, транзактного аналізу.

Були виявлені такі ключові аспекти:

моційна сфера — це складна система, яка включає: емоції, почуття, афекти, настрій, емоційні стани.

Вона виконує сигнальну, регулятивну, комунікативну та мотиваційну функції.

ранзактний аналіз — це сучасний напрямок у психотерапії, заснований на аналізі: его-станів, транзакцій, психологічних ігор, життєвих сценаріїв.

Він надає ефективні інструменти для роботи з емоційною сферою.

3. Емоції в транзактному аналізі розглядаються як ключовий індикатор внутрішнього стану особистості. Особлива увага приділяється: аутентичним і ракетним почуттям, їхньому зв’язку з его-станами та життєвими сценаріями.

Емпіричні результати

Емпіричне дослідження, проведене з участю 25 осіб, підтвердило ефективність методів транзактного аналізу в корекції емоційної сфери. Основні результати:

1. Зниження рівня тривожності:

Кількість учасників із високим і дуже високим рівнем тривожності зменшилася на 40%.

Кількість учасників із низьким і середнім рівнем збільшилася на 40%.

2. Покращення стратегій регуляції емоцій:

Пригнічення емоцій зменшилося на 36%.

Когнітивна переоцінка збільшилася на 32%.

3. Зміна структури его-станів:

Домінування его-стану Батько зменшилося на 0,4 бала.

Домінування его-стану Дорослий збільшилося на 0,8 бала.

4. Зміна життєвих сценаріїв:

Кількість учасників із деструктивними сценаріями зменшилася на 48%.

Кількість учасників із адаптивними сценаріями збільшилася на 48%.

Якісні зміни

Окрім кількісних змін, були виявлені значні якісні зміни в емоційній сфері учасників:

1. Підвищення емоційної усвідомленості — 80% учасників навчилися розпізнавати свої емоції та розуміти їх причини.
2. Покращення вираження емоцій — 84% учасників навчилися виражати свої емоції відкритіше і конструктивніше.

   окращення міжособистісних відносин — 80% учасників відзначили покращення відносин з близькими людьми.

   ідвищення самооцінки — 76% учасників відзначили підвищення самооцінки.

3.2. Практичні рекомендації для психологів і психотерапевтів

На основі проведеного дослідження можна сформулювати ряд практичних рекомендацій для психологів і психотерапевтів, які працюють у підході транзактного аналізу.

Рекомендації щодо роботи з его-станами

1. Діагностика его-станів:

Використовувати опитувальник «Структурний егоґрама» для об’єктивної оцінки домінуючих его-станів.

Аналізувати мовленнєві паттерни клієнта (наприклад, фрази типу «Я маю…», «Треба…» можуть вказувати на домінування Батька).

Спостерігати за поведінкою клієнта у різних ситуаціях.

2. Розвиток его-стану Дорослого:

Навчати клієнта навичкам саморегуляції (усвідомленість, когнітивна переоцінка).

Допомагати клієнту приймати усвідомлені рішення (аналіз плюсів і мінусів, техніка «Плюс-Мінус-Цікаво»).

Заохочувати клієнта вести щоденник емоцій для фіксації та аналізу власних переживань.

обота з его-станом Батька:

Допомагати клієнту виявляти батьківські послання (внутрішній діалог, ін’єкції).

Використовувати техніки перевизначення для заміни деструктивних установок на адаптивні.

Працювати з внутрішнім критиком для зниження самокритики.

обота з его-станом Дитини:

Допомагати клієнту усвідомлювати пригнічені емоції (ракетні почуття).

Використовувати творчі методи (малювання, музика, танці) для вираження пригнічених емоцій.

Проводити деконфузію Дитини для переживання пригнічених емоцій та усвідомлення ранніх рішень.

Рекомендації щодо роботи з ракетними почуттями

1. Діагностика ракетних почуттів:

Аналізувати емоційні реакції клієнта в різних ситуаціях.

Виявляти повторювані емоції (наприклад, клієнт часто відчуває провину замість гніву).

Використовувати опросник ERQ для оцінки стратегій регуляції емоцій.

2. Виявлення походження ракетних почуттів:

Аналізувати дитячі спогади клієнта.

Працювати з ін’єкціями (батьківськими заборонами).

Аналізувати життєвий сценарій клієнта.

аміна ракетних почуттів на аутентичні:

Навчати клієнта виражати справжні емоції (тренінг асертивності, рольові ігри).

Використовувати телесно-орієнтовані техніки для вивільнення пригнічених емоцій.

Допомагати клієнту усвідомлювати та приймати свої емоції.

Рекомендації щодо роботи з життєвим сценарієм

1. Діагностика життєвого сценарію:

Аналізувати повторювані життєві паттерни клієнта.

Виявляти батьківські послання і дитячі рішення.

Використовувати тест життєвого сценарію для виявлення несвідомих установок.

2. Аналіз походження сценарію:

Працювати з дитячими спогадами клієнта.

Аналізувати сімейну історію клієнта.

Виявляти ін’єкції та їх вплив на формування сценарію.

3. Перевизначення життєвого сценарію:

Використовувати техніки перевизначення (редесижн) для зміни деструктивних установок.

Допомагати клієнту створити новий життєвий сценарій.

Заохочувати клієнта приймати нові рішення, які сприяють особистісному зростанню.

Рекомендації щодо роботи з психологічними іграми

1. Діагностика психологічних ігор:

Аналізувати повторювані конфлікти в житті клієнта.

Виявляти ролі в іграх (Жертва, Переслідувач, Рятівник).

Використовувати Трикутник Карпмана для аналізу структури ігор.

2. Аналіз структури ігор:

Виявляти «гачок» — що запускає гру?

Аналізувати наростання напруги — як розвивається гра?

Виявляти «виграш» або «расплату» — який емоційний результат отримує клієнт?

3. Вихід з психологічних ігор:

Допомагати клієнту усвідомлювати ролі, які він займає в іграх.

Розвивати его-стан Дорослого для аналізу ситуацій і прийняття усвідомлених рішень.

Навчати клієнта альтернативним способам взаємодії.

Рекомендації щодо використання контракту

1. Формулювання контракту:

Чітко визначати цілі роботи.

Розподіляти відповідальність між терапевтом і клієнтом.

Узгоджувати способи досягнення змін.

2. Види контрактів:

Адміністративний контракт — визначає організаційні умови роботи (частота зустрічей, тривалість сесій, оплата).

Професійний контракт — описує ролі терапевта і клієнта, а також межі відповідальності.

Психологічний контракт — включає несвідомі очікування і внутрішні установки клієнта.

3. Функції контракту:

4. Структурування терапевтичного процесу.

Підвищення мотивації клієнта.

Зниження тривожності завдяки визначеності.

Розвиток его-стану Дорослого.

.3. Перспективи подальших досліджень

Перспективними напрямками для подальших досліджень є:

осліджeння ефективності транзактного аналізу в роботі з різними віковими групами:

Діти (наприклад, для корекції емоційних порушень, пов’язаних із шкільною тривожністю або сімейними конфліктами).

Підлітки (наприклад, для корекції емоційних порушень, пов’язаних з ідентичністю або міжособистісними відносинами).

Літні люди (наприклад, для корекції емоційних порушень, пов’язаних з кризою старості або втратою близьких).

нтеграція транзактного аналізу з іншими психотерапевтичними підходами:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — використання технік КПТ (наприклад, когнітивна переоцінка, експозиція) у поєднанні з роботою з его-станами і життєвими сценаріями.

Гештальт-терапія — використання технік гештальт-терапії (наприклад, робота з тілом, діалог з частинами особистості) у поєднанні з деконфузією Дитини і роботою з ракетними почуттями.

Екзистенціальна терапія — використання технік екзистенціальної терапії (наприклад, пошук сенсу, робота з екзистенціальними данностями) у поєднанні з роботою з життєвим сценарієм.

осліджeння впливу культурних чинників на формування емоційних сценаріїв:

Вплив культурних стереотипів на формування життєвих сценаріїв (наприклад, у патриархальних культурах жінки можуть засвоювати сценарій «Я маю підкорятися чоловікові»).

Вплив культурних норм на вираз емоцій (наприклад, у деяких культурах вираз гніву вважається неприйнятним).

Розробка культурно-адаптованих методів ТА для роботи з клієнтами з різних культурних груп.

озробка програм групової роботи для корекції емоційної сфери:

Розробка програм групової терапії для роботи з емоційними порушеннями (наприклад, тривожністю, депресією).

Дослідження ефективності групової роботи у порівнянні з індивідуальною терапією.

Розробка програм для роботи з конкретними групами клієнтів (наприклад, жінки в аб'юзивних відносинах, підлітки з емоційними порушеннями).

PAGE * MERGEFORMAT

ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі було проведено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження особливостей корекції емоційної сфери особистості засобами транзактного аналізу. У ході дослідження були вирішені всі поставлені завдання та підтверджена основна гіпотеза про те, що застосування

методів транзактного аналізу сприяє значному покращенню емоційної сфери особистості.

Емоційна сфера особистості — це складна система, яка включає емоції, почуття, афекти, настрій та емоційні стани. Вона виконує сигнальну, регулятивну, комунікативну та мотиваційну функції.

Транзактний аналіз — це ефективний метод для роботи з емоційною сферою, заснований на аналізі его-станів, транзакцій, психологічних ігор та життєвих сценаріїв.

Емоції в транзактному аналізі розглядаються як ключовий індикатор внутрішнього стану особистості. Особлива увага приділяється аутентичним ракетним почуттям, а також їхньому зв’язку з его-станами та життєвими сценаріями.

Застосування методів транзактного аналізу сприяє значному покращенню емоційної сфери:

Зниження рівня тривожності на 40%.

Покращення стратегій регуляції емоцій (зменшення пригнічення емоцій на 36%, збільшення когнітивної переоцінки на 32%).

Зміна структури его-станів (зменшення домінування Батька на 0,4 бала, збільшення домінування Дорослого на 0,8 бала).

Зміна життєвих сценаріїв (зменшення деструктивних сценаріїв на 48%, збільшення адаптивних сценаріїв на 48%).

Якісні зміни включають підвищення емоційної усвідомленості, покращення вираження емоцій, покращення міжособистісних відносин та підвищення самооцінки.

Розроблені в ході дослідження методи та підходи можуть бути використані в практичній роботі психологів і психотерапевтів для корекції емоційної

сфери. Рекомендації щодо роботи з его-станами, ракетними почуттями, життєвими сценаріями та психологічними іграми можуть бути корисними для фахівців, які працюють у підході транзактного аналізу.

Інтеграція транзактного аналізу з іншими підходами (КПТ, гештальт-терапія, екзистенціальна терапія) може підвищити ефективність терапії.

Перспективними напрямками для подальших досліджень є:

- ослідження ефективності транзактного аналізу в роботі з різними віковими групами (діти, підлітки, літні люди).
- нтеграція транзактного аналізу з іншими психотерапевтичними підходами (КПТ, гештальт-терапія, екзистенціальна терапія).
- ослідження впливу культурних чинників на формування емоційних сценаріїв.
- озробка програм групової роботи для корекції емоційної сфери.

Отже, транзактний аналіз — це потужний інструмент для корекції емоційної сфери особистості. Він надає ефективні методи для роботи з емоціями, его-станами, життєвими сценаріями та психологічними іграми. Результати даного дослідження підтверджують, що транзактний аналіз може бути успішно використаний у психологічній практиці для покращення емоційного благополуччя клієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барінова Л. Я. Психологічна компетентність особистості // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 29–36.

2. Барінова Л. Я. Особливості психологічної компетентності особистості // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. 2013. Т. 18. Вип. 4 (30). С. 19–25.

3. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Київ: КСД, 2016.

4. Берн Е. Люди, які грають в ігри. Харків: Фоліо, 2018.

5. Берн Е. Трансакційний аналіз у психотерапії. Київ: PS0357, 2015.

6. Бурда Г. Когнітивно-поведінкова терапія при генералізованому тривожному розладі // Психосоматична медицина та загальна практика. 2017. Вип. 2. URL:

7. Булюбаш І. Руководство по гештальт-терапии. Київ: Yakaboo, 2023–2024. URL: https://www.yakaboo.ua/ua/rukovodstvo-po-geshtal-t-terapii.html

8. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію: посібник для дорослих. Львів: Манускрипт, 2025. 244 с.

9. Джойс Ф., Сіллз Ш. Навички в гештальт-терапії: консультування та психотерапія. Київ: Видавництво «Є», 2023. URL: https://book-

10. Кириленко Т. С. Психологія емоційної сфери особистості. Київ: Либідь,

Макаров В. В., Макарова Г. А. Транзактний аналіз: східна версія. Київ: Україна ТД, 2019.

12. Макаров В. В. Транзактний аналіз у практиці психологічного консультування. Київ: Науковий світ, 2020.

13. Мартиненко Б. Когнітивно-поведінкова терапія з пацієнтами, що потребують паліативної допомоги. URL: https://i-cbt.org.ua/openlibrary/

14. Носенко Е. Л., Аршава І. В. Психологія особистості: сучасні напрями зарубіжної психології. Дніпро: ДНУ, 2010.

15. Основи психологічного консультування: транзактний підхід: навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019.

16. Осокіна О. Когнітивно-поведінкова терапія пацієнтів з шизофренією та спорідненими психозами. URL: https://i-cbt.org.ua/openlibrary/

17. Погодін І. Книги з гештальт-терапії. Київ: Pogodin Academy, 2023. URL: https://pogodin.academy/uk/knygy/

18. Перлз Ф. Гештальт-підхід і свідок терапії. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2020–2024. URL: https://vrb.com.ua/geshtalt-terapiya-knigi

19. Психологія спілкування та транзактний аналіз: навчально-методичний посібник. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020.

20. Стюарт І., Джойнз В. Сучасний транзактний аналіз. Київ: Україна ТД, 2019.

21. Харріс Т. Я – ОК, ти – ОК. Харків: Фоліо, 2017.

22. Шекеня О. Когнітивно-поведінкова терапія ОКР стосунків. URL: https://i-cbt.org.ua/openlibrary/

23. Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. Психологія емоцій та почуттів. Одеса: Гельветика, 2024.

24. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press, 1961.

25. Berne E. Principles of Group Treatment. New York: Grove Press, 1966.

26. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage Learning, 2016.

27. Goulding M., Goulding R. Changing Lives Through Redecision Therapy. New York: Grove Press, 1979.

28. Goulding M., Goulding R. The Power of Redecision Therapy. New York: Grove Press, 1979.

29. Kahler T. Drivers: The Key to the Process Script // Transactional Analysis Journal. 1975.

30. Karpman S. Fairy Tales and Script Drama Analysis // Transactional Analysis Bulletin. 1968. Vol. 7(26). P. 39–43.

31. Kline P. The Handbook of Transactional Analysis. London: Routledge, 1993.

32. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.

33. LeDoux J. The Emotional Brain. New York: Simon & Schuster, 1996.

34. Lowen A. Bioenergetics: The Revolutionary Therapy. New York: Viking Press, 1975.

35. Mikulincer M. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press, 2007.

36. Ortony A. The Cognitive Structure of Emotions. Cambridge, MA: MIT Press, 1988.

37. Plutchik R. Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. New York: Harper & Row, 1980.

38. Rosenberg M. Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 1999.

39. Rogers C. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

40. Schwarzer N.-H., Heim N., Gingelmaier S. et al. Mentalizing as a predictor of well-being and emotion regulation // Personality and Mental Health. 2024.

41. Steiner C. Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts. New York: Grove Press, 1974.

4

. Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York : Guilford Press, 1979. 425 p.

. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962. 384 p.

. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York : Springer Publishing Company, 1997. 303 p