ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОРОСЛОГО ЗАСОБАМИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

БУТЕНКО НАТАЛІ ІГОРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Синякова В.Б.,
доктор психологічних наук,
професор завідувач кафедри
психології
Рецензент:
Комар Т.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ - 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

	В.Б. Синякова
підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

	Н.В. Волинець
підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

	С.А. Палій
підпис	ініціали, прізвище
	В.Б. Синякова
підпис	ініціали, прізвище
	О.Л. Туриніна
підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

	Д.В. Бур’ян
підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Бутенко Наталі Ігорівни

1. Тема роботи: **Особливості корекції дорослого засобами транзактного аналізу**
2. Цільова установка: міський центр соціальних служб м. Києва; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 14 табл.,6 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		
Розділ 3	Раєвська Я.М.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи вивчення емоційної сфери особистості

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери особистості та її его - станів

Розділ 3. Розробка та впровадження програми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Синякова В.Б.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Бутенко Н.І.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 87 с., 20 табл., 5 рис., 90 джерел, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера дорослої особистості**.**

Предмет дослідження: особливості психологічної корекції емоційної сфери дорослої особистості засобами ТА.

Мета: дослідження психологічних особливостей емоційної сфери дорослих та перевірка ефективності її корекції засобами ТА.

Гіпотеза дослідження: застосування ТА як психотерапевтичного методу сприяє ефективній корекції емоційної сфери дорослої особистості, знижує рівень емоційного напруження та покращує здатність до емоційної саморегуляції.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування (Методика «OK Corral» (Ф. Ернст) для діагностики життєвих позицій; Опитувальник «Структурний аналіз его-станів» (Е. Берн); Опитувальник «Функціональний аналіз его-станів: Его-грама» (Дж. Дюсей); Тест «Сценарні драйвери» (Т. Калер); Опитувальник «Особистісні адаптації» (В. Джойнс, І. Стюарт)); метод формувального експерименту (впровадження програми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу).;

- методи математичної статистики: розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта ρ - Спірмена для встановлення взаємозв'язків між показниками, непараметричний Т-критерій Вілкоксона

Список умовних позначень:

ТА – траназактний аналіз.

ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕГО-СТАНИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ЖИТТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ДОРОСЛА ОСОБИСТІСТЬ
TRANSACTIONAL ANALYSIS, EMOTIONAL SPHERE, EGO STATES, PSYCHOCORRECTION, LIFE SCRIPT, SELF-REGULATION, ADULT PERSONALITY

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ 6
1.1 Психологічна сутність та структура емоційної сфери 6
1.2 Психологічні механізми емоційної регуляції особистості 12
1.3 Теоретичні та методологічні засади застосування транзактного аналізу в психокорекції 18
Висновки до першого розділу 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ЕГО - СТАНІВ 27
2.1 Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження 27
2.2 Опис та аналіз результатів дослідження емоційної сфери особистості 34
2.3 Аналіз результатів дослідження емоційної сфери дорослих та її его - станів 45
Висновки до другого розділу 59
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОРОСЛИХ ЗАСОБАМИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ 61
3.1 Концептуальні засади програми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу 61
3.2. Організація та методика реалізації програми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу 67
3.3 Рекомендації щодо профілактики порушень емоційної сфери дорослих 80
Висновки до третього розділу 83
ВИСНОВКИ 85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 88
ДОДАТКИ 99

ВСТУП

В умовах сучасних соціально - економічних та воєнних викликів в Україні доросла особистість зазнає безпрецедентного емоційного навантаження. За даними Київського міжнародного інституту соціології (КМІС), у 2024 році 87% українців пережили хоча б одну психоемоційно напружену подію. Хронічний стрес провокує внутрішні конфлікти, порушення емоційної саморегуляції та виснаження. Традиційні методи подолання стресу часто спрямовані на роботу з наслідками, тоді як гострою є потреба у глибинній психокорекції, яка б залучала структурні компоненти особистості та її життєві сценарії.

Різні аспекти емоційної саморегуляції та подолання тривожності глибоко висвітлені у працях представників гуманістичного (К. Роджерс, А. Маслоу) та когнітивно - поведінкового підходів (А. Бандура, Р. Лазарус). Вагомий внесок у дослідження емоційної сфери особистості в кризових умовах зробили вітчизняні науковці (Н. Пов'якель, Т. Яценко, Л. Карамушка, О. Чепелєва та ін.). Водночас потужним, але недостатньо розкритим у вітчизняній практиці інструментом для роботи з глибинними причинами емоційного перенапруження є транзактний аналіз (далі - ТА). Його фундаментальні засади, зокрема концептуальна модель его-станів («Батько», «Дорослий», «Дитина»), закладені Е. Берном та розвинуті Т. Харрісом і К. Штайнером, в Україні адаптували до психокорекційного процесу О. Вознесенська, Н. Самохвалова, І. Грабська. Проте їхні дослідження здебільшого фокусувалися на комунікативних аспектах конфліктів та розглядалися на прикладі молодіжного контингенту.

Аналіз наукових джерел засвідчує брак емпіричних досліджень, які б розглядали ТА як комплексну технологію корекції емоційної сфери саме дорослих у контексті подолання емоційного виснаження та внутрішньоособистісних конфліктів. Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена об'єктивною науково-практичною потребою у розробці та верифікації спеціалізованої психокорекційної програми, здатної гармонізувати баланс его-станів, деактивувати дисфункціональні життєві сценарії (зокрема драйверну

поведінку) та відновити здатність дорослої особистості до ефективної емоційної саморегуляції.

Об’єктом дослідження є емоційна сфера дорослої особистості.

Предметом дослідження є особливості психологічної корекції емоційної сфери дорослої особистості засобами ТА.

Метою роботи є дослідження психологічних особливостей емоційної сфери дорослих та перевірка ефективності її корекції засобами ТА.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

1) Вивчити психологічну сутність та структуру емоційної сфери особистості;
2) Проаналізувати механізми емоційної регуляції дорослих;
3) Обгрунтувати теоретичні та методологічні засади застосування ТА в психокорекції;
4) Провести емпіричне дослідження емоційної сфери дорослих
5) Апробувати програму корекції емоційної сфери дорослих із використанням ТА.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що застосування ТА як психотерапевтичного методу сприяє ефективній корекції емоційної сфери дорослої особистості, знижує рівень емоційного напруження та покращує здатність до емоційної саморегуляції.

З метою розв’язання поставлених завдань використано комплекс методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми емоційної сфери особистості та концептуальних засад ТА. Емпіричні методи передбачали психодіагностичне дослідження емоційної сфери та особливостей его - станів дорослих, а також вивчення їхніх життєвих сценаріїв і комунікативних транзакцій. Для обробки отриманих даних застосовано методи математичної статистики, зокрема розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та кореляційний аналіз для встановлення взаємозв’язків між показниками.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні теоретичних уявлень про особливості емоційної сфери дорослих у контексті ТА та в обґрунтуванні можливостей його застосування для розвитку емоційної саморегуляції і подолання емоційного виснаження. Розширено уявлення про взаємозв'язок між структурою емоційної сфери та життєвими сценаріями дорослих: емпірично доведено вплив жорстких сценарних драйверів (зокрема «Будь сильним») на виникнення дисбалансу его - станів та дефіцит внутрішньої самопідтримки. Обґрунтовано можливості застосування ТА не лише для діагностики, а й для розробки спеціалізованої корекційної програми. Вперше запропоновано та обґрунтовано специфічну екологічну послідовність психологічного втручання (від деактивації внутрішнього критика до конструювання ресурсу «Турботливого Батька», що дозволяє уточнити механізми емоційної регуляції та ефективно знижувати рівень тривожності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої програми корекції емоційної сфери дорослих у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, консультантів. Результати можуть бути впроваджені у програми психологічної підтримки для осіб, які переживають стресові ситуації, а також у тренінги з розвитку емоційної компетентності. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані у закладах освіти, центрах психологічної допомоги та реабілітаційних установах.

Основні положення та результати емпіричного дослідження були представлені та обговорені на VII Міжнародній науковій конференції «Наукові орієнтира: теорія та практика досліджень» (27 березня 2026 року, м. Умань, Україна). За матеріалами дослідження опубліковано тези на тему «Специфіка психологічної корекції емоційного виснаження дорослих: транзактно-аналітичний підхід» у збірнику матеріалів наукової конференції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Психологічна сутність та структура емоційної сфери

У сучасному українському суспільстві, що переживає глибоку соціальну трансформацію та тривалий психогенний стрес, питання психологічного здоров'я та ефективного функціонування дорослої особистості набуває характеру національної важливості. Дорослий вік є етапом найвищої соціальної активності, продуктивності та відповідальності. Саме дорослі складають основу трудового, оборонного та відновного потенціалу країни. У таких умовах здатність особистості до ефективної адаптації, стійкості та збереження внутрішньої рівноваги визначається, перш за все, станом її емоційної сфери. Доведено, що в умовах кризи емоційна сфера виявляється первинною мішенню негативного впливу, що проявляється в масовому зростанні рівнів тривоги, психоемоційного виснаження та порушень регуляції.[1] Дослідження показують, що саме емоційні системи мозку є найбільш чутливими до хронічного стресу, що призводить до дисрегуляції емоційних реакцій.[2] За даними моніторингових досліджень, проведених Інститутом психології імені Г. С. Костюка НАПН України, понад 80% дорослого населення України відчувають значне психоемоційне навантаження, а кожен третій демонструє ознаки клінічно значущих порушень емоційної регуляції.[3] Ці дані свідчать про масовий характер проблеми, що потребує системних підходів до корекції.

Однак ефективність будь - якого психокорекційного втручання залежить від адекватності теоретичної моделі. Наприклад, як доводить у своїх дослідженнях С. Костенко, розробка концептуальних засад саморегуляції вимагає врахування впливу травматичних подій на загальний стан дорослої людини.[4] Традиційні підходи, зокрема суто симптом - орієнтовані, часто демонструють обмежену ефективність у роботі з хронічними порушеннями, оскільки не враховують їхньої зв'язності з глибинними, диспозиційними структурами особистості - сталими способами сприйняття себе та світу, несвідомими життєвими сценаріями, внутрішніми конфліктами різних частин

«Я». Саме цим обумовлений вибір ТА як методологічної основи для майбутньої корекційної програми. ТА пропонує унікальний інструментарій для аналізу та корекції саме цих глибинних структур, розглядаючи актуальні емоційні проблеми дорослого як похідні від ранніх адаптацій, «рішень» та внутрішніх динамік.[5] Таким чином, першим кроком є ретельне теоретичне осмислення психологічної сутності, структури та закономірностей функціонування емоційної сфери дорослої особистості. Це осмислення варто почати з аналізу емоційної сфери саме як системного утворення.

У психології сформувався консенсус щодо розгляду емоційної сфери не як сукупності окремих реакцій, а як цілісного, динамічного та ієрархічно організованого утворення - системи емоційного функціонування особистості.[6] Ця система забезпечує комплексну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем на основі оцінки значущості подій. Український дослідник І. Д. Бех наголошує на її інтегративному характері, визначаючи як «емоційно - ціннісну сферу», в якій тісно переплетені безпосередні переживання та система особистісних цінностей. [7] Система включає низку взаємозалежних компонентів:

Емоційний тон (чуттєва емоційність) - найпростіша форма, що супроводжує окремі відчуття;

Емоції - предметні реакції середньої тривалості на конкретну ситуацію (радість, гнів, страх);

Емоційні стани - триваліші, дифузні переживання, що надають певного забарвлення всій психічній діяльності (тривога, пригніченість, спокій);

Почуття - стійкі, соціально опосередковані емоційні відношення (кохання, почуття обов’язку);

Емоційні властивості (риси) особистості - індивідуальні, відносно стійкі особливості емоційного реагування (тривожність, алекситимія);

Емоційний інтелект (EI) - мета - здатність, що інтегрує попередні компоненти. На думку О. Олійник, емоційний інтелект виступає як інтегральна властивість особистості, що об’єднує навички розуміння себе та управління

стресом.[8] Розвиваючи цю думку, А. Четверик - Бурлач наголошує, що високий рівень емоційного інтелекту є запорукою збереження психічного здоров'я в стресових умовах.[9]

Зрілість емоційної сфери дорослої людини проявляється у зростанні ролі почуттів та емоційного інтелекту, а також здатністю до свідомої саморегуляції. Однак, як показують останні дослідження, тривалий травматичний стрес може спричиняти процес дезинтеграції цієї складної системи.[10] У таких умовах може спостерігатися регрес до більш ранніх, ригідних форм емоційного реагування: домінування базових емоцій страху та гніву, втрата доступу до вищих почуттів, збільшення алекситимії. Для розуміння точок дезінтеграції емоційної сфери необхідно проаналізувати її структурні компоненти через призму їхніх функціональних завдань. Адже саме порушення функцій (сигнальної, регуляторної, комунікативної) на кожному зі структурних рівнів визначає характер емоційного дистресу особистості. Розглянемо це детальніше:

*Емоційні стани***,** такі як тривога або пригніченість, часто стають першими індикаторами неблагополуччя. Вони характеризуються значною тривалістю та здатністю впливати на всі психічні процеси: сприйняття стає селективним (підвищена увага до загроз), мислення - більш негативним, мотивація - зниженою. Хронічний тривожний стан є провісником розвитку тривожних розладів та свідчить про порушення сигнальної та регуляторної функцій.

Емоційні властивості (риси) складають основу індивідуального стилю емоційного реагування. Наприклад, висока тривожність як риса змушує людину сприймати широке коло ситуацій як загрозливі, навіть за відсутності об'єктивної небезпеки, що викликає перманентне напруження сигнальної функції.

Алекситимія - явище, що набуло особливої актуальності в контексті травматичного стресу, - є стійкою рисою, що проявляється у складностях ідентифікації власних емоцій, їхнього опису та відділення від фізіологічних відчуттів. Це порушення безпосередньо блокує комунікативну функцію та ускладнює саморегуляцію.

Почуття, будучи вищими емоційними утвореннями, також можуть зазнавати патологічних змін, що вказує на глибокі порушення в системі. Наприклад, в умовах вигорання може розвиватися деперсоналізація - почуття емоційної відчуженості, віддаленості від інших людей, що є яскравим симптомом розладу комунікативної функції та виснаження мотиваційної функції (втрати емоційного зв'язку зі справою).

Кожен з цих компонентів бере активну участь у виконанні певних життєво важливих функцій, що забезпечують адаптацію особистості (див. таблицю 1.1)

Таблиця 1.1.

Базові функції емоційної сфери особистості

Функція	**Зміст та механізм дії**	**Прояви порушення функції**
Сигнальна (інформаційна)	Миттєва оцінка подій на предмет їх значущості для благополуччя особистості.	Перманентне відчуття загрози (тривожність) або ігнорування небезпеки.
Регуляторна (адаптивна)	Організація психофізіологічної активності та запуск копінг-стратегій для відповіді на стрес.	Імпульсивність, афективні вибухи або емоційне заціпеніння (уникнення).
Мотиваційна	Надання поведінці енергії та напрямку, спонукання до діяльності.	Апатія, втрата інтересу до діяльності, емоційне вигорання.
Комунікативна (експресивна)	Передача внутрішнього стану через міміку, жести та інтонацію для соціальної взаємодії.	Алекситимія, труднощі у встановленні близьких контактів, соціальна ізоляція.

Протилежністю таких порушень є зріла, ресурсна емоційна сфера, основні риси якої можна визначити за низкою критеріїв. Зрілість визначається низкою критеріїв:

Гнучкість та диференційованість: Здатність переживати широкий спектр емоцій адекватно ситуації, а не реагувати за шаблоном. Згідно з підходом Марші Лайнен, гнучкість емоцій розвивається через навичку перевірки фактів, яка дозволяє оцінити адекватність реакції ситуації. Крім того, подолання шаблонів

відбувається шляхом свідомого застосування протилежної дії, що допомагає формувати адаптивні відповіді. [11]

Адекватність та реалістичність: Відповідність сили та тривалості емоційної реакції реальній значущості події.

Розвинена здатність до саморегуляції: Уміння усвідомлено впливати на свій емоційний стан.

Інтегрованість: Гармонійне взаємодія всіх компонентів.

Високий рівень емоційного інтелекту (EI): Згідно з концепцією Д. Ґоулмана, саме емоційний інтелект виступає одним із найважливіших предикторів професійного успіху та психологічного благополуччя в дорослому віці, оскільки він визначає здатність особистості до саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії. [12, С.84]

Спрямованість на зростання. Зріла емоційна сфера відкрита для нового досвіду та здатна до навчання. Однак, за умов хронічного стресу або внаслідок накопичених внутрішніх конфліктів, які були розглянуті вище, ця ресурсна система може дати збій, що проявляється у вигляді стійких порушень. Коли система емоційного функціонування дає збій, виникають стійкі порушення:

Хронічна тривожність. Це стан постійного відчуття невизначеної загрози. Сигнальна функція постійно активована, а регуляторна не справляється. Приклад: керівниця, яка після роботи не може відпустити думки про можливі помилки, постійно перевіряє робочий чат, відчуває напругу.

Алексітимія. Людина «не розуміє, що відчуває». Емоції сприймаються як безладні фізіологічні відчуття. Це часто призводить до психосоматичних захворювань. Згідно з дослідженнями Г. Тейлора та М. Багбі, алекситимія характеризується дефіцитом когнітивної переробки афектів, що проявляється у нездатності вербалізувати власні емоційні стани та схильності до соматизації емоційної напруги.[13, С.148] У ТА алекситимія може розглядатися як результат сценарного наказу «Не відчувай». Приклад: чоловік після втрати роботи не відчуває смутку, але в нього розвивається важка мігрень без органічної причини.

Емоційне вигорання. Синдром, що виникає в результаті хронічного професійного стресу. Його ядро - емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень. Вигорання - це приклад того, як система «ламається» під систематичним навантаженням.У ТА це може бути проявом сценарію «Будь сильним». Приклад: лікарка, яка після років роботи в перевантаженій лікарні починає байдуже ставитись до пацієнтів, відчуває опустошення.

Слід враховувати, що характер і перебіг емоційного життя дорослої особистості не є статичним, а значною мірою залежать від вікового етапу та конкретних соціальних обставин. Як зазначають В. В. Тильчик та О. В. Тасінкевич - Кирилюк, умови тривалого воєнного стресу спричиняють специфічні зміни: поширення емоційного притуплення, дратівливості та психічного спустошення.[14, С. 52] Згідно з концепцією Т. Г. Храбан та О. В. Сілко, емоційний інтелект виступає внутрішнім модератором стресу. Проте тривала експозиція травматичних подій спричиняє дезинтеграцію емоційної системи, за якої автентичні почуття провини та гніву стають «застиглими», блокуючи здатність до адаптивної саморегуляції.[15, С.72]

Стійкі порушення емоційної сфери є лише верхівкою айсберга. Їхня основа часто криється в глибинних, усталених структурах особистості: у несвідомих рішеннях, прийнятих у дитинстві (життєвому сценарії), у внутрішніх конфліктах між різними частинами «Я» (его - станами). Тому корекція, спрямована лише на навчання технікам, часто дає тимчасовий ефект. Для стійкої зміни необхідно працювати з першопричиною - з дисфункційними сценарними настановами та динамікою его-станів. Це є сферою експертизи ТА. Транзактний аналіз пропонує чітку мову та ефективні інструменти для того, щоб допомогти дорослій людині переписати свій життєвий сценарій, відновити баланс его - станів та навчитися будувати автономні, щирі відносини, що веде до гармонізації емоційної сфери. Теоретичні та методологічні засади такого застосування ТА будуть детально розглянуті в наступному підрозділі.

1.2 Психологічні механізми емоційної регуляції особистості

Як було з’ясовано в попередньому розділі, емоційна сфера дорослої особистості є складною системою, схильною до порушень під впливом стресу та внутрішніх конфліктів. Однак людина не є пасивним об’єктом цих впливів. Протилежністю таких порушень виступає здатність особистості до свідомого впливу на перебіг своїх емоційних процесів з метою досягнення психічної рівноваги та ефективного функціонування. Саме ця здатність, що отримала в психології назву емоційної регуляції, і є центральним механізмом підтримання адаптації та психологічного благополуччя. Розвинені навички регуляції відрізняють зрілу, стійку особистість і є основним об’єктом впливу в більшості психокорекційних підходів, зокрема й у ТА, що буде розглянуто далі.

Щоб глибше зрозуміти цей механізм, варто звернутися до класичного визначення Дж. Гросса, згідно з яким емоційна регуляція - це процеси, за допомогою яких індивіди впливають на те, які емоції вони мають, коли вони їх мають, і як вони їх переживають та виражають.[16, С.6] Українська дослідниця Л. М. Карамушка конкретизує це поняття, визначаючи емоційну саморегуляцію як складний вольовий процес, спрямований на усвідомлене управління реакціями за допомогою спеціальних методів з метою досягнення психічної рівноваги [17, С.145]. Уточнюючи ці положення, Е. І. Юсин наголошує, що ефективність подолання особистісного напруження залежить від здатності до глибинної емоційної регуляції та автентичного проживання стресових подій, що є фундаментом психологічної стійкості особистості. [18, С.42] Для розуміння того, як саме відбувається цей процес, найбільш впливовою вважається процесна модель, запропонована американським психологом Джеймсом Гроссом - провідним фахівцем у галузі дослідження емоцій. Модель пропонує розглядати регуляцію як послідовність втручань на різних етапах виникнення емоції: від вибору або зміни ситуації, через спрямування уваги, до когнітивної переоцінки значення події та модуляції вже виниклої фізіологічної або поведінкової реакції. Ключовим розрізненням у цій моделі, особливо важливим для дорослої особистості, є поділ на стратегії, спрямовані на попередження емоції, та

стратегії, спрямовані на вже виниклу реакцію. Дослідження послідовно демонструють, що стратегії першого типу, такі як когнітивна переоцінка, є більш адаптивними та ефективними для довгострокового психологічного благополуччя, тоді як другі (наприклад, придушення) часто ведуть до зростання психофізіологічного напруження. Варто зауважити, що стратегія придушення емоцій у контексті ТА часто є результатом реалізації сценарного припису «Не відчувай». У такому випадку «Контролюючий Батько» блокує природну експресію «Вільної Дитини», що не лише знижує ефективність регуляції, а й призводить до соматизації стресу та внутрішнього емоційного дискомфорту.

Теоретичний розподіл стратегій регуляції емоцій знаходить своє відображення у прикладних класифікаціях. Зокрема, у посібнику Н. І. Пов'якель запропоновано системний підхід до подолання стресу, що охоплює когнітивний, поведінковий, фізіологічний та несвідомий рівні регуляції. [19, С.192-195] Ефективність згаданих стратегій визначається їхньою гнучкістю. Проте, як свідчать масштабні мета - аналітичні огляди, зокрема дослідження А. Алдао та колег, існують стійкі дезадаптивні патерни, що становлять ризик для психічного здоров'я. До них належать румінація, катастрофізація та придушення емоцій. Статистичні дані підтверджують, що тривале використання таких стратегій корелює з вираженою тривожністю, депресивною симптоматикою та соматизацією емоційного напруження. В умовах триваючої кризи, як зазначає О. В. Чепелєва, «частим дезадаптивним механізмом є емоційне відчуження тимчасове «відключення» емоцій, яке, стаючи стійким, трансформується в алекситимію або депресивні стани». [1, С.132]

Важливо розуміти, що здатність до ефективної регуляції не є статичною, а розвивається та набуває специфічних рис у дорослому віці. Емпіричні дослідження доводять, що з віком та накопиченням життєвого досвіду люди схильні частіше використовувати передбачувальні стратегії, спрямовані на попередження емоцій (такі як вибір ситуацій або когнітивна переоцінка), і рідше вдаватися до реактивних форм контролю, наприклад, придушення. Згідно з висновками Л. Карстенсен та співавторів, цей феномен пов'язаний з розвитком

префронтальної кори мозку, відповідальної за контроль та планування, та формуванням більш гнучких психологічних патернів, орієнтованих на емоційні цілі. [20, С.908] Проте, як зазначає Т. С. Яценко, у періоди глибоких криз або в умовах тривалого травматичного стресу може спостерігатися тимчасовий регрес до більш ранніх, ригідних форм регуляції, що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів особистості та актуалізацію несвідомих захисних механізмів. [21, С. 115-118]

Ця динаміка розвитку та вразливості регуляторних систем знаходить підтвердження і в сучасних нейронаукових дослідженнях. Дані нейровізуалізації показують, що ефективна регуляція емоцій залежить від збалансованої взаємодії лімбічної системи (зокрема мигдалини, що генерує швидкі емоційні відповіді) та префронтальної кори (зона, відповідальна за усвідомлений контроль, переоцінку та планування). Хронічний стрес, травма або недостатній розвиток навичок саморегуляції можуть призводити до дисбалансу в цій системі: активність мигдалини посилюється, а контроль з боку префронтальної кори слабшає, що клінічно проявляється як імпульсивність, афективні спалахи або, навпаки, емоційне притуплення. Як підтверджує О. Мельникова, таке неадекватне емоційне реагування є прямим шляхом до зниження стресостійкості та розвитку емоційної апатії. [22, С.54-55] У парадигмі ТА цей нейробіологічний процес безпосередньо корелює з динамікою его - станів: функціонування префронтальної кори відповідає активності его - стану «Дорослого», завданням якого є об’єктивна переоцінка стимулів, тоді як гіперактивність мигдалини відображає домінування архаїчних страхів «Дитячого» его - стану. Таким чином, порушення емоційної регуляції мають не лише психологічну, але й чітку біологічну основу, що пояснює стійкість таких патернів та важливість цілеспрямованого корекційного впливу.

На практиці ці теоретичні конструкти проявляються у конкретних життєвих ситуаціях. Розглянемо приклад: доросла жінка, керівниця середньої ланки, після кожного конфлікту на роботі годинами прокручує в голові розмову, шукаючи свої помилки та збільшуючи почуття провини (румінація). Це

призводить до хронічного напруження, порушень сну та зниження продуктивності. Її стратегія регуляції - румінація, замість того, щоб вирішити проблему, поглиблює стресовий стан. Інший приклад: чоловік, який пережив втрату роботи, уникає розмов про своє майбутнє, занурюючись у перегляд серіалів (поведінкове уникнення), і категорично відкидає пропозиції друзів про допомогу у пошуках. Це тимчасово зменшує тривогу, але поступово призводить до соціальної ізоляції та відчуття безнадії. Ці приклади ілюструють, як дезадаптивні стратегії, що виникли як миттєвий захист, перетворюються на стійкі джерела страждання, порушуючи функціонування особистості.

Окремої уваги заслуговує зв’язок між специфічними дезадаптивними стратегіями регуляції та формуванням клінічних психічних розладів у дорослих, що підкреслює їх роль як трансдіагностичних факторів ризику. Наприклад, стратегія румінації (патологічної концентрації на причинах та наслідках негативних станів) є одним із ключових механізмів підтримки великого депресивного розладу, закріплюючи цикл негативного мислення. Уникнення та емоційне придушення тісно пов’язані з розвитком тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу (далі - ПТСР), оскільки перешкоджають емоційній обробці травматичного досвіду. В українському контексті дослідження зафіксували, що саме ці стратегії домінують у виборі дорослих, які переживають воєнний стрес, що пояснює високі показники психологічного дистресу в популяції. [10] Таким чином, дезадаптивна регуляція виступає не просто супутнім явищем, а ключовим механізмом, що підтримує широкий спектр психічних проблем. Згідно з Рекомендаціями МОЗ України, наслідком такої тривалої дезадаптації стає формування психосоматичних симптомів, які потребують спеціального втручання та професійної корекції. [23, С.42] Це обумовлює велику увагу, яку приділяють розвитку навичок емоційної регуляції в різних психотерапевтичних школах, кожна з яких пропонує власний ракурс роботи. Когнітивно - поведінкова терапія (далі - КПТ) пропонує техніки когнітивної переоцінки, виявлення автоматичних думок та експериментальну перевірку припущень, ефективно працюючи зі стратегіями попередження емоцій

на рівні змісту мислення. Діалектична поведінкова терапія (далі - ДБТ) спеціалізується на кризах регуляції, акцентуючи на навичках толерантності до дистресу, прийнятті реальності та ефективній міжособистісній комунікації, що особливо важливо для осіб з порушеннями міжособистісних відносин. Схема - терапія працює з глибинними дезадаптивними схемами, що сформовані в дитинстві, прагнучи задовольнити нереалізовані емоційні потреби через лімітування дитячих режимів та розвиток здорового дорослого режиму. Кожен із цих методів ефективно працює з окремими аспектами регуляції та показав свою результативність у дослідженнях. Проте вони часто зосереджуються або на актуальних думках та поведінці (КПТ), або на навичках та прийнятті (ДБТ), або на ранніх схемах (схема - терапія). ТА пропонує унікальну інтеграцію, працюючи одночасно з «операційною системою» особистості «тут і зараз» (динаміка его - станів) та її глибинним сценарним програмним забезпеченням. Це дозволяє не лише змінити стратегію (як у КПТ) або розвинути навичку (як у ДБТ), але й переписати внутрішні правила її вибору, трансформуючи саму структуру, з якої випливають усі емоційні реакції.

Сучасні емпіричні дані, зокрема отримані в українському контексті, підтверджують критичну роль порушень регуляції у формуванні психологічних трудощів. Дослідження, проведені серед дорослих в умовах воєнного стресу, демонструють, що саме використання дезадаптивних копінг - стратегій (поведінкового уникнення, емоційного придушення) корелює з підвищеним рівнем психологічного дистресу та симптомами посттравматичних стресових порушень.[10] Це підкреслює нагальну потребу у втручаннях, спрямованих саме на розвиток адаптивних навичок регуляції. Однак для досягнення стійкої зміни часто недостатньо працювати лише з актуальними стратегіями, як це часто робиться в рамках когнітивно - поведінкового підходу. Необхідно звертатися до глибинних джерел дезадаптації, які криються в диспозиційних структурах особистості - стійких життєвих сценаріях та домінуючих его - станах. Саме на цьому рівні й працює ТА.

Транзактний аналіз розглядає неефективну регуляцію емоцій як прояв прихованих конфліктів особистості. Ці стратегії коріняться у ранньому дитячому досвіді, коли людина несвідомо обрала саме такий спосіб реагування на світ. Наприклад, постійне придушення гніву може бути прямим слідом сценарного наказу «Не відчувай», отриманого в дитинстві від «Контролюючого Батьківського» его - стану, спрямованого на «Адаптивну Дитину». Хронічна румінація (нав'язливе пережовування проблем) часто відбувається в стані «Дитини», яка не має доступу до ресурсів «Дорослого» его - стану для реалістичного аналізу та вирішення ситуації. Таким чином, ТА дозволяє вийти за межі роботи з самою стратегією та звернутися до її джерела, пропонуючи інструменти для змін у структурі особистості та перегляду життєвого сценарію. Це розуміння становить теоретичну основу для його застосування в психокорекції емоційної сфери дорослих, детальнішому розгляду якої буде присвячено наступний підрозділ.

1.3Теоретичні та методологічні засади застосування транзактного аналізу в психокорекції

Обґрунтування вибору ТА як базового методу корекції емоційної сфери дорослої особистості випливає з його унікальної здатності інтегрувати когнітивні, поведінкові та глибинно - психологічні аспекти функціонування особистості. Як зазначає О. Л. Вознесенська, транзактний аналіз є не лише інструментом аналізу комунікації, а насамперед цілісною концепцією особистості, яка дозволяє досліджувати внутрішню структуру індивіда через динаміку его - станів [5, С.12]. У контексті подолання наслідків хронічного стресу, ТА пропонує чітку та зрозумілу для клієнта модель, що дозволяє диференціювати актуальні емоційні реакції від застарілих сценарних патернів.

Методологічним фундаментом застосування ТА у психокорекції емоційної сфери є філософська установка «Я - ОК, Ти - ОК». У посібнику Н. І. Пов'якель підкреслюється, що ця життєва позиція виступає базовим вектором емоційного здоров'я, оскільки вона передбачає визнання цінності власної особистості та особистості іншого, що є необхідною умовою для формування адаптивних емоційних реакцій [24, С.192-195]. Для дорослої людини, яка перебуває в умовах соціальної нестабільності, відновлення цієї позиції є ключовим етапом корекції, оскільки тривалий стрес часто зсуває особистість у деструктивні позиції («Я не ОК» - депресивний спектр, або «Ти не ОК» - параноїдально - агресивний спектр).

Центральним елементом ТА - корекції є структурний аналіз особистості, який дозволяє розкласти складний конгломерат емоційних переживань на складові его - стани: «Батько», «Дорослий» та «Дитина». У вітчизняній психологічній школі цей підхід детально адаптований для роботи з дорослими, де кожен его - стан розглядається як специфічне джерело емоційного досвіду:

Его - стан «Батька» акумулює запозичені емоційні установки, норми та заборони. У кризових ситуаціях цей стан може виявлятися як «Критикуючий Батько», що генерує почуття провини, сорому та надмірної відповідальності, що значно обтяжує емоційну сферу дорослого.[5, С.45]

Его - стан «Дорослого» відповідає за об’єктивну оцінку реальності «тут і зараз». Згідно з поглядами О. В. Чепелєвої, саме зміцнення «Дорослого» є головною метою корекції, оскільки цей стан забезпечує раціональну саморегуляцію, вільну від архаїчних страхів або автоматичних батьківських настанов.[19, С.114-116] Наприклад, в умовах воєнного стресу дорослий може відчувати неконтрольований страх, що є проявом его - стану «Переляканої Дитини». Якщо в цей момент «Дорослий» его - стан деактивований, людина втрачає здатність до раціонального планування дій, повністю підпорядковуючись архаїчній емоції.

Его - стан «Дитини» є первинним джерелом автентичних емоцій (радості, гніву, смутку, страху). Проте в умовах воєнного стресу дорослі часто демонструють домінування «Адаптивної Дитини», яка реагує на зовнішні виклики через надмірне пригнічення почуттів або, навпаки, через безпорадність.

Емоційна динаміка особистості проявляється безпосередньо через транзакції - одиниці спілкування, що відбуваються між его - станами різних людей. І. Грабська зазначає, що причиною гострого емоційного напруження в комунікації дорослих часто є перехресні транзакції, коли відповідь надається не з того его-стану, до якого було звернення. Наприклад, коли «Дорослий» звертається до «Дорослого» з логічним запитанням, а отримує відповідь із позиції «Критикуючого Батька», виникає емоційний конфлікт, що супроводжується гнівом або образою. [25, С.48] Окремої уваги заслуговують приховані транзакції, де на соціальному рівні відбувається спокійний обмін інформацією, а на психологічному - передається прихований зміст, який провокує виникнення рекетних почуттів. Вміння «Дорослого» розпізнавати ці приховані сигнали є базовою навичкою емоційної саморегуляції, що дозволяє уникнути втягування в деструктивні емоційні цикли.

Важливим аспектом методології ТА є концепція «емоційного рекету», яка пояснює механізм формування дезадаптивних емоційних станів. Н. Самохвалова зазначає, що в процесі виховання дитина часто отримує заборону на вираження певних автентичних емоцій, замінюючи їх на ті, що схвалюються батьками

(наприклад, заміна гніву на смуток або страху на агресію).[26, С.90] У дорослому віці ці «рекетні» почуття стають основою для хронічного емоційного напруження, оскільки вони не дозволяють розрядити справжню потребу особистості. Психокорекційна робота в цьому напрямку передбачає усвідомлення клієнтом своїх рекетних почуттів та відновлення доступу до справжніх переживань «Вільної Дитини».

Особливе місце в методології ТА посідає концепція життєвого сценарію (скрипту), який визначається як несвідомий життєвий план, сформований у ранньому дитинстві під впливом батьківських приписів та прийнятих дитиною рішень. Як зазначає О. В. Чепелєва, сценарій виступає своєрідною «когнітивною картою», яка детермінує не лише лінію поведінки особистості, а й діапазон її емоційного реагування у стресових ситуаціях.[1, С.132] Доповнюючи цю думку, О. Зеленова визначає життєвий сценарій як фундаментальну основу досвіду особистості, що підлягає глибокому психологічному аналізу. Дослідниця наголошує, що сценарій виступає не просто планом дій, а складною системою внутрішніх переконань, яка детермінує сприйняття реальності та обмежує емоційний вибір дорослої людини рамками ранніх дитячих рішень.[27, С.24-25] Для дорослої особистості сценарні процеси стають обмежувальним фактором, оскільки вони змушують людину відтворювати застарілі емоційні відповіді, які були адаптивними в дитинстві, але є дисфункційними в актуальних умовах.

У контексті емоційної сфери сценарій реалізується через систему «заборон» та «драйверів». Українські дослідники підкреслюють, що в умовах сучасних соціокультурних викликів особливо деструктивними виявляються приписи «Не відчувай», «Не будь значущим» та «Не будь собою». Згідно з поглядами О. Л. Вознесенської, припис «Не відчувай» блокує сигнальну функцію емоційної сфери, що призводить до розвитку алекситимії та соматизації внутрішнього напруження.[5, С.78] Водночас, за класифікацією Н. І. Пов’якель, сценарні драйвери особистості, такі як «Будь сильним» або «Намагайся», створюють хибну ілюзію адаптації. У своєму посібнику дослідниця зазначає, що ці внутрішні спонукання змушують людину ігнорувати власні потреби та межі,

що зрештою призводить до виснаження емоційного ресурсу дорослої особистості та штовхає її до стану професійного вигорання. [19, С.148-149] Зокрема, драйвер «Будь сильним» часто змушує дорослих українців ігнорувати симптоми втоми та емоційного болю, вважаючи прояви вразливості неприпустимими. Це створює фасад благополуччя, за яким ховається глибоке психоемоційне виснаження. Наслідки такого виснаження детально описані в сучасних посібниках з психокорекції, де стверджується, що людина з вичерпаними ресурсами має вкрай обмежену здатність до відновлення.[28, С.124]

Емоційна сфера дорослої людини в ТА розглядається також через призму теорії психологічних ігор. Гра - це серія прихованих транзакцій із чітко визначеним емоційним результатом, який у ТА називається «виплатою». Н. Самохвалова наголошує, що ігри є сурогатним способом отримання емоційного стимулювання (погладжувань), проте ціна такої взаємодії - накопичення негативних почуттів провини, гніву або образи. [27, С.92] Для дорослої особистості участь в іграх (наприклад, «Так, але...» або «Жертва») є механізмом уникнення справжньої близькості та автентичних емоцій, що підтримує стан хронічного психологічного дистресу. Важливим механізмом дезадаптації емоційної сфери, що безпосередньо пов’язаний з іграми, є процес «колекціонування психологічних марок». Під цим терміном розуміють несвідому схильність особистості накопичувати певні рекетні почуття замість того, щоб виразити їх та розрядити ситуацію в момент виникнення. [1, С.135] На практиці це проявляється у накопиченні дрібних роздратувань на роботі чи в сім’ї. Замість вирішення конфлікту «тут і зараз», людина збирає «марки гніву», поки їхня кількість не дає їй несвідомого права на масштабний скандал або емоційний зрив, що руйнує стосунки.

Структурною моделлю більшості психологічних ігор є драматичний трикутник С. Карпмана, що включає три ролі: «Жертву», «Переслідувача» та «Рятівника». Н. Самохвалова підкреслює, що кожна з цих ролей має свій специфічний емоційний супровід: «Жертва» відчуває безпорадність і сором,

«Переслідувач» - праведний гнів і зверхність, а «Рятівник» - провину або вимушену турботу. [27, С.94] Доросла особистість може перебувати в цьому трикутнику роками, постійно змінюючи ролі, що виснажує емоційну сферу. Психокорекція засобами ТА спрямована на вихід із цього трикутника через усвідомлення своїх справжніх потреб і перехід у позицію автономного «Дорослого», який не потребує маніпуляцій для отримання психологічного визнання. Це дозволяє трансформувати деструктивну напругу в конструктивну енергію для вирішення життєвих завдань.

Важливою складовою емоційної корекції в ТА є концепція емоційної грамотності. І. Грабська розглядає емоційну грамотність як здатність особистості усвідомлювати свої почуття, розуміти їхній зв’язок із потребами та виражати їх у спосіб, що не руйнує відносини. [26, С.51] У процесі психокорекції це досягається через деконтамінацію его - стану «Дорослого» від батьківських упереджень та дитячих ілюзій. Дозвіл відчувати стає ключовим інструментом у роботі з дорослими клієнтами, які звикли до емоційного заціпеніння. Наприклад, усвідомлення та легалізація права на смуток дозволяє особистості завершити процес проживання втрати, який був заблокований сценарними установками на «незламність»

Методологічною перевагою ТА є контрактний метод, який забезпечує активну участь клієнта у процесі змін. Як зазначає З. Саркісян, укладання контракту на емоційні зміни є актом активізації «Дорослого» его - стану, що дозволяє людині вийти з позиції «жертви обставин» і взяти відповідальність за свій емоційний стан.[29, С.115] Це робить ТА особливо ефективним у роботі з дорослими, чий запит часто стосується повернення самоконтролю та здатності приймати рішення у складних життєвих ситуаціях.

Водночас, успішність подолання сценарних обмежень та ігрових патерів нерозривно пов’язана з концепцією емоційної автономії та теорією погладжувань як ключового ресурсу підтримки психічного здоров’я. У складних соціокультурних умовах доросла особистість часто стикається з дефіцитом позитивного стимулювання, що призводить до стану «емоційного голоду».

Згідно з поглядами Ю. О. Ларіної, саме невміння дорослих знаходити та приймати здорові форми психологічного визнання стає причиною закріплення дезадаптивних емоційних станів.[30, С.52]

У ТА цей процес регулюється через «економію погладжувань» - набір внутрішніх правил, що несвідомо обмежують обмін позитивними емоціями. Корекційна робота спрямовується на руйнування цих обмежень, що дозволяє особистості перейти від стратегії «виживання» до стратегії «розвитку». Зокрема, О. Л. Вознесенська наголошує, що надання клієнту «дозволів» на отримання, надання та самостійне генерування погладжувань є найшвидшим способом стабілізації емоційної сфери дорослого.[5, С.142]

Особливого значення для дорослої особистості набуває розвиток его - стану «Турботливого Батька», який у кризових умовах має стати внутрішньою опорою для «Вразливої Дитини». Т. С. Яценко вказує на те, що без формування внутрішнього ресурсу самопідтримки, будь - які спроби логічної саморегуляції залишатимуться поверховими та нестійкими. [31, С.210] Таким чином, методологія ТА пропонує не просто навчити людину контролювати емоції через «Дорослого», а й забезпечити її надійним внутрішнім джерелом емоційного живлення через гармонізацію «Батьківського» его - стану.

Кінцевою метою застосування інструментарію ТА у корекції емоційної сфери є досягнення автономії особистості. Автономія в ТА визначається як стан, в якому людина здатна до усвідомленості (сприйняття світу без фільтрів сценарію), спонтанності (здатності вільно вибирати з усього спектру емоцій) та інтимності (відкритого обміну почуттями без маніпулятивних ігор). Як зазначає Н. І. Пов’якель, саме автономія дозволяє дорослій людині зберігати стійкість у мінливому середовищі, оскільки вона базується на внутрішній свободі та здатності до самодетермінації . [19, С.195]

Підсумовуючи теоретичний огляд, варто визначити, що ТА - корекція емоційної сфери дорослих базується на таких методологічних принципах:

Принцип контрактності: емоційні зміни є результатом свідомої та добровільної домовленості між клієнтом і терапевтом;

Принцип деконтамінації: звільнення его - стану «Дорослого» від ірраціональних впливів інших частин особистості (страхів «Дитини» або упереджень «Батька»);

Принцип сценарного перерішення: відмова від дитячих способів реагування на користь актуальних, усвідомлених та адаптивних стратегій;

Принцип емоційної відкритості (інтимності): розвиток здатності до щирого вираження почуттів без використання маніпулятивних психологічних ігор.

Це дозволяє стверджувати, що ТА є не лише ефективною технологією подолання тривожності чи стресу, а й потужним інструментом глибинної трансформації особистості, що забезпечує довгострокову емоційну стійкість. Як зазначає Н. І. Пов'якель, саме такий інтегративний підхід відповідає запитам сучасної психологічної практики в Україні, де клієнти потребують не лише симптоматичної допомоги, а й відновлення цілісності та життєвого сенсу. [19, С.12]

Висновки до першого розділу

У першому розділі на основі аналізу психологічної літератури було узагальнено теоретичні підходи до розуміння емоційної сфери дорослої особистості. З'ясовано, що емоційна сфера - це складна система, яка допомагає людині адаптуватися до змін, взаємодіяти з оточенням та регулювати власну поведінку. Проте встановлено, що в умовах сучасних криз, соціального напруження та хронічного стресу ця система часто не витримує навантаження. Це призводить до емоційного виснаження, підвищеної тривожності та втрати здатності розуміти і задовольняти власні потреби.

Дослідження показало, що стикаючись із такою психологічною напругою, дорослі часто використовують не дуже ефективні способи захисту. Намагаючись впоратися зі стресом, люди схильні придушувати свої емоції, «зациклюватися» на проблемах або емоційно відсторонюватися. З'ясовано, що такі стратегії дають лише тимчасове полегшення. Вони не вирішують глибинної проблеми, а постійний самоконтроль ще більше виснажує нервову систему та призводить до емоційного вигоряння.

Теоретично обґрунтовано, що для корекції таких станів найбільш доцільним є використання транзактного аналізу. Цей метод дозволяє подивитися на проблему через призму внутрішніх структур особистості (его - станів): «Дорослого», «Батька» та «Дитини». Визначено, що більшість емоційних труднощів у дорослому віці виникає через внутрішній дисбаланс, коли об'єктивне мислення («Дорослий») блокується жорсткою самокритикою («Контролюючий Батько») або страхами пригніченої «Дитини».

Ключовим висновком теоретичного дослідження є те, що головною причиною емоційного неблагополуччя є засвоєні в дитинстві життєві сценарії та неусвідомлені установки (драйвери). Зокрема, такі установки як «Будь сильним» або «Поспішай» змушують дорослу людину постійно ігнорувати власну втому та відмовлятися від прохань про допомогу. Відповідно, ми дійшли висновку, що ефективна психологічна допомога має бути спрямована не просто на зняття симптомів стресу, а на пом'якшення внутрішньої критики, безпечне вивільнення

емоцій та формування позиції «Турботливого Батька». Саме цей внутрішній ресурс має стати головною опорою для емоційного відновлення та самопідтримки дорослої особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ЕГО - СТАНІВ

2.1 Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери дорослої особистості та можливостей її корекції засобами ТА базується на загальнонаукових принципах системності, об'єктивності, розвитку та детермінізму, а також на фундаментальних положеннях теорії ТА, зокрема: розумінні особистості як системи его - станів, концепції життєвого сценарію як несвідомого плану життя та теорії драйверів як механізмів емоційної адаптації. Реалізація принципу системності у даному дослідженні передбачає розгляд емоційної сфери не як ізольованого феномену, а як інтегральної складової цілісної структури особистості. Ми виходимо з того, що поточний емоційний стан індивіда є похідним від його структурної організації (співвідношення его - станів), динамічних сценарних процесів (драйверів) та базових екзистенційних установок (життєвих позицій). Тільки комплексний аналіз цих взаємопов'язаних елементів дозволяє виявити глибинні причини емоційного неблагополуччя, а не лише його симптоматичні прояви. Враховуючи специфіку нашого часу, такий системний підхід повністю узгоджується з сучасними засадами надання психологічної допомоги. Як зазначається у рекомендаціях за редакцією В. Г. Панка, робота з окремими симптомами (тривогою чи страхом) є недостатньою; ефективна допомога в умовах війни має базуватися на цілісному аналізі внутрішньої структури особистості та відновленні її здатності до саморегуляції через активізацію свідомих емоційних ресурсів. [32, С.14-15] Емпіричне дослідження проводилося відповідно до розробленої програми, що передбачала визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження, обґрунтування психодіагностичного інструментарію, формування репрезентативної вибірки, розробку протоколів фіксації даних, а також опис процедури проведення констатувального експерименту. Метою констатувального етапу дослідження є глибинна діагностика психологічних особливостей дорослих, що передбачає виявлення базових життєвих позицій, домінуючих его-станів за структурною та

функціональною моделями, сценарних драйверів та провідних особистісних адаптацій для визначення напрямків подальшої психокорекційної роботи, відповідно до чого було передбачено формування батареї спеціалізованих психодіагностичних методик для емпіричного дослідження цих конструктів транзактного аналізу, створення репрезентативної вибіркової сукупності респондентів, проведення комплексного діагностичного обстеження з метою оцінки структурно-функціонального профілю особистості, а також здійснення кількісного та якісного аналізу отриманих даних для виявлення кореляційних взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками (домінуючими его-станами, життєвими позиціями, драйверними патернами та особистісними адаптаціями дорослих). Специфіка даного дослідження полягає у використанні діагностичної батареї, розробленої безпосередньо в межах парадигми транзактного аналізу. На відміну від загальнопсихологічних тестів, обраний інструментарій дає змогу дослідити особистість крізь призму структурної моделі Е. Берна, теорії драйверів Т. Калера та концепції особистісних адаптацій В. Джойнса і Я. Стюарта. Це дозволяє перейти від простої констатації поточних емоційних симптомів до розуміння глибинних структурних причин їх виникнення. Такий підхід забезпечує методологічну єдність етапів діагностики та подальшої психокорекції.

Сформований комплекс складається з п'яти методик, синергія яких дозволяє побудувати багатовимірний діагностичний профіль досліджуваних. Саме інтеграція результатів за цими п'ятьма шкалами формує емпіричне підґрунтя для розробки матриці цілей психокорекційної програми, яку представлено в наступних розділах роботи.

Першою методикою виступає тест «Життєва позиція» (за Ф. Ернстом, модель «Окей - Корал»), який визначає базову екзистенційну установку особистості по відношенню до себе та інших. Це фундамент, на якому будується весь життєвий сценарій. Методика дозволяє диференціювати респондентів за чотирма квадрантами. Позиція «Я - Окей, Ти - Окей» (Здорова позиція) характеризується базовою довірою до світу, оптимізмом та конструктивним

підходом до вирішення проблем. Позиція «Я - Окей, Ти - не Окей» (Параноїдна позиція) проявляється у зверхності, звинуваченні інших, підозрілості та гніві. Особистість проектує власні недоліки на оточення. Позиція «Я - не Окей, Ти - Окей» (Депресивна позиція) пов'язана з почуттям меншовартості, провини, сорому та схильністю до самоприниження. Це позиція психологічної Жертви. Позиція «Я - не Окей, Ти - не Окей» (Безплідна позиція) відображає стан безнадії, апатії та відчуження. Діагностика життєвої позиції є ключовою для розуміння загального емоційного фону досліджуваних та прогнозування їхньої реакції на стрес. Зведені дані фіксуються у відповідній таблиці (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Протокол визначення життєвої позиції

№ з/п	Я+ Ти+ (Конструктивна)	Я+ Ти- (Параноїдна)	Я- Ти+ (Депресивна)	Я- Ти- (Безплідна)	Домінуюча позиція
1					
...					
60					

Другою методикою діагностичного комплексу є «Структурний аналіз его - станів». Даний опитувальник спрямований на діагностику енергетичного наповнення трьох базових его - станів особистості: «Батько», «Дорослий» та «Дитина». Відповідно до структурної моделі першого порядку, особистість розглядається як сукупність цих трьох станів. Стан «Батько» містить установки, правила та моделі поведінки, перейняті від батьківських фігур у дитинстві. Домінування цього стану може свідчити про схильність людини діяти за шаблонами, негнучкість мислення та високий рівень моральної відповідальності, що часто супроводжується внутрішнім напруженням. Стан «Дорослий» відповідає за об'єктивну обробку інформації «тут і тепер», раціональне прийняття рішень та адекватну оцінку реальності. Високі показники за цією шкалою вказують на емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Стан «Дитина» є джерелом емоцій, інтуїції, творчості, а також ранніх дитячих

переживань і страхів. Для фіксації первинних даних за цією методикою розроблено відповідний протокол (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Протокол фіксації результатів структурного аналізу (Его-стани)

№ з/п	Батько, бали	Дорослий, бали	Дитина, бали	Домінуючий стан
1				
...				
60				

Третьою, і вкрай важливою для нашого дослідження складовою, є «Функціональний аналіз его - станів». Якщо структурна модель відповідає на питання «З чого складається особистість?», то функціональна модель описує поведінкові прояви - «Як особистість взаємодіє зі світом?». Методика дозволяє диференційовано оцінити вираженість п’яти функціональних проявів его - станів, кожен з яких має свої позитивні та негативні аспекти.

Перша шкала функціонального аналізу - «Контролюючий Батько». У позитивному аспекті цей стан забезпечує захист, встановлення необхідних меж та дотримання соціальних норм. Однак у негативному прояві, який нас цікавить у контексті емоційних порушень, високий рівень «Контролюючого Батька» проявляється як критиканство, домінування, знецінення інших та надмірний контроль, що призводить до конфліктів у спілкуванні. Друга шкала - «Турботливий Батько». Цей стан відповідає за підтримку, піклування, емпатію та прийняття. Низькі показники за цією шкалою можуть свідчити про нездатність особистості до самопідтримки та схильність до емоційного вигорання. Третя шкала - «Дорослий». Це безоцінкова, фактична поведінка, спрямована на вирішення проблем. Четверта шкала - «Вільна Дитина». Це джерело спонтанності, радості, творчої енергії та безпосереднього вираження почуттів. Зниження показників «Вільної Дитини» часто корелює з депресивними станами та ангедонією (втратою здатності отримувати задоволення). П’ята шкала - «Адаптивна Дитина». Це поведінка, спрямована на пристосування до очікувань

оточуючих. У негативному прояві високий рівень «Адаптивної Дитини» свідчить про наявність страхів, невпевненості, схильності до позиції Жертви, бунту або надмірної поступливості. Форма реєстрації результатів функціонального аналізу наведена у (Таблиці 2.3.)

Таблиці 2.3.

Протокол фіксації результатів функціонального аналізу

№ з/п	Контролюючий Батько	Турботливий Батько	Дорослий	Вільна Дитина	Адаптивна Дитина
1					
...					
60					

Четвертою методикою обрано опитувальник «Сценарні драйвери» (розроблений Т. Кейлером), спрямований на виявлення глибинних мотиваційних механізмів поведінки. Драйвери розглядаються в ТА як специфічні поведінкові патерни, виконання яких дає людині тимчасове відчуття «Окейності» (умовного самоприйняття). Вони формуються в дитинстві як відповідь на вимоги батьків. У дослідженні ми аналізуємо п’ять основних драйверів. Драйвер «Будь досконалим» змушує людину прагнути до ідеалу у всьому, не допускати помилок і постійно контролювати себе. Емоційно це супроводжується постійною тривогою зробити щось не так і незадоволенням собою. Драйвер «Будь сильним» блокує вираження емоцій та потреби у допомозі. Люди з цим драйвером схильні приховувати свої почуття, демонструвати невразливість, що призводить до психосоматичних розладів та емоційної ізоляції. Драйвер «Радуй інших» формує установку на те, що власні потреби є менш важливими за потреби оточуючих. Така людина живе в постійному страху когось образити або розчарувати, що призводить до втрати контакту з власним «Я». Драйвер «Намагайся» фокусує енергію на процесі боротьби, а не на досягненні результату. Людина постійно напружується, але часто не доводить справи до кінця. Драйвер «Поспішай» створює хронічне відчуття браку часу, метушливість та поверхневість у

стосунках. Результати діагностики драйверів заносяться до протоколу (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Протокол дослідження сценарних драйверів

№ з/п	Будь досконалим	Будь сильним	Радуй інших	Намагайся	Поспішай	Провідний драйвер
1						
...						
60						

П’ятою методикою є опитувальник «Особистісні адаптації» (П. Вер, В. Джойнс). Ця методика дозволяє визначити тип адаптації особистості, який сформувався як найкращий спосіб виживання в дитячому віці. Виділяють адаптації для виживання (Шизоїдна, Антисоціальна, Параноїдна) та адаптації для схвалення (Обсесивно - компульсивна, Істероїдна, Пасивно - агресивна). Наприклад, особистість з обсесивно - компульсивною адаптацією (Відповідальний роботоголік) схильна стримувати емоції заради роботи, тоді як особистість з істероїдною адаптацією (Надреагуючий ентузіаст) схильна до драматизації почуттів. Розуміння провідної адаптації дає ключ до вибору найбільш ефективних стратегій комунікації та психокорекції, так званих «дверей контакту». Первинні результати діагностики фіксуються у протоколі (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Протокол діагностики особистісних адаптацій

№ з/п	Шизоїдна	Параноїдна	Антисоціальна	Обсесивно-компульсивна	Істероїдна	Пасивно-агресивна
1						
...						
60						

Формування вибіркової сукупності здійснювалося методом простого випадкового відбору за допомогою онлайн - опитування. До констатувального

етапу дослідження було залучено цільову вибірку осіб періоду середньої дорослості. Формування саме такої вибірки дозволило максимально прицільно та глибоко дослідити загальні закономірності функціонування емоційної сфери, а також специфіку розподілу домінуючих его - станів і сценарних патернів у дорослих.

Процедура дослідження передбачала індивідуальне тестування респондентів за допомогою сформованого пакету опитувальників. Інструктаж проводився перед кожним блоком питань, респондентам надавалася можливість уточнити деталі виконання завдань. Усі етапи дослідження проводилися з дотриманням етичних норм: конфіденційності, добровільності та поваги до гідності респондента (Етичний кодекс психолога, 2020).

Обробка результатів здійснювалася у два етапи. На етапі первинної обробки проводився підрахунок «сирих» балів відповідно до ключів кожної методики та занесення їх до наведених вище протоколів. На етапі вторинної обробки для математико-статистичного аналізу даних використовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) за допомогою програмного забезпечення MS Excel. Таким чином, розроблений методичний апарат дозволяє отримати валідні дані щодо глибинних особливостей функціонування емоційної сфери дорослих. Отриманий масив результатів стане емпіричним підґрунтям для створення авторської програми нормалізації емоційного стану.

2.2 Опис та аналіз результатів дослідження емоційної сфери особистості

Констатувальний етап емпіричного дослідження був спрямований на виявлення глибинних структурно - функціональних та динамічних характеристик особистості дорослих (зокрема базових життєвих позицій, домінуючих его-станів, сценарних драйверів та особистісних адаптацій). Вибірка дослідження складала 60 осіб. Серед опитаних респондентів гендерний розподіл склав: 38 жінок (63,3 %) та 22 чоловіки (36,7 %). Формування вибіркової сукупності здійснювалося шляхом залучення власних професійних (робочих) контактів. Для проведення констатувального зрізу було розроблено електронну форму психодіагностичного комплексу на базі платформи Google Forms. Посилання на опитування надсилалося потенційним учасникам індивідуально. Такий формат дозволив забезпечити зручність проходження тестування, а також гарантував дотримання принципів добровільності та повної анонімності результатів. Застосований психодіагностичний інструментарій дозволив отримати масив кількісних та якісних даних, що підлягали подальшій обробці та розширеній психологічній інтерпретації

Першим кроком емпіричного аналізу стало дослідження базових життєвих позицій респондентів за методикою «Окей корал» Ф. Ернста. Ця графічна модель базується на концепції Е. Берна і дозволяє візуалізувати внутрішні установки особистості через перетин двох осей: ставлення до себе та ставлення до інших. Дана модель класифікує світосприйняття людини через комбінацію позитивних («+») або негативних («-») установок у чотирьох базових квадратах. У межах ТА така позиція визначає, наскільки індивід цінує себе та свої можливості («Я»), а також як він сприймає оточуючих («Ти»). Саме тому діагностика життєвих позицій є необхідним етапом для розуміння глибинних сценарних передумов емоційного неблагополуччя особистості

Результати підрахунку первинних балів та розподіл життєвих позицій у вибірці, виражений у відносних показниках (%), наведено в Таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Розподіл базових життєвих позицій (N=60)

Життєва позиція	Відносний показник (%)
Окейна (Я+ Ти+)	66,7 %
Депресивна (Я- Ти+)	20,0 %
Параноїдна (Я+ Ти-)	13,3 %
Безплідна (Я- Ти-)	0,0 %

Представлені отримані емпіричні дані, свідчать про те, що більшість опитаних (66,7 %) демонструють конструктивну життєву позицію «Я+ Ти+», відому як «Окейна позиція». У контексті нашого дослідження це означає, що понад дві третини респондентів сприймають себе як достатньо цінних, компетентних та здатних справлятися з життєвими викликами, одночасно визнаючи право інших людей на повагу та власну позицію. Така установка виступає базовим психологічним рішенням особистості діяти усвідомлено, опираючись на реальні факти, а не на дитячі страхи чи батьківські установки. Це створює міцний внутрішній фундамент, який дозволяє людині зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях, шукати співпраці з оточенням та уникати маніпулятивних конфліктів. Перебування в Окейній позиції є свідченням наявності у людини високого рівня соціального інтелекту, здатності до встановлення справжньої емоційної близькості без використання деструктивних психологічних ігор, а також виступає потужним ресурсом для конструктивної емоційної саморегуляції в умовах стресу. Подібна життєва установка розглядається у сучасній психології як інтегральний показник загального особистісного благополуччя дорослої людини. Крім того, наявність такого внутрішнього ресурсу є базовою умовою для формування високого адаптивного потенціалу особистості в умовах тривалої невизначеності.

Водночас результати дослідження свідчать, що значна частина вибірки (20,0 %) має стійку схильність до депресивної позиції («Я- Ти+»). Для цієї категорії респондентів характерним є глибинне відчуття власної меншовартості

на тлі ідеалізації оточуючих, що в ситуаціях стресу проявляється через самозвинувачення, хронічне почуття провини та швидке емоційне виснаження. Крім того, у 13,3 % опитаних виявлено ознаки параноїдної позиції («Я+ Ти-»), яка супроводжується проекцією внутрішньої тривоги на зовнішнє оточення, прагненням до надмірного контролю та складнощами у формуванні довірливих стосунків. Сумарно третина досліджуваних перебуває у деструктивних сценарних процесах, що виступає прямим чинником ризику розвитку емоційного вигорання. При розробці стратегії подолання таких станів ми спиралися на методики інтегративної психотерапії, що дозволяють працювати з глибинними причинами особистісної дезадаптації. Такий підхід також вимагає впровадження системної психопрофілактики виснаження для відновлення емоційної стабільності респондентів.

Оскільки базова життєва позиція визначає загальний емоційний фон та вектор функціонування особистості, наступним кроком нашого дослідження став аналіз її внутрішньої структури. Якщо матриця «Окей корал» дає розуміння фундаментальної установки «Я - Інші», то структурний аналіз его - станів дозволяє побачити, як саме ця установка розподіляє психічну енергію між інстанціями «Батько», «Дорослий» та «Дитина». Такий перехід є необхідним для виявлення того, які внутрішні частини особистості підтримують деструктивний життєвий сценарій, що є критично важливим для визначення головних мішеней подальшої психокорекційної роботи.

Результати підрахунку первинних балів та розподіл показників за структурною моделлю его - станів у досліджуваній вибірці, виражений у відносних величинах (%), наведено в Таблиці 2.7

Таблиця 2.7

Домінування его - станів за структурною моделлю (N=60)

Структурний его - стан	Відносний показник (%)
«Дорослий»	39,7 %
«Дитина»	36,9 %
«Батько»	23,4 %

Згідно з отриманими даними, у структурі особистості досліджуваних домінуючим компонентом є стан «Дорослий» (39,7 %). У класичному транзактному аналізі цей его-стан розглядається як головний регулятор поведінки, що відповідає за об'єктивну обробку інформації, раціональне прийняття рішень та адекватну оцінку реальності «тут і тепер».

Домінування структурного «Дорослого» вказує на те, що саме раціональна інстанція несе основне психологічне навантаження під час взаємодії респондентів із зовнішнім світом. З одного боку, це зумовлює здатність до емоційної саморегуляції та логічного аналізу подій, проте з іншого - за умови значного перевантаження емоційної сфери, цей ресурс може вичерпуватися, що створює передумови для ситуативної вразливості перед деструктивними стресовими чинниками.

Виявлена значна питома вага его - стану «Дорослий» (39,7 %) на фоні показників «Дитини» (36,9 %) та «Батька» (23,4 %) свідчить про наявність у респондентів сформованих внутрішніх механізмів саморегуляції. Проте високий рівень «Дитини» (36,9 %) у ситуаціях психоемоційного напруження може призводити до тимчасового блокування раціонального аналізу та повернення до дитячих стратегій реагування. Через відносно низький рівень стану «Батько» (23,4 %) досліджувані можуть відчувати обмеженість внутрішніх нормативних опор для стабілізуючої самопідтримки. Таким чином, емоційний стан респондентів визначається постійною взаємодією раціонального контролю та інтенсивних емоцій. Подібний дисбаланс внутрішніх ресурсів, коли раціональна частина особистості змушена постійно контейнувати інтенсивні емоційні

імпульси без належної підтримки з боку батьківської інстанції, часто стає першопричиною розвитку симптомів хронічного емоційного виснаження. Систематичне ігнорування власних потреб на користь гіпервідповідальності Дорослого призводить до поступового вичерпання психологічної енергії, що неминуче відображається на зниженні загальної професійної продуктивності та втраті зацікавленості у результатах діяльності.

Виявлене домінування стану «Дорослий» за структурною моделлю вказує на зосередження основної психічної енергії в когнітивно - аналітичній сфері респондентів. Однак структурний підхід не дає відповіді на питання, який саме характер має ця енергія - деструктивний чи адаптивний. У межах теорії транзакційного аналізу це вимагає глибинного дослідження сценарних рішень, які визначають вектор спрямованості цієї енергії та її вплив на емоційне благополуччя особистості. Саме така деталізація сценарних патернів дозволяє виокремити мішені для подальшої психокорекційної роботи, спрямованої на відновлення внутрішньої рівноваги. Саме тому наступним логічним кроком нашого дослідження став функціональний аналіз. Він дозволяє диференціювати поведінкові прояви его - станів: наприклад, зрозуміти, чи проявляється енергія «Дитини» через творчу спонтанність (Вільна Дитина), чи через тривогу та підпорядкування (Адаптивна Дитина). Саме функціональний аналіз дозволяє розділити загальний структурний компонент «Дитина» на його поведінкові прояви - «Вільну Дитину» та «Адаптивну Дитину».

Розподіл показників за функціональною моделлю его - станів у досліджуваній вибірці, виражений у відносних величинах (%), представлено в Таблиці 2.8

Таблиця 2.8

Розподіл показників за функціональною моделлю его-станів (N=60)

Функціональний компонент	Відносний показник (%)
«Адаптивна Дитина»	60,0 %
«Дорослий»	16,7 %
«Вільна Дитина»	13,3 %
«Контролюючий Батько»	6,7 %
«Турботливий Батько»	3,3 %

Аналіз функціональних его - станів допоміг деталізувати, як саме поводяться у взаємодії зі світом респонденти у досліджуваній вибірці. Згідно з отриманими даними, провідною функціональною інстанцією у вибірці є «Адаптивна Дитина» (60,0 %). Даний стан відповідає за здатність особистості пристосовуватися до зовнішніх вимог, дотримуватися правил та орієнтуватися на очікування оточуючих. Проте така висока концентрація показників за цією шкалою свідчить про домінування стратегій підкорення, надмірну самокритичність та пригнічення власних потреб заради соціального схвалення. З точки зору ТА, «Адаптивна Дитина» формується у ранньому віці як механізм пристосування до вимог, очікувань та заборон значущих дорослих. У дорослому житті домінування цього стану свідчить про те, що людина продовжує автоматично підлаштовуватися під оточення, пригнічуючи власні автентичні імпульси. У сучасній психотерапевтичній практиці такий патерн розглядається як яскравий симптом надмірного орієнтування на зовнішнє схвалення, високого рівня соціальної тривоги та конформізму. Постійне перебування в адаптивній позиції вимагає колосальних витрат психічної енергії на стримування справжніх почуттів, що закономірно призводить до накопичення внутрішньої напруги та швидкого емоційного виснаження.

Показник его - стану «Дорослий» становить 16,7 %, що вказує на обмежену здатність до раціональної обробки інформації в моменти емоційної напруги. Его - стан «Вільна Дитина» виявлений у 13,3 % опитаних, що свідчить про зниження

рівня природної спонтанності, творчої енергії та здатності до отримання задоволення.

Найменш вираженими у вибірці виявилися батьківські інстанції: «Контролюючий Батько» (6,7 %) та «Турботливий Батько» (3,3 %). Якщо низький рівень «Контролюючого Батька» може вказувати на слабкість внутрішніх кордонів та дисципліни, то критично низький показник «Турботливого Батька» свідчить про майже повну відсутність навичок самопідтримки та емпатичного ставлення до себе. У гармонійній психіці саме ця інстанція відповідає за функцію внутрішнього контейнерування емоцій, безумовне прийняття себе, дозвіл на відпочинок та здатність до екологічного проживання невдач. Критичний дефіцит «Турботливого Батька» на тлі гіпертрофованої «Адаптивної Дитини» створює небезпечний психологічний вакуум: доросла людина постійно відчуває тиск відповідальності та тривогу, але при цьому практично позбавлена внутрішнього механізму самозаспокоєння та самопідтримки.

Наступним четвертим етапом нашого дослідження став аналіз сценарних драйверів, що дозволяє виявити глибинні мотиваційні механізми поведінки респондентів. У межах концепції ТА - драйвери розглядаються як компульсивні поведінкові алгоритми, що автоматично запускаються в ситуаціях стресу чи невизначеності. Вони вимагають від особистості бездоганного виконання специфічних умов для досягнення тимчасового відчуття «Окейності» (умовного самоприйняття).

Розподіл показників за методикою «Сценарні драйвери» у досліджуваній вибірці, виражений у відносних величинах (%), представлено в Таблиці 2.9

Таблиця 2.9

Домінуючі сценарні драйвери (N=60)

Сценарний драйвер	Відносний показник (%)
«Будь сильним»	63,3 %
«Поспішай»	26,7 %
«Будь досконалим»	6,7 %
«Радуй інших/Намагайся»	3,3 %

Як свідчать наведені дані, провідним драйвером у вибірці виявився «Будь сильним» (63,3 %). Ця установка формує у респондентів специфічний поведінковий шаблон, що базується на пригніченні емоційних реакцій та ігноруванні власних потреб у допомозі чи відпочинку. У межах теорії та практики психокорекції такий стан розглядається як жорстка внутрішня перепона для доступу до власних ресурсів, що потребує спеціалізованих технік деактивації сценарних наказів. Особистості з домінуванням цього драйвера схильні брати на себе надмірне навантаження, демонструючи зовнішню невразливість навіть у ситуаціях критичного стресу. Це створює умови для внутрішньої ізоляції та блокування природних механізмів психологічної розрядки.

Драйвер «Поспішай», що виявлений у 26,7 % досліджуваної вибірки, проявляється через хронічне відчуття дефіциту часу та внутрішню метушливість. У консультативній психології такий патерн пов’язують із неможливістю перебування у стані емоційного спокою, що вимагає від психолога застосування методів стабілізації внутрішнього темпоритму клієнта. Така поведінкова стратегія, заснована на постійній мобілізації ресурсів, фактично перешкоджає входженню в стан глибокої релаксації, що стає критичним бар'єром у періоди гострих життєвих криз. У таких обставинах збереження внутрішнього спокою та здатності до відстороненого аналізу ситуації є не просто психологічним комфортом, а базовою умовою виживання та збереження цілісності особистості. Респонденти з цією установкою схильні до прискореного темпу діяльності, що

часто супроводжується підвищеною тривожністю та неможливістю зосередитися на поточному стані. Така поведінкова стратегія вимагає постійної мобілізації ресурсів і перешкоджає станам спокою та релаксації.

Драйвер «Будь досконалим» (6,7 %) спрямовує активність особистості на досягнення бездоганного результату та уникнення найменших помилок. Для практичної психології цей прояв перфекціонізму є індикатором високого рівня тривожності, що вимагає зміцнення Дорослої інстанції для виходу з-під контролю батьківських приписів. Емоційно цей стан супроводжується постійним самоконтролем та страхом перед критикою, що створює додаткове психологічне напруження.

Найменш вираженими у досліджуваній вибірці виявилися драйвери «Радуй інших» та «Намагайся» (сумарно 3,3 %). Ці установки пов’язані з надмірною орієнтацією на потреби оточуючих та фокусуванням на процесі зусиль, а не на кінцевому результаті, проте у даній вибірці вони не мають визначального впливу на загальну картину мотивації.

Завершальним п’ятим етапом діагностичного комплексу стало дослідження особистісних адаптацій респондентів. У методології транзактного аналізу особистісні адаптації розглядаються як базові стратегії виживання та пристосування до очікувань сімейної системи, що формуються у ранньому дитинстві. Дані структури визначають індивідуальний стиль взаємодії дорослої особистості з навколишнім світом та власною внутрішньою реальністю на трьох рівнях: мислення, почуттів та поведінки. Визначення провідної адаптації дозволяє обрати найбільш доцільну стратегію психокорекційної роботи, спираючись на концепцію «дверей контакту». На відміну від попередніх етапів діагностики, що описують структуру та функції особистості, ця методика вказує на конкретний шлях взаємодії через відкриту для комунікації сферу (мислення, почуття або поведінку).Розуміння провідної адаптації дозволяє виявити найбільш енергозатратні зони психіки та визначити специфічні «двері контакту», через які можлива ефективна психологічна корекція емоційної сфери.

Визначення цього параметра є доцільним для побудови індивідуального плану роботи, оскільки воно вказує на найбільш відкриту для комунікації сферу респондента (мислення, почуття або поведінку). На відміну від аналізу структурних та функціональних его-станів, діагностика адаптацій дозволяє розпочати взаємодію у спосіб, що мінімізує ймовірність актуалізації психологічних захистів та сприяє встановленню конструктивного терапевтичного альянсу.

Розподіл показників за методикою «Особистісні адаптації» у досліджуваній вибірці, виражений у відносних величинах (%), наведено в Таблиці 2.10

Таблиці 2.10

Розподіл домінуючих особистісних адаптацій (N=60)

Особистісна адаптація	Відносний показник (%)
«Відповідальний роботоголік»	46,7 %
«Творчий мрійник»	30,0 %
«Блискучий скептик»	16,7 %
«Чарівний маніпулятор»	3,3 %
«Грайливий опірник»	3,3 %
«Надреагуючий ентузіаст»	0,0 %

Емпіричні дані свідчать, що майже половина респондентів (46,7 %) мають провідну особистісну адаптацію «Відповідальний роботоголік» (у термінології ТА - обсесивно - компульсивний тип). Для цієї категорії досліджуваних характерні надмірний контроль емоційних імпульсів, виражений перфекціонізм та схильність до інтелектуалізації почуттів. Замість проживання емоцій, вони намагаються їх «обдумувати» або компенсувати безперервною діяльністю.

Другою за частотою виявлення стала адаптація «Творчий мрійник» (30,0 %). Такі особистості у стресових ситуаціях обирають стратегію психологічного відсторонення, уникнення конфліктів та емоційної ізоляції.

Також у вибірці представлена адаптація «Блискучий скептик» (16,7 %), що виражається через підвищену пильність, потребу в детальному аналізі ситуації та прагнення до тотального контролю над обставинами.

Показники за адаптаціями «Чарівний маніпулятор» (3,3 %) та «Грайливий опірник» (3,3 %) виявилися мінімальними, що свідчить про низьку схильність респондентів до використання активного опору або маніпулятивних стратегій у соціальній взаємодії. Окремої уваги заслуговує повна відсутність у вибірці адаптації «Надреагуючий ентузіаст» (0,0 %). Це підтверджує раніше виявлену тенденцію до пригнічення яскравих емоційних проявів та дефіциту вільної спонтанності у досліджуваній групі.

Синтезуючи отримані дані за всіма методиками констатувального етапу дослідження, ми спостерігаємо формування стійкого деструктивного патерну у функціонуванні емоційної сфери респондентів. Вимальовується чіткий психологічний профіль, коли особистості керуються жорсткою сценарною вимогою постійно «Бути сильними» та брати на себе надмірну відповідальність - адаптація «Відповідальний роботоголік». При цьому внутрішній емоційний ресурс виявляється критично виснаженим через гіпертрофовану активність «Адаптивної Дитини» на тлі гострого дефіциту его - стану «Турботливий Батько». За таких умов психіка позбавляється можливості для екологічного відновлення, що створює сприятливий ґрунт для розвитку стійких емоційних порушень та професійного вигорання.

Отже, результати описової статистики дозволили нам виявити ключові проблеми та визначити цілі для майбутньої психокорекційної роботи. Проте для підтвердження наукової достовірності наших припущень виявлені тенденції потребують суворої перевірки методами математичної статистики. Доведення наявності статистично значущих взаємозв’язків між сценарними драйверами та его-станами респондентів (за допомогою розрахунку коефіцієнта рангової кореляції ρ-Спірмена) є головним завданням наступного підрозділу нашого дослідження.

2.3 Аналіз результатів дослідження емоційної сфери дорослих та її его - станів

Описовий (частотний) аналіз результатів, проведений у попередньому підрозділі, дозволив виявити стійкі тенденції щодо домінування специфічних сценарних драйверів, особистісних адаптацій та дисбалансу функціональних его-станів у досліджуваній вибірці. Проте, для забезпечення високого рівня наукової достовірності, виявлені тенденції потребують глибокої перевірки методами математичної статистики.

З цією метою у даному підрозділі нами застосовується комплекс методів математико-статистичної обробки даних. По-перше, для переходу від частотних показників до кількісних (параметричних), за всіма діагностичними шкалами здійснюється розрахунок мір центральної тенденції (середнє арифметичне значення, M) та мір мінливості (стандартне відхилення, σ).

По-друге, для виявлення значущих статистичних закономірностей між елементами емоційної сфери (життєвою позицією, драйверами, его-станами та адаптаціями) нами використовується метод кореляційного аналізу. Розрахунок за цим методом базується на ранжуванні отриманих балів (присвоєння кожному результату певного місця в ієрархії), що дозволяє виявити силу та напрямок зв’язку між параметрами незалежно від виду їх розподілу. Паралельно з цим, розрахунок стандартного відхилення (σ) дає змогу математично оцінити, наскільки індивідуальні відповіді респондентів відхиляються від загального середнього: чим меншим є цей показник, тим більш згуртованими та однорідними є результати всієї групи. Розрахунок стандартного відхилення показує, наскільки сильно бали кожного респондента відрізняються від середнього показника по всій групі Математична обробка масиву даних виконується з використанням табличного процесора MS Excel. Як зазначається у фаховій літературі, розрахунок цих мір є обов’язковим етапом, оскільки він дозволяє оцінити загальний ступінь вираженості досліджуваних ознак у всьому масиві даних до моменту пошуку прихованих закономірностей [38, с. 45-47]

Першим етапом математико - статистичної обробки даних виступає дослідження базових життєвих позицій за моделлю «Окей-корал» Ф. Ернста. Оцінка екзистенційної установки здійснювалася шляхом диференційованого підрахунку балів за чотирма шкалами («Я+ Ти+», «Я+ Ти-», «Я- Ти+», «Я- Ти-»).

Оскільки повний діагностичний опитувальник цієї методики складається з 12 запитань, де за кожну відповідь, що збігається з ключем певної позиції, респонденту нараховувався 1 бал, то максимально можливий показник за кожною шкалою становить 12 балів. Це дозволяє оцінити інтенсивність кожної установки у кількісному вимірі. Отримані дані, зазначені в Таблиці 2.11, дозволили нам визначити середньогрупову інтенсивність кожної позиції та підготувати підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу.

Таблиця 2.11

Середні значення та показники мінливості параметрів емоційної сфери респондентів (дослідження базових життєвих позицій за моделлю «Окей-корал») (N=60)

Життєва позиція	Макс. бал.	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (σ)
«Я+ Ти+» (Здорова)	12	8,12	1,34
«Я- Ти+» (Депресивна)	12	3,45	1,1
«Я+ Ти-» (Параноїдна)	12	2,1	0,85
«Я- Ти-» (Безплідна)	12	0,54	0,2

Аналіз отриманих середньогрупових показників за методикою «Окей-корал» свідчить про те, що домінуючою у вибірці є позиція «Я+ Ти+» (M=8,12), що вказує на загальну спрямованість більшості респондентів до конструктивної взаємодії та базової довіри до оточення. Проте наявність виражених балів за шкалою «Депресивної позиції» (M=3,45) та «Параноїдної позиції» (M=2,10) вказує на те, що у стресових ситуаціях значна частина респондентів схильна до емоційного дискомфорту, почуття провини або, навпаки, до звинувачення оточуючих. Відносно низьке значення стандартного відхилення за домінуючою позицією (σ=1,34) підтверджує статистичну однорідність вибірки та стабільність

Другим етапом математико-статистичної обробки даних є аналіз результатів за методикою «Структурна модель его-станів». Опитувальник містить 21 твердження, розподілене за трьома шкалами: «Дитина», «Дорослий» та «Батько» (Р) - по 7 запитань на кожен стан.

На відміну від попереднього тесту, тут було застосовано 4-бальну систему оцінювання, де відповіді респондентів варіювалися від 0 («невірно») до 3 («абсолютно вірно»). Відповідно, максимальний сумарний показник за кожним его-станом становить 21 бал. Використання такої шкали дозволило більш диференційовано оцінити інтенсивність кожного компонента в структурі особистості. Узагальнені показники математико - статистичної обробки зазначені у Таблиці 2.12

Таблиця 2.12

Середні значення та показники мінливості структурних его-станів респондентів (N=60)

Его-стан	Макс. бал	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (σ)
«Дорослий»	21	14,8	2,15
«Дитина»	21	13,2	1,8
«Батько»	21	8,5	1,4

Дані Таблиці 2.12 демонструють кількісне переважання его-стану «Дорослий» (M=14,80), що математично підтверджує наявність у респондентів внутрішнього ресурсу для раціонального аналізу та об’єктивної оцінки реальності. Проте високий бал за шкалою «Дитина» (M=13,20) вказує на значну інтенсивність емоційної складової, яка за рівнем наповненості майже не поступається раціональній інстанції. Таке поєднання свідчить про постійну динамічну напругу між логічним контролем та інтенсивними емоційними реакціями у досліджуваній вибірці.

Натомість показник его - стану «Батько» (M=8,50) знаходиться на суттєво нижчому рівні. У контексті результатів попередньої методики (Таблиця 2.11), такий структурний дисбаланс розкриває причину виявленої раніше схильності

до «Депресивної позиції» (М=3,45) при відносно низькому показнику внутрішнього «Батька», який відповідає за самопідтримку, навіть розвинений «Дорослий» не завжди здатний компенсувати тиск емоційної «Дитини». Це створює передумови для втрати позиції «Я+» у стресових ситуаціях та призводить до швидкого емоційного виснаження. Низькі значення стандартного відхилення за всіма показниками (від 1,5 до 2,2) вказують на стабільність такого профілю особистості для всієї досліджуваної групи, що підтверджує статистичну достовірність виявлених тенденцій.

Третім етапом математико-статистичної обробки даних став аналіз результатів за методикою «Функціональна модель его-станів». Даний опитувальник є найбільш розгорнутим і містить 40 тверджень, що дозволяють диференціювати прояви особистості за п'ятьма функціональними шкалами: «Контролюючий Батько» , «Турботливий Батько», «Дорослий», «Вільна Дитина» та «Адаптивна Дитина». На кожну функціональну шкалу припадає по 8 діагностичних одиниць.

Оцінювання здійснювалося за 4-бальною шкалою інтенсивності (від 0 - «це не про мене», до 3 - «майже завжди правильно»). Відповідно, максимальний показник за кожним функціональним его-станом становить 24 бали. Такий розподіл дозволяє чітко зафіксувати внутрішній дисбаланс між ресурсною («Турботливий Батько», «Вільна Дитина») та дефіцитарною («Адаптивна Дитина») сферами респондентів. Узагальнені показники математико - статистичної обробки за цією методикою представлено у Таблиці 2.13

Таблиця 2.13

Середні значення та показники мінливості функціональних его-станів респондентів (N=60)

Функціональний его-стан	Макс. бал	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (σ)
Контролюючий Батько	24	14,2	2,1
Турботливий Батько	24	5,3	1,15
Дорослий	24	11,8	1,9
Вільна Дитина	24	12,45	2,05
Адаптивна Дитина	24	16,9	1,85

Дані Таблиці 2.13 демонструють критичний дисбаланс у функціональних проявах особистості респондентів. Найвищий середній бал зафіксовано за шкалою «Адаптивна Дитина» (M=16,90), що на тлі низького показника «Турботливого Батька» (M=5,30) математично підтверджує схильність досліджуваних до надмірної адаптації та самопридушення.

Це дозволяє деталізувати результати попередніх етапів аналізу: стає зрозумілим, що загальне домінування его - стану «Дитина» (див. Таблицю 2.12) має не спонтанний, а саме пристосувальний характер. З точки зору ТА, психічна енергія, яка мала б витрачатися на креативність, блокується жорсткими внутрішніми правилами. Психіка, скована такими механізмами, постійно генерує фонову тривогу, що безпосередньо корелює з виявленою раніше «Депресивною позицією» (Я- Ти+) за методикою Ф. Ернста (див. Таблицю 2.11).

Високий бал за шкалою «Контролюючий Батько» (M=14,20) у поєднанні з домінуванням «Адаптивної Дитини» створює стійкий внутрішній конфлікт («критикую – підкоряюся»), що виступає основним чинником емоційного виснаження. Показники «Дорослого» та «Вільної Дитини» знаходяться на середньому рівні, що свідчить про наявність потенційного ресурсу для корекції, який, проте, на даний момент блокується адаптивними механізмами.

Четвертим етапом математико - статистичної обробки виступає аналіз результатів за методикою «Сценарні драйвери». Даний опитувальник містить 30

тверджень, що дозволяють ідентифікувати інтенсивність шести провідних драйверних установок особистості: «Будь сильним», «Будь досконалим», «Радуй інших», «Поспішай», «Візьми це» та «Намагайся». На кожну шкалу припадає по 5 діагностичних одиниць.

Оцінювання здійснюється за 3-бальною шкалою, де відповідь «2» свідчить про повну відповідність твердження досвіду респондента, «1» - про часткову відповідність, а «0» - про відсутність ознаки. Відповідно, максимально можливий показник за кожним драйвером становить 10 балів. Такий підхід дозволяє чітко визначити ієрархію сценарних приписів у структурі емоційної сфери досліджуваних. Узагальнені показники математико - статистичної обробки за цією методикою представлено в Таблиці 2.14

Таблиця 2.14

Середні значення та показники мінливості сценарних драйверів респондентів (N=60)

Сценарні драйвери	Макс. бал	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (σ)
Будь сильним	10	9,2	1,15
Поспішай	10	7,8	1,25
Будь досконалим	10	5,4	1,10
Намагайся	10	4,2	1,3
Радуй інших	10	3,5	0,95
Візьми це	10	2,1	0,85

Результати, наведені в Таблиці 2.14, свідчать про високу інтенсивність драйверних установок у досліджуваній вибірці. Абсолютно домінуючим є драйвер «Будь сильним» (M=9,20), показник якого максимально наближається до верхньої межі шкали (10 балів).

Математичне підтвердження переваги цього драйвера дозволяє стверджувати, що саме установка на пригнічення емоцій та ігнорування власних потреб виступає головним внутрішнім стимулятором для функціональної «Адаптивної Дитини» (M=16,90) (див. Таблицю 2.13). Це пояснює виявлену

раніше тенденцію: респонденти адаптуються до стресу не через пошук підтримки, а через виснажливу вимогу «тримати все в собі», що блокує роботу «Турботливого Батька» (M=5,30).

На другому місці за інтенсивністю знаходиться драйвер «Поспішай» (M=7,80). Його поєднання з високим показником «Будь сильним» створює специфічний профіль емоційного виснаження: особистість намагається виконувати всі завдання миттєво, при цьому забороняючи собі відчувати втому чи просити про допомогу. Показники драйверів «Будь досконалим» (M=5,40) та «Намагайся» (M=4,20) мають помірний рівень, що свідчить про їхню менш значущу роль у формуванні загальної картини емоційного дистресу порівняно з провідною установкою на «невразливість».

Низьке значення стандартного відхилення за домінуючим драйвером «Будь сильним» (σ=1,15) підтверджує, що ця тенденція є стабільною та тотальною для всієї вибірки, виступаючи ключовим чинником дестабілізації емоційної сфери досліджуваних

П’ятим, завершальним етапом математико - статистичної обробки виступає аналіз результатів за методикою «Особистісні адаптації» (В. Джойнс, І. Стюарт). Даний опитувальник містить 72 твердження, що охоплюють шість основних типів адаптацій: «Творчий мрійник», «Блискучий скептик», «Відповідальний роботоголік», «Надреагуючий ентузіаст», «Грайливий опорник» та «Чарівний маніпулятор». На кожну діагностичну шкалу припадає по 12 запитань.

Оцінювання здійснюється за дихотомічною шкалою: «1» - якщо твердження відповідає самосприйняттю респондента, та «0» - якщо ні. Відповідно, максимально можливий показник за кожною особистісною адаптацією становить 12 балів. Отримані результати дозволяють визначити не лише домінуючий стиль поведінки, а й приховані механізми психологічного захисту. Узагальнені показники математико-статистичної обробки за цією методикою представлено в Таблиці 2.15

Таблиця 2.15

Середні значення та показники мінливості особистісних адаптацій респондентів (N=60)

Типи особистісних адаптацій	Макс. бал	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (σ)
Відповідальний роботоголік	12	10,2	1,25
Творчий мрійник	12	8,4	1,35
Блискучий скептик	12	6,8	1,15
Грайливий опорник	12	3,2	0,95
Чарівний маніпулятор	12	2,5	0,85
Надреагуючий ентузіаст	12	1,1	0,45

Результати математико - статистичної обробки за методикою «Особистісні адаптації» дають змогу кількісно обґрунтувати виявлені раніше сценарні патерни. Провідною адаптацією у вибірці є «Відповідальний роботоголік» (M=10,20), що при максимумі 12 балів свідчить про домінування інтелектуалізації та гіпервідповідальності як основних засобів психологічного захисту.

Високий бал за адаптацією «Творчий мрійник» (M=8,40) у поєднанні з лідуючим показником «Роботоголіка» підтверджує схильність респондентів до емоційної ізоляції та відсторонення у стресових ситуаціях. Це пояснює високу інтенсивність «Адаптивної Дитини» (16,90), виявлену раніше, тобто замість відкритого вираження почуттів, особистість обирає стратегію пасивного очікування або надмірної активності в роботі.

Критично низький показник адаптації «Надреагуючий ентузіаст» (M=1,10) із мінімальним відхиленням (σ=0,45) є математичним підтвердженням блокування вільної емоційності у досліджуваній групі. Це повністю узгоджується з дефіцитом «Вільної Дитини» та домінуванням драйвера «Будь сильним», формуючи цілісну картину емоційного "заморожування" респондентів

Таким чином, проведена математико-статистична обробка середніх значень дозволила виявити попередній симптомокомплекс емоційної сфери респондентів: високий рівень адаптивності та драйверного тиску на тлі дефіциту внутрішніх ресурсів самопідтримки. Виявлені тенденції створили об’єктивні передумови для переходу до другого етапу аналізу - встановлення статистичних взаємозв’язків між цими параметрами за допомогою критерію ρ-Спірмена.

Вибір даного непараметричного критерію зумовлений специфікою отриманих даних (порядкова шкала балів) та обсягом вибірки (N=60), що потребує стійкого до відхилень від нормального розподілу методу. Розрахунок коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена здійснювався у середовищі MS Excel шляхом ранжування показників усіх респондентів за кожною з діагностичних шкал за формулою:

(2.1)

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d_1^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

d_1 - різниця між рангами за двома ознаками для кожного респондента;

$\sum d_1^2$ — сума квадратів різниць рангів;

n - кількість респондентів у вибірці (n=60).

Математичний зміст коефіцієнта полягає у визначенні ступеня узгодженості між рангами двох змінних. Наприклад, якщо респондент посідає високе місце (ранг) за драйвером «Будь сильним» і водночас має високий ранг за показником функціонального его -стану «Адаптивна Дитина», це дасть високий додатний результат. Такий показник математично підтверджує прямий зв’язок: чим вищою є внутрішня вимога особистості до власної невразливості, тим сильніше активуються механізми адаптації та самопридушення

Відповідно, значення наближені до +1 свідчать про пряму залежність (синхронне зростання показників), тоді як значення з від’ємним знаком (−) вказують на зворотний зв'язок (зростання одного параметра супроводжується

пригніченням іншого). Статистична значущість результатів перевірялася за критичними значеннями для даної вибірки, де показники $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$ вказують на високу вірогідність виявлених закономірностей.

Першим значущим вектором нашого аналізу став зв'язок між домінуючою сценарною установкою на пригнічення емоцій (драйвер «Будь сильним») та провідними функціональними его-станами респондентів (Таблиця 2.16)

Таблиця 2.16

Кореляційний взаємозв'язок сценарних драйверів та функціональних его-станів респондентів (N=60)

Параметри кореляції (Драйвер та Его-стан)	Коефіцієнт Спірмена, ρ	Рівень значущості, p
Драйвер «Будь сильним» / Его-стан «Адаптивна Дитина»	+0,64	$p \leq 0,01$
Драйвер «Будь сильним» / Его-стан «Турботливий Батько»	-0,58	$p \leq 0,01$
Драйвер «Будь сильним» / Его-стан «Вільна Дитина»	-0,42	$p \leq 0,01$
Драйвер «Поспішай» / Его-стан «Дорослий»	-0,38	$p \leq 0,05$

Аналіз даних, представлених у Таблиці 2.16, дозволив математично підтвердити ключові детермінанти емоційного неблагополуччя респондентів. Найсильніший прямий зв'язок виявлено між сценарним драйвером «Будь сильним» та функціональним его-станом «Адаптивна Дитина» ($\rho = +0,64$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що, чим інтенсивнішою є вимога сценарію «не виявляти слабкість», тим більше особистість схильна до самопридушення та пристосування, що вичерпує її внутрішній ресурс.

Важливим вектором аналізу є статистично значущий зворотний зв'язок між драйвером «Будь сильним» та его-станом «Турботливий Батько» ($\rho = -0,58$; $p \leq 0,01$). Така кореляція пояснює виявлений раніше дефіцит самопідтримки у

вибірці, оскільки компульсивна потреба бути сильним блокує здатність особистості до співчуття та екологічного відновлення власних сил.. Аналогічна тенденція спостерігається і у зв'язку з его-станом «Вільна Дитина» (ρ= -0,42; p≤0,01), що підтверджує пригнічення природної спонтанності та здатності отримувати задоволення під тиском сценарних заборон на емоційність.

Крім того, виявлений зворотний зв'язок між драйвером «Поспішай» та его-станом «Дорослий» (ρ= -0,38; p≤0,05) вказує на те, що в умовах хронічного браку часу та внутрішньої метушливості респонденти втрачають здатність до раціональної обробки інформації та об'єктивного контролю над ситуацією.

Таким чином, результати кореляційного аналізу доводять, що домінуючі сценарні драйвери виступають деструктивними чинниками, які блокують ресурсні стани особистості («Турботливий Батько», «Дорослий», «Вільна Дитина») і фіксують її в енергозатратному режимі «Адаптивної Дитини»

Наступним етапом нашого аналізу стало дослідження того, як особливості функціональних его-станів впливають на базове самосприйняття респондентів та формування їхньої життєвої позиції (Таблиця 2.17)

Таблиця 2.17

Кореляційні взаємозв'язки між его-станами та «Депресивною позицією» (Я- Ти+) респондентів (N=60)

Параметри кореляції	Коефіцієнт Спірмена (ρ)	Рівень значущості (p)
«Адаптивна Дитина» та Позиція «Я- Ти+»	+0,64	p≤0,01
«Турботливий Батько» та Позиція «Я- Ти+»	-0,48	p≤0,05

Отриманий сильний позитивний зв'язок (ρ= +0,64;) доводить, що гіпертрофована потреба бути «зручним» та орієнтація на зовнішнє схвалення виступають головними чинниками формування депресивної установки «Я не Окей». Це підтверджує наше припущення про те, що тривале самопридушення

заради адаптації руйнує емоційну стійкість особистості та позбавляє її відчуття власної цінності.

Водночас виявлена негативна кореляція з его-станом «Турботливий Батько» (ρ= +0,48) свідчить про те, що саме дефіцит внутрішньої підтримки позбавляє респондентів можливості ефективно компенсувати стрес. Відсутність навичок самодопомоги та емпатії до себе призводить до закріплення почуття провини та меншовартості, що з часом стає стійким емоційним фоном.

Таким чином, результати математичної обробки підтверджують, що поєднання високої функціональної адаптивності з браком самопідтримки є критичним механізмом дестабілізації емоційної сфери дорослих

З метою виявлення глибинних чинників вразливості емоційної сфери, ми проаналізували зв'язок між типологічними особливостями особистості респондентів та їхньою домінуючою сценарною установкою (Таблиця 2.18). Такий підхід дозволив з'ясувати, які саме стійкі структури характеру виступають підґрунтям для формування деструктивних емоційних патернів та блокування внутрішніх ресурсів самопідтримки.

Таблиця 2.18

Кореляційний взаємозв'язок особистісних адаптацій та сценарного драйвера «Будь сильним» (N=60)

Параметри кореляції	Коефіцієнт Спірмена (ρ)	Рівень значущості (p)
«Відповідальний роботоголік» / драйвер «Будь сильним»	+0,54	p≤0,01
«Творчий мрійник» / драйвер «Будь сильним	+0,42	p≤0,05

Отримані результати дозволяють зрозуміти, які саме риси характеру підтримують деструктивний емоційний стан вибірки. Пряма кореляція між адаптацією «Відповідальний роботоголік» та драйвером «Будь сильним» (ρ= +0,54) підтверджує, що для більшості досліджуваних основним способом виживання є гіпервідповідальність. Такі особистості схильні ігнорувати сигнали

втоми та замінювати проживання почуттів безперервною діяльністю, що зрештою вичерпує їхній психоемоційний ресурс.

Водночас виявлений зв'язок адаптації «Творчий мрійник» із установкою на силу (ρ= +0,42) вказує на специфічний захисний механізм. У стресових ситуаціях ці респонденти намагаються зберігати стійкість через емоційне відсторонення та самоізоляцію. Це пояснює виявлений раніше високий рівень адаптивності, який супроводжується відчуттям внутрішньої самотності та браком емпатії до самих себе.

Отже, результати доводять, що особистісні адаптації респондентів тісно пв'язані з деструктивними драйверами. Це створює замкнену психологічну систему, де природні потреби постійно ігноруються заради виконання жорстких сценарних вимог.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що математична обробка даних дозволила не лише описати окремі параметри, а й експериментально довести стійкі закономірності їхньої деструктивної взаємодії.

Підтверджено, що виявлений раніше патерн «Відповідального роботоголіка» базується на домінуючому драйверному тиску «Будь сильним», який функціонує як механізм блокування ресурсних станів «Турботливого Батька» та «Вільної Дитини». Математично зафіксований прямий зв'язок між високою функціональною адаптивністю респондентів та їхньою схильністю до депресивної позиції пояснює процес втрати внутрішньої вітальності. Це свідчить про те, що особистість витрачає основний психічний ресурс на самопридушення заради відповідності жорстким сценарним вимогам.

Виявлені кореляції доводять, що емоційне неблагополуччя досліджуваних не є випадковим симптомом, а виступає прямим наслідком жорсткої сценарної системи, де потреба у невразливості блокує здатність до самопідтримки та раціональної саморегуляції.

Таким чином, отримані математичні докази стають об'єктивним підґрунтям для наступного етапу нашої роботи, що передбачає розробку

авторської програми психологічної корекції. Дана програма спрямована на вихід із драйверної поведінки, легалізацію емоційних потреб «Дитини» та системне посилення функцій «Турботливого Батька» засобами транзакційного аналізу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери досліджуваної вибірки. Застосування комплексу психодіагностичних методик дозволило оцінити стан емоційної сфери респондентів крізь призму транзакційного аналізу, визначивши структурно - функціональний баланс его - станів та виявивши провідні сценарні драйвери. Результати первинної діагностики зафіксували суттєвий внутрішньоособистісний дисбаланс. Попри те, що більшість опитаних декларують конструктивну життєву позицію «Я+ Ти+», детальний аналіз виявив домінування его - стану «Дорослий» (М=14,80) лише на структурному рівні, тоді як у реальній поведінці він поступається місцем «Адаптивній Дитині» (М=16,90). Це математично підтверджує схильність респондентів до самопридушення та надмірної конформності під впливом зовнішніх обставин. Зазначена тенденція критично посилюється вираженим дефіцитом ресурсу «Турботливого Батька» (М=5,30), що вказує на недостатню сформованість навичок психологічної самопідтримки.

Важливим етапом дослідження стало встановлення інтенсивності впливу сценарних драйверів, які виступають головними чинниками емоційного виснаження. Найвищий середній показник зафіксовано за драйвером «Будь сильним» (М=9,20). Така установка свідчить про перебування респондентів у стані постійного емоційного тиску та заборони на виявлення справжніх почуттів. Достовірність виявлених тенденцій була підтверджена методами математичної статистики, зокрема кореляційним аналізом за критерієм ρ-Спірмена. Статистично зафіксовано, що інтенсивний драйверний тиск «Будь сильним» безпосередньо активує его-стан «Адаптивною Дитиною» (ρ= +0,64) та одночасно блокує ресурсного «Турботливого Батька» (ρ= -0,58). Це позбавляє особистість можливості екологічно відновлювати власні сили. Крім того, доведено значущий позитивний зв’язок між гіпертрофованою адаптивністю та закріпленням депресивної життєвої позиції, що формує цілісний деструктивний симптомокомплекс емоційної сфери.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволило чітко окреслити вектори подальшої психокорекційної роботи. З огляду на виявлений дефіцит самопідтримки та блокування ресурсів сценарними установками, обґрунтовано необхідність фокусування майбутньої програми на пом’якшенні впливу драйвера «Будь сильним» та системному зміцненні его-станів «Дорослий» і «Турботливий Батько». Саме ці висновки стали об’єктивною базою для розробки спеціалізованої програми, спрямованої на стабілізацію емоційної сфери дорослих засобами транзакційного аналізу.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОРОСЛИХ ЗАСОБАМИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

3.1 Концептуальні засади програми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу

Програма корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу ґрунтується на сучасних підходах до розуміння структури особистості, міжособистісної взаємодії та механізмів емоційного реагування. У дорослому віці емоційна сфера формується під впливом життєвого досвіду, соціальних установок і набутих моделей поведінки, що можуть як сприяти адаптації, так і зумовлювати внутрішні конфлікти та дезадаптивні емоційні реакції.

Теоретичною основою програми виступає концепція транзактного аналізу, розроблена Е. Берном, відповідно до якої особистість розглядається як система трьох его-станів: «Батько», «Дорослий» і «Дитина». Кожен із цих станів визначає специфіку сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки індивіда. Порушення гармонійної взаємодії між его-станами може призводити до виникнення емоційних труднощів, таких як підвищена тривожність, агресивність, емоційна нестабільність або пригніченість.

Важливим положенням транзактного аналізу є поняття «життєвого сценарію», який формується у дитинстві під впливом батьківських настанов і визначає типові способи реагування особистості у дорослому житті. Неефективні сценарії можуть обмежувати емоційну свободу людини, зумовлювати повторювані негативні переживання та труднощі у міжособистісних стосунках.

Концептуальні засади програми передбачають, що корекція емоційної сфери дорослих можлива через усвідомлення власних его-станів, аналіз транзакцій (взаємодій), виявлення деструктивних сценаріїв і формування більш адаптивних моделей поведінки. Особлива увага приділяється розвитку его-стану «Дорослий», який забезпечує раціональне осмислення ситуації, контроль емоцій та адекватну поведінку.

Методологічною основою програми є особистісно-орієнтований та гуманістичний підходи, що передбачають повагу до унікальності кожної особистості, її досвіду та внутрішнього світу. Робота спрямована на створення умов для самопізнання, самоприйняття та розвитку емоційної компетентності.

Реалізація програми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу базується на системі принципів, що визначають логіку, зміст і методи психокорекційної роботи. Дані принципи забезпечують ефективність впливу та сприяють глибоким особистісним змінам.

1. Принцип усвідомленості (awareness)

Даний принцип передбачає розвиток здатності особистості до рефлексії власних емоцій, думок і поведінкових реакцій. У контексті транзактного аналізу усвідомленість проявляється у розпізнаванні актуального его-стану («Батько», «Дорослий», «Дитина»), а також у здатності відстежувати автоматичні емоційні реакції. Підвищення рівня усвідомленості дозволяє людині вийти за межі несвідомих сценаріїв та здійснювати більш вибіркове і контрольоване реагування.

2. Принцип відповідальності (responsibility)

Передбачає формування у клієнта розуміння того, що він є активним суб’єктом власного життя та несе відповідальність за свої емоції, рішення і поведінку. У межах транзактного аналізу це означає відмову від позиції «жертви» та перехід до позиції «Я ок — Ти ок», що сприяє формуванню зрілої, автономної особистості.

3. Принцип автономії (autonomy)

Автономія розглядається як здатність особистості до незалежного мислення, емоційного саморегулювання та вільного вибору поведінки. Вона включає три ключові компоненти: усвідомленість, спонтанність та здатність до близькості. У процесі корекції особлива увага приділяється звільненню від деструктивних життєвих сценаріїв і нав’язаних установок.

4. Принцип інтеграції его-станів

Цей принцип передбачає гармонізацію взаємодії між его-станами «Батько», «Дорослий» і «Дитина». Метою є не пригнічення окремих станів, а їх усвідомлене використання відповідно до ситуації. Особлива роль відводиться розвитку его-стану «Дорослий», який забезпечує раціональний аналіз, контроль емоцій та адекватне прийняття рішень.

5. Принцип аналізу транзакцій

Передбачає дослідження міжособистісних взаємодій (транзакцій) з метою виявлення неефективних моделей спілкування. У процесі роботи клієнти навчаються розпізнавати типи транзакцій (паралельні, перехресні, приховані) та змінювати деструктивні комунікативні патерни на конструктивні.

6. Принцип роботи з життєвим сценарієм

Даний принцип полягає у виявленні, усвідомленні та переосмисленні індивідуального життєвого сценарію, який формується у ранньому дитинстві. Аналіз сценарних установок дозволяє виявити глибинні причини емоційних проблем та змінити неадаптивні моделі поведінки.

7. Принцип емоційної відкритості та безпеки

Корекційний процес передбачає створення довірливого, безпечного середовища, у якому клієнт може вільно виражати свої емоції без страху осуду чи критики. Це сприяє зниженню внутрішньої напруги, розвитку емоційної щирості та глибшому самопізнанню.

8. Принцип тут-і-тепер (here and now)

Увага фокусується на актуальних переживаннях і поведінці клієнта у поточному моменті. Це дозволяє не лише аналізувати минулий досвід, але й працювати з реальними емоційними реакціями, що виникають під час взаємодії в групі чи з психологом.

9. Принцип розвитку емоційної компетентності

Передбачає формування здатності розпізнавати, диференціювати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей. Це включає розвиток емпатії, самоконтролю та конструктивного вираження почуттів.

10. Принцип практичної спрямованості

Корекційна робота орієнтована на формування навичок, які можуть бути безпосередньо застосовані у повсякденному житті. Учасники програми навчаються ефективним способам реагування у стресових ситуаціях, конструктивному спілкуванню та саморегуляції.

11. Принцип партнерської взаємодії

Передбачає рівноправну співпрацю між психологом і клієнтом. Психолог виступає не як авторитарний експерт, а як фасилітатор процесу змін, що підтримує клієнта у його особистісному розвитку.

Отже, зазначені принципи забезпечують цілісність і ефективність програми корекції емоційної сфери дорослих, сприяють розвитку автономної, усвідомленої особистості та формуванню конструктивних моделей емоційного реагування і міжособистісної взаємодії.

Зміст програми конкретизується через виділення основних напрямів психокорекційного впливу:

Перший напрям корекційної роботи полягає у деактивації деструктивних сценарних драйверів через систему «Дозволів». Оскільки емпірично встановлено, що провідними тригерами емоційного виснаження є драйвери «Будь сильним» та «Поспішай», першочерговим завданням програми є їх усвідомлення та нейтралізація. Драйверна поведінка має компульсивний характер, оскільки суб’єкт переживає стан «Я окей» лише за умови бездоганного виконання внутрішнього припису. Для розриву цього замкненого кола в межах транзактного аналізу застосовується система антидрайверів або терапевтичних «Дозволів».

У межах програми для респондентів із домінуючим драйвером «Будь сильним» ключовими є дозволи на вираження почуттів, прояв вразливості та прийняття допомоги. Для осіб із драйвером «Поспішай» акцент робиться на легалізації права на індивідуальний темп діяльності, що передбачає можливість зупинки, рефлексії та відмови від постійної багатозадачності.

Практична реалізація цього напряму починається з процесу деконтамінації его-стану «Дорослий», який здійснюється вже на першому занятті через аналіз індивідуальних профілів учасників. Учасниці навчаються диференціювати власні раціональні потреби та інтроєктовані сценарні приписи, що дозволяє їм критично осмислити драйверні вимоги. Це створює основу для когнітивної реструктуризації, у процесі якої автоматизовані переконання («я повинна бути сильною», «я маю все встигати») трансформуються у більш адаптивні установки («я маю право на відпочинок», «я можу просити про допомогу»).

Другий напрям психокорекційної роботи спрямований на формування та актуалізацію ресурсу его-стану «Турботливий Батько». Аналіз результатів, отриманих за функціональною моделлю, виявив дефіцит навичок самопідтримки у респондентів. Внутрішня батьківська інстанція переважно функціонує у формі «Контролюючого Батька», що посилює внутрішню напругу, критику та почуття провини. У зв’язку з цим другим стратегічним завданням є цілеспрямоване формування нової внутрішньої підтримуючої структури.

Практична реалізація даного напряму передбачає використання технік репарентингу (перебатьківства), а також роботу з внутрішніми діалогами між его-станами. Основна мета полягає у формуванні здатності своєчасно розпізнавати стан емоційного виснаження та замість автоматичного включення драйверної поведінки активувати ресурс «Турботливого Батька». Учасниці навчаються надавати собі дозвіл на відпочинок без почуття провини, визнавати власні потреби та розвивати навички самоспівчуття (self-compassion). Це створює внутрішній «контейнер безпеки», який є необхідною умовою для подальшої корекційної роботи.

Третій напрям психокорекції передбачає звільнення емоційної сфери від сценарних обмежень. Центральною мішенню виступає его-стан «Адаптивна Дитина», який у досліджуваній вибірці має найвищі показники (M=16,90), що свідчить про домінування підпорядкованих і «рекетних» емоцій. Це означає, що учасники схильні переживати соціально дозволені почуття (провину, тривогу), водночас блокуючи автентичні емоції та потреби.

Корекційна робота у цьому напрямі спрямована на відновлення доступу до ресурсу «Вільної Дитини». З цією метою програма включає вправи, спрямовані на розпізнавання автентичних емоцій, розвиток емоційної спонтанності та розширення репертуару емоційного реагування. Враховуючи схильність респондентів до надмірної раціоналізації (зокрема у групі «роботоголіків»), вправи вибудовуються за принципом «від когнітивного усвідомлення до емоційного переживання». Такий підхід дозволяє поступово знижувати дію психологічних захистів і забезпечує безпечний доступ до глибинних емоційних переживань.

Таким чином, запропонована програма має комплексний характер і спрямована на трансформацію деструктивних сценарних механізмів, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та відновлення здатності до автентичного емоційного переживання. Реалізація зазначених напрямів забезпечує підвищення рівня емоційної саморегуляції, зниження емоційного виснаження та формування більш адаптивних моделей поведінки.

3.2. Організація та методика реалізації програми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу

Зважаючи на вираженість деструктивних сценарних патернів та дисбалансу его-станів, виявлених на констатувальному етапі, нами було розроблено авторську програму психологічної корекції емоційної сфери дорослих «Корекція емоційної сфери особистості на засадах транзактного аналізу». Розробка та впровадження цієї програми становлять сутність формувального етапу нашого експериментального дослідження. Метою програми виступає гармонізація емоційної сфери дорослих через деактивацію жорстких сценарних драйверів, розвиток навичок психологічного самоспівчуття та екологічну реструктуризацію балансу его-станів

Авторський характер розробленої програми розкривається через три ключові аспекти. Першим аспектом виступає унікальна інтеграція методів у межах єдиної системи транзакційного аналізу. Під цим ми розуміємо відмову від використання розрізнених вправ на користь створення цілісного алгоритму, де одночасно задіяні три рівні методології ТА. Це охоплює роботу зі структурною моделлю особистості через балансування інстанцій «Батько - Дорослий - Дитина», роботу зі сценарним апаратом через деактивацію драйверних установок та обов'язкове врахування особистісних адаптацій.

Другим аспектом новизни є специфічна послідовність застосування інструментів, що виступає критично важливою умовою екологічності програми. На відміну від традиційних тренінгів, спрямованих на швидке емоційне відреагування, наш алгоритм вибудований за суворою науковою логікою поетапного втручання. На першому етапі робота ведеться виключно через раціональну інстанцію «Дорослий», що дозволяє суттєво знизити базову тривогу учасників. На другому етапі відбувається деактивація жорстких внутрішніх наказів шляхом надання терапевтичних «Дозволів». Третій етап присвячений цілеспрямованому формуванню підтримуючої фігури «Турботливого Батька», і лише на завершальному етапі програма передбачає роботу з вивільненням заблокованих емоцій «Вільної Дитини». Порушення цієї послідовності могло б

призвести до ретравматизації учасників, оскільки передчасне розблокування болісних емоцій за відсутності сформованого внутрішнього «Турботливого Батька» залишає людину беззахисною перед жорстким внутрішнім критиком.

Третім аспектом авторського підходу є прицільна адаптація інструментарію під емпірично виявлені потреби нашої вибірки. Оскільки результати дослідження показали, що майже половина респондентів (46,7 %) мають провідну адаптацію «Відповідальний роботоголік», із програми було свідомо вилучено будь - які директивні або провокативні техніки емоційного катарсису. Інструментарій адаптовано таким чином, щоб терапевтичні інтервенції здійснювалися максимально м’яко за принципом переходу від безпечного мислення до поступового усвідомлення почуттів. Такий підхід повністю відповідає сучасним протоколам психологічної допомоги під час кризи, забезпечуючи стабільність стану учасників протягом усієї корекційної роботи.

Організаційно-методичною формою реалізації програми було обрано групову роботу у форматі соціально - психологічного тренінгу. Такий вибір зумовлений тим, що група виступає мікромоделлю реального соціуму, дозволяючи учасникам відпрацьовувати нові моделі поведінки в безпечних умовах. До складу експериментальної групи увійшли 10 жінок із загальної вибірки констатувального етапу дослідження, які продемонстрували найбільш виражений дисбаланс его - станів та високу інтенсивність деструктивних сценарних драйверів. Вибір саме цих учасниць дозволив сфокусувати корекційний вплив на найбільш вразливих зонах емоційної сфери, що були виявлені під час математико-статистичного аналізу.

Для забезпечення ефективності процесу нами було визначено базові методологічні принципи реалізації програми. Першим і фундаментальним став принцип екологічності та психологічної безпеки. Другим виступає принцип системності корекційного впливу, що передбачає поступовий перехід від поверхневого усвідомлення до глибинної реструктуризації почуттів. Третім є принцип партнерської взаємодії на засадах філософії «Я Окей - Ти Окей», де

психолог виступає фасилітатором процесу з позиції «Дорослий - Дорослий». Четвертий принцип передбачає орієнтацію на ресурс через конструювання дієвих інструментів самопідтримки.

На першому занятті приймається звід базових правил, зокрема правила конфіденційності, «Я-висловлювань» та фокусу на поточному стані «Тут і тепер». Також обов'язковими є правила беззаперечного прийняття, що забороняє критику, та правило «Стоп», яке дає учаснику право відмовитися від виконання будь-якої вправи без пояснень.

Програма реалізується у форматі короткострокового інтенсивного тренінгу і складається з трьох структурованих модулів. Тривалість кожного заняття становить 3 академічні години, що є оптимальним форматом для працюючих осіб. Структура програми передбачає послідовне проходження орієнтовно-діагностичного, основного реконструктивного та інтегруючого етапів

Зміст, послідовність та структурна організація розробленої психокорекційної програми відображені у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Тематичний план занять програми психологічної корекції емоційної сфери дорослих «Корекція емоційної сфери особистості на засадах транзактного аналізу»

№ з/п	Етап та тема модульного заняття	Мета та основні завдання психологічної роботи	Кількість академ. годин
1	Орієнтовно-діагностичний етап. Тема 1: «Архітектура особистості: знайомство з власними его-станами».	Знайомство учасників, укладання психологічного контракту, зняття первинного опору. Психоедукація: ознайомлення з концепцією «Батько»-«Дорослий» - «Дитина». Спільний аналіз та обговорення індивідуальних профілів его-станів на основі результатів попереднього тестування.	3
2	Основний реконструктивний етап. Тема 2: «Деактивація внутрішнього критика та інтроєкція Турботливого Батька»	Аналіз внутрішніх установок «Будь сильним» та «Поспішай», які викликають стрес. Практичне відпрацювання навичок зупинки внутрішнього критика. Формування навичок психологічної самопідтримки та дбайливого ставлення до себе	3
3	Інтегруючий етап. Тема 3: Екологія емоцій «Вільної Дитини» та стратегії самопідтримки. Завершення роботи.	Легалізація та безпечне вираження пригнічених емоцій (втоми, тривоги) без почуття провини. Розробка особистого плану дій для подолання стресу та профілактики вигорання. Повторне психологічне тестування учасниць.	3
		Усього годин:	9

Реалізація програми передбачає використання практичних вправ на кожному занятті, що дозволяє учасницям ефективно перенести теоретичні знання у площину власного життя.

На першому занятті базовою технікою виступає вправа «Пиріг моїх станів». Учасницям пропонується зобразити коло та розділити його на три сектори відповідно до того, скільки часу протягом дня вони перебувають у певних станах. Перший сектор відповідає активності «Внутрішнього критика», коли людина звинувачує себе та примушує до надмірної праці. Другий сектор відображає стан «Дорослого», у якому відбувається спокійне вирішення поточних проблем. Третій сектор символізує «Адаптивну Дитину», яка відчуває втому, проте змушена її терпіти через сценарні заборони.

Ця візуальна вправа дозволяє учасницям наочно побачити реальний дисбаланс між жорсткими вимогами до себе та дефіцитом самотурботи. Таке усвідомлення стає першим кроком до формування стійкої мотивації на подальші особистісні зміни.

На другому занятті відпрацьовується ключова навичка зупинки внутрішньої самокритики, для чого використовується вправа «Стоп-кран». Учасниці працюють у парах, виписуючи на аркуш найбільш розповсюджені фрази, якими вони зазвичай заганяють себе у стан емоційної напруги. Типовими прикладами таких установок є вимоги зробити все ідеально або заборони на виявлення втоми через порівняння власних зусиль із досягненнями інших людей.

Наступним кроком учасницям пропонується до кожної з цих жорстких фраз сформулювати відповідь від імені «Турботливого Батька». Основний акцент робиться на тому, щоб учасниці підтримали себе так, як би вони підтримали найкращу подругу у подібній ситуації. Прикладом такої конструктивної відповіді є визнання того, що зроблено вже достатньо і людина має повне право на відпочинок. Головною метою цієї вправи є формування стійкої практичної звички замінювати деструктивне самоїдство на усвідомлену самопідтримку та самоспівчуття

На третьому занятті ключовим практичним інструментом стає розробка «Особистої аптечки швидкої допомоги». Це індивідуальний перелік із 5-7 простих дій, які кожна учасниця складає особисто для себе. Головна умова полягає в тому, що ці заходи мають тривати не більше 10 хвилин і бути

доступними безпосередньо на робочому місці або вдома в моменти сильного емоційного напруження.

До переліку таких дій можуть належати споживання склянки води в повній тиші, вихід на кілька хвилин на свіже повітря або дихальні вправи з акцентом на глибокий видих. Складений список учасницям рекомендується зафіксувати на камеру телефону, щоб мати до нього постійний доступ у критичні моменти. Це дозволяє оперативно перемкнути увагу з драйверних вимог на усвідомлену турботу про власний стан. Програма завершується повторним психологічним тестуванням для подальшої фіксації та аналізу результатів проведеної роботи.

Таким чином, розроблена спеціалізована програма психологічної корекції являє собою цілісну, послідовну та екологічну систему практичної роботи з емоційною сфери дорослих. Запропонований тематичний план та підібраний інструментарій повністю відповідають поставленим завданням, а також враховують специфіку виявлених раніше сценарних патернів. Практична реалізація описаної програми створює необхідне методологічне підґрунтя для переходу до фінального етапу нашого дослідження. Він передбачає математично-статистичну перевірку ефективності впровадженої системи.

Практична реалізація психокорекційної програми, зміст та етапи якої були детально обґрунтовані у підрозділі 3.1, потребує об’єктивної оцінки її результативності. Оскільки в основу нашої роботи було покладено поетапну трансформацію особистості від деактивації внутрішнього критика на реконструктивному етапі до вивільнення ресурсів «Вільної Дитини» на інтегруючому, аналіз ефективності має відображати зміни саме за цими векторами. Для перевірки досягнутих результатів нами було проведено контрольний зріз у групі респондентів (n=10), які пройшли повний курс корекційного впливу. Враховуючи невеликий обсяг експериментальної групи, математико-статистична перевірка ефективності здійснювалася за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона. Вибір даного методу зумовлений його здатністю достовірно оцінювати значущість змін у малих вибірках при повторному тестуванні одних і тих самих респондентів. Принцип роботи цього

критерію полягає у зіставленні вираженості та спрямованості зрушень у показниках до і після корекційного впливу. Це дозволяє математично підтвердити, що зафіксовані зміни в его - станах та драйверах є результатом впровадженої програми, а не випадковими коливаннями. Поєднання таких кількісних розрахунків із якісним аналізом середніх показників дозволило нам виявити стійкі позитивні тенденції до стабілізації емоційної сфери учасниць.

Першим вектором оцінки стала перевірка змін на рівні структурної моделі особистості. Ця модель відображає архітектуру психіки через три базові інстанції - «Батько» (засвоєні норми та заборони), «Дорослий» (об'єктивна переробка інформації) та «Дитина» (сховище почуттів та раннього досвіду). У контексті стабілізації емоційної сфери критично важливим є саме зміцнення «Дорослого», оскільки він здатен свідомо контролювати деструктивні сценарні процеси. Динаміку середніх значень структурних его-станів в експериментальній групі (n=10) до та після корекції відображено на Рисунку 3.1

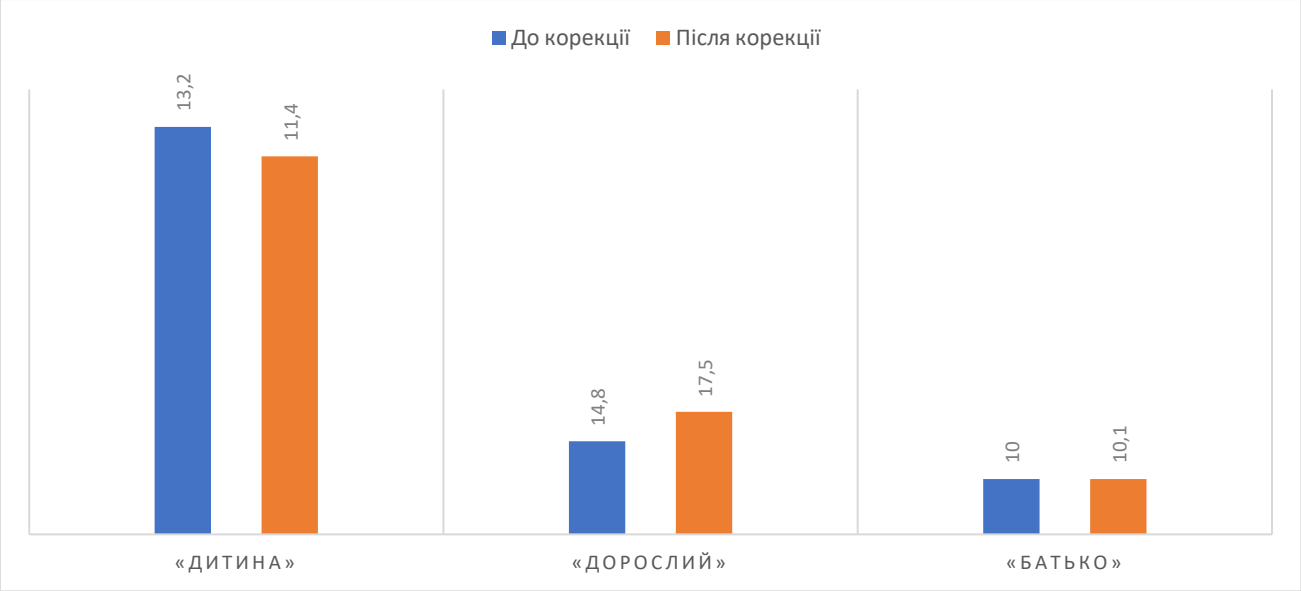


Рисунок 3.1. Динаміка домінування структурних его-станів у досліджуваних (середній бал)

Змістовний аналіз даних Рисунку 3.1 свідчить про позитивну трансформацію внутрішньої структури респондентів експериментальної групи. Ми спостерігаємо статистично значуще зростання середнього балу его-стану «Дорослий» із 14,8 до 17,5 балів. Це підтверджує, що після проходження

програми учасниці почали значно частіше задіювати раціональний аналіз ситуацій замість автоматичного підпорядкування обставинам.

Показник его-стану «Дитина» продемонстрував тенденцію до зниження з 13,2 до 11,4 балів, що вказує на зменшення частки імпульсивних та адаптивних реакцій, які раніше призводили до емоційного виснаження.

Більш детальну картину змін дає функціональна модель, яка описує спосіб проявлення особистості у взаємодії. Тут ми виділяємо «Контролюючого Батька» (критика), «Турботливого Батька» (підтримка), «Адаптивну Дитину» (слухняність) та «Вільну Дитину» (спонтанність). У нашому тренінгу ми фокусувалися на інтроєкції саме «Турботливого Батька». Динаміку цих показників наведено на Рисунку 3.2

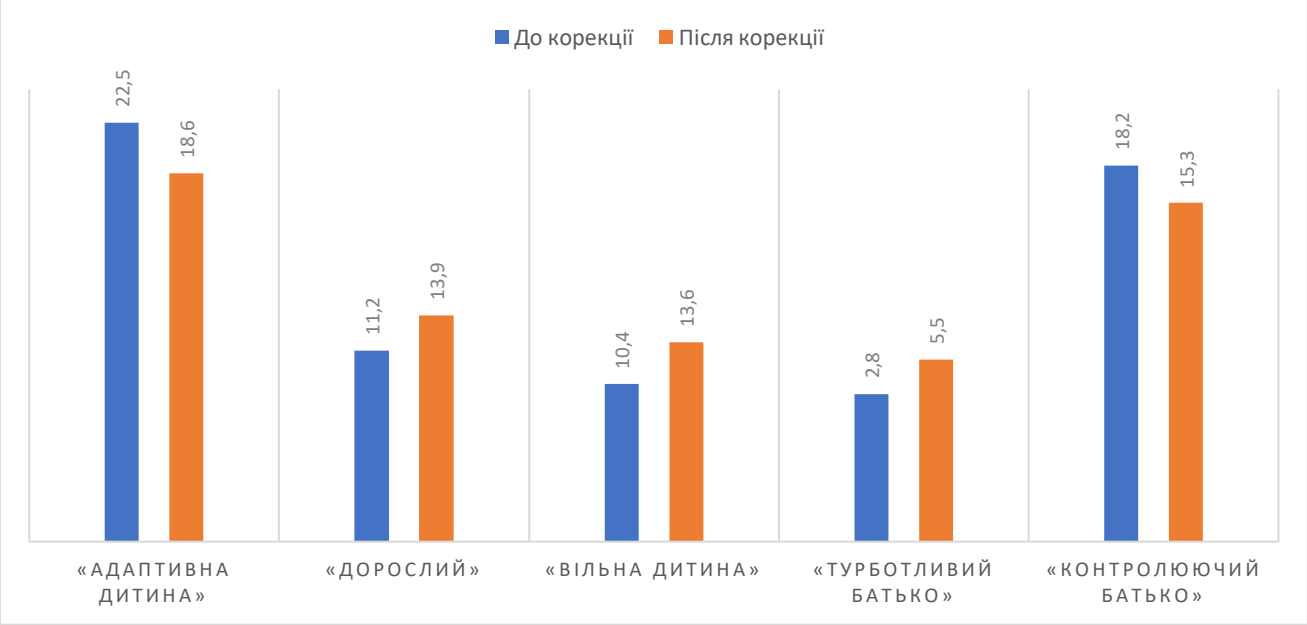


Рисунок 3.2 Динаміка показників функціональних его-станів респондентів (середній бал)

Аналіз результатів Рисунку 3.2 в експериментальній групі (n=10) підтверджує позитивну динаміку функціональних его-станів респондентів. Найбільш значущим результатом стало зростання показника «Турботливий Батько» з 2,8 до 5,5 бали. Попри те, що це зростання є поступовим, воно свідчить про початок формування навичок самопідтримки, які на початку роботи були практично відсутні.

Паралельно зафіксовано зниження частки «Адаптивної Дитини» з 22,5 до 18,6 бали та «Контролюючого Батька» з 18,2 до 15,3 бали. Це вказує на послаблення сценарного тиску та зменшення потреби у надмірній конформності. Одночасне зміцнення его-станів «Дорослий» та «Вільна Дитина» доводить, що респонденти стали більш гнучкими у вираженні емоцій та раціональному плануванні власного відпочинку. Отримані дані математично підтверджують, що перехід від самокритики до самопідтримки є реальним результатом проведеної психокорекційної роботи.

Наступним кроком стало вивчення динаміки сценарного апарату, а саме — драйверних установок. Драйвери виступають як несвідомі приписи, що диктують умови, за яких людина може відчувати власну цінність. Зокрема, драйвер «Будь сильним» накладає жорстку заборону на відчуття втоми та прояв вразливості. Результати змін цих показників в експериментальній групі (n=10) подано на Рисунку 3.3.

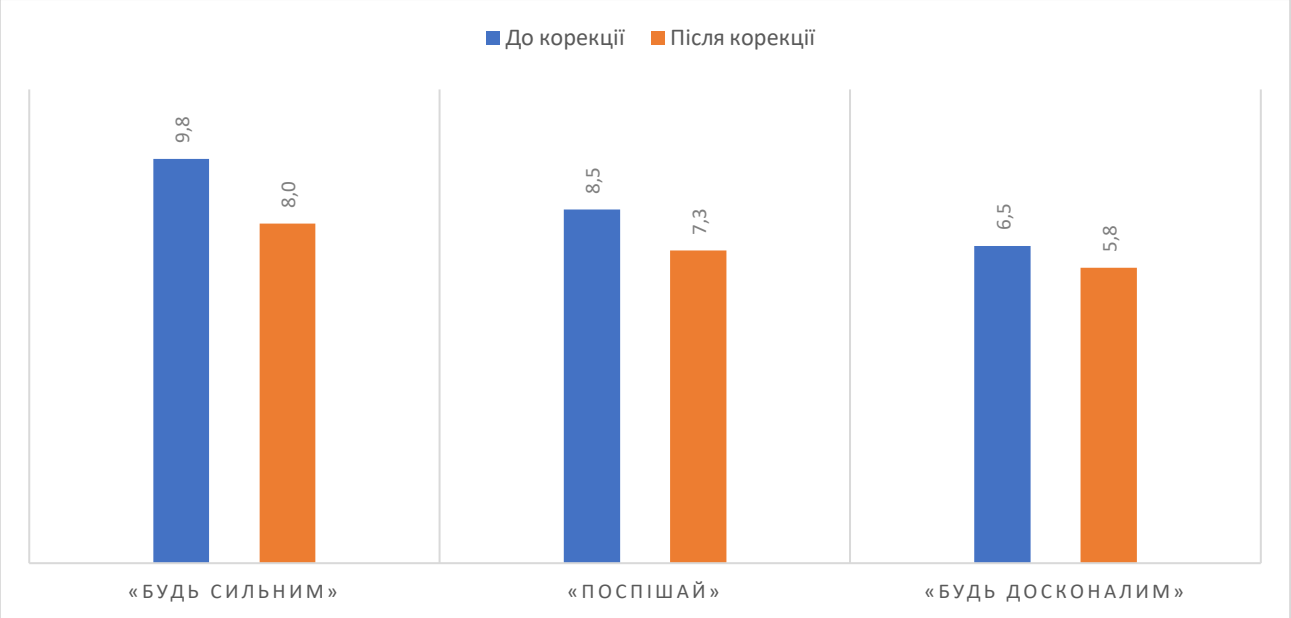


Рисунок 3.3 Динаміка інтенсивності сценарних драйверів (середній бал)

Аналіз даних Рисунку 3.3 підтверджує стійку позитивну динаміку щодо провідних сценарних драйверів експериментальної групи. Найбільш виражене зниження зафіксовано за показником драйвера «Будь сильним», який зменшився з 9,8 до 8,0 бали. Такий результат свідчить про успішний початок усвідомленої відмови учасниць від жорсткої сценарної заборони на виявлення вразливості та

втоми. Подібне послаблення внутрішнього тиску дозволяє особистості легалізувати власні потреби та звернутися до ресурсів самопідтримки.

Позитивні зміни спостерігаються також і за драйвером «Поспішай», середній бал якого знизився з 8,5 до 7,3 балів. Це вказує на розвиток здатності респондентів до раціонального планування часу та надання собі права на власний темп діяльності без надмірної фонової тривоги. Незначне, проте важливе коригування зафіксовано і за показником драйвера «Будь досконалим», що знизився з 6,4 до 5,8 бали. Це підтверджує поступове формування більш реалістичних вимог до результатів власної праці та зниження рівня перфекціонізму, який раніше виступав джерелом емоційної напруги.

Послаблення тиску сценарних драйверів створює необхідні умови для переходу респондентів у конструктивну життєву позицію, яка визначає базове ставлення особистості до себе та оточуючих. У нашому дослідженні ми прагнули закріплення установки «Я+ Ти+», динаміку якої відображено на Рисунку 3.4.

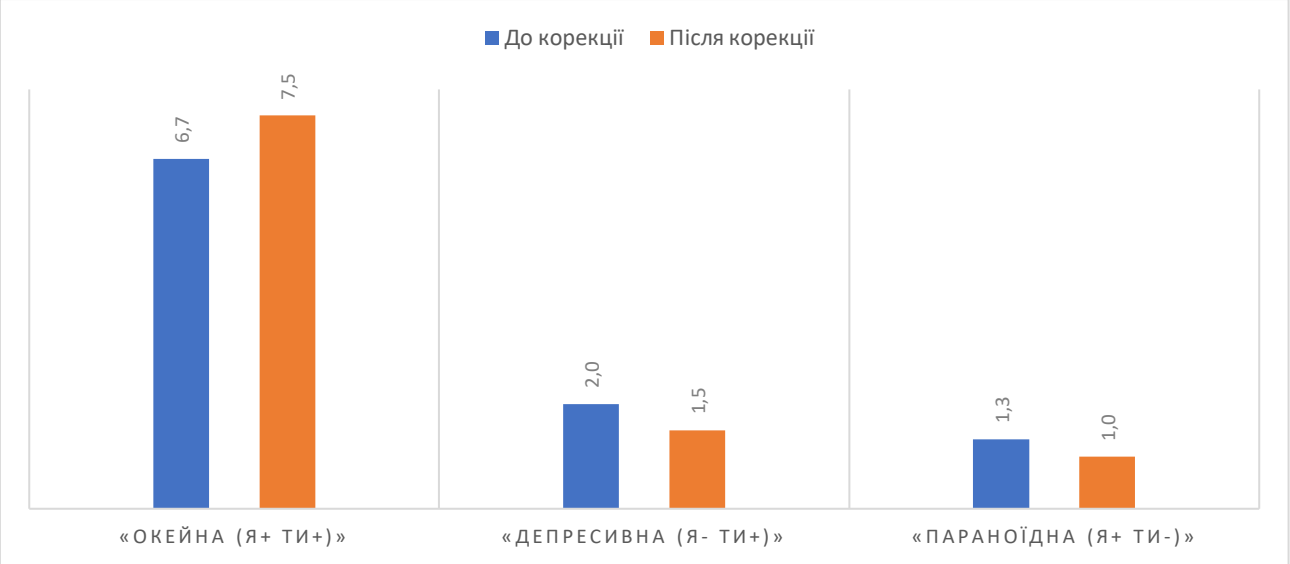


Рисунок 3.4 Динаміка розподілу життєвих позицій у вибірці (середній бал)

Якісна інтерпретація показників свідчить про зміцнення здорової життєвої позиції, середній бал якої зріс із 6,7 до 7,5. Такий результат є прямим наслідком роботи над екологією емоцій «Вільної Дитини» та деактивації жорстких внутрішніх заборон. Учасниці почали сприймати себе як таких, що мають безумовне право на турботу та задоволення власних потреб незалежно від рівня своєї продуктивності чи зовнішніх досягнень.

Водночас ми спостерігаємо позитивну тенденцію до зниження депресивної позиції (із 2,0 до 1,5 бали) та оборонної позиції (із 1,3 до 1,0 бали). Це підтверджує, що завдяки посиленню ресурсу «Турботливого Батька» респонденти стали менш вразливими до почуття провини та потреби в емоційній ізоляції. Загальна стабілізація «Окейності» свідчить про відновлення емоційної стійкості та формування більш адаптивного світосприйняття».

Завершальним етапом аналізу стала перевірка динаміки особистісних адаптацій як звичних способів взаємодії зі світом, які в стані стресу зазвичай стають жорсткими та ригідними. Динаміку середніх показників провідних адаптацій респондентів експериментальної групи представлено на Рисунку 3.5.

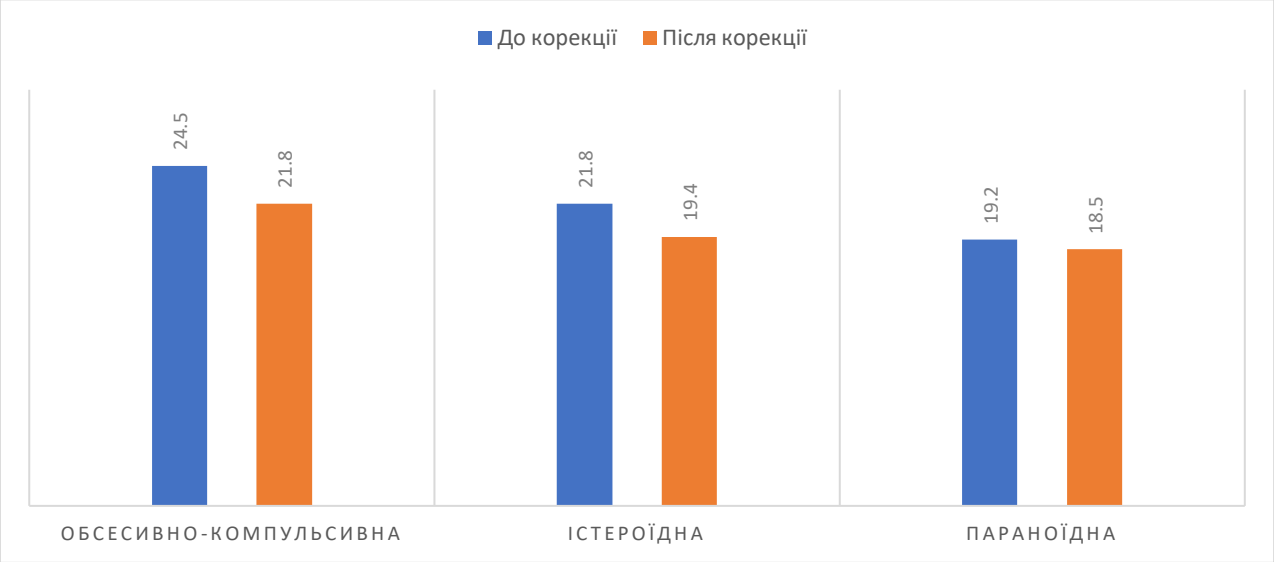


Рисунок 3.5 Динаміка дезадаптивних проявів особистісних адаптацій (середній бал)

Найбільш виражене пом’якшення спостерігається за обсесивно-компульсивною адаптацією (зниження з 24,5 до 21,8 бала), що вказує на суттєве послаблення потреби в тотальному контролі над ситуацією та власними почуттями. Згідно з фундаментальною концепцією В. Джойнса та Я. Стюарта, цей тип адаптації формується як захисний механізм у відповідь на жорсткі вимоги середовища бути бездоганним. Отже зафіксоване зниження ригідності цієї сценарної структури свідчить про те, що респонденти почали послаблювати внутрішній диктат і дозволили собі право на помилку та спонтанність.

Позитивна динаміка зафіксована також за істероїдною адаптацією (із 21,8 до 19,4 бали) та параноїдною адаптацією (із 19,2 до 18,5 бали). Такі зміни підтверджують загальне зростання психологічної гнучкості учасниць та зниження рівня фонової тривожності. Саме відмова від жорстких захисних стратегій на користь усвідомленого вибору є головною запорукою збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності дорослої людини.

Спираючись на отримані дані, нами було розроблено систему рекомендацій щодо профілактики емоційного неблагополуччя дорослих, яка структурована за основними напрямами нашої програми. Рекомендації на рівні зміцнення «Турботливого Батька» передбачають щоденну практику самопідтримки. Учасницям необхідно вчитися вчасно зупиняти внутрішній голос критика, замінюючи його на терапевтичні дозволи мати право на помилку та втому. Важливо легалізувати відпочинок на рівні раціональної інстанції «Дорослий», плануючи його у щоденному графіку як обов'язковий елемент життєдіяльності.

Рекомендації на рівні «Вільної Дитини» спрямовані на регулярне наповнення цієї інстанції ресурсом через хобі, творчість та неструктуровану активність. У межах системного підходу до аналізу стресостійкості така діяльність розглядається не як форма розваги, а як життєво необхідна емоційно-фокусована копінг - стратегія. Подібне подолання стресу є динамічним процесом, який передбачає свідому відмову від механізмів пасивного уникнення або ізоляції на користь активного акумулювання психологічних ресурсів. Свідоме залучення до активностей, що відновлюють емоційний баланс, дозволяє ефективно перервати цикл хронічного виснаження особистості.

Профілактика на рівні сценарного апарату полягає у свідомій відмові від токсичної установки «Будь сильним» через делегування обов'язків та отримання соціальної допомоги. Справжня стійкість особистості в умовах тривалого стресу полягає не в безмежному терпінні чи ігноруванні власного стану, а в здатності до гнучкої саморегуляції. Розвиток життєстійкості неминуче пов'язаний із переглядом ставлення до власних ресурсів та меж, тому доросла людина має

навчитися вчасно розпізнавати маркери емоційного дефіциту та своєчасно звертатися по підтримку. Такий підхід дозволяє трансформувати пасивне виснаження у активну стратегію збереження особистісного ресурсу.

Узагальнюючи результати формувального етапу дослідження, можна констатувати, що впроваджена психокорекційна програма виявилася ефективною. Змістовний аналіз контрольного зрізу вказує на позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками транзакційного аналізу. Зокрема, у респондентів знизився рівень внутрішньої напруги та самокритики через послаблення функцій «Контролюючого Батька» і водночас зросла здатність до самопідтримки через зміцнення ресурсу «Турботливого Батька». Також ми зафіксували поступову відмову від сценарного драйвера «Будь сильним» та пом’якшення обсесивно - компульсивних проявів, що призвело до зниження потреби в тотальному контролі, перфекціонізмі та гіпервідповідальності. У комплексі ці зміни сприяли тому, що більшість учасниць змогли перейти до більш ресурсної життєвої позиції «Я+ Ти+». Запропонована програма сприяє гармонізації емоційної сфери дорослих і може бути використана як дієвий інструмент профілактики емоційного виснаження

3.3 Рекомендації щодо профілактики порушень емоційної сфери дорослих

Рекомендації спрямовані на допомогу у розвитку емоційної грамотності, зменшенні емоційної напруги та формуванні позитивного ставлення до себе й оточуючих.

1. Робота над усвідомленням емоцій

Ведення щоденника емоцій. Щодня записувати свої емоції, їх інтенсивність, причини та реакцію на них. Обговорювати результати з психологом чи батьками.

Техніки розпізнавання емоцій. Використання карт емоцій або таблиць для ідентифікації почуттів. Навчання опису емоцій за допомогою запитань: "Що я зараз відчуваю? Чому це сталося?"

2. Розвиток навичок емоційної регуляції

Техніки релаксації: Дихальні вправи (наприклад, техніка "4-7-8"). Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона. Медитація чи вправи майндфулнес.

Методи зменшення стресу: Візуалізація (уявлення спокійного місця). Заняття творчістю (малювання, музика, танці).

Робота з негативними емоціями. Письмова техніка "Лист емоцій": підліток пише про свої почуття, а потім аналізує їх. Фізична активність як спосіб зняття напруги.

3. Формування позитивного мислення. Аналіз обмежувальних переконань. Виявлення негативних думок про себе чи ситуацію. Заміна їх на позитивні твердження (наприклад, "Я можу спробувати ще раз, і це нормально"). Розвиток навички вдячності: щодня записувати 3-5 речей, за які підліток вдячний. Підтримка успішності: фокусування на досягненнях, навіть малих, обговорення успішних моментів дня.

4. Робота з соціальними навичками. Навчання асертивної поведінки. Тренінги на вміння висловлювати свої почуття та бажання. Вправи "Я-повідомлення" (наприклад, "Мені неприємно, коли…").

Робота з конфліктами. Розбір конфліктних ситуацій із пошуком конструктивних рішень. Навчання зберігати "Дорослий стан" у складних ситуаціях (методи трансактного аналізу).

5. Підтримка з боку сім'ї. Покращення емоційного клімату. Встановлення довірливих стосунків. Створення безпечної атмосфери, де підліток може вільно висловлювати свої почуття.

Моделювання поведінки: батьки демонструють, як правильно реагувати на стрес, показують емоційну стабільність.

Спільний час: проведення часу разом у спокійній, позитивній обстановці (прогулянки, хобі).

6. Індивідуальна психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з негативними думками та переконаннями, які впливають на емоційний стан. Арт-терапія: використання творчості для вираження емоцій та зняття напруги. Трансактний аналіз: розуміння власних емоцій через аналіз "Я-станів".

7. Рекомендації для підлітка: фізична активність, пегулярні фізичні вправи для покращення настрою, творчість, займатися хобі, яке приносить радість, соціальна активність: участь у клубах, волонтерських проектах для розвитку впевненості та спілкування.

8. Довгострокові стратегії

Навчання майндфулнес: регулярна практика усвідомленості для контролю над емоціями.

Моніторинг змін: ведення щоденника або регулярні бесіди з психологом для оцінки прогресу.

Впровадження освітніх програм: заняття з психології в школах для розвитку навичок емоційного регулювання, використання інструментів, таких як арт-терапія, казкотерапія, майндфулнес.

Психологічна підтримка: індивідуальна або групова терапія для вирішення внутрішніх конфліктів, консультації для батьків, щоб навчити їх підтримувати емоційний розвиток дитини.

Створення сприятливого середовища: безпечне сімейне середовище, де підлітки можуть відкрито ділитися своїми почуттями, підтримка вчителями позитивної та емпатійної атмосфери в класі.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було обґрунтовано, описано та впроваджено психокорекційну програму, спрямовану на гармонізацію емоційної сфери. За результатами попереднього діагностичного етапу ми визначили ключові цілі психологічного впливу: високий рівень внутрішньої напруги через домінування «Контролюючого Батька», ігнорування власних потреб під тиском сценарного драйвера «Будь сильним» та загальну жорсткість особистісних адаптацій.

Для вирішення цих завдань було побудовано програму, яка складалася з двох послідовних етапів. На реконструктивному етапі робота фокусувалася на деактивації внутрішнього критика та формуванні навичок усвідомленої самопідтримки через зміцнення позиції «Турботливого Батька». На наступному, інтегруючому етапі, основна увага приділялася відновленню емоційної гнучкості та спонтанності завдяки зверненню до ресурсів «Вільної Дитини».

Аналіз результатів контрольного зрізу підтвердив результативність впровадженого формувального впливу. Змістовний аналіз усереднених показників зафіксував стійку позитивну динаміку в експериментальній групі. Зокрема, виявлено зростання питомої ваги раціональної інстанції «Дорослого» та посилення ресурсу «Турботливого Батька». Водночас рівень самокритики, пов’язаний із впливом «Контролюючого Батька», відчутно знизився. Це свідчить про те, що досліджувані почали успішно застосовувати навички емоційної саморегуляції в повсякденному житті.

Крім того, реалізація тренінгової програми сприяла послабленню деструктивних сценарних механізмів. Ми зафіксували поступову відмову респондентів від установки «Будь сильним» та пом’якшення проявів обсесивно -компульсивної адаптації, зокрема зниження потреби в тотальному контролі та гіпервідповідальності. Внаслідок цих змін більшість учасників змогли закріпитися в ресурсній життєвій позиції «Я+ Ти+».

Таким чином, запропонована психокорекційна програма довела свою практичну цінність. Вона сприяє зниженню поточного рівня емоційного

виснаження та формуванню автономної системи психологічної самодопомоги, тому може бути використана як ефективний інструмент у консультативній практиці.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу, що дозволило глибше розкрити психологічні механізми емоційного функціонування особистості та обґрунтувати ефективні шляхи їх психокорекції.

Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що застосування транзактного аналізу як цілісного психокорекційного підходу забезпечить зниження рівня емоційного виснаження дорослих за рахунок деактивації деструктивних сценарних драйверів, розвитку ресурсних его-станів («Турботливий Батько», «Вільна Дитина»), а також підвищення рівня емоційної усвідомленості та саморегуляції. Отримані результати дозволяють стверджувати, що висунута гіпотеза знайшла своє підтвердження.

Відповідно до поставленої мети та визначених завдань дослідження отримано такі результати:

У ході теоретичного аналізу наукових джерел було розкрито психологічну сутність та структуру емоційної сфери особистості. Встановлено, що емоційна сфера є складною, ієрархічно організованою системою, яка включає емоційні процеси, стани, властивості та механізми регуляції. Вона формується у процесі соціалізації та визначається взаємодією біологічних, когнітивних і соціально-психологічних чинників. Особливу роль у її розвитку відіграють ранні дитячі переживання та сформовані на їх основі життєві сценарії, що впливають на характер емоційного реагування у дорослому віці.

Проаналізовано механізми емоційної регуляції дорослих. Визначено, що ефективна емоційна регуляція базується на здатності до усвідомлення власних емоцій, їх диференціації та конструктивного вираження. Виявлено, що дезадаптивні форми регуляції можуть проявлятися у пригніченні почуттів, надмірному контролі або, навпаки, імпульсивному реагуванні. Значущим чинником виступає рівень розвитку рефлексії та сформовані когнітивні установки, які визначають інтерпретацію емоційного досвіду.

Обґрунтовано теоретичні та методологічні засади застосування транзактного аналізу у психокорекції. Доведено, що транзактний аналіз забезпечує ефективний інструментарій для дослідження внутрішньої структури особистості через систему его-станів «Батько», «Дорослий» і «Дитина», аналіз транзакцій, сценаріїв і драйверів. Перевагою даного підходу є його інтегративність, оскільки він поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що дозволяє здійснювати глибинну трансформацію дезадаптивних моделей реагування.

У результаті емпіричного дослідження емоційної сфери дорослих встановлено наявність виражених деструктивних сценарних тенденцій. Зокрема, зафіксовано домінування драйверів «Будь сильним» та «Поспішай», які зумовлюють постійне внутрішнє напруження, високий рівень самоконтролю та схильність до емоційного виснаження. Виявлено також високі показники функціонування его-стану «Адаптивна Дитина», що свідчить про орієнтацію на зовнішні вимоги, схильність до підпорядкованої поведінки та обмеження автентичного емоційного самовираження. Водночас встановлено недостатній розвиток ресурсу «Турботливого Батька», що проявляється у дефіциті навичок самопідтримки, самоприйняття та конструктивної саморегуляції.

На основі результатів дослідження розроблено та апробовано програму корекції емоційної сфери дорослих засобами транзактного аналізу. Програма має комплексний характер і передбачає реалізацію трьох основних напрямів: деактивацію деструктивних драйверів через систему «Дозволів», формування та актуалізацію ресурсу «Турботливого Батька», а також відновлення функціонування «Вільної Дитини». Апробація програми засвідчила її ефективність: у респондентів спостерігається позитивна динаміка у зниженні рівня емоційного виснаження, підвищенні емоційної усвідомленості, розвитку навичок саморегуляції та розширенні репертуару емоційного реагування. Також зафіксовано зменшення впливу деструктивних сценарних установок та підвищення рівня автономії особистості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу та доводять ефективність застосування транзактного аналізу як засобу психокорекції емоційної сфери дорослих. Розроблена програма може бути впроваджена у практику психологічного консультування, психотерапії та тренінгової роботи з метою профілактики емоційного вигорання, підвищення рівня психологічного благополуччя та розвитку емоційної компетентності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, поглибленні вивчення індивідуальних відмінностей у прояві сценарних драйверів, а також у дослідженні довготривалого ефекту застосування транзактного аналізу в корекційній роботі з різними категоріями дорослого населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук К. П. Психологічні чинники психосоматичних розладів у студентському віці: кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія: Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2021. 62 с.

2. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 7(12) 2022. С. 542-552.

3. Ванзіляк Ю.А.. Вплив психоемоційного стану на соматичне здоров'я людини. 2023. PhD Thesis. Тернопіль, ЗУНУ.

4. Вашека Т. В. Зв'язок алекситимії з індивідуально-типологічними властивостями, емоційною сферою та психічними станами особистості. Клінічна та профілактична медицина. 2019. № 3-4. С. 100-107.

5. Візнюк І. Детермінанти розвитку іпохондричних явищ у фахівців різних професій. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems, 2016, 46: С. 128-133.

6. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої терапії, як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючи події. Психологія та соціальна робота. Вип. 1 (51). 2020. С. 54–68.

7. Диса О. В. Психологічний погляд на проблему збереження здоров'я. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2013, 6: С. 92-99.

8. Дроздова І. В. Нозогенії та їх місце в обмеженні життєдіяльності хворих на артеріальну гіпертензію. Український вісник медико-соціальної експертизи, 2012, №2: С. 36-49.

9. Зайцева В. Т. Психологічні особливості взаємовпливу та взаємозв'язку я-концепція та самооцінки особистості у формуванні психосоматичних розладів СМ Бондаревич. Редакційна колегія, 2022, 141 С. 72- 14.

10. Клевець Л. М. Психологічні чинники в ґенезі психосоматичних розладів. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія і педагогіка, 2012, №20: С. 118-127.

11. Князєва Т. А., Таран О. П. Особливості психосоматичних проявів у зовнішньо переміщених осіб. Actual problems of practical psychology, 2024, С. 196.

12. Коваленко В., Коваленко О. Міждисциплінарний підхід до психосоматичних розладів: можливості персоніфікованого лікування. Перспективи та інновації науки, 2024, (5 (39)). С. 53-56.

13. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

14. Коломоєць М., Павлюкович Н., Ходоровський В., Ткач Є. Теорії та концепції психосоматичних захворювань. Буковинський медичний вісник, 2008.
№12(1 (45)), С. 141-143.

15. Компанович М. С. Особливості проявів алекситимії у підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями Психологія і особистість. 2017. № 1. С. 109-119.

16. Компанович М. С. Ретроспективний аналіз досліджень емоційних переживань як складової психосоматичних захворювань. Психологічне консультування і психотерапія, 2017, 1, Вип. 8: С. 51-59.

17. Корнієнко, О. В. Психодіагностичні передхворобливі стани психосоматичного здоров’я за результатами окремих досліджень провідних фахівців (порівняльний аналіз). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2024, (2), С. 55-62.

18. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації, 2011, №2: С.332-339.

19. Кошова С.П., Гбур З.В. Особливості впливу негативних емоцій на

розвиток психосоматичних захворювань людини. Журнал «Наукові інновації та передові технології». № 1(1) 2021. 130-140

20. Купчишина В.Ч., Янцаловський О. М ., Заводна О. М . Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. Науковий журнал «Психологічні травелоги». 2023. № 3. С. 178–192.

21. Ларіонов П.М., Гречуха І.А. Роль алекситимії та когнітивної регуляції емоцій в розвитку агресивної поведінки підлітків.Клінічна та 52 спеціальна психологія. 2020. Том 9. № 4. С. 57–98.

22. Левицька Л. В. Експериментальне дослідження типів ставлення до хвороби студентів з обмеженими можливостями. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2013, № 4. СКупрєєва О. І. Психологічні проблеми самореалізації особистості студентів з обмеженими фізичними можливостями. Вісник післядипломної освіти, 2012, 7:С. 292-297.

23. Літвякова І.А., Ханецька Н.В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. «Молодий вчений». № 11 (51). 2017 р. С. 806-809

24. Михайленко Л. С Алекситимія як психологічний чинник появи серцево-судинних захворювань: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 53 с.

25. Мозгова Г. П. Психосоматична патологія у дітей із порушеннями психофізичного розвитку та їх медико-психолого-педагогічна реабілітація. 2010. PhD Thesis.

26. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.

27. Ордатій Н. Взаємоузалежненість психосоматичного здоров’я й екологічної свідомості здобувачів освіти закладів вищої освіти. Наукові інновації та передові технології, 2023, 11 (25).

28. Основи глибинної психології: курс лекцій: навчальний посібник.уклад. Н. В. Гриньова. Умань: Візаві, 2013. 124 с.

29. Платковська, О. В. Індивідуально-психологічні особливості

особистості працівників Національної поліції із психосоматичними захворюваннями Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Юридичні науки. 2018. Вип. 2, т. 1. С. 165-169.

30. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

31. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький, 2004. 322 с.

32. Рибалка В. В. Визначення поняття психологічної культури особистості у міждисциплінарному контексті. Київ: ІПППО АПН України, 2005,С. 8-17.

33. Сабадуха В., Оксютович М., Сабадуха О. Погляди філософів античності на проблему взаємодії душі й тіла. Psychology Travelogs, 2023, №4: С.147-155.

34. Савенкова І.І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у психосоматичних хворих: монографія. Київ: Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2014. 438 с.

35. Сайко О. В. Психологічний та соматичний захист інсультних хворих—дві складові однієї проблеми. Міжнародний неврологічний журнал, 2013, 4: С.119-124.

36. Сегеда О. О. Психосоматичні захворювання як предмет психологічної експертизи. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія, 2012, 43 (1): С. 156-163.

37. Скрипник І. М. Місце психосоматичних порушень організму в патогенезі пептичної виразки. Новости медицины и фармации. 2011. № 375. С. 9–12.

38. Ставицька С. О., Воробей І. І . Психологічні особливості пливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Збірник наукових праць РД ГУ. Вип. 11, 2018. С. 144–149.

39. Тодоріко Л. Д., Петренко В. І., Єременчук І. В., Герман, А. О.

Психосоматичні та соматопсихічні синдроми у клініці хвороб органів дихання. Туберкульоз, легеневі хвороби, ВІЛ-інфекція, 2011. С. 28-34.

40. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини: навч. Посібник. Київ; 2018. 156 с.

41. Федоренко О. Є. Психосоматична медицина та якість життя у хворобі. Дерматовенерология. Косметология. Сексопатология, 2009, №1.12: С. 198-208.

42. Фрадинська А. Стрес як чинник психосоматичних захворювань людини. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки, 2016, 1: С. 229-239.

43. Харченко Д. М. Тривожність у осіб з різним ступенем алекситимії. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, за ред. акад. С.Д.Максименка. 2015. Т.І. Ч.16. С. 157-159.

44. Чаплінський Р. Психосоціальні стресові чинники, як фактор виникнення хвороб системи кровообігу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2012.С. 298-306

45. Червинська О. М. Психосоматика. психосоматичні розлади. психосоматичний підхід. Український науково-медичний молодіжний журнал, 2013, №2. С.70-72.

46. Шевчук А. М. Психосоматичні порушення у постраждалого населення внаслідок надзвичайної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2011, №10: С. 302-313.

47. Шелег Л. С. Класифікація концепцій та основні ознаки психосоматичних розладів. Актуальні проблеми психології, 2015, 12, Вип. 21: С. 313-321.

48. Шмаргун, В. М. Проблема психосоматичного в сучасній психології. Педагогічний процес: теорія і практика, 2016 (1), С. 35-41.

49. Peretiatko L., Teslenko M. Психосоматичні розлади: сучасний стан

проблеми. Психологія і особистість, 2017, 2: С. 137-147.

50. Rössler W., Riecher-Rössler A., Meise U. Wilhelm Griesinger and the concept of community care in 19th-century Germany. Psychiatric Services, 1994, 45.8: P. 818-822.

51. Muhammad Abdul-Mageed / Lyle Ungar: EmoNet: Fine-grained emotion detection with gated recurrent neural networks. In: Proceedings of the 55th Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics. (ACL: 55, Vancouver, 30.07.-04.08.2017) New York, NY 2017, i 1, pp. 718 728. DOI: 10.18653/v1/P17-1067 011667508

52. Apoorv Agarwal / Anup Kotalwar / Owen Rambow: Automatic extraction of social networks from literary text: A case study on Alice in Wonderland. In: Proceedings of the Sixth International Joint Conference on Natural Language Processing. (IJCLP: 6, Nagoya 14.-18.10.2013) Nagoya 2013, pp. 1202–1208. https://www.aclweb.org/anthology/I13-1171/

53. Cecilia Ovesdotter Alm / Richard Sproat: Emotional sequencing and development in fairy tales. In: Affective computing and intelligent interaction. First international conference. Proceedings. Ed. by Jianhua Tao et al. (ACII'05, Beijing, 22.-24.10.2005), Berlin et al. 2005, pp. 668–674. 976672421

54. Clifford W. Anderson / George E. McMaster: Computer assisted modeling of affective tone in written documents. In: Computers and the Humanities 16 (1982), i. 1, pp. 1–9. 011264489

55. Vikas Ganjigunte Ashok / Song Feng / Yejin Choi: Success with Style: Using Writing Style to Predict the Success of Novels. In: Proceedings of the 2013 Conference on Empirical Methods in Natural Language Processing (2010), pp. 1753--1764 Aristotle: Poetics. Penguin 1996. (= Penguin Classics) n.v.

56. Stefano Baccianella / Andrea Esuli / Fabrizio Sebastiani: Sentiwordnet 3.0: An enhanced lexical resource for sentiment analysis and opinion mining. In: Proceedings of the 7th International Conference on Language Resources and Evaluation. (LREC'10: 7, Valetta, 17.05.-23.05.2010) Paris 2010, pp. 2200–2204. PDF. [online]

57. P. Matthijs Bal / Martijn Veltkamp: How does fiction reading influence empathy? An experimental investigation on the role of emotional transportation. In: PLOS ONE 8 (2013), i. 1, p. e55341. Article from 30.01.2013. DOI: 10.1371/journal.pone.0055341

58. Lisa Feldman Barrett: Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus. In: Cognition & Emotion 12 (1998), i. 4, pp. 579–599. 168132915 Lisa Feldman Barrett: How emotions are made: The secret life of the brain. Boston et al. 2017. 878645292

59. Linda Barros / Pilar Rodriguez / Alvaro Ortigosa: Automatic classification of literature pieces by emotion detection: a study on quevedo's poetry. In: 2013 Humaine Association Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction. (ACII 2013: 5, Geneva, 02.-05.09.2013), Piscataway, NJ 2013, pp. 141–146. 782440541

60. James Barton: Interpreting character emotions for literature comprehension. In: Journal of Adolescent & Adult Literacy 40 (1996), i. 1, pp. 22–28. 19105335X

61. Alexander R. Bentley / Alberto Acerbi / Paul Ormerod / Vasileios Lampos: Books average previous decade of economic misery. In: PLOS ONE 9 (2014), i. 1, p. e83147. Article from 08.01.2014. DOI: 10.1371/journal.pone.0083147

62. David M. Berry: Introduction: Understanding the digital humanities. In: Understanding digital humanities. Ed. by David M. Berry. Houndmills u.a. 2012, pp. 1–20. 684052288

63. Peter Boot / Hanna Zijlstra / Rinie Geenen: The Dutch translation of the linguistic inquiry and word count (LIWC) 2007 dictionary. In: Dutch Journal of Applied Linguistics 6 (2017), i. 1, pp. 65–76. 688084109

64. Damian Borth / Rongrong Ji / Tao Chen / Thomas Breuel / Shih-Fu Chang: Large-scale visual sentiment ontology and detectors using adjective noun pairs. In: Proceedings of the 21st ACM International Conference on Multimedia. (MM '13: 21, Barcelona, 21.-25.10.2013) New York, NY 2013, pp. 223–232.

786496479

65. Margaret M. Bradley / Peter J. Lang: Measuring emotion: the self-assessment manikin and the semantic differential. In: Journal of behavior therapy and experimental psychiatry 25 (1994), i. 1, pp. 49–59. 129850713

66. André Bruggmann / Sara Irina Fabrikant: Spatializing a digital text archive about history. In: Workshop on Geographic Information Observatories 2014 : proceedings. Ed. by Krzysztof Janowicz / Benjamin Adams / Grant McKenzie / Tomi Kauppinen. (GIO 2014 / GIScience: 8, Vienna, 23.09.2014) Aachen 2014, pp. 6–14. (CEUR Workshop Proceedings, 1273) PDF. [online] Jennings Bryant / Dolf Zillmann: Using television to alleviate boredom and stress: Selective exposure as a function of induced excitational states. In: Journal of Broadcasting & Electronic Media 28 (1984), i. 1, pp. 1–20. 130412023

67. Sven Buechel / Johannes Hellrich / Udo Hahn: Feelings from the past – adapting affective lexicons for historical emotion analysis. In: Proceedings of the Workshop on Language Technology Resources and Tools for Digital Humanities. Stroudsburg, PA 2016, pp. 54–61. PDF. [online]

68. Sven Buechel / Johannes Hellrich / Udo Hahn: The course of emotion in three centuries of german text – a methodological framework. In: Digital Humanities 2017: Conference Abstracts. Ed. by Rhian Lewis et al. (DH 2017, Montreal, 08.-11.08.2017) Montreal 2017, pp. 176–179. [online]

69. Erik Cambria / Andrew Livingstone / Amir Hussain: The hourglass of emotions. In: Cognitive behavioural systems. Ed. by Anna Esposito et al. (COST 2102, Dresden, 21.-26.02.2011) Berlin 2012, pp. 144–157. 727822047

70. Annie T. Chen / Ayoung Yoon / Ryan Shaw: People, places and emotions: Visually representing historical context in oral testimonies. In: Proceedings of the Third Workshop on Computational Models of Narrative. (CMN'12: 3, Istanbul, 26.-27.05.2012), pp. 26–27. Cambridge, MA 2012. PDF. [online] Oceanic Exchanges: Tracing Global Information Networks in Historical Newspaper Repositories, 1840 1914. Ed. by Oceanic Exchanges Project Team. Boston, MA 2017. [online] Nan Z. Da: The computational case against

computational literary studies. In: Critical Inquiry 45 (2019), i. 3, pp. 601–639. 12956110X

71. Charles Darwin: The expression of emotion in animals and man. London 1877. n.v. Ronald de Sousa / Andrea Scarantino: Emotion. In: The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Ed. by Edward N. Zalta. Stanford, CA 2018. Article from 25.09.2018. [online]

72. Maja Djikic / Keith Oatley / Sara Zoeterman / Jordan B. Peterson: On being moved by art: How reading fiction transforms the self. In: Creativity Research Journal 21 (2009), i. 1, pp. 24–29. 186447965

73. Maja Djikic / Keith Oatley / Mihnea C. Moldoveanu: Reading other minds: Effects of literature on empathy. In: Scientific Study of Literature 3 (2013), i. 1, pp. 28–47. 655139664

74. Mattia Egloff / Antonio Lieto / Davide Picca: An ontological model for inferring psychological profiles and narrative roles of characters. In: Digital Humanities 2018: Puentes-Bridges. Book of Abstracts. Hg. von Jonathan Girón Palau / Isabel Galina Russell. (DH 2018, Mexico City, 26.-29.06.2018) Mexico City 2018, pp. 649–650. PDF. [online

75.] Paul Ekman: Facial expression and emotion. In: American psychologist 48 (1993), i. 4, pp. 384–392. 129507261 Paul Ekman / Richard E. Sorenson / Wallace V. Friesen: Pan-cultural elements in facial displays of emotion. In: Science 164 (1969), i. 3875, pp. 86–88. 12931482X

76. Micha Elsner: Character-based kernels for novelistic plot structure. In: Proceedings of the 13th Conference of the European Chapter of the Association for Computational Linguistics. (EACL’12: 13, Avignon, 23.-27.04.2012) Stroudsburg, PA 2012, pp. 634–644. PDF. [online]

77. Micha Elsner: Abstract representations of plot structure. In: Linguistic Issues in Language Technology 12 (2015), i. 5. PDF. [online]

78. David K. Elson / Nicholas Dames / Kathleen R. McKeown: Extracting social networks from literary fiction. In: Proceedings of the 48th Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics. (ACL: 48, Uppsala, 11.-18.07.2010)

Red Hook, NY 2011, pp. 138–147. PDF. [online] 644235802

79. Winthrop Nelson Francis / Henry Kucera: Brown corpus manual. Preface to revised Edition. Providence, RI 1979. [online]

80. Gustav Freytag: Die Technik des Dramas. Leipzig 1863. 13347772X Jianbo Gao / Matthew L. Jockers / John Laudun / Timothy Tangherlini: A multiscale theory for the dynamical evolution of sentiment in novels. In: International Conference on Behavioral, Economic and Socio-cultural Computing (2016).

81. Maria Gendron / Lisa Feldman Barrett: Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology. In: Emotion review 1 (2009), i. 4, pp. 316–339. 559432305

82. Maria Gendron / Debi Roberso / Jacoba Marietta van der Vyver / Lisa Feldman Barrett: Perceptions of emotion from facial expressions are not culturally universal: Evidence from a remote culture. In: Emotion 14 (2014), i. 2, pp. 251–262. 334290201

83. David Reuben Jerome Heise: Semantic differential profiles for 1,000 most frequent English words. In: Psychological Monographs: General and Applied 79 (1965), i. 8, pp. 1–31. 166710636

84. Ulrike Edith Gerda Henny-Krahmer: Exploration of sentiments and genre in Spanish American novels. In: Digital Humanities 2018: Puentes-Bridges. Book of Abstracts. Hg. von Jonathan Girón Palau / Isabel Galina Russell. (DH 2018, Mexico City, 26.-29.06.2018) Mexico City 2018, pp. 399–403. PDF. [online]

85. Ryan Heuser / Franco Moretti / Erik Steiner: The emotions of London. Stanford 2016. (= Literary Lab Pamphlets, 13) PDF.[online]

86. Hillis J. Miller: Text; Action; Space; Emotion in Conrad's Nostromo. In: Exploring Text and Emotions. Ed. by Lars Saetre / Lombardo / Julien Zanetta. Aarhus 2014, pp. 91–117. 782781934

87. Patrick Colm Hogan: Fictions and feelings: On the place of literature in the study of emotion. In: Emotion Review 2 (2010), i. 2, pp. 184–195. 559432305

88. Patrick Colm Hogan: What Literature Teaches Us about Emotion. New York, NY 2011. 635158000

89. David Lowell Hoover / Jonathan Culpeper / Kieran O'Halloran: Digital literary studies: Corpus Approaches to Poetry, Prose, and Drama. New York, NY 2014. 778221199

90. Randy Ingermanson / Peter Economy. Writing fiction for dummies. Hoboken, NJ 2009. 686583205 Sajad Jafari / Julien Clinton Sprott / Seyed Mohammad Reza Hashemi Golpayegani: Layla and Majnun: A complex love story. In: Nonlinear Dynamics 83 (2016), i. 1, pp. 615–622. 130936782

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Розподіл базових життєвих позицій

Життєва позиція	Відносний показник (%)
Окейна (Я+ Ти+)	66,7 %
Депресивна (Я- Ти+)	20,0 %
Параноїдна (Я+ Ти-)	13,3 %
Безплідна (Я- Ти-)	0,0 %

ДОДАТОК Б

Домінування его - станів за структурною моделлю

Структурний его - стан	Відносний показник (%)
«Дитина»	73,3 %
«Дорослий»	16,7 %
«Батько»	10,0 %

ДОДАТОК В

Розподіл показників за функціональною моделлю его-станів

Функціональний компонент	Відносний показник (%)
«Адаптивна Дитина»	60,0 %
«Дорослий»	16,7 %
«Вільна Дитина»	13,3 %
«Контролюючий Батько»	6,7 %
«Турботливий Батько»	3,3 %

ДОДАТОК Д

Домінуючі сценарні драйвери

Сценарний драйвер	Відносний показник (%)
«Будь сильним»	63,3 %
«Поспішай»	26,7 %
«Будь досконалим»	6,7 %
«Радуй інших/Намагайся»	3,3 %

ДОДАТОК Ж

Розподіл домінуючих особистісних адаптацій

Особистісна адаптація	Відносний показник (%)
«Відповідальний роботоголік»	46,7 %
«Творчий мрійник»	30,0 %
«Блискучий скептик»	16,7 %
«Чарівний маніпулятор»	3,3 %
«Грайливий опірник»	3,3 %
«Надреагуючий ентузіаст»	0,0 %