

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

**Гуманітарні та соціальні науки:
сучасні тренди й виклики**

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК

*Застосування vr для моделювання безпечного простору
у процесі саморегуляції психічного стану 242*

Ольга ЧОРНА

*Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб
як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни 246*

Олександра ІСПРАВНІКОВА

Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я 249

Ірина ПАЛАМАРЧУК

Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих 252

Тетяна ПЕКАРЧУК

*Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами
із депресивним та тривожно-депресивним розладом 254*

Вікторія КАРЦЕВА

*Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості,
соціалізації та самоактуалізації студентської молоді
в умовах університетського періоду 257*

Єгор КУРИЩЕНКО

Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців 260

Анна КУПРІЯН

*Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів
до професійної діяльності в умовах війни 262*

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК

*Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях
життєвої невизначеності 265*

Микола ЄРЬОМІН

*Міжнародний досвід та українські реалії досліджень
нейропсихології трудового життя 268*

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА

*Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків
у сучасних умовах 270*

Тетяна ПЕКАРЧУК

магістрантка кафедри психології

*Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ “ВНЗ “МАУП”*

Науковий керівник:

Святослав КОРСАКЕВИЧ, PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ ДЛЯ РОБОТИ ІЗ КЛІЄНТАМИ ІЗ ДЕПРЕСИВНИМ ТА ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМ РОЗЛАДОМ

Депресія — це не просто смуток чи поганий настрій, а медичний діагноз. Відповідно до МКХ-11 (ICD-11, International Classification of Diseases, 11-ге видання) — це депресивний епізод (6A70). Основні симптоми (необхідна наявність ≥ 2 із 3 головних симптомів для діагнозу) [7]:

- постійно пригнічений настрій,
- виражена втрата інтересу чи здатності відчувати задоволення,
- зниження енергії або відчуття підвищеної втомлюваності.

Однак, це не просто діагноз, а й глобальна проблема охорони здоров'я, адже вона посідає перше місце серед причин погіршення здоров'я та втрати працездатності у світі, випереджаючи багато інших фізичних захворювань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), депресивний розлад є одним із найпоширеніших психічних розладів: вважається, що близько 5,7 % дорослого населення світу страждають від цього захворювання. У світі понад 330 мільйонів людей живуть із депресією [6]. Її поширеність

продовжує зростати, а наслідки відчуваються на всіх рівнях суспільства: від продуктивності праці та соціальних зв'язків до фізичного здоров'я та навантаження на медичні системи.

Важливо, що попри поширеність і тяжкі наслідки, депресія піддається лікуванню. Існують ефективні методи терапії як для легких, так і для середніх та тяжких форм депресії. Транзакційний аналіз — один із методів психотерапії, який на сьогодні активно досліджується для лікування саме депресії і показує гарні результати.

1. Транзакційний аналіз: походження та огляд

Транзакційний аналіз був створений Еріком Берном наприкінці 1950-х років як психологічна теорія та метод психотерапії. Берн описав людську особистість з точки зору трьох станів его: Родитель (Parent), Дорослий (Adult) та Малюк (Child). Вони представляють послідовні моделі мислення, відчуттів та поведінки. Берн стверджував, що люди розробляють **життєвий сценарій** — несвідомий план життя — на основі ранніх рішень, батьківських повідомлень та соціального досвіду. На ці сценарії впливають, словами Берна, **заборони** (наприклад, “Не відчувай” або “Не будь важливим”), **драйвери** (такі як “Будь досконалим” або “Радуй інших”) та **дозволи**, які протидіють обмежувальним раннім повідомленням. ТА також аналізує моделі комунікації, які називаються транзакціями, та повторювані дисфункціональні взаємодії, які називаються іграми. Іншою ключовою ідеєю є концепція життєвих позицій, таких як “Я Окей, ти Окей”, які відображають основні переконання про себе та інших. У психотерапії ТА матою є не тільки полегшення симптомів, а й “більша автономія, здатність до справжньої близькості та спонтанність” [1].

Протягом останніх двох десятиліть Марк Віддоусон та його колеги застосовували ТА у клінічних випадках депресії, часто використовуючи герменевтичний дизайн ефективності окремого випадку (HSCED). Ці випадки показують, що ТА може бути ефективним як для лікування депресивних симптомів, так і для лікування часто супутнього тривожного розладу, пропонує структурований мануалізований підхід, який враховує міжособистісні відносини.

2. План лікування депресії в Транзакційному аналізі за Віддоусоном

У своїй докторській дисертації та книзі “Транзакційний аналіз депресії: покроковий посібник з лікування” [4] Марк Віддоусон виклав чітку структуру лікування:

1. *Діагностика та укладення договору*: вивчення історії, життєвого сценарію, его-станів та встановлення цілей терапії;
2. *Концептуалізація*: зіставлення симптомів депресії з концепціями ТА, виявлення динаміки сценарію та проблемного функціонування его-станів;
3. *Терапевтична робота*: використання таких технік, як внутрішній діалог, аналіз заборон та драйверів, надання дозволів, аналіз ігор та обробка емоцій;

4. *Експірієнційні методи*: сприяння вираженню пригнічених емоцій, таких як гнів, провина або смуток;
5. *Зміцнення Дорослого*: розвиток навичок вирішення проблем, прийняття рішень та реалістичної самооцінки;
6. *Завершення та профілактика рецидивів*: закріплення нових сценарних рішень, відпрацювання нових моделей поведінки та підготовка клієнтів до можливих відкатів.

Посібник структурує лікування на 16 сеансів для помірної депресії, хоча можлива адаптація до ступеня тяжкості та супутніх захворювань.

3. Посібник з транзакційного аналізу в психотерапії: доказовий підхід Джоела Воса та Біяни ван Рейн

Вос і ван Рейн зробили значний внесок у доказову базу ТА. Їхня робота включала огляди, метааналізи та розробку структурованих посібників з лікування. Вос і ван Рейн запропонували доказову модель, в якій підкреслюється важливість роботи з его-станами, динаміки відносин та експірієнційних методів.

У своєму посібнику *The Handbook of Transactional Analysis Psychotherapy: An Evidence-based Approach* вони описують чотири етапну модель:

1. *підготовка*: побудова терапевтичного альянсу, створення контракту, початкова діагностика;
2. *діагностика*: клінічний аналіз та етіологія, посилення внутрішнього Дорослого (в традиційних термінах ТА: Деконтамінація, що веде до Деконф'южену);
3. *обробка*: навчання, як приймати досвід і виражати його, пропрацювання емоцій з минулого та спогадів, розвиток осяянь (інсайтів) та усвідомлення, виклик шкідливим посиланням (робота із его-станому Малука, стадія Деконф'южен);
4. *прийняття рішень та застосування на практиці* в повсякденні, завершення терапії.

Вос і ван Рейн також запровадили такі інструменти, як форма досягнення цілей транзакційного аналізу (*Transactional Analysis Goal Attainment Form, TAGAF*) для моніторингу прогресу.

Інтеграція досліджень Віддоусона, його послідовників, а також Воса і ван Рейн показують, що коротка психотерапія ТА є прийнятною для клієнтів, доступною і здійсненою. За словами авторів, структурований підхід ТА в поєднанні з її глибиною відносин позиціонує його як надійну альтернативу більш усталеним терапіям, таким як КПТ або ІПП [3], а також включає стратегії, що запобігають рецидивам, щоб підтримати прогрес.

Отже, Транзакційний аналіз показує себе структурованим, науково обґрунтованим підходом до лікування депресії та тривожно-депресивних розладів. Від докладного посібника з лікування Віддоусона до останніх розробок Воса і ван Рейн, ТА доводить свою ефективність і практичність. Інтеграція аналізу сценаріїв, роботи з его-станами та фокусу на відносинах пропонує

клієнтам не тільки зменшення симптомів, але й можливості для глибокого особистого зростання, життя без депресії і тривожності.

Джерела

1. Berne, E. Transactional Analysis in Psychotherapy. Grove Press, 1961. 270 p.
2. Cantopher T. Depressive Illness: The Curse of the Strong. London: John Murray Press, 2020. 160 p.
3. Vos J., van Rijn B. The Handbook of Transactional Analysis Psychotherapy: An Evidence-based Approach. London: Routledge, 2025. 312 p.
4. Widdowson, M. Transactional analysis for depression: A step-by-step treatment manual. Routledge, 2016. 222 p.
5. Widdowson, M. TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-Case Efficacy Design Study - 'Peter'. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 2012, 3(1), 3–13. DOI: <https://doi.org/10.29044/v3i1p3>
6. WHO fact sheet on depression. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression?utm_source=chatgpt.com
7. World Health Organization. *International Classification of Diseases 11th Revision* (ICD-11). Geneva: WHO, 2019. URL: <https://icd.who.int>