

"Загальна психологія"

Депутатов В.О.

студент IV курсу спеціальності "Практична психологія"

Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ "КНУ"

м. Кривий Ріг, Україна

## ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ ЯК МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Проведення психологічних досліджень та інтерпретація отриманих результатів з використанням еkleктичного нагромадження теорій замість єдиної методології часто викликає сумніви в їхній науковості; зазвичай, це свідчить або про недосконалість обраної теоретичної основи, або ж про недостатню обізнаність науковця стосовно неї. Але факт залишається фактом: розгляд психологічних явищ потребує хоч і всебічності, проте однозначної інтерпретації з позиції визначеного теоретико-методологічного підходу. До таких належить і напрям психології особистості та система психотерапії транзактний аналіз (далі ТА). Оскільки, розглядаючи різні роботи українських авторів, ми не зустріли використання ТА як методологічної основи психологічних досліджень, вважаємо нашу тему **актуальною**. Відповідно, **метою** нашого дослідження стало визначення основних принципів психологічного дослідження з позицій транзактного аналізу як методології.

**Виклад основного змісту.** ТА – напрям психології особистості та системи психотерапії, що, за визначенням Я. Стюарта, має на меті розвиток та зміну особистості [5]. Він був запропонований американським психологом та психіатром Еріком Берном [1] та дістав подальшої розробки в роботах М. Гулдінг [3], Т. Харріса [6] та ін. Серед основних понять, якими оперує ТА, є его-стани, транзакції, життєві позиції та способи структурування часу (відхід у себе, ритуал, діяльність, розвага, гра, близькість). Розглянемо перші три детальніше.

Так, *его-стани* – це певні системи почуттів та переживань, що безпосередньо пов'язані з певними патернами поведінки. В своїх роботах,

Е. Берн виділяє три умовно названі его-стани: це Parent (P), Adult (A), Child (C), що в перекладі з англійської означають Батько, Дорослий та Дитина відповідно (на нашу думку, використовуючи переклад "Батько" ми ризикуємо не достатньо адекватно і повно відобразити це поняття, саме тому ми використовуємо оригінальні варіанти назв его-станів). Кожен з цих его-станів детально описаний, має свою природу і свої вербальні та невербальні прояви:

1) Parent – поведінка, думки та почуття, скопійовані з батьків або парентальних фігур. Функціонально виділяють 2 види P: Контролюючий P (позитивне прояв – дає дитині захист, відкриває перспективи, дає рекомендації як жити; негативний прояв – передбачає слухняність, обмежує, командує, контролює) та Турботливий P (стимулює, підтримує, надихає, підсилює потенціал людини);

2) Adult – автономний стан, автономно направлений на об'єктивну оцінку реальності, інформації;

3) Child – найбільш архаїчні зразки почуттів та поведінки, що були зафіксовані у ранньому дитинстві [1; 3]. Функціонально виділяють Адаптивну С (виховану, слухняну, дисципліновану, безініціативну, залякану), Вільну С (розкуту, яка робить те, що хоче, поведінка спонтанна, безпосередня і творча), Бунтівну С (неслухняну, грубу, що часто йде на конфлікт і багато робить навпаки).

Т. Харріс запропонував дуже яскравий опис фізичних та вербальних проявів цих его-станів, ось деякі з них: 1) А – нахмурений лоб, стиснуті губи, вказуючий жест пальцем; серед типових фраз: "запам'ятай на все життя", "скільки раз я тобі повторював?", "я б на твоєму місці" тощо; 2) С – сльози, тремтячі або надуті губи, високий хникаючий голос, заковування очей або опущений погляд; серед типових фраз: "хочу", "більше за все", "краще всіх", "сюсюкаючі" висловлювання; 3) А – не має загальних фізичних проявів, при цьому его-стані просто відсутні прояви P та C; серед основних слів, які притаманні А – хто, що, де, коли, чому і як [7].

Теоретичний аналіз змістових характеристик тріади Р-А-С показав, що її можна розглядати не тільки як его-стани, але і як структуру особистості, розуміючи під останньою, слідом за М. Ю. Головіним, цілісне системне утворення, сукупність соціально значущих психічних властивостей, відносин і дій індивіда, що склалися в процесі онтогенезу і визначають його поведінку як поведінку свідомого суб'єкта діяльності та спілкування [2]. Ми виходили з того, що тріада Р-А-С формується під час життя людини і є досить стійкою. Цю ідею певним чином висвітлює і Т. Харріс, на думку якого, его-стан — це не тільки система емоцій і почуттів, але і певна інформація, що в основному записується протягом дитинства, а потім доповнюється під час життя [6]. Крім того, хоча Р-А-С дуже індивідуальна для кожної людини, та інформація, яку вона в собі тримає, має загальні ознаки для всіх людей. Отже, ми вважаємо доцільним розглядати тріаду Р-А-С саме як структуру особистості, оскільки кожен елемент цієї тріади стійкий, соціально-значущий, прямо впливає на інші елементи, на поведінку, спілкування та діяльність кожної людини.

Структура Р-А-С забезпечує функціонування транзакцій. Транзакція – одиниця соціальної взаємодії. Вона виникає тоді, коли було запропоновано якийсь спосіб спілкування, або, говорячи мовою Е. Берна, було тим чи іншим способом показано, що одна людина помічає присутність іншої (це – транзактний стимул), а інша людина погоджується на цей спосіб спілкування або якимось чином відреагує на стимул людини (це – транзактна реакція). Представниками ТА виокремлюється 3 види транзакцій: паралельні (такі, коли реципієнт відреагував саме так, як того бажав комунікатор, з того его-стану, в який було відправлено повідомлення), перехресні (такі, коли реципієнт відреагував зовсім не так, як бажав комунікатор, не з того его-стану, в який було відправлено повідомлення), приховані (такі, в яких одночасно беруть участь більше двох его-станів, причому від одного з них йде помітне, або ж *соціальне* повідомлення, з іншого – приховане, або ж *психологічне*; приховані транзакції є основою для відомих "бернівських ігор").

Ті чи інші взаємовідносини між еґо-станами породжують різні життєві позиції. *Життєва позиція* – це сукупність основних уявлень про себе і оточуючих, що покликані виправдати рішення і поведінку людини. Ці уявлення можуть бути охарактеризовані таким чином: Я - ОК(+) (я в порядку), Я - не ОК(-) (я не в порядку), Ти(Т) - ОК, Ти - не ОК. Надані у дужках скорочення використовуються у ТА для лаконічності, тож, якщо об'єднати ці уявлення в усіх можливих комбінаціях, то вийде: Я+Т+, Я+Т-, Я-Т+, Я-Т-. Це і є життєві позиції.

Розглянуті нами базові поняття по-різному висвітлені представниками різних шкіл ТА. І. В. Лєтова [4] зазначає, що у наш час таких шкіл оформилося три, кожна з яких сформулювала свою теоретичну модель та свій набір технік:

1) класична школа - названа так, бо максимально приближена до того підходу, що був запропонований у перші роки існування ТА Е. Берном та його колегами. В основі – усвідомлення ігор, в які грає людина, зміна старого патерну поведінки, що закладено у життєвому сценарії людини та вивільнення від цього сценарію;

2) школа Катексису, розроблена подружжям Шифф. В основі – ідея про те, що психічно хворими стають з-за того, що ними були отримані хворі приписи від батьків, тому ця людина "перевиховується" терапевтом, що постає у ролі послідовного, люблячого батька, тим самим формує у хворого нову структуру Р, намагаючись витіснити стару, хвору Р;

3) школа нових рішень, розроблена Б. та М. Гулдіндами. У цьому підході об'єднана теорія ТА та методи гештальт-терапії. Автори наголошують на тому, що для вивільнення від старого сценарію потрібно зробити нове рішення, позбавивши сили те, що було зроблено у дитячому віці. Прийняття нового рішення відбувається за допомогою переживання дитячих сцен, де були прийняті старі рішення.

Проаналізувавши основні позиції ТА, як **висновок** ми можемо сформулювати такі *методологічні принципи* психологічних досліджень:

1. Моделлю структури особистості, яка прямо впливає на поведінку, спілкування, діяльність та інші аспекти життя людини, є запропонована в ТА триада Р-А-С, яку прийнято розглядати як сукупність его-станів;

2. Від народження в індивіда формується певна життєва позиція, яка, за Т. Харрісом, відповідає Я-Т+, а вже потім може змінюватися у процесі переоцінки набутого досвіду;

3. Життєвий сценарій ґрунтується на дитячих рішеннях (усвідомлених та неусвідомлених), тож, згідно з Б. і М. Гулдінами, може бути зміненим лише за допомогою прийняття нових рішень.

Звичайно ж, цей опис ТА як методології не є вичерпним, але, як показує практика, може бути використаний для організації психологічних досліджень та інтерпретацій отриманого матеріалу.

#### **Література:**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы : пер. с англ. / Э. Берн. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.

2. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин – Минск.: Харвест, 1998. – 800 с.

3. Гулдинг М. Психотерапия нового решения. Теория и практика / М. Гулдинг, Р. Гулдинг. – М.: Класс, 1997. – 288 с.

4. Летова И. В. Современный транзактный анализ [Электронный ресурс] / И. В. Летова. – Режим доступа: <http://letova.com/priemnaya/sovremennyyj-tranzaktnyj-analiz/>

5. Стюарт Я. Современный транзактный анализ / Я. Стюарт, В. Джойнс. – СПб.: Социально-Психологический Центр, 1996. – 332 с.

6. Харрис Т. Я – о'кей, ты – о'кей / Т. Харрис. – М.: Академический проект, 2014. – 255 с.