СЕКЦІЯ 6
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

НЕВРОТИЧНІ РОЗЛАДИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

NEUROTIC DISORDERS THROUGH THE PRISM OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

УДК 159.964.2:159.9.072.43
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.39

Вінс В.А.
к.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди у Переяславі

Бондарчук А.Г.
к.мед.н.,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди у Переяславі

У статті розглянуто невротичні розлади крізь призму транзактного аналізу, досліджуючи взаємодію між его-станами, роль життєвих сценаріїв та психологічних ігор у розвитку цих розладів. Визначено актуальність дослідження, проведено аналіз попередніх досліджень згідно із заявленою темою. Подано визначення невротичних розладів, які запропоновані сучасними українськими науковцями. Виділено причини виникнення невротичних розладів. Зокрема, виділено такі причини, як соціальні, біохімічні, наявність психологічних травм, стан фізичного здоров'я, особистісні характеристики особистості. Більш детально розглянуто саме характеристики особистостей, схильних до невротичних розладів. Наведено основні аспекти того, як представники транзактного аналізу підходять до розуміння невротичних розладів. Розглянуто причини виникнення невротичних розладів крізь призму транзактного аналізу. Зокрема, показано, як впливають его-стани, життєві сценарії та психологічні ігри, які грають люди, на виникнення невротичних розладів. Зупинено увагу на особливостях використання транзактного аналізу в роботі з невротичними особистостями. Першочергово, виділено критерії транзактно-аналітичної діагностики, а саме: неблагополучну основну життєву позицію; характерні сценарні послання; дисгармонію структурно-функціональної організації особистості; наявність забобонів та ілюзій; непродуктивне структурування часу; невротичний профіль погладжувань; сценарій невдах. Виділено основну мету та кінцеві завдання терапії у транзактному аналізі. Охарактеризовано основні техніки транзактного аналізу в роботі з невротичними особистостями (деконтамінація, рекатексис, прояснення і переорієнтація). Описано сутність «погладжування» та «ударів» із погляду транзактного аналізу. Виділено типи погладжувань, які використовуються у транзактному аналізі. Звернено увагу на важливість укладання контракту між терапевтом та клієнтом із невротичним розладом.

Ключові слова: *невротичний розлад, транзактний аналіз, его-стан, Дитина, Батько, Дорослий, життєвий сценарій, психологічні ігри, погладжування, контракт.*

The article examines neurotic disorders through the prism of transactional analysis, exploring the interaction between ego states, the role of life scenarios and psychological games in the development of these disorders. The relevance of the study is determined, and an analysis of previous studies on the stated topic is carried out. The definitions of neurotic disorders proposed by contemporary Ukrainian scientists are presented. The causes of neurotic disorders are highlighted. In particular, such causes as social, biochemical, psychological trauma, physical health, and personal characteristics of the individual are highlighted. The characteristics of individuals prone to neurotic disorders are considered in more detail. The main aspects of how representatives of transactional analysis approach the understanding of neurotic disorders are presented. The causes of neurotic disorders are considered through the prism of transactional analysis. In particular, it is shown how ego states, life scenarios, and psychological games played by people influence the emergence of neurotic disorders. Attention is paid to the peculiarities of using transactional analysis in working with neurotic individuals. First of all, the criteria for transactional analytic diagnosis are highlighted, namely: an unfavorable basic life position; characteristic scripted messages; disharmony of the structural and functional organization of the personality; the presence of prejudices and illusions; unproductive time structuring; neurotic stroking profile; and the loser scenario. The main goal and ultimate objectives of therapy in transactional analysis are highlighted. The main techniques of transactional analysis in working with neurotic individuals (decontamination, recathexis, clarification and reorientation) are characterized. The essence of stroking and hitting from the point of view of transactional analysis is described. The types of strokes used in transactional analysis are highlighted. Attention is drawn to the importance of concluding a contract between a therapist and a client with a neurotic disorder.

Key words: *neurotic disorder, transactional analysis, ego state, Child, Parent, Adult, life scenario, psychological games, stroking, contract.*

Вступ. Невротичні розлади є однією з найпоширеніших форм психічних захворювань, що суттєво впливають на якість життя мільйонів людей у всьому світі. Ці розлади характеризуються хронічними симптомами тривоги, депресії, іпохондрії та іншими психічними проявами, які можуть значно ускладнювати повсякденне функціонування. Особливо гостро питання профілактики та подолання невротичних розладів постало в нашій державі, громадяни якої чи не щодня стикаються з численними викликами, пов'язаними з війною.

Спроби цілісного осмислення структурних компонентів особистості, конфлікт між якими може викликати невротичний стан, прово-

дилися багатьма психологами. При цьому найбільш успішним у зрозумілому і простому аналізі сутності его-станів залишається транзактний аналіз, запропонований Е. Берном, з опорою на класичний психоаналіз. Підхід пропонує унікальну модель особистості, засновану на концепціях его-станів (Дитина, Батько, Дорослий), життєвих сценаріїв та ігор, що граються в міжособистісних взаємодіях. Цей підхід дає змогу не лише діагностувати проблемні патерни поведінки, а й активно працювати над їх зміною шляхом усвідомлення і реінтеграції різних аспектів особистості.

Саме із цих міркувань і вважаємо за доцільне розглянути сутність, причини виникнення та методи подолання невротичних розладів крізь призму транзактного аналізу.

Аналіз попередніх досліджень. Психологічні особливості діагностування невротичних розладів цікавили відомих зарубіжних науковців: З. Фрейда, А. Адлера, К. Роджерса, К. Хорні та ін., а також українських дослідників, серед яких – О. Басюк, О. Казаннікова, А. Карачевський, В. Кардаш, В. Корнієнко, Ю. Крамар, О. Мазяр, Л. Терещенко та ін.

Дослідженням можливостей використання транзактного аналізу під час подолання невротичних та інших непсихотичних розладів займаються П. Горностай, Т. Гриценко, С. Максименко, Н. Марута, Л. Матвієць, О. Осика, Н. Циро, Я. Ягнюк та ін. Водночас, як видається, можливості транзанктного аналізу в роботі з невротичними особистостями вивчено недостатньо і потребують подальших наукових розвідок.

Мета дослідження. Метою статті стало узагальнити бачення невротичних розладів крізь призму транзактного аналізу та його можливості у їх подоланні.

Виклад основного матеріалу. Н. Циро та Ю. Кирилюк розуміють невротичний розлад як психогенний, переважно конфліктогенний нервово-психічний розлад, що виникає у результаті порушення особливо значущих життєвих відносин людини і виявляється розладом нервово-вегетативних функцій, у зв'язку з чим переважає соматична симптоматика [11].

Невротичний розлад у дослідженні Л. Матвієць, М. Сельської розглядається як «універсальна реакція організму на будь-який стан, що загрожує виснаженням енергетичних процесів» [6].

Невротичні розлади – це психічні захворювання, нервово-психогенні стани, які виникають унаслідок невирішеного невротичного конфлікту.

Провідною причиною розвитку та формування невротичних розладів, на переконання більшості сучасних науковців, є складність взаємодії багатьох чинників соціального життя людини [10]. Так, О. Казанікова вказує, що невротичний розлад виникає унаслідок порушення важливих життєвих відносин людини і проявляється у специфічних клінічних феноменах за відсутності психотичних явищ [3, с. 74].

Серед причин виникнення невротичних розладів Н. Циро та Ю. Кирилюк називають, насамперед, зростання кількості стресів і негативних впливів соціального середовища на людей. Зокрема, дослідниці вказують на збільшення впливів на організм людини несприятливих соціально-побутових чинників, значне інформаційне перенавантаження і хронічну перевтому, загальне зменшення фізичної активності тощо [11].

Звичайно, не можуть не впливати на виникнення невротичних розладів і нездорові стосунки в родині, зокрема, конфлікти, надмірна критика або нестача підтримки, батьківська депривація та інші негативні впливи, що часто призводить до неадекватної самооцінки, невміння самоствердитися в групі, правильно будувати свої відносини з дорослими й однолітками [10].

Іншими словами, на сучасному етапі досліджень невротичних розладів доведеним є міцний зв'язок їх виникнення із соціальними умовами, впливом суспільного середовища, особливостями міжособистісної взаємодії з оточуючими тощо. Однак варто зазначити, що це не єдина група чинників, яка визначає виникнення невротичних розладів. Так, впливають також і такі чинники:

1. Біохімічні – порушення в обміні нейромедіаторів, таких як серотонін, дофамін та норепінефрин, які впливають на настрій і поведінку.

2. Фізичне здоров'я – хронічні захворювання або серйозні фізичні вади можуть впливати на психічний стан і сприяти розвитку невротичних розладів.

3. Психологічні травми – переживання травматичних подій, особливо в дитинстві, може залишити глибокий слід у психіці і стати основою для розвитку невротичних розладів. Тобто чим більш уразлива нервова система, тим більше схильна («невропатизована, психопатизована») особистість. За В. Кротенко, Н. Бабенко, у виникненні невротичних розладів беруть участь такі психічні травми дитинства: утрата батьків, хвороба батьків, тривала розлука з ними, конфлікти між близькими людьми тощо [5, с. 286].

4. Особистісні характеристики особистості. Серед таких характеристик першочергово варто виділити такі:

– особливості вольової сфери (рішучість, активність, схильність до навіювання, цілеспрямованість);

– особливості емоційної сфери (сенситивність, лабільність, тривожність, значна тривалість емоцій);

– ступінь емоційного контролю (імпульсивність, нездатність регулювати свої емоції);

– комунікативні особливості, несформованість навичок взаємодії (довірливість, відвертість, товариськість, потреба у контактах, агресивність);

– здатність особистості до адаптації, компенсаторні психологічні механізми (фрустраційна толерантність, уникання конфліктів).

Якщо ж удатися до розуміння та причин виникнення невротичних розладів, які виділяються у теорії транзактного аналізу, то розглядаються вони, першочергово, через концепції его-станів, життєвих сценаріїв та ігор, які люди грають. Нижче наведено основні аспекти того, як представники транзактного аналізу підходять до розуміння невротичних розладів:

1. Его-стани. У транзактному аналізі особистість розглядається як сукупність трьох его-станів: Дитина, Батько і Дорослий. Дитина відображає емоції, спогади і реакції з дитинства. Батько визначає правила, норми і установки, які частіше за все засвоюються від батьків та інших авторитетних фігур. Дорослий зосереджується на раціональному мисленні й обробці інформації. Отже, невротичні розлади можуть виникати через дисфункціональну взаємодію між цими его-станами. Наприклад, надмірно критичний Батько може постійно засуджувати Дитину, викликаючи почуття вини і тривоги. На думку Е. Берна, деякі люди не можуть упоратися навіть із незначними труднощами, що відбувається через надмірно суворий контроль Батька, недостатню здатність зберігати енергію й концентрацію сприйняття, особливо за несприятливих зовнішніх обставин [2].

2. Життєві сценарії. Люди часто живуть за сценаріями, які були закладені в дитинстві. Ці сценарії включають несвідомі плани і переконання про те, як має розвиватися їхнє життя. Невротичні розлади можуть бути результатом негативних сценаріїв, які обмежують можливості людини й призводять до повторення деструктивних моделей поведінки. Так, Е. Берн уважав, що дитина схильна до наслідування поведінки батьків, а тому у разі зіткнення, наприклад, зі стресом буде використовувати засвоєну батьківську поведінку. За умови невротичного реагування батьків на стрес дитина, ймовірніше за все, буде використовувати такі ж невротичні реакції на події оточуючого світу [2]. Також важливими і досить поширеними в ТА-підході стали уявлення про позиції «я Ок», «я не Ок», «ти Ок» та «ти не Ок», які визначають вибір ігор та життєвих сценаріїв, які впливають на важливі вибори людини [5].

3. Психологічні ігри. У транзактному аналізі ігри – це несвідомі маніпулятивні взаємодії, які люди використовують для підтвердження своїх сценаріїв і его-станів. Ігри часто закінчуються негативними почуттями, такими як розчарування або провина. Постійне залучення до ігор може сприяти розвитку невротичних розладів.

Важливим чинником виникнення невротичного розладу, на переконання засновника транзакційного аналізу, є кількість накопичених справ із дитинства. Чим більша їх кількість, тим імовірнішим та суворішим є розлад у дорослому віці. За Е. Берном, «людина з невеликими емоційними переживаннями, які вона винесла з раннього дитинства, у подальшому може витримати, не зриваючись, значно більше напруження, ніж людина з низкою невирішених дитячих проблем (травм)» [3].

Зважаючи на основні положення транзактного аналізу щодо сутності та причин виникнення невротичних розладів, уважаємо за доцільне зупинитися на особливостях його використання у роботі з невротичними особистостями.

На переконання О. Басова, застосування методу транзактного аналізу в психотерапевтичній роботі з людьми, які мають невротичні розлади, дає змогу виділити основні критерії транзактно-аналітичної діагностики:

– неблагополучну основну життєву позицію;

– характерні сценарні послання;

– дисгармонію структурно-функціональної організації особистості;

– наявність забобонів та ілюзій;

– непродуктивне структурування часу;

– невротичний профіль погладжувань;

– сценарій невдах [1].

Виходячи із цього, головною метою терапії у транзактному аналізі є орієнтування на зміну особистості, при цьому усвідомлення проблем є інструментом зміни особистості. Рух починається з прийняття рішення про зміну, а потім активного процесу її реалізації.

Е. Берн стверджував, що метою транзактного аналізу є встановлення «найбільш відкритих і справжніх взаємодій між емоційними та інтелектуальними компонентами особистості» [2]. Коли відбувається гармонізація емоційних та інтелектуальних компонентів, особистість здатна використати як свої емоції, так і інтелект, завдяки чому може більше довіряти собі, думати про себе, приймати самостійні рішення та відкрито висловлювати свої почуття [4].

Загалом у транзактному аналізі кінцевими завданнями спільної роботи психолога й клієнта є досягнення позитивних змін особистості, а саме:

– здатність відповідати за себе й своє життя;

– здатність до спонтанного реагування на стресові ситуації, що допомагає справлятися зі стресом, а також успішно вирішувати проблеми;

– здатність до відкритих і щирих стосунків як з іншими людьми, так і із самим собою [8].

Частіше за все відбувається це внаслідок реінтеграції его-станів, що передбачає виявлення і вирішення конфліктів між Дитиною, Батьком і Дорослим, а також зміцнення Дорослого его-стану для більш раціональної і здорової взаємодії з іншими. Відбувається це через очищення, або деконтамінацію, рекатексис, прояснення і переорієнтацію. Деконтамінація (очищення) означає виявлення его-станів в їх чистому вигляді і, відповідно, визначення структури особистості. Рекатексис – це спонукання до переживання різних его-станів. Прояснення означає досягнення особистістю контролю над поведінкою з боку свого «Дорослого», яка перешкоджає мимовільному сповзанню в стан Батька або Дитини. Переорієнтація полягає у зміні життєвого сценарію і сприйняття життя клієнтом, яке дасть йому змогу вважати, що і з ним та іншими переважно все добре [10].

Переконані, що після того, як особистість повернулася до его-стану Дорослого і зрозуміла, як краще вирішувати проблему, що викликала невротичний розлад, у неї самої інтуїтивно виникне потреба навчитися більш продуктивній поведінці та попередженню виникнення таких ситуацій у майбутньому.

До ключових ідей методу транзактного аналізу також належать поняття «погладжування» й «удар», що розуміються як взаємодії, спрямовані на передачу позитивних або негативних почуттів. Кожна людина має потребу в погладжуваннях, особливо цю потребу відчувають діти і підлітки, люди похилого віку. І чим менше фізичних погладжувань отримує людина, тим більше вона потребує психологічних погладжувань, що з віком стають більш диференційованими. Спостерігається й зворотний зв'язок: чим більше позитивних погладжувань приймає людина, тим менше вона віддає ударів іншим, і чим більше людині дістається ударів, тим менше вона віддає погладжувань до інших [7, с. 567].

За ствердженням Е. Берна, погладжування можуть бути:

– позитивними: «Ви така мила й лагідна», «Ви мені симпатичні»;

– негативними: «Ти мені неприємний», «Ти погано говориш про достойних людей»;

– умовними (зачіпають сферу діяльності і підкреслюють результат): «Ви добре це зробили», «Ти б мені більше подобався, якби…»;

– безумовними (пов'язані з тим, ким насправді є людина): «Ви гарний фахівець», «Я приймаю тебе таким, який ти є»;

– фальшивими (зовні вони виглядають як позитивні, але насправді виявляються ударами): «Ви розумієте, що я вам говорю, хоча ви й виглядаєте недалекою людиною», «Вам дуже личить цей костюм на відміну від попередніх, які висіли на Вас мішками» [2].

У транзактному аналізі процес терапії часто включає встановлення контрактів або угод між терапевтом і клієнтом. Ці угоди допомагають клієнту усвідомити свої сценарії та ігри, а також змінити деструктивні моделі поведінки. За даними Н. Козлова, звичайна практика у сучасному транзактному аналізі – укладання договору з клієнтом, де обговорюються умови, ціль та шлях психотерапевтичного процесу, зокрема вимоги до клієнта, які той зобов'язується виконувати. Зумовлено його укладання тим, що головною метою транзактного аналізу є досягнення автономії особистості клієнта, його здатності визначати власну долю, брати відповідальність за свої вчинки та почуття [5].

Отже, транзактний аналіз пропонує структурований підхід до розуміння і лікування невротичних розладів, орієнтуючись на зміну несвідомих сценаріїв та ігор, а також на покращення взаємодії між різними аспектами особистості.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, дослідження невротичних розладів через призму транзактного аналізу дає змогу глибше зрозуміти механізми їх виникнення та розвитку. Він надає цінні інструменти для розуміння і лікування невротичних розладів, зосереджуючись на структурі особистості, сценаріях та іграх, які підтримують деструктивну поведінку. Цей підхід підкреслює важливість самосвідомості та активної участі клієнта у власному терапевтичному процесі, що є вирішальним для досягнення стійких позитивних змін.

Подальші дослідження у сфері невротичних розладів крізь призму транзактного аналізу можуть значно поглибити розуміння цих станів та вдосконалити методи їх подолання. Серед перспективних напрямів дослідження варто виділити такі: проведення контрольованих досліджень і клінічних випробувань для оцінки ефективності транзактного аналізу у подоланні різних типів невротичних розладів; поглиблене вивчення взаємодії між его-станами Дитини, Батька і Дорослого у контексті невротичних розладів; вивчення можливостей інтеграції транзактного аналізу з іншими психотерапевтичними методами; створення і валідизація нових психологічних інструментів і тестів для більш точного визначення й оцінки життєвих сценаріїв та ігор, які сприяють розвитку невротичних розладів, тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Басюк О. Підходи до розуміння невротичних розладів. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки».* 2009. № 12. Вип. 12. С. 252–259.

2. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 416 с.

3. Казаннікова О.В. Психологічний супровід молодших школярів із невротичним розладом. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 73–77.

4. Карачевський А.Б. Навчання з когнітивно-поведінкової терапії в Європі та Україні. *Вища освіта України. Додаток 2 до № 3*. 2011. Т. 5(30). С. 197–205.

5. Кротенко В.І., Бабенко Н.М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2014. Вип. 28. С. 285–289.

6. Матвієць Л.Г., Сельська М.Р. Особливості корекції невротичних станів Нейроплантом WS 5570 (St. John's Wort) у пацієнтів із депресивними розладами в практиці сімейного лікаря. *Новости медицины и фармации.* 2017. № 9 (621). URL: http://www.mif-ua.com/archive/article/44981.

7. Осика О.В. Трансактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 24. С. 564–574.

8. Павленко Т.М. Розлади особистості: еволюція поглядів і сучасна концептуалізація. *НейроNEWS. Психоневрологія та нейропсихіатрія.* 2018. № 4–5(97). С. 36–39.

9. Попіль Б.А., Попіль М.І. Сучасні підходи до розуміння та класифікації невротичних розладів. *Science, research, development: monografia pokonferencyjna.* Czestochowa, 2021. С. 23–25.

10. Розіна І.В. Особливості розроблення корекційної програми з роботи з молодшими школярами, які мають ознаки невротичних розладів. *Paradigm of Knowledge : Sscientific journal*. 2019. September, 12. № 4(36). С. 69–79.

11. Циро Н.О., Кирилюк Ю.В. Основні підходи до розуміння невротичних розладів. *Психологія*. URL: http://medpsyhology.pp.ua/nevrologisny-rozlad (дата звернення: 30.07.2024).