

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ: ВІД ЕГО-СТАНІВ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL FRAMEWORK OF TRANSACTIONAL ANALYSIS: FROM EGO STATES TO PERSONAL SELF-REALIZATION

Статтю присвячено огляду теоретичних підходів до концепцій транзакційного аналізу, що дозволяє переосмислити та по-новому інтерпретувати класичні уявлення та погляди на питання самореалізації особистості, сформульовані А.Маслоу та його послідовниками. Підкреслено, що проблема самореалізації вже майже століття залишається предметом пильної уваги як філософів, так і психологів, педагогів, соціологів, а також фахівців у сфері психотерапії. Самореалізація виступає не лише теоретичною категорією, а й практичним запитом у психологічному консультуванні, оскільки передбачає глибоке усвідомлення людиною власних сильних сторін, обмежень, життєвих переконань і внутрішніх ресурсів. У цьому контексті транзакційний аналіз постає як ефективна теорія, що дозволяє вибудувати логіку роботи з клієнтом на шляху до особистісної реалізації.

У статті розглянуто концепції транзакційного аналізу, запропоновані Е.Берном та іншими дослідниками, що розвивали цей підхід. Особливу увагу приділено таким ключовим поняттям, як транзакції, еґо-стани (Батько, Дорослий, Дитина), аналіз ігор, життєві сценарії та сценарні заборони, драйвери (збудники), життєві позиції, сценарна система та автентичні почуття. Особлива увага приділяється тому, як робота з цими елементами у консультативній практиці дозволяє не лише виявити, але й поступово трансформувати внутрішні бар'єри, які заважають людині вільно обирати свій шлях розвитку.

Окремо окреслено спробу дати визначення особистості, яка прагне самореалізації, через категорії транзакційного аналізу, співвіднесені з характеристиками самоактуалізованої людини за А.Маслоу. Такий підхід відкриває нові можливості для глибшого розуміння людської природи, потенціалу та шляхів до його реалізації, розвитку автентичності, внутрішньої свободи та психологічної зрілості.

Ключові слова: самореалізація особистості, сценарії, еґо-стан, аналіз ігор, сценарна заборона, драйвер, життєва позиція, сценарна система, рекетні почуття, автентичні почуття.

The article is devoted to the review of theoretical approaches and concepts of transactional analysis, offering new consideration and reinterpretation of the classical ideas and views on the issue of self-realization, formulated by A.Maslow and his followers. It is noted that the phenomenon of self-realization has remained at the forefront of scientific inquiry for nearly a century and continues to reflect the academic interests of scholars across various disciplines in the humanities. Furthermore, it is one of the most common themes in the practice of psychological counseling, as self-realization is impossible without an individual's awareness of own strengths and limitations. The article deals with the key research methods and outlines a range of concepts from the theory of transactional analysis proposed by E. Berne and other scholars who have developed this approach. Special attention is given to such core concepts as transactions, theory of ego-states (Parent, Adult, Child), game analysis, life scripts, script injunctions, drivers, life positions, the script system and authentic feelings. It is shown how the study of these phenomena in psychological practice with clients influences the identification and gradual transformation of internal obstacles and barriers that hinder a person from realization of own potential. The article also outlines an attempt to define the personality that has chosen the path of self-realization through the lens of transactional analysis, correlating it with the personal characteristics identified by A.Maslow integrating theoretical and practical approaches in contemporary psychology. This opens new possibilities for a deeper understanding of human nature potential, and the paths to its realization, the development of authenticity, inner freedom, and psychological maturity.

Key words: self-realization of personality, script, ego-state, game analysis, injunction, driver, life position, script system, racket feelings, authentic feelings.

УДК 159.923.23
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.30>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гальцева Т.О.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Телегіна О.Л.

аспірант кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Актуальність проблеми. Питання самореалізації особистості є багатовимірним та відображає наукові інтереси дослідників різних дисциплін гуманітарної сфери. Це також один з найрозповсюдженіших клієнтських запитів в роботі практикуючого психолога.

Аналізуючи вітчизняні публікації з даного питання важливо зауважити, що поняття «самоактуалізація» та «самореалізація» часто ототожнюються, хоч і мають різні конотації. Термін «самоактуалізація» більше стосується внутрішнього прагнення особистості до самовиявлення і самовдосконалення, в той час як «самореалізація» є більш конкретним процесом, пов'язаним з досягненням соціальних цілей та реалізацією потенці-

алу в соціальному або професійному контексті. Через близькість значення в контексті даної роботи ми будемо розглядати їх як синонімічні наукові терміни.

Аналіз досліджень і публікацій. Авторство поняття «самореалізація» належить нейропсихіатру К. Гольдштейну, який в 1934 р. в своїй монографії «Організм» вперше використав цей термін відносно дослідження інстинктивних проявів, зазначаючи їх зв'язок з потягом до самоактуалізації [8]. Не зважаючи на те, що К.Гольдштейн не дав чіткого, статичного визначення терміну, ідея, що тенденція актуалізувати всі свої можливості та потенціал є фундаментальною для організму, значно вплинули на його сучасника, психолога А. Маслоу, який

в своїй роботі «Мотивація і особистість» (Motivation and Personality), виданій у 1954 р. визначив самореалізацію, як свідомий поетапний процес найповнішого розкриття особистістю індивідуального потенціалу закладеного природою (своїх здібностей, творчих можливостей і талантів, індивідуального саморозвитку і самоздійснення), який розгортається впродовж усього життя [12]. Карл Роджерс у роботі «Про становлення особистості: психотерапія очима психотерапевта» (ориг. «On Becoming a Person», 1961) доповнив цю думку, наголосивши на важливості для самореалізації безумовного прийняття себе та інших, а також наявності сприятливого середовища [15].

Продовжуючи ґрунтовні ідеї А. Маслоу та К. Роджерса багато науковців зробили свій вклад у розуміння поняття «самореалізація» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, розвиваючи та пояснюючи феномен у парадигмі свого підходу.

Зарубіжні та вітчизняні дослідники А. Адлер, Г. Балл, А. Бандура, Е. Берн, К. Гольдштейн, Л. Карамушка, Д. Келлі, К. Левін, С. Максименко, Г. Олпорт, Ф. Перлз, В. Франкл, Е. Фромм, К. Юнг та інші, розглядаючи самореалізацію як фундаментальну потребу людини, так чи інакше мають спільним знаменником ідею, що самореалізація – це бажання людини «стати тим, ким вона може стати».

Метою даної статті є спроба пояснити класичні погляди на питання самореалізації особистості, запропоновані А. Маслоу та його послідовниками в термінах транзакційного аналізу Е. Берна.

Результати дослідження. Дослідження особистості в транзакційному аналізі відбувається за рахунок аналізу транзакцій, его-станів, вивчення ігор, сценарію та сценарних заборон, драйверів, життєвих позицій, сценарної системи та аутентичних почуттів.

Стисло розглянемо кожне з цих понять у контексті ідеї самореалізації.

Перша і найважливіша ідея, яку запропонував Е. Берн – концепція сценарію життя, втілена, як і багато інших найрадикальніших його ідей, в афоризмі, що маскує підтекст його думок пом'якшуючи сприйняття загального сенсу: «Люди народжуються принццями й принцесами, поки батьки не перетворять їх на жаб» [16, с.2].

За Е. Берном, «сценарій» – це неусвідомлюваний життєвий план людини, який формується в ранньому дитинстві під впливом виховання. Це інструмент за допомогою якого людина структурує час від народження до смерті, формуючи та підтверджуючи в ранньому дитячому досвіді рішення щодо себе, інших людей та світу в цілому – «життєву позицію» [2]. Американський психолог К. Штайнер погоджуючись, що життєві позиції виправдовують сценарні рішення, вважав їх первинними. Спільною для обох науковців була думка про те, що всі люди від народження мають здорову життєву позицію «Я Ок, Ти Ок», яка неминуче змінюється в разі порушення контакту з батьківською фігурою

в ранньому дитинстві і може мати наступні трансформації:

- 1) зверхня позиція «Я Ок, Ти не Ок»;
- 2) депресивна позиція «Я не Ок, Ти Ок»;
- 3) безнадійна позиція «Я не Ок, Ти не Ок» [3; 15].

Підсумовуючи еволюцію поглядів на це питання, Б. Сербанеску визначає, що «життєва позиція – це сукупність фундаментальних, базових переконань індивіда про себе та інших, що використовуються для обґрунтування рішень та поведінки» [1, с.34].

Отже, кожна людина від народження має великий потенціал, міра прояву якого обмежується соціально-психологічними умовами розвитку та ступенем усвідомленості поведінки. Обмеження, які не дають людині розкритися у повному обсязі і закладені природою, мають назву «заборони» (injunctions) – це несвідомі повідомлення, які дитина отримує від батьків або значущих дорослих у ранньому дитинстві. Сценарна заборона завжди відображає травмивні обставини життя батьківської фігури та включає в себе блокуючі, обмежуючі висловлювання.

Роберт та Мері Гулдінгі запропонували до аналізу 12 «Батьківських заборон»: «*Не живи*» («Ти небажаний, тебе не мало бути»), «*Не відчувай*» («Припини ревіти, нічого страшного»), «*Не думай*» («Не вигадуй, дорослі знають краще»), «*Не будь здоровим*» («Хворий ти кращий, тоді тебе жаліють»), «*Не будь близьким*» («Любов небезпечна»), «*Не належи до інших*» («Не довіряй людям»), «*Не будь важливим*» («Не висовуйся, мовчи»), «*Не роби*» («У тебе все одно нічого не вийде»), «*Не досягай*», «*Не рости*» («Залишайся маленьким, я без тебе не зможу»), «*Не будь дитиною*» («Ти вже великий, не плач»), «*Не будь собою*» («Хотіли дитину іншої статі/іншої особистості») [10]. Пізніше, Джон Макніл розширив цей перелік до 25, об'єднавши заборони в п'ять категорій: виживання, приналежності, ідентичності, компетенції, безпеки [13].

Відповіддю на сценарні послання виступають «драйвери» (Drivers – збудники, приводи) – це несвідомі внутрішні накази, або контр-накази, які людина отримує в дитинстві і які змушують її постійно діяти певним чином, щоб «заслужувати любов і визнання».

Ідея «драйверної» поведінки, наслідування, яка дає «Дитині» змогу відчувати себе «ОК», вперше була описана Т. Калер та Х. Каперс у 1974 р. На відміну від «заборон» кожна людина має всі п'ять з наведених контр-наказів: «Будь досконалим», «Будь сильним», «Намагайся», «Радуй інших», «Поспішай», але ступінь вираженості кожного буде різною [10; 11].

Розроблена К. Стайнером «сценарна матриця» виступає гарним наочним поясненням процесу передачі сценарних заборон та драйверів (рис. 1). На його думку завжди існує невідповідність між закладеними природою, потенційно-можливими досягненнями і тим, що людині «дозволено» досягти в межах її сценарію [16].

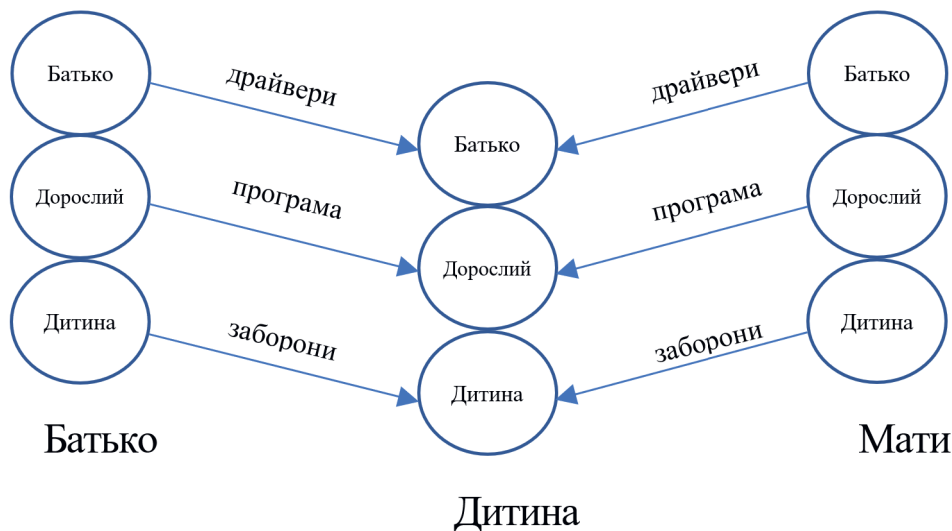


Рис. 2. Сценарна матриця

Згідно сценарної матриці найважливіший обмежуючий вплив або тиск, що відчуває дитина протягом свого становлення – це «заборони» як найголовніший фактор у формуванні сценарію. К. Штайнер висунув робочу гіпотезу, що людина отримує заборони від батьківської фігури протилежної статі, в той час як один з батьків тієї ж з дитиною статі демонструє спосіб, який треба наслідувати та виконувати отримані заборони та драйвери. Цей спосіб він назвав «програма» [16].

Наступний стовп, на якому тримається «сценарій», – це «сценарна система» за якою людина несвідомо проживає життя, тобто викривлена система почуттів, думок та дій, які використовуються людиною для подавлення своїх аутентичних почуттів, проживання яких заборонялось батьківською фігурою в дитинстві [5; 6; 7]. Замість справжніх емоцій у таких випадках формуються так звані рекетні почуття, що автоматично відтворюються в ситуаціях, коли людина намагається реалізувати власні потреби. Рекетні почуття – це емоції, які людина звикла відчувати і виражати замість справжніх, автентичних почуттів, тому що вони:

- допомагають підтримувати знайомі сценарії поведінки,
- «підходять» до очікувань оточуючих,
- сприяють маніпуляції чи уникнення відповідальності.

Рекетні почуття становлять собою передбачуваний результат або своєрідний «виграш», що виникає внаслідок серії подвійних транзакцій із прихованим змістом, які Е. Берн визначав як «ігри». На його думку, люди грають в «ігри» з метою отримання уваги (погладжуваль), яка у більшості випадків, на жаль, набуває негативного характеру у тих ситуаціях, коли прямі транзакції визнання є недоступними або ігноруються. Зразки таких «ігор» формуються у батьківській родині та несвідомо відтворюються протягом усього життя. Різні варіації однієї й тієї самої гри можуть протягом багатьох років становити основу подружніх взаємин або стосунків у межах певної спільноти чи групи людей [2].

Модель «его-станів» є однією з ключових складових теорії Е. Берна. У межах цієї моделі психіка людини репрезентується у вигляді трьох вертикально розташованих кіл, що символізують відповідні его-стани: «Дитина», «Дорослий» і «Батько». Кожен з его-станів є системою почуттів, що супроводжується набором певної поведінки.

– «Его-стан Дитини» – почуття, погляди, поведінка, які є залишками дитинства людини.

– «Его-стан Дорослого» – незалежний набір почуттів, поглядів та моделей поведінки адаптованих до реальності поза межами впливу батьківських забобонів чи архаїчних відносин.

– «Его-стан Батька» – це поведінка, почуття та думки, скопійовані у батьків чи парентальних фігур тобто осіб, які для дитини виступають джерелом виховного та емоційного впливу [2; 3; 4].

Ознакою здорової психіки, на думку Е. Берна, є чітко сформовані, але проникаючі кордони між его-станами, крізь які вільно рухається життєва енергія – «фізиз» дозволяючи людині бути в позиції «Я Ок, Ти Ок», спонтанно думати, відчувати й поводитись з відповідного его-стану залежно від умов, в яких відбувається взаємодія [1; 4].

Описуючи людину, яка обрала шлях самореалізації А. Маслоу, наводить перелік особистісних характеристик, які можна умовно поділити за рівнями почуттів, мислення, та поведінки [12, с. 67].

Поєднання даних характеристик із поняттями транзакційного аналізу наведені в таблиці 2.

Таким чином, людина, яка самореалізується, має свідоме, відповідальне ставлення до життя в цілому: вона розуміє свій сценарій, сценарну систему та батьківські заборони; вміє будувати пряму комунікацію та уникає участі в психологічних іграх; не боїться аутентичних почуттів, не схильна до симбіозу, вміє будувати автономні стосунки та демонструє життєву позицію «Я Ок, Ти Ок».

Висновки. Кожна людина від народження має потенціал для розвитку та досягнення своїх максимальних можливостей, який обмежується в процесі дорослішання та виховання, спочатку в батьків-

Таблиця 2

Інтерпретація характеристик особистості яка самореалізується концепціями транзакційного аналізу

Характеристики особистості яка самореалізується за А.Маслоу	Пояснення в термінах транзакційного аналізу
1. Мислення: – свіжість сприйняття реальності; – вміння центруватись на проблемі та вирішувати протиріччя; – здатність об'єктивно оцінювати навколишню дійсність, спираючись на факти не обумовлені бажаннями, страхами чи генералізованими характерологічними особливостями; – критичність; – почуття гумору; – креативність.	– Дорослий Его-стан гарно розвинений, немає контамінацій (забруднення) ідеями Батька чи Дитини, страхами чи упередженнями; – в Его-стані Дитини домінує «Вільна Дитина» спонукаючи до проявів творчості, проживанню аутентичних емоцій радості; – Дозвіл бути собою, проявляти, думати та ін.
2. Почуття: – спонтанність, – стійкість до пікових переживань.	– аутентичність проживання почуттів; – відсутність сценарних заборон та рекетних почуттів.
3. Поведінка: – прийняття і повага до оточуючих; – вміння будувати міжособистісні відносини; – здатність до усамітнення; – автономія.	– життєва позиція «Я Ок, Ти Ок»; – комунікація прямими транзакціями; – автономність; – усвідомленість комунікації та відсутність «ігрової» поведінки.

ській родині, а далі, підтверджуючи сформовані дитячі рішення, в соціумі. Незважаючи на те, що самореалізація є процесом притаманним всім людям, дуже часто ми витрачаємо життєву енергію на супротив обставинам, що змушують нас стати тим, ким ми не є. Тоді як своєчасне проходження передбачених природою етапів розвитку, що супроводжуються задоволенням відповідних потреб, формує своєрідний плацдарм для прояву закладеної в нас рушійної сили прагнення росту, розвитку та довершеності, стати тим, ким людина може стати.

Самореалізація супроводжується пізнанням людиною себе та розумінням своїх обмежень під час проживання закономірних вікових кризових періодів, що часто спонукає її звертатись за допомогою та приводить до кабінету психолога. Прикладні інструменти дослідження, що їх пропонує транзакційний аналіз, дають можливість зануритись у вивчення передумови формування потягу та бажання до самореалізації, проаналізувати перебіг та сценарій цього процесу, зрозуміти та подолати перешкоди й бар'єри на цьому шляху, повертаючи людині силу здійснення закладеного природою потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сербанеаску Б. Спокуса дзеркал. Еволюція Транзакційно-аналітичної моделі людської взаємодії. Черкаси : ІнтролігаTOP, 2021. 160 с.
2. Berne E. Games people play. New York : Grove Press, 1964. 216 p.
3. Berne E. Principles of group treatment. New York : Oxford University Press, 1966. 379 p.
4. Berne Eric. What Do You Say After You Say Hello? Grove Press, 1972. 457 p.
5. English F. Substitution factor: rackets and real feelings: Part I. *Transactional Analysis Journal*. 1971.

№ 1 (4). P. 225–230. <https://doi.org/10.1177/036215377100100408>.

6. English F. Rackets and Real Feelings: Part II. *Transactional Analysis Journal*. 1972. № 2 (1). P. 23–25. <https://doi.org/10.1177/036215377200200108>.

7. English F. Racketeering. *Transactional Analysis Journal*. 1976. № 6 (1). P. 78–81. <https://doi.org/10.1177/036215377600600117>.

8. Goldstein K. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man. Zone Books NY 2000. 428 p.

9. Goulding R., & Goulding M. Injunctions, Decisions, and Redecisions. *Transactional Analysis Journal*. 1976. № 6 (1). P. 41–48. <https://doi.org/10.1177/036215377600600110>.

10. Kahler T. Drivers: The Key to the Process of Scripts. *Transactional Analysis Journal*. 1975. № 5 (3). P. 280–284. <https://doi.org/10.1177/036215377500500318>.

11. Kahler T., & Capers H. The Miniscript. *Transactional Analysis Journal*. 1974. № 4 (1). P. 26–42. <https://doi.org/10.1177/036215377400400110>.

12. Maslow A.H. Motivation and Personality. Harper and Brothers; First Edition. 1954. 411p.

13. McNeel J. R. Understanding the Power of Injunctive Messages and How They are Resolved in Redecision Therapy. *Transactional Analysis Journal*. 2010. № 40 (2). P. 159–169. <https://doi.org/10.1177/036215371004000211>.

14. O'Reilly-Knapp M., & Erskine R.G. Core Concepts of an Integrative Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*. 2003. № 33 (2). P. 168–177. <https://doi.org/10.1177/036215370303300208>.

15. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin Publishers, 1961. 420 p.

16. Steiner C. Scripts people live: Transactional analysis of life scripts. New York, NY: Grove Press, 1974. 332 p.