*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

*УДК 159.942:616.89-085.851.2* [*https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-*](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-)*1642-1653*

**Яворська Ганна Юріївна** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології факультету гуманітарних технологій, Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси, <https://orcid.org/0009-0002-0685-849X>

## МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА АУТЕНТИЧНИХ І СЦЕНАРНИХ ПОЧУТТІВ ОСОБИСТОСТІ»: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ У КОНТЕКСТІ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

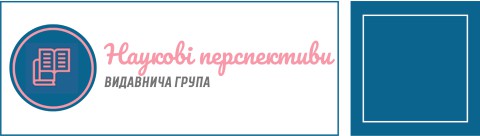
**Анотація.** У статті представлено авторську психотерапевтичну методику

«Діагностика аутентичних і сценарних почуттів особистості», розроблену на основі концепцій транзакційного аналізу, тілесно орієнтованої терапії та сучасної теорії емоційної регуляції. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю інтеграції аутентичного емоційного досвіду особистості в умовах хронічного стресу, колективної травми та втрати, характерних для сучасного українського контексту. Розкрито поняття автентичних і сценарних (рекетних) почуттів як афективних патернів, сформованих унаслідок заборон на вільне емоційне самовираження в дитинстві. Детально описано структуру методики: набір спеціально розроблених карток з афірмаціями, типовими тілесними, когнітивними та поведінковими проявами, що слугують діагностичним інструментом виявлення витіснених емоцій. У ході практичної апробації методики, яка охопила 700 учасників у межах психотерапевтичних груп, було підтверджено її ефективність: 85% учасників ідентифікували витіснені почуття, 72% змогли визначити їх автентичні джерела, а 60% зазнали тілесної реакції, що свідчить про активацію емоційної пам’яті. У статті також наведено приклади сценарного заміщення емоцій, описано терапевтичні техніки, інтегровані в методику (робота з Его-станами, афективна реконструкція, внутрішній діалог тощо), і обґрунтовано можливості інструменту для глибинної емоційної трансформації. Методика сприяє формуванню дозволів, інтеграції витіснених афектів, розвитку емоційної гнучкості та відновленню особистісної цілісності як бази психічного здоров’я. Вона може бути використана не лише в індивідуальній терапії, але й у навчанні, супервізії та роботі з групами, слугуючи надійною основою для реконструкції емоційного досвіду та відновлення суб’єктності клієнта. Методика також відкриває можливості для глибшого розуміння особистісної історії клієнта через афективні маркери.

**Ключові слова:** аутентичні, рекетні (сценарні) почуття, сценарій життя, діагностика аутентичних почуттів, дозволи, транзакційний аналіз.

# 1642

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

**Yavorska Hanna Yuriyivna** PhD in Psychology, associate professor, psychology department, Psychology Department, Faculty of Humanitarian Technology, Cherkasy State Technological University, Cherkasy, tel.: (097) 885-58-06, [https://orcid.org/](https://orcid.org/0009-0002-0685-849X) [0009-0002-0685-849X](https://orcid.org/0009-0002-0685-849X)

## METHOD “DIAGNOSTICS OF AUTHENTIC AND SCRIPT FEELINGS OF THE PERSONALITY”: A PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL IN THE CONTEXT OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

**Abstract.** The article presents an original psychotherapeutic method titled “Diagnostics of Authentic and Script Feelings of the Personality,” developed on the basis of transactional analysis concepts, body-oriented therapy, and modern theories of emotional regulation. The relevance of the study is determined by the need to integrate authentic emotional experience in the context of chronic stress, collective trauma, and loss, which are characteristic of contemporary Ukrainian society. The article explores the concepts of authentic and script (racket) feelings as affective patterns shaped by early prohibitions on emotional expression in childhood. The method includes a set of specially designed cards featuring affirmations, typical bodily, cognitive, and behavioral manifestations, which serve as diagnostic tools for identifying repressed emotions. During the practical implementation of the method, 700 participants took part in psychotherapeutic groups, confirming its effectiveness: 85% identified repressed emotional memories from childhood, 72% were able to determine their authentic emotional sources, and 60% experienced bodily responses (tears, tension, relief), indicating the activation of emotional memory. The article provides examples of emotional substitution patterns, describes the therapeutic techniques integrated into the method (work with ego states, affective reconstruction, internal dialogue), and substantiates the tool’s potential for deep emotional transformation. The methodology promotes the formation of internal permissions, integration of repressed affects, development of emotional flexibility, and restoration of personal wholeness as a foundation for mental health. The method facilitates the formation of permissions, the integration of repressed affects, the development of emotional flexibility, and the restoration of personal integrity as a foundation for mental health. It can be applied not only in individual therapy but also in education, supervision, and group work, serving as a reliable basis for reconstructing emotional experience and restoring the client’s subjectivity. The method also opens up possibilities for a deeper understanding of the client’s personal history through affective markers.

**Keywords:** authentic feelings, racket (script) feelings, life script, diagnostics of

authentic feelings, permissions, transactional analysis.

**Постановка проблеми.** Проблематика аутентичних і рекетних почуттів постає на перетині теорій емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та

# 1643

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

психотерапевтичної практики. Емоційне реагування особистості є не лише відображенням її внутрішніх переживань, але й засобом адаптації до соціального середовища. У разі, коли цей процес порушується через витіснення, заміщення або пригнічення почуттів, у людини формуються хронічні деструктивні патерни емоційної відповіді, які згодом можуть ускладнювати особистісне функціону- вання.

Відповідно до теорії транзакційного аналізу, запропонованої Е. Берном, формування життєвого сценарію відбувається в ранньому дитинстві під впливом послань від значущих дорослих. Однією з центральних складових цього сценарію є емоційні рішення – несвідомі висновки дитини про те, які почуття є допустимими, а які мають бути заміщені або пригнічені. Роботи Ф. Інгліш і Р. Ерскіна підкреслюють, що рекетні почуття – це стійкі емоційні патерни, які замінюють автентичні переживання, закріплюються соціальним підкріпленням і, хоч і слугують функції адаптації, з часом втрачають ефективність.

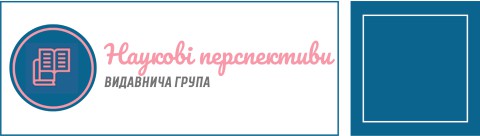
Актуальність дослідження у сучасному українському контексті зумовлена глибокими соціальними потрясіннями, спричиненими війною, масовими втратами, вимушеним переселенням та колективною травматизацією, що істотно впливають на емоційне функціонування особистості. В умовах хронічного стресу, невизначеності й загрози безпеці зростає потреба у відновленні внутрішньої цілісності та здатності до автентичного переживання. Часто саме рекетні почуття, як захисні, автоматизовані емоційні патерни, домінують у психічному житті, ускладнюючи процеси емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та прийняття рішень. Це особливо помітно в роботі з особами, які пережили втрату, травматичні події дитинства чи зростали в умовах емоційної холодності.

Сучасні дослідження вказують на зв’язок між хронічним використанням рекетних почуттів і психологічним виснаженням, депресією, психосоматичними розладами та порушенням соціальної адаптації. У цьому контексті надзвичайно актуальним постає завдання розробки інструментів, що дозволяють виявляти, усвідомлювати та інтегрувати автентичні почуття особистості у психотерапев- тичному процесі. Одним із таких інструментів є методика «Діагностика аутентичних і сценарних почуттів особистості», яка поєднує в собі діагностичну та інтервенційну функцію. Ця методика створена з урахуванням нейропсихо- логічних даних про розвиток емоційної регуляції, особливостей формування емоційної пам’яті, рольових установок і тілесних реакцій, які супроводжують переживання почуттів. Основна її мета – надати людині засоби для розпізнавання власних емоційних шаблонів, повернення до першоджерел емоційної реакції та формування більш гнучкого і цілісного емоційного досвіду.

Таким чином, актуальність дослідження полягає в необхідності виокрис- тання теоретичних напрацювань транзакційного аналізу як сучасної

# 1644

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

психотерапевтичної практики з інструментами, що сприяють виявленню і перетворенню викривлених емоційних патернів. Подальший виклад матеріалу спрямований на опис концептуальної бази, структури методики, її практичного застосування та потенціалу для психотерапевтичних інтервенцій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій***.* Теоретичні засади розмежу- вання автентичних та сценарних почуттів закладено в межах транзакційного аналізу, започаткованого Е. Берном [5]. У межах цього підходу він описав концепцію життєвого сценарію як базової структури особистості, що формується під впливом зовнішних та інтрапсихічних чинників, зокрема: его-станів, психологічних голодів, контамінацій та життєвих позицій

Подальші напрацювання Ф. Інгліш [7] ввели поняття «рекетних» почуттів, що слугують адаптацією до заборон емоційного вираження в дитинстві, а також акцентували увагу на заміщенні автентичних афектів дезадаптивними емоційними реакціями. У сучасній психотерапевтичній практиці транзакційний аналіз дедалі частіше доповнюється тілесно-орієнтованими та когнітивними підходами, що дозволяє глибше досліджувати різні аспекти сценарного функціонування, зокрема його тілесні прояви. Це відкриває можливість розглядати життєвий сценарій не лише як емоційно-когнітивну конструкцію, а як процес, що відображається у м’язовій напрузі, автоматизованих рухових патернах, тілесних імпульсах і соматичних реакціях.

У суміжних галузях також накопичено значну кількість емпіричних даних, що підтверджують релевантність диференціації між автентичними та викривле- ними емоціями. Зокрема, Д. Ґросс [8] у дослідженнях з емоційної регуляції описує вплив пригнічення емоцій на формування дистресу, психосоматичних симптомів та міжособистісної дисфункції. Теорія первинних афектів Я. Панксеппа [10] підкреслює біологічну заданість базових емоцій як універсального механізму виживання, що, втім, у процесі соціалізації може зазнавати патологічних трансформацій.

**Метою статті** є опис авторської психотерапевтичної методики

«Діагностика автентичних і сценарних почуттів особистості», обґрунтування її концептуальної моделі та представлення результатів практичної апробації як інструменту, що інтегрує діагностичну й інтервенційну функцію в роботі з емоційною сферою клієнта.

**Виклад основного матеріалу**. У межах транзакційного аналізу аутентичні почуття визначаються як природні афективні реакції на зовнішні або внутрішні подразники, що відображають актуальні потреби індивіда і сприяють адаптивній поведінці. До базових аутентичних почуттів належать гнів, страх, сум та радість (Ф. Інгліш). Кожне з них виконує свою функцію в часовому континуумі: гнів – у теперішньому, страх – щодо майбутнього, сум – у зв’язку з минулим, радість – як маркер безпеки та відсутності потреби в зміні (Дж. Томсон) [11].

# 1645

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

На противагу цьому, рекетні почуття – це афективні патерни, що виникають як захисні або компенсаторні реакції внаслідок раннього досвіду соціалізації, коли вільне вираження певних емоцій було заборонене, знецінене або ігнороване. Як зазначають Ф.Інгліш (1972) [7] і Р. Ерскін (2010) [5], рекетні почуття закріплюються через позитивне підкріплення з боку значущих дорослих та використовуються для підтримки життєвого сценарію, навіть якщо вони не відповідають актуальній ситуації. Такі почуття, хоч і переживаються як реальні, фактично маскують або витісняють автентичні реакції, що може призводити до хронічного напруження, емоційного виснаження та неефективних міжособис- тісних стратегій.

З психологічної точки зору, рекетні почуття є результатом функціональ- ного конфлікту між потребою у вираженні та потребою в безпеці. Наприклад, дитина, яка отримувала несхвалення з а прояви гніву, може несвідомо навчитися замінювати його на сором або провину. У дорослому віці така особа буде пригнічувати гнів, навіть якщо він доречний, і в результаті втрачати здатність відстоювати власні межі. Подібні заміщення мають не лише афективну, а й тілесну складову: наприклад, гнів може трансформуватися у м’язову напругу, пришвидшене серцебиття, порушення дихання, що з часом може спричинити психосоматичні розлади.

У Таблиці 1 подано узагальнену модель сценарного заміщення, що ілюструє типовий механізм емоційної заміни на основі життєвого досвіду.

*Таблиця 1.*

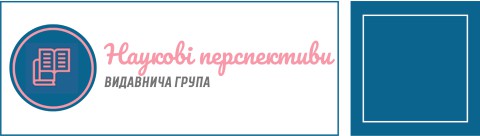
## Приклади сценарного заміщення.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ситуація** | **Автентичне почуття** | **Рекетне почуття** | **Причина заміщення** |
| Мене  розкритикували на роботі | Гнів | Сором | У дитинстві гнів карався |
| Весело проводжу  час із друзями | Радість | Провина | В родині вважали відпочинок  марнуванням часу |
| Втрата проєкту | Сум | Самозвинувачення | У сім’ї будь-яка невдача  дорівнювала провині |
| Партнер кричить | Страх | Сором | У сім’ї будь-яка невдача  дорівнювала провині |

Ці приклади демонструють типовий сценарний механізм, за якого автентичне почуття витісняється більш прийнятною, з точки зору раннього досвіду, реакцією. Надалі ці схеми автоматизуються та відтворюються у дорослому житті навіть за відсутності реальної потреби в такому типі реагування.

# 1646

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

У зв’язку з цим особливу цінність має психотерапевтична методика

«Діагностика аутентичних і сценарних почуттів особистості», що дозволяє ідентифікувати приховані аутентичні почуття, встановити їхню зв’язок із поведінковими патернами та здійснити корекцію емоційних сценаріїв. Запропонована авторська методика є результатом багаторічних клінічних спостережень і практичної апробації під час тренінгових програм, зокрема в контексті навчальних модулів із теми «Конструктивне вираження аутентичних почуттів». Її центральною метою є формування у клієнта здатності до розпізнавання заміщених (рекетних) емоцій і повернення до їхніх автентичних витоків. Методика працює з когнітивними, тілесними та поведінковими виявами почуттів, що надає їй міждисциплінарного характеру.

Методика «Діагностика аутентичних і сценарних почуттів особистості» передбачає використання спеціальних карток (Рис.1). Кожна картка має:

1. Передню сторону – назву автентичного почуття (гнів, страх, сум, радість) із психотерапевтичним афірмативним твердженням;
2. Зворотну сторону – набір типових рекетних почуттів, тілесних симптомів, сценарної поведінки, що є заміщенням цього почуття згідно з транзакційним аналізом.

Картки функціонують як дзеркало емоційної динаміки: клієнт обирає опис станів, знайомих за особистим досвідом, а методика дозволяє визначити, яке автентичне почуття криється за цими проявами.

*Рис. 1. Приклад обох сторін карток методики «Діагностика аутентичних і сценарних почуттів особистості».*

У межах запропонованої методики було розроблено систему таблиць, що відображають структуру взаємозв’язку між автентичними та сценарними (рекетними) емоційними станами. Таблиці створено для чотирьох базових автентичних почуттів – страху (Таблиця 2), суму (Таблиця 3), гніву (Таблиця 4) та радості (Таблиця 5).

Кожна таблиця містить такі структурні компоненти:

* + афірмативне твердження, що підтримує емоційну легалізацію;

# 1647

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

* + перелік типових сценарних (рекетних) почуттів, що маскують автентичну емоцію;
  + соматичні симптоми, які супроводжують витіснене почуття;
  + характерна поведінка, що відображає емоційний сценарій. Представлені таблиці є частиною візуального діагностичного матеріалу,

що використовується під час психотерапевтичної роботи з клієнтами, й слугують засобом саморефлексії та інтерналізації афективного досвіду.

*Таблиця 2.*

## Автентичне почуття «Страх».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Автентичне почуття** | **Афірмація** | **Сценарні почуття** | **Тілесні симптоми** | **Сценарна поведінка** |
| СТРАХ | Коли я чутливий до себе, страх перестає бути загрозою | безпорадність | важке дихання | нав’язливі  повторювані дії |
| паніка | втрата голосу | не всидіти на місці |
| розгубленість | м’язова  напруженість | нервовий сміх |
| тривога | почервоніння тіла | порушення уваги |
| фобії | сплутаність  мислення | пунктуальність (як  контроль) |

*Таблиця 3.*

## Автентичне почуття «Сум».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Автентичне**  **почуття** | **Афірмація** | **Сценарні**  **почуття** | **Тілесні симптоми** | **Сценарна**  **поведінка** |
| СУМ | Коли я говорю про смуток – мені легше | апатія | випадіння з реальності | гіпохондрія |
| втома | застій у думках та діях | частий плач |
| депресія | внутрішній біль | часті захворювання |
| туга | частий глибокий подих | виснаженість |
| зневіра | постійне бажання спати | втеча від людей |

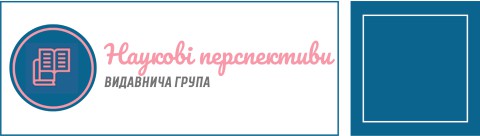
*Таблиця 4.*

**Автентичне почуття «Гнів»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Автентичне  почуття | Афірмація | Сценарні  почуття | Тілесні симптоми | Сценарна  поведінка |
| ГНІВ | Мій гнів – це частина мене. Він окейний, коли має межі та сенс. | провина | зміна дихання | підвищення  голосу |
| роздратування | напруження в щелепі | Знецінення |
| сарказм | почервоніння  обличчя | уникнення  конфліктів |
| вибуховість | м’язовий тремор | пасивна агресія |
| злість | тиснення у грудях | контроль інших |

# 1648

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

*Таблиця 5.*

## Автентичне почуття «Радість»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Автентичне  почуття | Афірмація | Сценарні  почуття | Тілесні симптоми | Сценарна  поведінка |
| РАДІСТЬ | Я маю право на радість і контакт | збудження | надмірне серцебиття | жартування в  напрузі |
| перевтома | гіперрухливість | Демонстративність |
| залежність | спазми в животі | потреба в схваленні |
| нав’язливість | непередбачуваність рухів | відсутність меж |
| нервова  активність | ускладнене дихання | ігнорування  власних потреб |

Цей процес супроводжується саморефлексією через серію питань, що спрямовані на відновлення емоційного контакту:

* У яких умовах ви навчилися заміщати це почуття?
* Що б ви хотіли почути від дорослих у тій ситуації?
* Як зараз, будучи дорослою людиною, ви можете конструктивно проявити це почуття?

Особливістю методики є її глибока інтеграція з концепцією транзакційного аналізу, зокрема з моделлю структурного аналізу Его-станів (Л. Шлегель) [3]. Методика не лише фіксує емоційний тригер як точку входу в переживання, а й дозволяє дослідити, який саме внутрішній Его-стан активується у відповідь на нього – Его-стан Малюка, Дорослого або Родителя. Така діагностика дає змогу розпізнати не тільки афективну реакцію, а й глибинну сценарну динаміку, яка зумовлює феноменологічне значення ситуації для особистості. У такий спосіб інструмент водночас охоплює:

* емоційний рівень (відчуття та афект);
* когнітивний рівень (інтерпретації сценарних контамінацій, виявлення заборон і формування дозволів у відповідь на них);
* поведінковий рівень (стратегія реагування, рольові патерни).

*Практична апробація методики.* Методика була багаторазово апробована в рамках довготривалих психотерапевтичних програм, зокрема у форматі груп

«Конструктивне вираження аутентичних почуттів», що проводилися авторкою спільно з колегами протягом понад 10 років. У роботі взяли участь 700 учасників, які пройшли повноцінні цикли глибинної роботи з емоційною регуляцією. Психотерапевтичні групи відбувалися у форматі регулярних сесій один раз на місяць, тривалістю від 6 місяців до 2,5 років, що дозволило забезпечити тривале спостереження за динамікою змін та формуванням навичок розпізнавання й конструктивного вираження аутентичних почуттів.

У ході кожної групової сесії здійснювалася цілеспрямована робота з психотерапевтичним інструментом – картками, які відображали зв’язки між

# 1649

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

автентичними почуттями та їх рекетними заміщеннями на рівні тілесних реакцій, поведінкових патернів і внутрішньоособистісних заборон. Методична структура передбачала послідовне проходження учасниками кількох етапів:

* + - ідентифікацію емоційних станів, що викликали резонанс з особистим досвідом; усвідомлення типових сценарних реакцій, які супроводжують ці стани;
    - аналітичне встановлення вікового періоду засвоєння заборон на вираження автентичних почуттів;
    - формування нових «дозволів» через роботу з Его-станами відповідно до концепції транзактного аналізу (зокрема, з формулюванням таких внутрішніх нових рішень, як «Ти маєш право боятись», «Твій гнів має сенс» тощо).

Така послідовність сприяла не лише емоційному опрацюванню репресо- ваних почуттів, але й інтеграції цих почуттів у поточний досвід особистості як ресурсу для автономного функціонування. Зокрема, при роботі з гнівом учасники часто виявляли наявність типових сценарних рекетних проявів – провини, тілесної напруги, реакцій уникання, що, за їхніми спогадами, були пов’язані з досвідом заборони цього почуття у віці 3-5 років. Усвідомлення відповідного Его-стану (переважно Его-стану Малюка) відкривало можливість для переходу до більш функціональної поведінки з позиції Дорослого, що, своєю чергою, забезпечувало інтеграцію емоційного, когнітивного та поведінкового рівнів реагування.

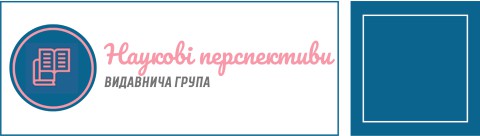
*Психотерапевтичні техніки, інтегровані в методику.* Реалізація методики

«Діагностика автентичних і сценарних почуттів особистості», крім діагностич- ного інструментарію у вигляді карток, охоплює також використання перевірених психотерапевтичних технік, які забезпечують глибоку реконструкцію афективного досвіду клієнта та сприяють інтеграції автентичних почуттів у поточний психоемоційний стан. Подаємо стислий огляд ключових технік, які використовуються у межах цієї методики.

1. Аналіз сценарної системи (модель Р. Ерскіна) спрямований на ідентифікацію повторюваних емоційних реакцій і відповідних сценарних рішень, сформованих у дитячому віці як адаптаційних стратегій до зовнішніх впливів. Процес аналізу передбачає реконструкцію ланцюгів взаємозв’язку між тригерною ситуацією, афективною реакцією, фантазійним уявленням та когнітивним висновком, що разом утворюють сценарну матрицю. Ця процедура дозволяє розплутати структуровану систему самозахисту, відновити емоційну гнучкість та розширити спектр афективних проявів особистості.
2. Ідентифікація Его-станів за допомогою внутрішнього діалогу базується на визначенні активного у відповідь на емоційний стимул Его-стану: Малюка

# 1650

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

(дитячі переживання, думки, поведінкові реакції), Родителя (копінг-стратегії, успадковані від значимих інших) або Дорослого (почуття, думки та поведінкові реакції, адекватні до актуальної ситуації; здатність до саморегуляції). Вправа

«Що каже твій внутрішній голос?» допомагає клієнту відмежувати інтроектовані або автоматизовані послання від власного емоційного досвіду, що сприяє поверненню контролю над афектом, розвитку метапозиції та підвищенню емоційної самосвідомості.

1. Терапевтична візуалізація заблокованих почуттів передбачає роботу з глибинними образами дитячого досвіду, у яких певні афекти (страх, гнів, сум, радість) були придушені, ігноровані або висміяні. Клієнт, підтримуваний терапевтом, занурюється в ці образи з Его-стану Дорослого, спостерігаючи прояви внутрішніх захисних механізмів. Повторне переживання та реінтерпре- тація сприяють формуванню нової пам’яттєвої структури, що дозволяє дати дозвіл на вираження витіснених почуттів.
2. Діалог із Его-станом Внутрішнього Малюка і формування дозволів є технікою створення доступного внутрішнього контакту з витісненими автентичними почуттями, що перебувають у дитячому Его-стані. Терапевт модерує процес, допомагаючи клієнту сформулювати нові внутрішні послання, які нейтралізують попередні заборони (наприклад: «Ти маєш право гніватись»,

«Твій сум не є слабкістю»). Безпечне повторне проживання цього контакту в терапевтичному контексті сприяє інтеграції почуттів у самосприйняття, замінюючи їх витіснення або заміщення.

У процесі *практичної апробації методики* на тренінгових модулях було охоплено 700 учасників. Для збору емпіричних даних використовувався стандартизований структурований зворотний зв’язок у формі опитувальника, розробленого відповідно до цілей дослідження. Опитувальник містив як закриті, так і відкриті питання, спрямовані на оцінку субʼєктивного емоційного досвіду учасників після виконання завдань із набором карток. Серед ключових позицій були: 1) наявність емоційних спогадів, повʼязаних із пригніченням почуттів у дитинстві; 2) здатність виокремити автентичне почуття, що було заміщене сценарним; 3) наявність тілесної реакції під час роботи; 4) ідентифікація Его- стану, який активувався в процесі; 5) оцінка терапевтичного впливу роботи з дозволами. Респонденти також мали можливість доповнити відповіді власними коментарями. Анонімне анкетування проводилось після кожної сесії у письмовій або онлайн-формі. Отримані відповіді були узагальнені та проаналізовані з використанням описової та інференційної статистики та відображені у Таблиці 6.

# 1651

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

*Таблиця 6.*

## Результати діагностики автентичних і сценарних почуттів особистості за ключовими параметрами (n = 700)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметри** | **К-сть учасників** | **%** | **Коментарі** |
| Ідентифікація емоційних спогадів з дитинства,  пов’язаних із пригніченням почуттів | n -595 | 85% | Успішна ідентифікація спогадів |
| Не змогли ідентифікувати  емоційні спогади | n -105 | 15% | Труднощі з  ідентифікацією |
| Виокремлення автентичного  почуття, заміщеного сценарним | n - 504 | 72% | Чітке визначення почуття |
| Труднощі з виокремленням  автентичного почуття | n - 196 | 28% | Невизначеність в  розрізненні |
| Поява тілесної реакції (сльози,  напруга, полегшення) | n - 420 | 60% | Фізіологічне включення  пам'яті |
| Відсутність тілесної реакції | n - 280 | 40% | Відсутність помітних  реакцій |

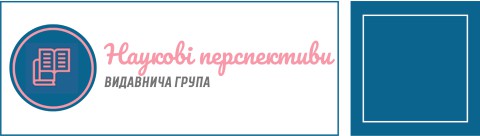
Статистичний аналіз результатів засвідчив, що 85% респондентів (n = 595) ідентифікували ключові емоційні спогади з дитинства, пов’язані з досвідом пригнічення почуттів; 72% (n = 504) змогли виокремити автентичне почуття, яке було заміщене сценарним; 60% (n = 420) повідомили про наявність тілесної реакції (наприклад, сльози, м’язова напруга, полегшення) під час роботи з відповідною карткою, що опосередковано вказує на активацію тілесної (соматичної) памʼяті. Усі зазначені показники є статистично достовірними (p < 0,01) за критерієм χ², що підтверджує узгодженість емпіричних результатів із гіпотезою про ефективність запропонованої методики як інструменту відновлення звʼязку з аутентичними почуттями.

**Висновки.** Отримані результати підтверджують ефективність методики

«Діагностика автентичних і сценарних почуттів особистості» як дієвого психотерапевтичного інструменту, що поєднує глибину теоретичних засад транзакційного аналізу з практичною роботою з афективним матеріалом. Методика забезпечує умови для роботи з Его-станами, візуалізаціями та внутрішнім діалогом, що дозволяє не лише реконструювати пригнічений досвід, а й сформувати нові дозволи на вираження почуттів, активуючи при цьому процес інтеграції Я-структури. Таким чином, методика сприяє розвитку емоційної гнучкості, зниженню впливу інтроектів і формуванню автентичних моделей самовираження, що є ключовими чинниками психічного здоров’я та суб’єктності.

# 1652

*ISSN (рrint) 2708-7530*



*Наукові перспективи № 6(60) 2025*

***Література***

1. Парходько Г. Ю. Конструктивні шляхи вирішення агресії в педагогічному середовищі. *Психологічні причини та шляхи подолання агресії в педагогічному середовищі: матеріали обласної науково-практичної конференції, Черкаси, 11 червня 2009 р.* Упорядники Г.Ю. Парходько, Т.Б. Артеменко. Черкаси: ЧОПППІП, 2009. С. 49–50.
2. Сербанеску Б. Спокуса дзеркал. Еволюція Транзакційно-аналітичної моделі людських взаємин*.* Черкаси: ІнтролітаТОР. 2021. 160 с.
3. Шлегель Л. Короткий словник Транзакційного аналізу. Упоряд. Г. Яворська, К. Репецька. Черкаси: ІнтролітаТОР. 2025. 608 с.
4. Яворська Г. Ю. Аутентичні та рекетні почуття: концептуальний аналіз та практичне застосування. *«Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністру- вання», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал*. 2025. N 4(44)2025. 2109–2019 с.
5. Berne E. *Transactional analysis in psychotherapy.* New York: Grove Press, 1961. 320 p.
6. Ekman P., Cordaro, D. What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review,* 3(4), 2011. P. 364–370.
7. English F. Rackets and Real Feelings: Part II. *Transactional Analysis Journal,* 1972. Vol. 2, Iss. 1. P. 23–25.
8. Gross, J. J. Handbook of emotion regulation / J. J. Gross. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2015. 577 p.
9. O’Reilly-Knapp M., Erskine R. The Script System: An Unconscious Organization of Experience. *International Journal of Integrative Psychotherapy,* Vol. 1, No. 2, 2010. P. 13–27.
10. Panksepp, J. Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions /

J. Panksepp. New York : Oxford University Press, 1998. 480 p.

1. Thomson G. Fear, Anger, and Sadness. *TAJ,* 13, 1, 1983. P. 20–24

***References***

1. Parkhodko, H. Yu. (2009). *Konstruktyvni shliakhy vyrishennia ahresii v pedahohichnomu seredovyshchi*. [Constructive ways to resolve aggression in the pedagogical environment.] In

H. Yu. Parkhodko, T. B. Artemenko (Eds.), *Psykholohichni prychyny ta shliakhy podolannia ahresii v pedahohichnomu seredovyshchi: Materialy oblasnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 49–50). Cherkasy: CHOPPPIP. [In Ukrainian].

1. Serbanesku, B. (2021). *Spokusa dzerkal. [The temptation of mirrors]. Evoliutsiia Tranzaktsiino-analitychnoi modeli liudskykh vzaiemyn*. Cherkasy: IntrolitaTOR. [In Ukrainian].
2. Shlehel, L. (2025). *Korotkyi slovnyk Tranzaktsiinoho analizu* [A brief glossary of Transactional Analysis]. (H. Yavorska & K. Repetska, Eds.). Cherkasy: IntrolitaTOR. [In Ukrainian].
3. Yavorska, H. Yu. (2025). Autentychni ta reketni pochuttia: kontseptualnyi analiz ta praktychne zastosuvannia. [Authentic and racketeer feelings: conceptual analysis and practical application.]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, 4(44), 2109–2019. [In Ukrainian].
4. Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press.
5. Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review, 3*(4), 364–370.
6. English, F. (1972). Rackets and Real Feelings: Part II. *Transactional Analysis Journal, 2*(1), 23–25.
7. Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
8. O’Reilly-Knapp, M., & Erskine, R. (2010). The Script System: An Unconscious Organization of Experience. *International Journal of Integrative Psychotherapy, 1*(2), 13–27.
9. Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
10. Thomson, G. (1983). Fear, Anger, and Sadness. *Transactional Analysis Journal, 13*(1),

20–24.

**1653**