УДК 159.922.8:159.923.2

Тетяна Олександрівна Костіна
старший викладач,
Академія муніципального управління (м. Київ),
кафедра психології та педагогіки

ПРОБЛЕМА КЛАСИФІКАЦІЇ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ У ТЕОРІЇ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

У даній статті розглядається поняття життєвого сценарію у теорії транзакційного аналізу. Визначаються підходи до класифікації типів сценаріїв у концепціях Е. Берна та К. Штайнера. Виділяються основні показники, що сприяють визначенню життєвого сценарію. Підкреслюється важливість взаємодоповнення поняття життєвого сценарію у теорії ТА із іншими підходами, зокрема, із концепцією життєвого стилю особистості А. Адлера.
Ключові слова: життєвий сценарій, життєвий стиль, транзакційний аналіз, драйвер, сценарний процес, міні-сценарій.

Вступ. На сьогодні теорія транзакційного аналізу швидко розвивається як за кордоном, так і в Україні. Одним з найважливіших питань, що досліджується у ТА, є поняття життєвого сценарію особистості. Значна увага приділяється не лише визначенню факторів, що обумовлюють формування життєвого сценарію, шляхів виходу особистості за межі власного сценарію, а й підходів до їх класифікації. Існують декілька підходів до класифікації, серед них найбільш відомі погляди Е. Берна та К. Штайнера.

Постановка проблеми. Визначити підходи до класифікації життєвих сценаріїв особистості в теорії транзакційного аналізу. Визначити межі поєднання ТА з іншими підходами, зокрема, з індивідуальною психологією А. Адлера.

Результати теоретичного аналізу проблеми. На сьогодні концепція життєвого сценарію є однією з центральних частин теорії ТА. Вона була розроблена Еріком Берном та його колегами, особливо Клодом Штайнером, в середині 60-х років XX століття. До визначення чинників формування та протікання сценарію звертались такі дослідники, як Т. Харріс (життєві позиції та сценарій), Тейбі Кейлер (міні-сценарій), Б. Гулдінг та М. Гулдінг (заборони, що впливають на формування сценарію), Ф. Інгліш (епісценарій), Х. Вікофф (жіночі та чоловічі сценарії).

Е. Берн, основоположник транзакційного аналізу, визначав сценарій, як постійно діючий життєвий план, який закладається в дитинстві під впливом батьків [2; с. 190]. Е. Берн наголошував, що сценарій — це підсвідомий життєвий план людини, що визначає її дії, вчинки, думки. Визначну роль у формуванні сценарію дитини відіграють її батьки або парентальні фігури. Батьки несуть у своєму ставленні до дитини, у поглядах на оточуючий світ, себе та інших людей певний емоційно-інтелектуальний заряд, що накладає відбиток на дитину. Це так звані

© Т. О. Костіна, 2010

сценарні послання. Сукупність сценарних послань, що йдуть від батьків, визначають батьківське програмування, що є основою для створення життєвого сценарію.

Отже, життєві сценарії базуються на батьківському програмуванні, яке необхідне дитині через наступні три причини:

1. Воно дає ціль життя, яку в іншому випадку довелось би відшукувати самому. Дитина зазвичай діє заради інших, найчастіше — батьків.

2. Воно дає можливість дитині структурувати свій час, таким чином, як це буде прийнятним для батьків.

3. Дає можливість отримати знання на основі досвіду інших (а саме — власних батьків) [2; с. 196].

Разом з тим Е. Берн зазначав, що дитина сама вирішує, яким буде план її життя. Створений дитиною сценарій програється дорослою людиною протягом її життя.

Е. Берн розподіляв сценарії щодо змісту на три групи: виграшні, програшні (фатальні), безвиграшні (банальні) [2]. Тому здійснення свого сценарію можливе у якості *того, хто виграє* (виграшний сценарій), *того, хто програє* (фатальний сценарій) чи *того, хто не виграє* (банальний сценарій) [5].

Е. Берн визначив людину із виграшним сценарієм як «того, хто досягає поставленої перед собою мету». Під перемогою автор розумів не лише те, що мета досягнута, але й те, що ця ціль досягається легко та вільно [4].

Людину зі сценарієм переможеного Е. Берн характеризує як «таку, що не досягає поставленої мети». І наголошує, що мова йде не про сам акт досягнення цілі, а про ступінь комфорту, що супроводжує цей процес. В залежності від трагічності фіналу програшний сценарій можна розділити на три ступені [5]. Програшний сценарій першого ступеня — це сценарій, у якому невдачі та втрати людини не настільки суттєві, щоб їх обговорювати у своєму оточенні. Сценарій другого ступеня — наслідки такого сценарію занадто серйозні, щоб людина могла обговорювати їх у своєму колі. Сценарій третього ступеня завершується смертю, каліцтвом, судовою справою. Сценарії такого типу часто називають «фатальними».

Сценарій не-переможця, або безвиграшний сценарій — це «середняк». Така людина день у день робить свої справи, нічого не виграючи, але і не програючи. В житті намагається не ризикувати. Сценарій такого типу нерідко називають банальним.

Хоч Е. Берн і надавав визначальну роль життєвому сценарію на формування життєвого шляху особистості, він підкреслював, що життєвий шлях кожної людини є результатом взаємодії чотирьох чинників:

– спадковості (генетична обумовленість (фізичні дані, спадкові хвороби), що впливає на перебіг життя людини);

– зовнішніх подій (випадкові зовнішні події, що можуть суттєво вплинути на перебіг життя людини, наприклад, землетруси, авіакатастрофи тощо);

– сценарію (репрезентує план життя, що розгортається на основі сценарних рішень, прийнятих людиною в дитинстві);

– самостійних рішень (несценарні рішення, які приймаються із залученням всієї повноти дорослих можливостей людини для створення власного життєвого шляху).

Кожен сценарій має певний зміст та перебіг у часі. По змісту сценарій кожної людини унікальний та неповторний. З іншого боку, перебіг сценарію відбувається по одній з кількох ясно окреслених схем.

Всього існує шість основних схем перебігу сценарію, які вперше були згадані Е. Берном, а пізніше доповнені декількома теоретиками ТА, особливо Тейбі Кейлером [5]. На сьогодні виділяють наступні схеми перебігу сценарію: «Поки не», «Згодом», «Ніколи», «Завжди», «Майже», «Невизначений сценарій». Кожна людина проявляє всі шість схем перебігу сценарію. Але при цьому один із паттернів є домінуючим. Тейбі Кейлером зробив ще одне важливе відкриття для розуміння протікання сценарного процесу. Беручи до уваги ідею Е. Берна про те, що сценарій може програватись протягом коротких проміжків часу, він ввів поняття директивної поведінки, або драйверів [5; с. 176]. Драйвер — це характерний набір поведінкових реакцій, що розгортаються у часовому проміжку від частки секунди до декількох секунд [5; с. 365]. Наступні дослідження показали, що директивна поведінка є частиною більш широкого поведінкового стереотипу, який Кейлер назвав міні-сценарій [5]. Усього було виявлено п'ять драйверів: Будь Досконалим, Подобайся Іншим, Уперто Намагайся, Будь Сильним, Поспішай.

Відкриття драйверів полегшує виявлення схеми розгортання сценарію. Адже існують відповідності між директивами та схемами перебігу сценарію. Так, схемі перебігу сценарію «Поки не» відповідає директива Будь Досконалим. Схемі «Згодом» — директива Подобайся Іншим. Драйвер Будь Сильним проявляється в сценарній схемі «Ніколи». Уперто Намагайся — сценарна схема «Завжди». Виявлення сценарних поведінкових проявів полегшує розуміння загального життєвого сценарію особистості [5]. Слід зазначити, що в класифікації відповідності директив схемам перебігу сценарію не відображена драйвер Поспішай. Це окреслює незавершеність моделі та дає поштовх для подальшого вивчення концепції життєвого сценарію в ТА.

Клод Штайнер дає іншу класифікацію життєвих сценаріїв. В своїй терапевтичній практиці К. Штайнер помітив, що всі емоційні розлади можна розділити на три групи «випадків»: нещасливі люди, що страждають від депресії, яка може довести їх до самогубства; люди, які «сходять с розуму»; люди, у яких формується залежність від певної наркотичної речовини [7]. Тому К. Штайнер виділив три основних життєвих сценарії, що відповідають зазначеним емоційним розладам: «Без кохання» (депресія), «Без розуму» (божевілля), «Без радості» (залежність від наркотичних речовин).

У формуванні сценарію «Без кохання» велику роль відіграє відсутність значної кількості психологічних погладжувань. Мовою ТА, погладжування — одиниця визнання [7]. Коли дитина отримує заборону на вільний обмін погладжуваннями, це блокує природну здатність любити і не дає можливість розвивати навички близьких стосунків. Це призводить у до-

рослому житті до депресії із домінуючим відчуттям «мене ніхто не любить» чи «я не є гідним кохання».

Божевілля — це крайня форма вираження сценарію «Без розуму». Причини виникнення такого сценарію: нездатність дати собі раду щодо власного життя, відчуття безпорадності, яке проявляється у відсутності сили волі, лінощах, незнанням того, чого прагнеш. Причини формування такого типу сценарію криються у заборонах, які були отримані дитиною від батьків. А саме: заборона думати та пізнавати світ.

Виникнення сценарію «Без радості» К. Штайнер пов'язує із невмінням людини досягати тілесного комфорту природним шляхом, що змушує її використовувати допоміжні фактори — хімічні речовини. Сценарій «Без радості» проявляється у формі залежності до наркотичних речовин. Автор відносить до залежності не лише її «класичні» форми: алкогольну та наркотичну [6]. Він включає до залежності і розповсюджену звичку використовувати хімічні речовини для досягнення тілесного комфорту, таких як кава, куріння, вживання аспірину, седативних препаратів.

Сценарій «Без радості» виникає через те, що з дитинства нас привчають до ігнорування своїх тілесних відчуттів. Від негативних тілесних відчуттів одразу ж намагаються відмежуватись за допомогою медикаментів. Приємні відчуття також викорінюються. Дорослі прикладають багато зусиль, щоб діти не змогли переживати повноту тілесного буття. В результаті багато людей не розуміють, що вони відчувають, вони не володіють своїм фізичним Я, а їх життя безрадісне.

Ці три життєвих сценарію — «Без кохання», «Без розуму» та «Без радості» у крайніх варіантах зустрічаються у формі депресії («Без кохання»), божевілля («Без розуму»), наркозалежності («Без радості»). Однак «помірні» прояви цих сценаріїв зустрічаються досить часто у повсякденному житті: хронічні невдачі у коханні, самотнє життя у якості холостяка (старої діви); нездатність і дня прожити без кави, цигарок, спиртних напоїв тощо.

К. Штайнер розподіляє всі сценарії в залежності від інтенсивності їх перебігу на трагічні (драматичні, або хамартичні) та банальні (мелодраматичні). Як трагічний, так і банальний сценарій може бути «добрим» чи «поганим» [7]. Сценарій називається «добрий» або «поганий» в залежності від того, чи має він компенсуючі соціально бажані риси чи ні. Треба підкреслити, що сценарій («поганий» чи «добрий») у будь-якому випадку завдає шкоди особистості, так як обмежує її можливості.

К. Штайнер зазначає, що у кількісному співвідношенні переважають банальні сценарії у порівнянні із трагічними. До банальних сценаріїв він відносить сценарії статевих меншин та поло-рольові сценарії [7].

У цих двох класифікаціях (Е. Берна та К. Штайнера) є як спільні риси, так і відмінні. Спільним є твердження, що всі сценарії закладаються у дитинстві. І що виходом із сценарію — є його усвідомлення [7]. Причиною цих відмінностей є те, що поняття сценарію було розпочато Е. Берном, але найбільший внесок зробив К. Штайнера. Коли К. Штайнера розвивав та доповнював свої ідеї щодо поняття життєвого сценарію, Е. Берн вже помер

[7]. І на сьогодні ще продовжується уточнення та переосмислення вихідних положень про поняття «життєвий сценарій».

В класифікації життєвих сценаріїв Е. Берна (банальний, виграшний, програшний) підкреслюється досягнення або не досягнення певної цілі. Або наскільки сам процес досягнення цієї мети є комфортним для особистості. В підході К. Штайнера ми бачимо класифікацію, яка має більш «емоційний» підхід, що відобразилось у назвах життєвих сценаріїв. Так, сценарій «Без кохання» притаманний людям, які шукають близьких стосунків, але не знаходять їх. Сценарій «Без розуму» пов'язаний зі страхом людини стати божевільним. Сценарій «Без радості» — людина, яка не відчуває себе, свої потреби, яка емоційно віддалена від самої себе.

Для розширення поняття життєвого сценарію та можливих підходів до їх класифікації мають погляди австрійського психолога А. Адлера. Він ввів поняття життєвий стиль (стиль життя), який визначав як унікальний для індивіда спосіб адаптації до життя [1]. Це певний смисл, який людина надає світу та самій собі, сукупність її життєвих цілей та способи їх досягнення.

А. Адлер, як і представники транзакційного аналізу, визначну роль для формування життєвого стилю індивіда надавав дитинству [3]. Автор підкреслював, що стиль життя формується до 4–5 років і майже не змінюється протягом подальшого життя. Життєвий стиль — це «екстракт» дитячого досвіду, що формується в процесі взаємодії дитини із соціальним оточенням [3; с. 61]. Важливою характеристикою стилю життя, за А. Адлером, є його неусвідомленість. Бо в основі його формування лежать неусвідомлені дитячі враження та переживання, які сягають своїми коренями довербального періоду дитинства. Тому автор підкреслює, що життєвий стиль — це неусвідомлюване утворення в системі особистості. Таке бачення знаходимо у Е. Берна та К. Штайнера по відношенню до життєвого сценарію. Тому ми вважаємо, що погляди А. Адлера та його класифікація життєвих стилів можуть дати значне теоретичне підґрунтя для більш глибокого розуміння поняття життєвого сценарію особистості та їх різновидів в теорії ТА.

Згідно А. Адлеру, стиль життя включає в себе унікальне поєднання рис особистості, способів поведінки та звичок, що, взяті у сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума. Життєвий стиль формується як організуюча функція для впорядкування досвіду, почуттів, переконань, що виникають в ході сприймання та взаємодії з оточуючим світом.

Найбільш яскраво життєвий стиль проявляється в установках та поведінці індивідуума і направлений на вирішення трьох основних життєвих задач: праця (навчання), дружба та кохання. Спираючись на оцінку ступеня вираженості соціального інтересу та ступеня активності індивіда по відношенню до цих трьох задач, А. Адлер виділив чотири типи життєвих стилів [8]:

– отримуючий;
– керуючий;
– уникаючий;
– соціально-корисний.

Отримуючий — люди цього типу задовольняють більшість своїх потреб за рахунок інших, не враховуючи їх інтересів, паразитуючи на них. У них немає соціального інтересу. Основна мета життя — отримати від інших якомога більше. Однак, через низький рівень активності, вірогідність надання шкоди іншим зменшується.

Керуючий — це самовпевнені, активні люди з низьким рівнем соціального інтересу. Для них характерна установка зверхності по відношенню до оточуючих людей.

Уникаючий — у людей цього типу немає в достатній мірі ні соціального інтересу, ні активності, яка необхідна для вирішення власних проблем. Вони більше бояться неуспіху, ніж намагаються досягнути його. Їх життя характеризується соціально-некорисною поведінкою та втечею від вирішення життєвих проблем.

Соціально-корисний — цей тип зрілої особистості в системі поглядів А. Адлера. В ньому поєднані високий рівень соціального інтересу та високий рівень активності. Така людина проявляє істинну турботу до інших та зацікавлена у спілкуванні з ними. Така особистість сприймає три основні життєві задачі — працю (навчання), дружбу та кохання — як соціальні проблеми. І знає, що вирішення цих життєвих задач вимагає співпраці, мужності та готовність вносити свій внесок для добробуту інших [8]. А. Адлер вважав, що поведінка людини та вчинки, які вона здійснює, визначаються її життєвим стилем.

Висновки. Отже, проблема класифікації життєвих сценаріїв особистості посідає важливе місце у процесі подальшого розвитку даного теоретичного напрямку. Існують питання, що потребують подальшого наукового уточнення. Один із можливих шляхів розв'язання цієї проблеми ми бачимо в поєднанні теорії ТА з іншими підходами. Зокрема, з індивідуальною психологією А. Адлера та його концепцією життєвого стилю особистості.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Наука жить: Пер. с англ. и нем. / А. А. Юдин (сост. — ред.). — К. : Port-Royal, 1997. — 288 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. — Екатеринбург : Литур, 2001. — 576 с.
3. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности : учеб. пособие / К. В. Карпинский. — Гродно : ГрГУ, 2002. — 167 с.
4. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2007. — 784 с.
5. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз: Пер. з англ. — К.: ФАДА, ЛТД, 2002. — 393 с.
6. Штайнер К. Лечение алкоголизма. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 224 с. — (Серия «Магия высшей практической психологии»).
7. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна: Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2003. — 416 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб.: Питер, 2007. — 607 с.

Т. А. Костина
старший преподаватель,
Академия муниципального управления (г. Киев)

ПРОБЛЕМА КЛАССИФИКАЦИИ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ В ТЕОРИИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Резюме

В данной статье рассматривается понятие жизненного сценария в теории транзактного анализа. Определяются подходы к классификации типов сценариев в концепциях Э. Берна и К. Штайнера. Выделяются основные показатели, которые способствуют определению жизненного сценария. Подчеркивается важность взаимодополнения понятия жизненного сценария в теории ТА с другими подходами, в частности, с концепцией жизненного стиля А. Адлера.

Ключевые слова: жизненный сценарий, жизненный стиль, транзактный анализ, драйвер, сценарный процесс, мини-сценарий.

T. Kostina
«Senior» Lecturer,
Municipal Academy of Management (Kiev)

THE PROBLEM OF CLASSIFICATION LIFE SCENARIOS IN THE THEORY OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

Summary

The report deals with the concept of a life-script in the transactional analysis theory. Approaches are identified to the classification of life-script types in the paradigms of E. Bern and C. Steiner. Basic indications are selected which facilitate determining the life-script type of a person. The emphasis is made on supplementing the concept of a life-script in the transactional analysis theory with other approaches, in particular, with the concept of a lifestyle by A. Adler.

Key words: life-script, lifestyle, transactional analysis, driver, script process, miniscript.