

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### *Транзакційний аналіз*

**Освітній рівень** II (магістерського) рівня вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень  
(назва рівня вищої освіти)

**Галузь знань** 05 Соціальні та поведінкові науки /  
C Соціальні науки, журналістика інформація та міжнародні  
відносини  
(шифр і назва галузі знань)

**Спеціальність** 053 Психологія / C4 Психологія  
(код й найменування спеціальності)

**Освітня програма** Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я  
/ Психологія

**Розробник:** Євгенія ІВАНОВА, канд. психол. наук, доцент кафедри клінічної психології

Робоча програма затверджена  
на засіданні кафедр

клінічної психології та соціальної психології

протокол № 10 від 23 червня 2025 року

Завідувач кафедри  
клінічної психології

  
(підпис)

Ірина ЛИСЕНКО  
(ім'я та прізвище)

Завідувач кафедри  
соціальної психології

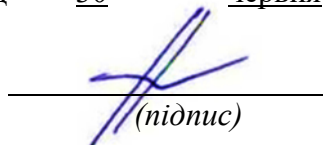
  
(підпис)

Дар'я ТРОФІМОВА  
(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні Ради якості вищої освіти

протокол № 5 від 30 червня 2025 року

Голова РЯВО

  
(підпис)

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА  
(ім'я та прізвище)

## **ВСТУП**

Робоча програма освітнього компонента «Транзакційний аналіз» розроблена на основі Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми освітньої компоненти, затвердженої Вченою Радою Київського інституту сучасної психології та психотерапії від 22 лютого 2024 року, протокол №7.

### **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Робочу програму освітнього компонента «Транзакційний аналіз» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Психологія забезпечення ментального здоров'я» другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія.

Статус освітнього компонента – вибірковий.

Обсяг освітнього компонента – 3.0 кредити ЄКТС.

Семестровий контроль – залік.

### **Мета, завдання освітнього компонента**

Метою освітньої компоненти є: формування у здобувачів професійних компетентностей для роботи в методі транзакційного аналізу, що поєднують теоретичні знання про структурні й функціональні особливості особистості, механізми міжособистісної взаємодії та практичні навички психологічного консультування в цьому методі.

#### **Завданнями освітньої компоненти є:**

Сформувати системне розуміння теоретичних основ транзакційного аналізу (его-стани, транзакції, життєві сценарії, психологічні ігри).

Навчити застосовувати методи діагностики его-станів, транзакцій, погляджувань та психологічних ігор.

Розвинути навички побудови терапевтичного контракту та роботи з контрактами на різних рівнях.

Сформувати здатність до сценарного аналізу клієнта, включаючи роботу з драйверами, заборонами та рекетними емоціями.

Навчити застосовувати техніки транзакційного аналізу в індивідуальному та груповому консультуванні.

Розвинути навички аналізу симбіотичних стосунків та роботи з різними типами голодів.

### **Результати навчання здобувачів за освітнім компонентом**

Після завершення вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти здатні:

Пояснювати теоретичні засади транзакційного аналізу, його ключові поняття та місце серед сучасних психотерапевтичних підходів.

Характеризувати его-стани (Батько, Дорослий, Дитина) та їх прояви в поведінці й комунікації.

Аналізувати типи транзакцій (паралельні, перехресні, приховані) у міжособистісній взаємодії.

Інтерпретувати психологічні ігри та сценарії життя з позицій транзакційного аналізу.

Розуміти роль ранніх рішень і життєвого сценарію у формуванні особистості.

Аналізувати комунікативні патерни та конфлікти з використанням концепцій транзакційного аналізу.

Застосовувати базові принципи транзакційного аналізу для аналізу консультативних і навчальних кейсів (у межах навчального формату).

Розрізняти можливості застосування транзакційного аналізу в консультуванні, психотерапії та організаційній практиці.

Дотримуватися принципів професійної етики та відповідальності у використанні інструментів транзакційного аналізу.

Рефлексувати власні его-стани та комунікативні стилі у навчальному процесі.

Оцінювати можливості й обмеження транзакційного аналізу як психотерапевтичного підходу.

Аргументувати значення транзакційного аналізу для розуміння міжособистісних взаємин і особистісних змін.

## **2. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

### **Структура освітньої компоненти.**

<b>№ теми</b>	<b>Назва розділів і тем</b>	<b>Всього</b>	<b>Аудит.</b>	<b>Лекції</b>	<b>Прак.</b>	<b>Інд.</b>	<b>С.р.</b>
1	Вступ. Контракти в транзакційному аналізі. Рівні		7	2		1	8

	контрактів: професійний, психологічний, процесуальний. Закриття аварійних люків						
2	Основні концепції транзакційного аналізу: його- стани, транзакції, психологічні ігри			2		–	8
3	Его-стани: функціональна та структурна моделі			2	1	–	8
4	Погладжування: як приймати та давати погладжування			2		–	8
5	Почуття в транзакційному аналізі. Аналіз рекетних почуттів			2	1	–	8
6	Аналіз життєвих сценаріїв. Робота з драйверами, заборонами, сценаріями та психотерапія нового рішення			2	1	1	8
7	Психотерапія голодів. Типи голодів: голод зі стимулів, голод з визнання, голод зі структури			4	1	–	8

8	Симбіотичні відносини та типи симбіотичної поведінки			4		–	8
	Залік			–	–		–
	<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>64</b>

## ЗМІСТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

**Тема 1. Вступ. Контракти в транзакційному аналізі. Рівні контрактів: професійний, психологічний, процесуальний. Закриття аварійних люків**

**Лекція 1-2. Вступ до транзакційного аналізу. Контракти в ТА.** Історія виникнення та розвитку транзакційного аналізу. Ерік Берн та його внесок у психотерапію. Філософські основи ТА: автономність, спонтанність, усвідомленість. Базові принципи транзакційного аналізу. Поняття контракту в ТА. Рівні контрактів: професійний (адміністративний), психологічний (терапевтичний), процесуальний. Правила створення ефективного контракту. Критерії якісного контракту: конкретність, вимірюваність, досяжність, реалістичність.

**Література:** [1]; [2]; [5].

**Лекція 3. Закриття аварійних люків.** Поняття аварійних люків у транзакційному аналізі. види аварійних люків: суїцид, вбивство, психоз, алкоголізм/наркоманія, соматичні захворювання. Діагностика аварійних люків у клієнта. Техніки закриття аварійних люків. Робота з контрактом на безпеку. Етичні аспекти роботи з аварійними люками.

**Література:** [1]; [3]; [7].

**Тема 2. Основні концепції транзакційного аналізу: его-стани, транзакції, психологічні ігри**

**Лекція 4. Основні концепції ТА.** Поняття его-стану. Три его-стани: Батько, Дорослий, Дитина. Характеристики кожного его-стану. Поняття транзакції. Типи транзакцій: паралельні, перехресні, приховані. Аналіз транзакцій у повсякденному спілкуванні. Правила комунікації. Поняття психологічних ігор за Е. Берном. Структура психологічної гри: конон, гачок, відповідь, комутатор, розгубленість, виграш. Формула гри. Драматичний трикутник Карпмана: Переслідувач, Рятівник, Жертва.

**Література:** [1]; [2]; [4].

### **Тема 3. Его-стани: функціональна та структурна моделі**

**Лекція 5. Структурна та функціональна моделі его-станів.** Структурна модель его-станів: Батько (Батько в Батькові, Дорослий у Батькові, Дитина в Батькові), Дорослий, Дитина (Батько в Дитині, Дорослий у Дитині, Дитина в Дитині). Другий порядок структурного аналізу. Функціональна модель его-станів: Контролюючий Батько, Турботливий Батько, Дорослий, Вільна Дитина, Адаптована Дитина, Бунтівна Дитина. Егограма: побудова та інтерпретація. Поняття контамінації его-станів. види контамінацій: Батько контамінує Дорослого, Дитина контамінує Дорослого, подвійна контамінація. Виключення его-станів.

**Література:** [1]; [2]; [8].

### **Тема 4. Погладжування: як приймати та давати погладжування**

**Лекція 4-5. Теорія погладжувань у транзакційному аналізі.** Поняття погладжування, види погладжувань: позитивні та негативні, умовні та безумовні, вербальні та невербальні, фізичні та психологічні. Закон економії погладжувань. П'ять заборон закону економії погладжувань. Профіль погладжувань. Погладжування та самооцінка. Голод з визнання. Техніки роботи з дефіцитом погладжувань. Розвиток здатності давати та приймати погладжування. Погладжування в терапевтичних відносинах.

**Література:** [1]; [5]; [9].

### **Тема 5. Почуття в транзакційному аналізі. Аналіз рекетних почуттів**

**Лекція 7-8. Емоції та рекетні почуття.** Розрізнення автентичних та рекетних почуттів. Поняття рекетного почуття. Функції рекетних почуттів: підтримка сценарію, маніпуляція оточенням, уникнення автентичних емоцій. Рекетна система: рекетні почуття, рекетні показники (racket display), підкріплюючі спогади, сценарні переконання. Цикл рекету. Діагностика рекетних почуттів у клієнта. Робота з рекетними емоціями в терапії. Розвиток емоційної грамотності. Контакт з автентичними почуттями.

**Література:** [1]; [3]; [6].

### **Тема 6. Аналіз життєвих сценаріїв. Робота з драйверами, заборонами, сценаріями та психотерапія нового рішення**

**Лекція 9-10. Сценарний аналіз.** Поняття життєвого сценарію за Е. Берном. Формування сценарію в дитинстві. Сценарні рішення. Сценарна

матриця. Батьківське програмування: заборони та контрзаборони. Дванадцять заборон: Не існууй, Не будь собою, Не будь дитиною, Не дорослішай, Не досягай успіху, Не роби, Не будь важливим, Не належи, Не будь близьким, Не будь здоровим, Не думай, Не відчувай. П'ять драйверів: Будь досконалим, Будь сильним, Намагайся, Поспішай, Радуй інших. Поняття дозволів та антисценарію. Програма Дорослого. Типи життєвих сценаріїв: Переможець, Переможений, Непереможець. Процес і результат.

**Література:** [1]; [2]; [4]; [7].

**Лекція 13-14. Психотерапія нового рішення.** Концепція нового рішення в ТА. Три школи ТА: класична, редуцезійна, катексична. Редуцезійна терапія Гулдингів. Етапи редуцезійної терапії: встановлення контракту, вибір сцени для роботи, усвідомлення імпаку, повернення до раннього рішення, прийняття нового рішення. Техніки редуцезійної терапії: техніка порожнього стільця, техніка двох стільців, робота зі сценами з дитинства. Закріплення нового рішення.

**Література:** [1]; [3]; [10].

**Тема 7. Психотерапія голодів. Типи голодів: голод зі стимулів, голод з визнання, голод зі структури**

**Лекція 13-14. Теорія голодів у транзакційному аналізі.** Поняття базових голодів людини за Е. Берном. Голод зі стимулів: потреба в сенсорних стимулах, тактильному контакті. Дослідження депривації стимулів. Голод з визнання: потреба в погладжуваннях, підтвердженні існування. Зв'язок голоду з визнання та самооцінки. Голод зі структури: потреба в структуруванні часу. Шість способів структурування часу: уникнення, ритуали, розваги, діяльність, психологічні ігри, інтимність. Задоволення базових голодів у терапевтичних відносинах. Робота з дефіцитом задоволення голодів у дитинстві.

**Література:** [1]; [5]; [8].

**Тема 8. Симбіотичні відносини та типи симбіотичної поведінки**

**Лекція 13-14. Симбіоз у транзакційному аналізі.** Поняття симбіозу. Нормальний симбіоз матері та немовляти. Патологічний симбіоз у дорослих стосунках. Типи симбіотичної поведінки: пасивна поведінка, симбіотичний Батько, симбіотична Дитина. Чотири форми пасивної поведінки: нічого не робити, надаптація, ажитація, недієздатність або безсилля. Знецінення: рівні та області знецінення. Матриця знецінення. Конфронтація пасивної поведінки в терапії. Розвиток автономії та виходу із симбіозу.

Література: [1]; [2]; [6].

### ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Семінар 1. Контракти в транзакційному аналізі. Закриття аварійних люків.</b> Обговорення принципів побудови ефективних контрактів. Групова робота: вправи на формулювання контрактів. Дискусія про етичні аспекти роботи з аварійними люками. Відпрацювання техніки закриття аварійних люків у парах.	2
2	<b>Семінар 2. Сценарний аналіз. Драйвери та заборони.</b> Групове обговорення життєвих сценаріїв. Вправи на виявлення власних драйверів. Аналіз заборон у групі. Відпрацювання технік редуцезійної терапії (техніка порожнього стільця, техніка двох стільців). Робота в малих групах над кейсами.	2
<b>Разом</b>		2

№ з/п	Практичні задачі
1	Практична задача №1: Проаналізуйте запит клієнта (кейс). Розробіть терапевтичний контракт на всіх трьох рівнях: професійний, психологічний, процесуальний. Перевірте контракт на відповідність критеріям якості. Продемонструйте техніку закриття одного з аварійних люків. <i>Література: [1]; [2]; [3].</i>
2	Практична задача №2: На основі наданих діалогів (кейсів) визначте типи транзакцій (паралельні, перехресні, приховані). Проаналізуйте психологічну гру: визначте ролі в драматичному трикутнику, опишіть формулу гри. Запропонуйте стратегію виходу з гри. <i>Література: [1]; [4]; [5].</i>
3	Практична задача №3: Проведіть самодіагностику его-станів. Побудуйте власну егограму (функціональна модель). Проаналізуйте структурну модель его-станів на прикладі клієнтського кейсу. Визначте наявність контамінацій або виключень его-станів.

	<i>Література: [1]; [2]; [8].</i>
4	<p>Практична задача №4: Складіть власний профіль погляджувань. Проаналізуйте, які з п'яти заборон закону економії погляджувань діють у вашому житті. Розробіть вправи для розвитку навичок давання та прийняття погляджувань у груповій роботі.</p> <p><i>Література: [1]; [5]; [9].</i></p>
5	<p>Практична задача №5: На основі клієнтського кейсу визначте рекетні почуття клієнта. Опишіть рекетну систему: рекетні показники, підкріплюючі спогади, сценарні переконання. Запропонуйте терапевтичні інтервенції для роботи з рекетними емоціями.</p> <p><i>Література: [1]; [3]; [6].</i></p>
6	<p>Практична задача №6: Складіть сценарну матрицю для клієнта (на основі кейсу або власну). Визначте основні заборони та драйвери. Проаналізуйте тип життєвого сценарію. Розробіть стратегію психотерапії нового рішення.</p> <p><i>Література: [1]; [2]; [4]; [7].</i></p>
7	<p>Практична задача №7: Проаналізуйте, як ви структуруєте свій час протягом типового дня (використовуючи шість способів за Берном). Визначте, які голоди (зі стимулів, з визнання, зі структури) задовольняються недостатньо. Розробіть рекомендації для задоволення базових голодів.</p> <p><i>Література: [1]; [5]; [8].</i></p>
8	<p>Практична задача №8: На основі кейсу проаналізуйте симбіотичні відносини. Визначте типи симбіотичної поведінки та форми пасивності. Складіть матрицю дисконтування. Запропонуйте терапевтичні інтервенції для виходу із симбіозу та розвитку автономії.</p> <p><i>Література: [1]; [2]; [6].</i></p>
<b>Разом</b>	

## САМОСТІЙНА РОБОТА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<p><b>Тема 1. Вступ. Контракти в ТА. Закриття аварійних люків.</b></p> <p>Завдання: Скласти конспект за темою. Опрацювати рекомендовану літературу. Підготуватися до практичного заняття №1. Скласти приклади контрактів на трьох рівнях.</p> <p><i>Література: [1]; [2]; [3]; [5]; [7].</i></p>	8
2	<p><b>Тема 2. Основні концепції ТА.</b></p> <p>Завдання: Скласти конспект. Проаналізувати власні комунікації з точки зору типів транзакцій. Визначити психологічні ігри у власному житті.</p> <p><i>Література: [1]; [2]; [4]; [5].</i></p>	8
3	<p><b>Тема 3. Его-стани.</b></p> <p>Завдання: Скласти конспект. Провести самостереження його-станів. Підготувати егограму. Проаналізувати контамінації.</p> <p><i>Література: [1]; [2]; [8]; [9].</i></p>	8
4	<p><b>Тема 4. Погладжування.</b></p> <p>Завдання: Скласти конспект. Вести щоденник погладжувань протягом тижня. Проаналізувати власні патерни давання/прийняття погладжувань.</p> <p><i>Література: [1]; [5]; [9]; [10].</i></p>	8
5	<p><b>Тема 5. Рекетні почуття.</b></p> <p>Завдання: Скласти конспект. Провести самоаналіз рекетних емоцій. Визначити власну рекетну систему. Опрацювати кейси.</p> <p><i>Література: [1]; [3]; [6]; [7].</i></p>	8
6	<p><b>Тема 6. Сценарний аналіз.</b></p> <p>Завдання: Скласти конспект. Побудувати власну сценарну матрицю. Визначити заборони та драйвери. Опрацювати техніки редуцційної терапії.</p> <p><i>Література: [1]; [2]; [4]; [7]; [10].</i></p>	8
7	<p><b>Тема 7. Голоди.</b></p> <p>Завдання: Скласти конспект. Проаналізувати власне структурування часу. Визначити незадоволені голоди.</p> <p><i>Література: [1]; [5]; [8]; [9].</i></p>	8
8	<p><b>Тема 8. Симбіоз.</b></p>	8

	Завдання: Скласти конспект. Проаналізувати симбіотичні стосунки у власному житті. Визначити форми пасивної поведінки. <i>Література: [1]; [2]; [6]; [8].</i>	
<b>Разом</b>		<b>64</b>

### 3. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

**Технічні засоби та обладнання:** Екранні (електронні презентації, навчальні відео, демонстраційні матеріали), комп'ютери, проектор, фліпчарт, маркери, роздатковий матеріал (бланки для еґограм, сценарних матриць, таблиці аналізу транзакцій).

**Програмне забезпечення:**

Системне ПЗ: операційні системи (Windows, macOS)

Освітні платформи (LMS): Google Classroom

Інструменти для спільної роботи: Google Docs, Jamboard

Програми для презентацій: PowerPoint, Google Slides

### 4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс викладається у формі лекцій (20 год.), практичних занять (4 год.), індивідуальних консультації (2 год.) та організації самостійної роботи студентів (64 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання:

**Вербальні:** лекція, пояснення, бесіда, дискусія

**Наочні:** ілюстрація, демонстрація, приклади з практики

**Практичні:** аналіз кейсів, виконання практичних завдань, рольові ігри, вправи в парах та малих групах, робота з діагностичними інструментами ТА

**Інтерактивні:** групові дискусії, мозковий штурм, практика консультування, техніки транзакційного аналізу.

**Особливість курсу:** значна увага приділяється практичному відпрацюванню навичок через самоаналіз, роботу з власним матеріалом (еґо-стани, сценарії, рекети), що сприяє особистісному розвитку студентів.

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

**Методи поточного контролю:** Систематичний моніторинг навчальних досягнень здобувачів під час практичних та семінарських занять у формі виконання практичних завдань, аналізу кейсів, активної участі в обговореннях.

- Практичні задачі (8 практичних робіт)
- Активність на практичних контактних заняттях (2 семінари)

**Методи підсумкового контролю:** Проводиться наприкінці семестру у формі заліку (тестування).

- Залікове тестування (складається з двох частин)

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

**Практичні задачі (8 робіт).** Кожна практична задача оцінюється в **7 балів**. Завдання включає аналіз кейсів, діагностику, розробку терапевтичних стратегій відповідно до методу ТА.

#### **Критерії оцінювання однієї практичної задачі:**

**7 балів:** робота виконана повністю, продемонстровано глибоке розуміння концепцій ТА, аналіз детальний та обґрунтований, висновки аргументовані.

**5–6 балів:** робота виконана в цілому правильно, але є незначні неточності або недостатня глибина аналізу.

**3–4 бали:** робота виконана частково, є суттєві недоліки в розумінні матеріалу або застосуванні методів ТА.

**1–2 бали:** робота виконана на мінімальному рівні, значні помилки в застосуванні концепцій ТА.

**0 балів:** робота не виконана або виконана невірно.

Максимальна кількість балів за 8 практичних задач: **56 балів**

**Активність на практичних контактних заняттях (2 семінари).** Кожне семінарське заняття оцінюється в **10 балів**.

#### **Критерії оцінювання:**

**9–10 балів:** активна участь у всіх вправах та дискусіях, якісне виконання завдань у парах/групах, конструктивна взаємодія, демонстрація розуміння матеріалу.

**7–8 балів:** активна участь у більшості активностей, виконання завдань на доброму рівні.

**5–6 балів:** часткова участь, виконання завдань на задовільному рівні.

**3–4 бали:** мінімальна участь, пасивна поведінка.

**0–2 бали:** відсутність або відмова від участі.

Максимальна кількість балів за 2 семінари: **20 балів**

**Залікове тестування.** Складається з двох частин:

**Частина 1 – Теоретична (12 балів):** Тестові питання на знання основних понять, концепцій та теорій транзакційного аналізу. Формат: множинний вибір, встановлення відповідностей, короткі відповіді.

**Частина 2 – Практична (12 балів):** Аналіз кейсу з використанням інструментів ТА: визначення його-станів, аналіз транзакцій, виявлення психологічних ігор, визначення сценарних елементів, побудова терапевтичної стратегії.

Максимальна кількість балів за залік: **24 бали**

### Оцінювання окремих видів навчальної роботи

Вид діяльності	Кількість одиниць	Балів за одиницю	Макс. балів
<b>ПОТОЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ</b>			
Виконання практичних завдань	8	7	56
Активність на контактному практичному занятті (семінарі)	2	10	20
<b>Разом поточне оцінювання</b>			<b>76</b>
<b>ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ (ЗАЛІК)</b>			
Виконання залікового тесту (дві частини)	1	24	24
<b>Разом підсумкове оцінювання</b>			<b>24</b>
<b>СУМА БАЛІВ</b>			<b>100</b>

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Екзамен	Залік
------------	-------------	---------	-------

90–100	A	Відмінно	зараховано
82–89	B	Дуже добре	зараховано
74–81	C	Добре	зараховано
64–73	D	Задовільно	зараховано
60–63	E	Задовільно (мінімум)	зараховано
35–59	FX	Незадовільно (повтор)	не зараховано
1–34	F	Незадовільно (обов'язкова повтора)	не зараховано

## 6. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

### Теоретична частина:

1. Історія виникнення та основні принципи транзакційного аналізу.
2. Філософські основи ТА: автономність, спонтанність, усвідомленість.
3. Поняття контракту в ТА. Рівні контрактів.
4. Критерії ефективного терапевтичного контракту.
5. Поняття аварійних люків. види та техніки закриття.
6. Три його-стани: характеристики Батька, Дорослого, Дитини.
7. Структурна модель його-станів другого порядку.
8. Функціональна модель його-станів.
9. Поняття егограми, побудова та інтерпретація.
10. Контамінації та виключення його-станів.
11. Поняття транзакції. Типи транзакцій.
12. Правила комунікації в ТА.
13. Поняття психологічної гри. Формула гри.
14. Драматичний трикутник Карпмана.
15. Поняття погладжування. види погладжувань.
16. Закон економії погладжувань. П'ять заборон.
17. Профіль погладжувань та самооцінка.
18. Розрізнення автентичних та рекетних почуттів.
19. Рекетна система: компоненти та функції.
20. Діагностика та робота з рекетними емоціями.
21. Поняття життєвого сценарію за Е. Берном.

22. Формування сценарію в дитинстві. Сценарні рішення.
23. Сценарна матриця: структура та компоненти.
24. Дванадцять заборон (injunctions).
25. П'ять драйверів (drivers).
26. Типи життєвих сценаріїв.
27. Концепція нового рішення. Редецизійна терапія Гулдингів.
28. Техніки редецизійної терапії.
29. Три базові голоди людини за Е. Берном.
30. Голод зі стимулів: сутність та задоволення.
31. Голод з визнання: зв'язок з погладжуваннями.
32. Голод зі структури. Шість способів структурування часу.
33. Поняття симбіозу в ТА.
34. Типи симбіотичної поведінки.
35. Чотири форми пасивної поведінки.
36. Поняття дисконтування. Матриця дисконтування.
37. Конфронтація пасивної поведінки в терапії.
38. Розвиток автономії клієнта.
39. Етичні принципи роботи в підході ТА.
40. Застосування ТА в груповій психотерапії.

### **Практична частина (прикладі завдань):**

- Проаналізуйте діалог: визначте его-стани учасників та тип транзакції.
- На основі опису поведінки клієнта побудуйте егограму.
- Визначте психологічну гру в наданому кейсі, опишіть ролі в трикутнику Карпмана.
- Складіть сценарну матрицю для клієнта на основі його розповіді про дитинство.
- Визначте драйвери та заборони в поведінці клієнта.
- Опишіть рекетну систему клієнта на основі кейсу.
- Розробіть терапевтичний контракт для наданого запиту.
- Проаналізуйте, як клієнт структурує свій час.
- Визначте форми пасивної поведінки та дисконтування в кейсі.
- Запропонуйте терапевтичну стратегію для роботи із симбіотичними стосунками.

## 7. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література:

1. Берн, Е. (2016). Ігри, в які грають люди. Психологія людських взаємин. Люди, які грають в ігри. Психологія людської долі. Переклад з англійської А. Щенка. Київ: Клуб Сімейного Дозвілля.
2. Берн, Е. (2019). Транзакційний аналіз у психотерапії. Переклад з англійської. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.
3. Erskine, R. G., & Zalcman, M. J. (1979). The Racket System: A Model for Racket Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 51–59.
4. Kahler, T., & Capers, H. (1974). The Miniscript. *Transactional Analysis Journal*, 4(1), 26–42.
5. Dusay, J. M. (1972). Egograms and the "Constancy Hypothesis". *Transactional Analysis Journal*, 2(3), 37–41.
6. Steiner, C. (1971). The Stroke Economy. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 9–15.
7. Cornell, W. F., & Olio, K. A. (1991). Integrating Affect in Treatment with Adult Survivors of Physical and Sexual Abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 59–69.

### Додаткова література:

8. Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.
9. Berne, E. (1964). *Games People Play*. New York: Grove Press.
10. Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press.
11. Stewart, I., & Joines, V. (2012). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham: Lifespace Publishing.
12. Woollams, S., & Brown, M. (1978). *Transactional Analysis*. Dexter, Michigan: Huron Valley Institute.
13. Schiff, J. L., & Contributors (1975). *Cathexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis*. New York: Harper & Row.
14. English, F. (1971). The Substitution Factor: Rackets and Real Feelings. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 27–32.

15. Clarkson, P. (1992). *Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach*. London: Routledge.

16. Mellor, K., & Schiff, E. (1975). Discounting. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 295–302.

17. Allen, J. R., & Allen, B. A. (1997). A New Type of Transactional Analysis and One Version of Script Work with a Constructionist Sensibility. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 89–98.

### **Інформаційні ресурси:**

#### **Міжнародні організації:**

- International Transactional Analysis Association (ITAA):  
<https://www.itaaworld.org/>
- European Association for Transactional Analysis (EATA):  
<https://www.eatanews.org/>
- Transactional Analysis Journal: <https://journals.sagepub.com/home/tax>

#### **Україномовні ресурси:**

- Українська Асоціація Транзакційного Аналізу (УАТА): інформація про тренінги та сертифікацію
- Переклади класичних праць Е. Берна українською мовою

#### **Наукові бази даних:**

- PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- PsycINFO: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
- Google Scholar: <https://scholar.google.com/>

#### **Додаткові матеріали:**

- Відеолекції з транзакційного аналізу
- Діагностичні матеріали (бланки еогограм, сценарних матриць)
- Кейси для практичної роботи