

## СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### ТРАНЗАКЦІЙНИЙ АНАЛІЗ

<b>Рівень вищої освіти</b>	<u>II (магістерський) рівень вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень</u>
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я / Психологія
<b>Кафедра</b>	Клінічної психології
<b>Кількість кредитів</b>	3 кредити ЄКТС
<b>Форма контролю</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Розробники курсу</b>	Євгенія Іванова
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:burdiug.eo@gmail.com">burdiug.eo@gmail.com</a>

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

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.

### ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

**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.

**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.

## **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.

## **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.

## **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.

## **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.

## **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 існує, 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.

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

## 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.

## 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, нададаптація, ажитація, недієздатність або безсилля. Знецінення: рівні та області знецінення. Матриця знецінення. Конфронтація пасивної поведінки в терапії. Розвиток автономії та виходу із симбіозу.

## ПОЛІТИКА КУРСУ

Курс реалізується у дистанційному форматі.

У межах курсу передбачено опанування 8 тем.

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

Під час онлайн-комунікації здобувачі зобов'язані дотримуватися правил академічної етики, коректної професійної поведінки та принципів взаємної поваги. У процесі навчання забороняється плагіат, використання сторонньої допомоги під час тестування та передача власних відповідей іншим здобувачам.

## ОЦІНЮВАННЯ

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

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

Вид діяльності	Кількість одиниць	Балів за одиницю	Макс. балів
<b>Поточне оцінювання</b>			
Виконання практичних завдань	8	7	56
Активність на контактному практичному занятті	2	10	20

(семінарі)			
<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>

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс викладається у формі лекцій (14 год.), практичних занять (8 год.), практичних контактних/семінарських занять (4 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.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

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. Іщенко. 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 егограм, сценарних матриць)
- Кейси для практичної роботи