

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

# **ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

**ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до практичних занять  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія

ОДЕСА  
ОНУ  
2026

**УДК 159.98**  
**T654**

**Укладач:**

*М. Е. Білова*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

**Рецензенти:**

*А. В. Курова*, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

*М. К. Кременчуцька*, кандидат психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи  
ОНУ імені І. І. Мечникова.  
Протокол № 3 від 13 грудня 2024 р.*

**T654** **Транзактний** аналіз у психологічній практиці [Електронний ресурс] : електрон. метод. рек. до практ. занять для здобувачів другого (магіст.) рівня вищ. освіти спец. 053 Психологія / уклад. М. Е. Білова. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2026. 29 с. 0,6 МБ.

*Методичні рекомендації містять зміст та основні питання щодо засвоєння дисципліни «Транзактний аналіз у психологічній практиці» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія та призначені надати методичну допомогу студентам в організації навчально-дослідницької та практичної професійної діяльності.*

**УДК 159.98**

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Тематичний план дисципліни «Транзактний аналіз у психологічній практиці» .....	6
Зміст практичних занять .....	9
Теми для самостійного засвоєння матеріалів курсу .....	13
Методичні рекомендації до вивчення курсу «Транзактний аналіз у психологічній практиці» .....	15
Методичні вказівки до виконання рефератів .....	15
Методичні вказівки до виконання есе .....	17
Методичні вказівки до виконання презентацій .....	18
Питання до підсумкового контролю .....	21
Список рекомендованої літератури .....	24
Додаток 1 .....	26
Додаток 2 .....	27
Додаток 3 .....	28

## ВСТУП

Курс «Транзактний аналіз у психологічній практиці» є компонентом в структурі базової психологічної освіти і поряд з іншими курсами закладає основи професійної підготовки студентів. Курс має, перш за все, теоретичну спрямованість, розкриваючи значення основних теоретичних понять, пов'язаних з вивченням методології та методів концепції транзактного аналізу. Проте курс значною мірою зв'язаний і з прикладними завданнями сучасної психології. Транзактний аналіз – струнка, логічна, доступна для сприйняття та практичного застосування психологічна концепція. Основні положення транзактного аналізу були розроблені американським психіатром, психоаналітиком Е. Берном у середині ХХ століття та активно розвиваються його учнями та послідовниками. Сучасний транзактний аналіз – один із провідних методів психологічного консультування та психотерапії. Це метод розуміння власної поведінки та поведінки інших людей, і як наслідок – метод дослідження та реконструкції власного життя.

Спектр використання транзактного аналізу дуже широкий і передбачає можливість роботи з великим колом психологічних труднощів, наприклад, таких як проблеми соціальної взаємодії; сімейні стосунки; батьківсько-дитячі стосунки; переживання тривоги та синдром посттравматичного стресу; травми дитинства тощо.

Теоретичною основою курсу є такі дисципліни як загальна психологія, соціальна психологія, психодіагностика, основи психологічного консультування, основи психотерапії.

**Мета курсу:** створення умов для засвоєння студентами основних загальних уявлень щодо методологічних, науково-методичних та прикладних проблем концепції транзактного аналізу з точки зору їх впровадження в практичну діяльність.

### **Завдання курсу:**

- ознайомити з сучасними концепціями транзактного аналізу;
- сформувати знання основних методів і технологій транзактного аналізу;
- сформувати володіння методами діагностики его-станів особистості, процесів взаємодії, та життєвого сценарію в руслі сучасних концепцій транзактного аналізу;
- розвинути навички діагностики, розуміння, використання і управління особистісними его-станами для вдосконалення міжособистісних відносин.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти

### **повинен знати:**

- світові тенденції сучасного транзактного аналізу;
- діагностичну цінність основних моделей та підходів щодо розгляду особливостей особистості та особливостей взаємодії на підґрунті концепції транзактного аналізу;
- принципи управління своїми его-станами та его-станами клієнтів;

### **вміти:**

- будувати стосунки з оточуючими людьми на основі розуміння особливостей особистості в рамках концепції транзактного аналізу та вміння ними керувати;
- керувати поведінкою у взаємодії на будь-якому рівні та застосовувати методи транзактного аналізу;
- демонструвати навички регуляції поведінки, як власної, так і інших людей у професійній діяльності.

# ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ «ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ»

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПЦІЇ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

#### **ТЕМА 1.** Введення в Транзактний аналіз

Поняття про ТА як теорію особистості. Історія розвитку ТА. Суть і новизна ТА, як методу практичної психології. Відмінності ТА від психоаналізу. Розділи класичного ТА. Сучасні школи ТА. Основні положення ТА. Філософія ТА. Основні цілі і завдання роботи з клієнтом в ТА. Основні методи ТА. Контрактний метод. Метод відкритих комунікацій. Структура особистості в ТА. Моделі его-станів. Тричленна модель его-станів особистості. Структурна модель першого порядку. Функціональна модель его-станів. Егограма Джека Дюсея. Гіпотеза константності. Структурна модель другого порядку. Відмінність структури від функції. Межі его-станів. Структурні патології. Концепція Основних життєвих позицій в ТА. Вихідна «ОК-позиція». Двійкові позиції благополуччя й неблагополуччя. Негативний образ власного «Я». Життєва позиція безнадійного відчаю. Установка переваги. Вибір фіксованої життєвої позиції. Походження життєвих позицій. Усвідомлення життєвої позиції. Франклін Ернст: діаграма «ОК-Коррал», корралограма. Сценарна дія, сценарне виправдання.

#### **ТЕМА 2.** Феномен спілкування в концепції ТА

Поняття про трансакції: паралельні, пересічні, приховані, кутові. Три правила комунікації за Е. Берном. Погладжування як одиниця визнання. Види погладжувань. Фільтр погладжувань. Економія погладжувань. П'ять заборонних правил про погладжування по К. Стайнеру. Профіль погладжувань Д. Маккенни. Структурування часу. Шість видів структурування часу по Е. Берну:

вихід, ритуали, проведення часу, діяльність, ігри, інтимність. Три види голоду в концепції ТА: структурний голод, голод за стимулами, голод визнання.

### **ТЕМА 3.** Поняття «сценарій життя» в концепції ТА

Природа і визначення життєвого сценарію. Відмінні риси теорії сценарію в ТА. Походження сценарію. Спотворення реальності з метою «виправдання» сценарію. Раннє тестування реальності і емоції. Три види сценарію: переможця, переможеного і не-переможця. Поняття «гумові стрічки». Сценарні послання і сценарна матриця. Сценарні послання в сприйнятті дитини. Види сценарних послань. Сценарна матриця К. Стайнера. Накази, контрнакази, дозвіл в ТА. Дванадцять наказів за Бобом і Мері Гулдіндами. Поняття про епіскріпт (Фаніта Інгліш). Антисценарій. Проживання сценарію життя. Шість сценарних процесів. Походження сценарного процесу. Драйвери і мініскріпт по Таїбо Кейлер. Способи виявлення драйверної поведінки. Драйвери і типи сценарного процесу. Драйвери і життєва позиція. Походження драйверів. П'ять дозволів.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**

### **МЕТОДИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ**

#### **ТЕМА 4.** Природа терапевтичних взаємин у консультуванні

Цілі і завдання психологічного консультування. Досягнення автономії – основна мета консультативної практики в ТА. Теорія К. Роджерса про людську особистість і поведінку. Сучасні концепції ТА в психологічній практиці. Концепція комунікації П. Вара: шість типів особистісних адаптацій та двері контакту – діагностика та технології застосування у практичній діяльності психолога. Концепція особистісних адаптацій: адаптації виживання та адаптації виконання (В. Джойс, І. Стюарт). К. Стайнер: концепція емоційної грамотності: шкала емоційної усвідомленості – практичний аспект застосування.

**ТЕМА 5.** Основні методи і прийоми роботи з різними типами клієнтів в концепції ТА

Первинне інтерв'ю. Контрактний метод. Розпізнавання еґо-станів: поведінковий діагноз, соціальний діагноз, історичний діагноз, феноменологічний діагноз. Аналіз комунікацій в міжособистісній взаємодії. Аналіз психологічних ігор. Аналіз провідних життєвих позицій. Процес завершення психологічного консультування. Етичні аспекти психологічної практики. Особливості особистості психолога з точки зору ТА.

# ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

## Практичне заняття 1

### **Тема:**

*«Діагностика его-станів особистості за методикою Д. Дюсея, складання особистої егограми»*

### **Питання для обговорення**

1. Сутність его-станів.
2. Характеристика его-станів.
3. Розвиток его-станів.
4. Структурний аналіз его-станів: основні положення.
5. Функціональний аналіз его-станів: основні положення.
6. Діагностика его-станів в ТА.
7. Егограма Д. Дюсея.
8. Гіпотеза константності Д. Дюсея.

### **Практичне завдання**

1. Провести діагностику его-станів особистості за методикою Д. Дюсея.
2. Скласти особисту егограму.
3. Користуючись отриманими результатами, скласти програму укріплення того его-стану, якій бажано укріпити.

### **Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 1**

Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на пропоновані запитання.

## Практичне заняття 2

### **Тема:**

*«Методи діагностики его-станів особистості за допомогою чотирьох видів діагнозу за Е. Берном»*

### **Питання для обговорення**

1. Поняття про чотири види діагнозу за Е. Берном.
2. Розпізнавання его-станів: поведінковий діагноз.
3. Розпізнавання его-станів: соціальний діагноз.
4. Розпізнавання его-станів: історичний діагноз.
5. Розпізнавання его-станів: феноменологічний діагноз.

### **Практичне завдання**

Проведіть структурний аналіз першого порядку власної особистості, відзначаючи думки, почуття та вчинки, що виходять від вашого его-стану:

- а) Батько;
- б) Дорослий;
- в) Дитина.

### **Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 2**

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на пропоновані запитання.
2. У зошитах для практичних занять описати патології его-станів: контамінації та виключення, та навести приклади їхнього прояву.
3. Намалювати діаграму функціональної моделі его-станів та навести приклади поведінки, що відповідає кожному виду.

## **Практичне заняття 3**

### ***Тема:***

*«Методи діагностики комунікативної соціальної компетентності за допомогою аналізу транзакцій»*

### ***Питання для обговорення***

1. Особливості використання додаткових транзакцій для побудови та підтримки ефективної взаємодії.
2. Використання транзакцій, що перетинаються, для формулювання шанобливого оскарження невідповідностей у мовленні та невербальних сигналах при неефективній комунікації.
3. Особливості розпізнавання прихованих транзакцій для запобігання маніпулятивним та антисоціальним способам комунікації.

### ***Практичне завдання***

Проаналізуйте кілька транзакцій, що мають місце при спілкуванні з будь-якою людиною, що грає важливу роль у вашому житті, з оглядом на різні егостани учасників процесу комунікації.

### ***Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 3***

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на пропоновані запитання.
2. У зошитах для практичних занять описати види транзакцій.

## Практичне заняття 4

### **Тема:**

*«Міжособистісна взаємодія психолога та клієнтів на основі моделей транзактного аналізу»*

### **Питання для обговорення**

1. Природа терапевтичних взаємин у консультуванні.
2. Цілі і завдання психологічного консультування.
3. Досягнення автономії – основна мета консультативної практики в ТА.
4. Сучасні концепції ТА в психологічній практиці.

### **Практичне завдання**

Групова дискусія на тему: «Вплив теорії та практики транзактного аналізу на спосіб життя клієнта».

План роботи:

- 1) Студенти вибирають ведучого групи для проведення дискусії.
- 2) Ведучий розподіляє групу на дві частини: спостерігачів та активних учасників та проводить дискусію серед учасників однієї підгрупи (друга підгрупа виступає в якості спостерігачів).
- 3) Групове обговорення результатів дискусії, орієнтуючись на почуття учасників і думки спостерігачів.

### **Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 4**

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на пропоновані запитання.
2. У зошиті для практичних занять навести два приклади, щоб
3. проілюструвати, як транзактний аналіз можна використовувати для зміни життя.

# ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ СПЕЦКУРСУ

Розподіл завдань відбувається за тематикою курсу таким чином:

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПЦІЇ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

### *Тема 1. Введення в Транзактний аналіз*

1. Історія розвитку ТА (реферат).
2. Суть і новизна ТА, як методу практичної психології (реферат).
3. Відмінності ТА від психоаналізу (практичне завдання).
4. Сучасні школи ТА (презентація).

### *Тема 2. Феномен спілкування в концепції ТА*

1. Структура особистості в ТА. Тричленна модель его-станів (презентація).
2. Особистий досвід користування трьома правилами комунікації за Е. Берном (написання есе).
3. Діагностика фільтру погляджувань. Профіль погляджувань Д. Маккенни (практичне завдання).

### *Тема 3. Поняття «сценарій життя» в концепції ТА*

1. Аналіз транзакцій: паралельні, пересічні, приховані, кутові. Три правила комунікації за Е. Берном (презентація).
2. Основна життєва позиція. Усвідомлення життєвої позиції (реферат).
3. Складання особистої діаграми «ОК-Коррал» та Корралограми (практичне завдання).

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**  
**МЕТОДИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ**  
**В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ**

*Тема 4. Природа терапевтичних взаємин у консультуванні*

1. Види сценарних послань. Сценарна матриця К. Стайнера (презентація).
2. Накази, контрнакази та дозволи в ТА (реферат).
3. Дванадцять наказів по Бобу і Мері Гулдінгам (презентація).

*Тема 5. Основні методи і прийоми роботи з різними типами клієнтів в концепції ТА*

1. Контрактний метод та метод відкритих комунікацій в процесі психологічного консультування (реферат).
2. Аналіз комунікацій в міжособистісній взаємодії на прикладі особистого досвіду (практичне завдання).
3. Аналіз психологічних ігор на прикладі особистого досвіду (практичне завдання).
4. Аналіз провідних життєвих позицій (написання есе).

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ»

В процесі викладання курсу «Транзактний аналіз у психологічній практиці» студентам пропонуються лекційні та практичні заняття, самостійна робота з літературою і в інформаційних мережах, виконання самостійних завдань, індивідуально-консультативна робота з викладачем. Індивідуально-консультативна робота передбачає взаємодію студентів з викладачем, по-перше, для співбесід по матеріалах, які не засвоєні студентами чи викликають певні труднощі; по-друге, для контакту зі студентами, які виконують творчі завдання, проявляють інтерес і здібності до наукової роботи, по-третє, для відробки пропущених занять.

Для оцінювання знань студентів використовується два види контролю: поточний і підсумковий. Поточний контроль здійснюється у формі оцінок за різні види аудиторної та самостійної роботи – активність на практичних заняттях (участь у обговоренні питань, виконання та презентація вправ, участь у дискусіях тощо), результати виконання творчих завдань, підготовки і доповіді рефератів та есе, підготовка презентації та таблиць.

Підсумковий контроль здійснюється на засаді виконання завдання із самостійного опрацювання певних питань курсу, які оговорюються та оцінюються на практичних заняттях та результату складання іспиту.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ РЕФЕРАТІВ

*Реферат* – короткий виклад (огляд) змісту однієї або декількох наукових робіт або книг з певної тематики. У рефераті повинно бути якнайповніше розкрито зміст теми, основні теоретичні та фактичні відомості. Розширений або зведений (за декількома джерелами, оглядовий) реферат містить відомості про певну кількість робіт з одної теми, викладені у вигляді добре структурованого тексту.

Реферат – перший ступінь на шляху освоєння навиків проведення науково-дослідної роботи, оскільки він є однією з початкових форм подання наукових результатів письмово. Це робота теоретичного характеру із джерелами інформації по аналізу, порівнянню і узагальненню даних, одержаних іншими дослідниками обраної темі. Важливо, що в процесі написання реферату формується власний погляд на проблему.

### ***Оформлення та структура реферату***

Оптимальним вважається обсяг реферату у 10-15 сторінок друкарського тексту. Формат паперу – А4. Поля: ліворуч – 3 см, справа – 1,5 см, зверху 2,0 см, знизу – 2,0 см. Шрифт *Times New Roman*. Розмір – 14. Абзац 1,25 см, міжрядковий інтервал – 1,5.

Реферат повинен мати титульний аркуш (Додаток 1), зміст, вступ, основну частину, висновок та список використаної літератури, який розміщується на останній сторінці рукопису реферату.

На останній сторінці рукопису реферату ставиться підпис його автора і дата закінчення роботи.

### ***Критерії оцінки реферату***

Реферати в рамках навчального процесу у вузі оцінюються за наступними головними критеріями:

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;
- структурна організованість, логічність, граматична правильність і стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ЕСЕ

Есе – це прозаїчний твір невеликого обсягу та вільної композиції, в якому автор визначає індивідуальні враження та міркування з певної проблематики або питання.

При написанні есе студент повинен продемонструвати змістовно-теоретичний рівень наукового психологічного знання за темою, що обрав.

Есе повинно відображати особисту думку автора з обраної проблематики, тобто включати оцінювальні судження – думки, засновані на переконаннях чи поглядах на наукові психологічні дослідження.

Текст есе повинен бути збалансованим: якщо виражена одна точка зору, бажано, щоб у тексті була проаналізована й протилежна їй.

### ***Оформлення та структура есе***

Оптимальний обсяг есе – 6-8 сторінок друкарського тексту. Формат паперу – А4. Поля: ліворуч – 3 см, справа – 1,5 см, зверху – 2,0 см, знизу – 2,0 см. Шрифт – *Times New Roman*. Розмір шрифту – 14. Абзац 1,25 см, міжрядковий інтервал – 1,5.

Зміст есе слід продумувати, логічно будувати та структурувати. Він повинен мати титульний аркуш (Додаток 2), зміст, вступ, основну частину, висновок, список використаної літератури.

На останній сторінці рукопису есе ставиться підпис його автора і дата закінчення роботи.

### Структура есе

1. Вступ – це стартова ідея (проблема), що пов'язана з певною темою. Вступ визначає тему есе і містить визначення основних понять.
2. Основна частина – це аргументоване викладення основних тез, що базується на аналітичній роботі, в тому числі на основі аналізу фактів.
4. Висновки – це остаточні судження, які логічно випливають з аргументів, висунутих автором, до яких він прийшов у результаті міркувань. Висновки узагальнюють основні ідеї.

### ***Критерії оцінки есе***

- зміст роботи повністю відповідає темі;
- глибоко та аргументовано розкривається тема, що свідчить про знання проблеми;
- чітко сформульована проблема есе, логічно та послідовно викладені думки;
- написано літературною мовою та стилістично відповідає змісту;
- досягнуто смислової єдності тексту;
- висновки містять судження, що логічно випливають із змісту основної частини.

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ПРЕЗЕНТАЦІЇ**

***Електронна презентація*** – це електронний документ, що є набором слайдів, призначених для демонстрації виконаної роботи.

Метою презентації є візуальне уявлення праці автора з розкриття обраної теми.

Схема презентації:

1. Титульний слайд (відповідає титульному аркушу роботи).
2. Цілі та завдання роботи.
3. Основна частина.
5. Висновки.
6. Подяка аудиторії за увагу.

### ***Вимоги до оформлення слайдів***

Титульний слайд

Презентація починається зі слайду-титулу, що містить назву начального закладу, факультету, кафедри; назву дисципліни, з якої складена дана робота; тему роботи; прізвище та ім'я студента, курс та форму навчання; науковий ступінь, посаду, прізвище та ім'я викладача. Як фон першого слайду можна використовувати малюнок або фотографію, що має безпосереднє ставлення до

теми презентації, проте текст поверх такого зображення повинен читатися легко. Подібне правило дотримується і для фону інших слайдів (Додаток 3).

Загальні вимоги

Середня кількість слайдів – 12–15.

Дизайн має бути простим та лаконічним.

Оформлення слайду не повинно відволікати увагу слухачів від його змістовної частини.

Завершувати презентацію слід коротким резюме, що містить її основні положення, важливі дані, які було подано у змісті.

Оформлення слайдів.

Всі слайди повинні бути виконані в єдиному стилі (колір, шрифт, розмір, зображення).

Рекомендований розмір одного інформаційного блоку – не більше 1/2 розміру слайду.

Ключові слова в інформаційному блоці потрібно виділити.

Логіка пред'явлення інформації на слайдах у презентації має відповідати логіці її викладу.

Для оформлення презентації слід використовувати стандартні, широко поширені шрифти, такі як Arial, Times New Roman, Calibri та ін.

Розмір шрифту для інформаційного тексту – 18–22.

Колірна гама та фон

Для фону бажано використовувати кольори пастельних тонів.

Колірна гама тексту повинна складатися не більше ніж із двох-трьох кольорів.

Необхідно враховувати поєднання кольору фону і тексту.

Стиль викладання тексту

На одному слайді слід використовувати мінімум тексту: чим більше тексту на одному слайді аудиторії, тим з меншою ймовірністю аудиторія його прочитає. Рекомендується поміщати на слайд лише одну тезу.

### ***Критерії оцінки презентації***

- кількість слайдів відповідає змісту;
- наявність титульного слайду та слайду з висновками;
- ілюстрації гарної якості, з чітким зображенням, текст легко читається;
- використовуються засоби наочності інформації (таблиці, схеми, графіки, малюнки тощо);
- оформлення слайдів відповідає темі, не перешкоджає сприйняттю змісту, для всіх слайдів презентації використовується один і той же шаблон оформлення;
- презентація містить повну, зрозумілу інформацію за темою роботи;
- орфографічна та пунктуаційна грамотність.

## **ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ З КУРСУ «ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ»**

1. Історія розвитку ТА.
2. Суть і новизна ТА, як методу практичної психології.
3. Філософія і основні принципи концепції транзактного аналізу.
4. Складові класичного транзактного аналізу.
5. Основні цілі і завдання роботи з клієнтом в ТА.
6. Аналіз основних життєвих позицій: основні положення.
7. Структурний аналіз: основні положення.
8. Аналіз взаємодій: основні положення.
9. Аналіз ігор: основні положення.
10. Аналіз життєвих сценаріїв: основні положення.
11. Сучасний напрямки розвитку транзактного аналізу.
12. Поняття «автономії особистості» та основні її складові в ТА.
13. Концепція комунікації П. Вара: шість типів особистісних адаптацій та двері контакту
14. Метод відкритих комунікацій в ТА.
15. Метод укладення контракту в ТА.
16. Типологія контрактів в ТА.
17. Структура особистості в транзактному аналізі.
18. Поняття «его-стан» в транзактному аналізі. Форми его-станів в ТА.
19. Діагностика его-станів в ТА.
20. Концепція особистісних адаптацій: адаптації виживання та адаптації виконання (В. Джойс, І. Стюарт)
21. Концепція психопатології в транзактному аналізі (Е. Берн).
22. Сутність феноменів «стимульний голод», «голод визнання» і «структурний голод».
23. Теорія «перемикання» і «взаємодії» его-станів.
24. Вербальні та невербальні ознаки его-станів.

25. Поняття додаткових і пересічних транзакцій.
26. Поняття відкритих і прихованих транзакцій.
27. Поняття структурних патологій. Види контамінацій.
28. Поняття структурного аналізу першого та другого порядку.
29. Поняття «психологічної гри» в концепції ТА, її структура, функціональне значення і місце в сценарії життя.
30. Поняття про «рекетні» і автентичні почуття.
31. Переваги «психологічної гри».
32. Поняття «життєвого сценарію» в ТА.
33. Теорія пасивності поведінки Аарона і Джекі Шиффів.
34. Теорія «драйверів» Т. Кайлера.
35. Типи драйверів і їх діагностичні ознаки.
36. Три основних життєвих сценарії.
37. Основні сценарні заборони в концепції ТА.
38. Основні сценарні приписи в концепції ТА.
39. Найбільш поширені жіночі сценарії (за Ходжі Вікофф).
40. Найбільш поширені чоловічі сценарії (за Клодом Штайнером).
41. Проведіть структурний аналіз першого порядку на прикладі будь-якої ситуації з вашого особистого досвіду.
42. Проведіть функціональний аналіз его-станів на прикладі будь-якої ситуації з вашого особистого досвіду. Опишіть думки, почуття і дії, які виходять із актуальних в даній ситуації его-станів.
43. Опишіть характерні невербальні прояви кожного з его-станів на прикладах свого особистого досвіду.
44. Наведіть приклади зі свого життя паралельних транзакцій, транзакцій що перетинаються і прихованих транзакцій.
45. Зобразіть матрицю свого життєвого сценарію і вкажіть кілька основних вихідних наказів, відповідних сценарію, і кілька приписів, відповідних контрсценарію ви отримали від ваших батьків.

46. Якій з чотирьох життєвих позицій ви, на ваш погляд, найбільш часто дотримуетесь. Поясніть свій вибір.
47. Намалюйте свою особисту Корралограму.
48. Оцініть себе по кожній з основних складових автономії особистості.
49. Проаналізуйте кілька транзакцій, що мають місце при спілкуванні з будь-яким людиною, що грає важливу роль у вашому житті, з огляду на різні его-стану.
50. Визначте деякі з ігор, в які Ви граєте, включаючи конкретні кроки, які Ви робите, і розплату за ігри.
51. Визначте ті рішення, які були прийняті вами раніше і які перестають бути корисними.
52. Намалюйте свою егограму, беручи до уваги те, як ви зазвичай відчуваєте і ведете себе в стандартних життєвих ситуаціях.
53. Який вплив, якщо такий є, надають теорія і практика транзактного аналізу на ваш спосіб життя. Поясніть на прикладах.
54. Дайте характеристику основних життєвих позицій і наведіть приклади їх проявів в поведінці з власного досвіду.
55. Поясніть, що таке «погладжування» і «стусани». Наведіть приклади «погладжувачів» і «стусанів» з власного досвіду.
56. Опишіть п'ять основних правил погладжувачів за К. Стайнером. Наведіть приклади їх порушення.
57. Проаналізуйте власні «фільтри погладжувачів».
58. Намалюйте власний профіль погладжувачів. Які методи можна було б запропонувати, при необхідності, для корекції фільтра погладжувачів.
59. Поясніть, у чому полягає роль казок і дитячих ігор у формуванні життєвих сценаріїв.
60. Поясніть з точки зору транзактного аналізу: чому люди поводяться неадекватно.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДО КУРСУ  
«ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ»**

**Основна**

1. Berne, Eric. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. Published by Penguin Books, 2009. 216 p.
2. Berne, Eric. Transactional Analysis in Psychotherapy : A Systematic Individual and Social Psychiatry. Publisher Literary Licensing, LLC. 2013. 270 p.
3. Berne, Eric. What Do You Say After You Say Hello : Gain control of your conversations and relationships. Transworld Publishers Ltd. London, United Kingdom. 2018. 512 p.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. К. : Освіта України, 2007. 332 с.
5. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
6. Стайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Киев: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2016. 303 с.

**Додаткова**

1. Вайт Т. Остаться в живых. Руководство по антисуицидальному контракту. К.: Інтерсервіс, 2018. 68 с.
2. Dusay J. Egograms and the "Constancy hypothesis" // Dusay J. – TAJ, v.2, N.3, James R. Allen. The Experienced Self as a Developmental Line and Its Use in Script Work // Allen J. R. TAJ v. 41, 2011 Issue 1
3. Gunter Mohr. Pattern Theory as a Metaperspective for Change. // Mohr G. TAJ, v/ 42, Issue 2, 2012.
4. Gloria Noriega Gayol. Untangling the Family Tree: Using the Transgenerational Script Questionnaire in the Psychotherapy of Transgenerational Trauma. // Gayol Gloria Noriega TAJ 2019.

5. Levin P. Becoming the way we are Drego P.A. Paradigms and models of ego states // Levin P. – TAJ, v.23, N.1, 1993.
6. McNeel J.R. The Parent interview // McNeel J.R. – TAJ, v.6, N.1.
7. Stunz E.C. Multiple chairs technique // Stunz E.C. – TAJ, v.3, N.2.
8. Cox M. The relationship between ego state structure and function: a diagrammatic formulation // Cox M. – TAJ, v.29, N.1, 1999.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. <http://nbuv.gov.ua>
2. <http://psylib.kiev.ua/>
3. <https://ericberne.com/>
4. <https://karpmandramatriangle.com/>

*Зразок оформлення титульного листа есе*

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра соціальної психології

Самостійна робота з курсу

**«Транзактний аналіз у психологічній практиці»**

Реферат на тему «\_\_\_\_\_»

Виконав/ла: студент/ка \_\_\_\_\_ курсу

денної/заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

освітня програма «Психологія»

Прізвище, ім'я, по батькові

Керівник: к. психол. н., доц. Білова М. Е.

Одеса 20\_\_\_\_\_

*Зразок оформлення титульного листа есе*

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра соціальної психології

Самостійна робота з курсу

**«Транзактний аналіз у психологічній практиці»**

Есе на тему «\_\_\_\_\_»

Виконав/ла: студент/ка \_\_\_\_\_ курсу  
денної/заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
освітня програма «Психологія»

Прізвище, ім'я, по батькові

Керівник: к. психол. н., доц. Білова М. Е.

Одеса 20\_\_\_\_\_

*Зразок оформлення титульного слайду презентації*

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА  
Факультет психології та соціальної роботи  
кафедра соціальної психології

Самостійна робота з курсу

**«Транзактний аналіз у психологічній практиці»**

Тема « \_\_\_\_\_ »

Виконав/ла: студент/ка \_\_\_\_\_ курсу  
денної/заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Прізвище Ім'я, По батькові  
Керівник: к. психол. н., доц. Білова М. Е.

Одеса 20 \_\_\_\_\_

*Навчальне видання*

# **ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

**ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до практичних занять  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія

**Електронне практичне видання**

***Укладач:***

**Білова Маргарита Едуардівна**

*В авторській редакції*

Затв. авт. 12.03.2026. Шрифт Times New Roman.  
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням  
для читання файлів формату PDF.  
Обсяг 0,6 МБ. Зам. № 3098.

Видавець і виготовлювач  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.  
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна  
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua