МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на правах рукопису

ШЕВЧИК ЛЮДМИЛА ВАСИЛІВНА

УКД 316.6:028.9:355.48

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості розвитку автономії у підлітковому віці

053 «Практична психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Л. В. Шевчик

Керівник роботи

Лариса Петрівна Журавльова

Доктор психологічний наук, професор

Житомир – 2025

Висновок кафедри

_____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я по-батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Шевчик Людмила Василівна захистив (ла)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК _____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Шевчик Л. В. Психологічні особливості розвитку автономії в підлітковому віці. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю «053» Психологія, освітньо-професійна програма «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних особливостей розвитку автономії в підлітковому віці.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку автономії в підлітковому віці, а також розробка і апробація корекційно-розвивальної програми з використанням транзакційного аналізу.

У роботі застосовано теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел) та емпіричні методи дослідження, зокрема психодіагностичні методики вивчення автономії, саморегуляції та Его-станів особистості, а також методи математичної обробки результатів. Теоретичною основою дослідження виступає концепція транзакційного аналізу Е. Берна, відповідно до якої автономія розглядається як результат функціонування Дорослого Его-стану, що забезпечує усвідомленість, відповідальність і саморегуляцію поведінки.

Емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості прояву автономії у підлітків та встановити взаємозв’язок між рівнем автономії і домінуванням Дорослого Его-стану. На основі отриманих результатів розроблено та впроваджено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування Дорослого Его-стану як психологічної основи автономної поведінки підлітків. Ефективність програми підтверджено позитивною динамікою показників автономії та саморегуляції.

Ключові слова: автономія, підлітковий вік, Дорослий Его-стан, транзакційний аналіз, саморегуляція, особистісний розвиток.

ABSTRACT

Shevchik L. Psychological characteristics of autonomy development in adolescence. – Qualification work on the rights of the manuscript. Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty “053” Psychology, educational and professional program “Practical Psychology.” – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's thesis is devoted to the study of psychological features of autonomy development in adolescence.

The aim of the work is to provide a theoretical justification and empirical study of the psychological features of autonomy development in adolescence, as well as to develop and test a corrective and developmental program using transactional analysis.

The work uses theoretical (analysis, synthesis, generalization of scientific sources) and empirical research methods, in particular psychodiagnostic methods for studying autonomy, self-regulation, and ego states of the personality, as well as methods of mathematical processing of results. The theoretical basis of the study is E. Berne's concept of transactional analysis, according to which autonomy is considered as a result of the functioning of the Adult ego state, which ensures awareness, responsibility, and self-regulation of behavior.

Empirical research has made it possible to identify the characteristics of autonomy in adolescents and to establish a relationship between the level of autonomy and the dominance of the Adult ego state. Based on the results obtained, a corrective and developmental program has been developed and implemented, aimed.

Keywords: autonomy, adolescence, adult ego state, transactional analysis, self-regulation, personal development.

ЗМІСТ

ВСТУП……6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕНЬ В ТРАНЗАКЦІЙНОМУ АНАЛІЗІ……9

1.1 Транзакційний аналіз, основні поняття та принципи роботи……..…….9

1.2 Основні моделі Его-станів в транзакційному аналізі..…….……...11

1.3 Теоретична модель Его-станів у підлітковому віці…….....20

Висновки до першого розділу……21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕГО-СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Методи діагностики Его-станів у підлітків і процедура дослідження……...24

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……25

Висновки до другого розділу……...31

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АДАПТИВНОЇ АВТОНОМІЇ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

3.1 Психолого-педагогічні рекомендації……33

3.2 Корекційна програма розвитку Дорослого Его-стану…….36

Висновки до третього розділу……..42

ВИСНОВКИ……44

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найважливіших періодів формування особистості, оскільки саме в цей час відбуваються значні психологічні, емоційні та соціальні зміни. Підлітки шукають власну ідентичність, будують систему цінностей і взаємодіють із соціумом, часто переживаючи внутрішні конфлікти. Одним із підходів, що допомагає зрозуміти механізми поведінки та спілкування підлітків, є транзакційний аналіз (ТА), заснований американським психіатром та психологом Еріком Берном.

Основним поняттям ТА є Его-стани, які визначають, як людина думає, відчуває та поводиться в різних ситуаціях. Розуміння динаміки Его-станів дозволяє пояснити особливості міжособистісного спілкування підлітків, їхні реакції на соціальні впливи, а також внутрішні конфлікти між раціональними, емоційними та нормативними аспектами особистості. Відповідно до концепції Берна, кожна особистість функціонує у трьох Его-станах:

- Родитель (Parent) – система норм, цінностей і правил, засвоєних від оточуючих у дитинстві.
- Дорослий (Adult) – раціональне й об’єктивне сприйняття реальності.
- Малюк (Child) – емоційна, імпульсивна частина особистості, яка проявляє спонтанність або підлаштовується під оточення.

Баланс цих Его-станів визначає поведінку людини, стиль її спілкування та спосіб ухвалення рішень. У підлітковому віці, через активний процес самопізнання та соціалізації, взаємодія цих Его-станів стає особливо вираженою і часто нестабільною. Це може впливати на емоційний стан підлітка, його конфліктність, схильність до імпульсивних рішень або, навпаки, надмірну залежність від зовнішніх оцінок.

Актуальність теми. Вивчення Его-станів у підлітковому віці є актуальним, оскільки цей період супроводжується нестабільністю емоційного стану, підвищеною чутливістю до соціальних взаємодій та пошуком власної ролі в суспільстві. Аналізуючи, як змінюється баланс Его-станів у підлітків, можна

краще зрозуміти причини їхньої поведінки, конфліктів та труднощів у комунікації.

Мета дослідження. Дослідити особливості Его-станів у підлітковому віці та їхній вплив на поведінку, емоційний стан і комунікацію.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати концепцію Его-станів у транзакційному аналізі.
- Визначити особливості підліткового віку, що впливають на баланс Его-станів.
- Дослідити, як Его-стани впливають на поведінку та комунікацію підлітків.
- Провести емпіричне дослідження.

Об’єкт дослідження: Его-стани особистості в підлітковому віці та їхні прояви у поведінці.

Предмет дослідження: Особливості взаємодії Его-станів у підлітків та їхній вплив на спілкування, емоції та поведінку.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз концепцій ТА та підліткової психології.

Емпіричні методи: анкетування, тестування підлітків для визначення домінуючих Его-станів, спостереження за особливостями їхньої комунікації.

Методи аналізу даних: статистична обробка отриманих результатів, узагальнення та формування висновків.

Практичне значення роботи

Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, батьків та підлітків у розумінні механізмів взаємодії Его-станів і розвитку ефективних стратегій спілкування. Практичні висновки можуть бути

використані в освітньому процесі для формування навичок емоційної регуляції, розвитку критичного мислення та саморефлексії підлітків.

Наукова новизна дослідження

У роботі розглядаються специфічні особливості Его-станів у підлітковому віці, що дозволяє більш детально зрозуміти психологічні механізми, які впливають на поведінкові реакції та міжособистісне спілкування. Аналізуючи динаміку взаємодії Его-станів, можна сформулювати ефективні рекомендації щодо гармонійного розвитку особистості підлітка, уникнення конфліктів та покращення соціальної адаптації.

РОЗДІЛ1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕНЬ У ТРАНЗАКЦІЙНОМУ АНАЛІЗІ

1.1. Транзакційний аналіз, основні поняття та принципи роботи

Транзакційний аналіз (ТА) — це напрям у психології та психотерапії, що був розроблений Еріком Берном у 1950–1960-х роках. Він прагнув створити зрозумілу і водночас ефективну модель людської поведінки, яка пояснювала б, як люди взаємодіють між собою та як формуються їхні внутрішні конфлікти.

ТА виник як відповідь на складність традиційного психоаналізу, який, на думку Берна, був надто теоретизованим і важким для практичного застосування. Він прагнув зробити психологічну теорію простою та доступною, що йому вдалося завдяки структурній моделі Его-станів, концепції транзакцій (взаємодій) та аналізу життєвих сценаріїв.

Транзакційний аналіз став проривом у психології, оскільки запропонував просту, але ефективну модель поведінки, яку можна застосовувати не тільки в терапії, а й у повсякденному житті. Його ідеї досі використовуються у:
Психотерапії – для аналізу внутрішніх конфліктів та стосунків між людьми.
Освіті та педагогіці – для розуміння дитячо-батьківських відносин і формування здорової самооцінки.
Коучингу та особистісному розвитку – для підвищення ефективності спілкування та самоконтролю.

Досліджуючи природу особистості він виявив , що на ранніх етапах дитина вже має певні переконання щодо себе та оточуючих її людей. Ці переконання, вона як правило проносить через усе своє життя,[12] і вони отримали назву життєві позиції. Він сформулював їх так:

Я ОК(+) Ти ОК(+)

Я не ОК(-) Ти ОК(+)

Я ОК(+) Ти не ОК(-)

Я не ОК(-) Ти не ОК(-)

Прийнявши одну з цих позицій, дитина як правило починає підлаштовувати під неї весь свій сценарій [12]. Берн писав: «В основі кожної гри, кожного сценарію і кожної людської долі лежить одна з чотирьох фундаментальних позицій»[1]. Також основними поняттями в транзакційному аналізі є транзакції — це одиниця соціальної взаємодії, обмін інформацією. Берн говорив, що саме транзакції є «основною одиницею спілкування між людьми».[12]

Транзакції можуть бути:

Доповнюючі — відповідь надходити з очікуваного Его-стану → спілкування ефективне.

Перехресні — відповідь прийти із неочікуваного Его-стану → зустріти конфлікт або нерозуміння.

Приховані — мають подвійне повідомлення (вербальне і невербальне), часто в основі ігор.

У книзі [4] Е. Берн дав розвернуте визначення життєвого сценарію: « План життя, що складається в дитинстві, підкріплюється батьками, виправдовуються наступними подіями і завершуються так, як було вирішено з самого початку». За його думкою до шестирічного віку кожна людина створювала свій життєвий план і порівнювала його з сценічною виставою,яка має сюжет, персонажів і кінець який відомий. Берн визначив три види сценарію:

Виграшний сценарій – переможець досягає своєї поставленої мети, в процесі отримує задоволення та радість.

Банальний сценарій - немає як переможця так і невдахи, оскільки поставлена мета досягнута, але сам процес був складним без позитивних почуттів та багатьма ускладненнями.

Програшний сценарій – відсутня мета або досягнення, відповідно відсутні позитивні почуття та задоволення.

Важливим поняттям у транзакційному аналізі – це психологічні ігри. Всі ігри ,що відбуваються з нами напротязі життя, Берн описав у книзі « Ігри у які грають люди»[1]. Психологічна гра _ це послідовність прихованих послань, з метою отримати «виграш» у вигляді приємних почуттів, що переживаються кожною зі сторін. У психологічних іграх немає справжнього виграшу, а буває лише розв'язка. Ігри – це, зазвичай, неусвідомлені форми поведінки. Часто ми навіть не здогадуємося ,що граємо в ігри.

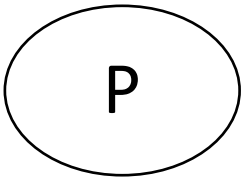
Таким чином, Ерік Берн створив універсальний інструмент, який залишається актуальним і сьогодні.

1.2. Основні моделі Его-станів в транзакційному аналіз

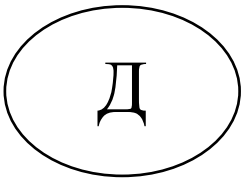
«Транзакційний аналіз – це теорія особистості і систематична психотерапія, спрямована на розвиток і зміну особистості.»[12]

Транзакційний аналіз (ТА) – це комплексний метод вивчення поведінки людини, який пояснює, як людина думає, відчуває та діє у взаємодії з іншими. Будучи теорією особистості, ТА дає нам картину психологічного «устрою» людини. Основу методу становлять кілька ключових понять: Его-стани, транзакції, життєві сценарії, психологічні ігри та погладжування. Проте фундаментом ТА є саме модель особистості, заснована на станах Я.

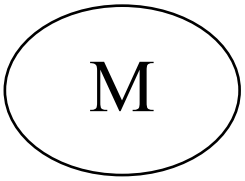
Его-стани – це стійка модель почуттів та переживань, що безпосередньо пов'язана з відповідно стійкою моделлю поведінки.[Е. Берн 1964р.]



Стан Родителя - досліджує моделі поведінки, почуттів і цінностей засвоєних у дитинстві від батьків або інших інтроєктів дорослих. Ми несвідомо повторюємо їхні слова, установки та цінності. Наприклад, "Не можна так поводитися!», "Я знаю, як правильно!"



Стан Дорослого – досліджує думки, почуття та поведінку, що є безпосереднім відгуком на те, що відбувається тут і зараз. Це наша логічна та раціональна частина, що допомагає ухвалювати рішення. Наприклад, "Я бачу, що ти засмучений. Давай обговоримо це спокійно."



Стан Малюка – досліджує думки, почуття та поведінку, що були нам властиві у дитинстві. Це наші емоції, творчість, імпульси та реакції на світ, може реагувати спонтанно, бути творчим або бунтівним. Наприклад, "Мені страшно!", "Я хочу це зробити прямо зараз!"

Рис.1 Модель Его-станів (Берн,1961)

Цей простий варіант схеми, у якому Его-стани не підлягають подальшому поділу називається структурною схемою першого порядку. В ТА ми описуємо і застосовуємо моделі Его-станів двома способами – як «структурна модель» і «функціональна модель», і в роботі з клієнтами досліджуємо і аналізуємо це відповідно як «структурний аналіз» та «функціональний аналіз».[9;12]

Структурна модель. Внутрішній фокус

Структурний аналіз визначає, з яких компонентів складається особистість і які Его-стани присутні у свідомості людини. Це базова модель, що пояснює формування особистості. Структурна модель має 3-и порядки, вона досліджує та пояснює розвиток структури особистості та внутрішні психологічні процеси з точки зору ТА. Структурна модель зберігає у пам’яті людини типові внутрішні реакції (стратегії поведінки), що сформовані в дитинстві та закріплені на ранніх етапах життя. Переживання особистості записуються у мозку на клітинному рівні. Вони включають усі переживання з дитинства, що перейняті з поведінки батьківських фігур, сприйняття подій та почуттів, що пов’язані з минулими подіями, які привнесені в спогадах. Ці

записи зберігаються у головному мозку, як на диску, та чекають свого часу для відтворення, а події можуть пригадуватися та відтворюватися знову. Структурний аналіз допомагає знайти відповіді на питання: « Хто Я?», « Чому я вчиняю саме так, а не інакше?»

Кожен Его-стан формується на різних етапах життя.

Его-стан Родителя формується у віці 0-5 років та основним джерелом є батьки, вчителі, та будь-які інтроєкти батьківських фігур.

Его-стан Дорослого формується у віці від 10 міс до 12 років та опирається у прийнятті рішень на досвід та аналіз фактів.

Его-стан Малюка формується від народження до 3-х років та опирається на власні емоційні переживання.

Опис структурного аналізу, де в

першому порядку описуються моделі Родителя, Дорослого та Малюка і як вони проявляються;

другому порядку – йде поділ Родителя та Малюка на основі того, як ці стани розвивалися з моменту народження;

третьому – це розподіл Малюка згідно з досвідом отриманим у ранні роки життя.

Якщо повернутися до Е. Берна, то він вважав, що Его-стани Родителя та Малюка були створені в дитинстві від 0 до 5 років і не можуть змінюватися, а Дорослий може змінюватися через деконтамінацію та зрештою завдяки роботі в терапії. А от Мері та Боб Гулдінги навпаки вважали, що Его-стани Родителя та Малюка змінюються протягом усього життя.(Goulding&Goulding,1979). В свою чергу Памела Левін(Levin,2019) запропонувала власну концепцію розвитку Его-станів, де Его-стан Малюка (М2) розвивається в кілька етапів: М1- 0-6 міс; Д1- 6-18 міс; Р1- 3-6 років. Дорослий (Д2) Его-стан в 1,5-3 роки,

Его-стан Родителя (Р2) в 6-12 років. А у 12-18 років відбувається інтеграція всіх Его-станів.[9]

Пропоную розглянути структурну модель 1 порядку.

Его-стан Родителя містить установки та повідомлення, що унаслідувано від батьківських фігур (або опікунів). Зовні така поведінка часто виражається в упередженнях, критичному та дбайливому поводжені по відношенню до інших. Внутрішньо така поведінка має переживання у вигляді старих батьківських настанов, упереджень, які продовжують впливати на нашу внутрішню Дитину.

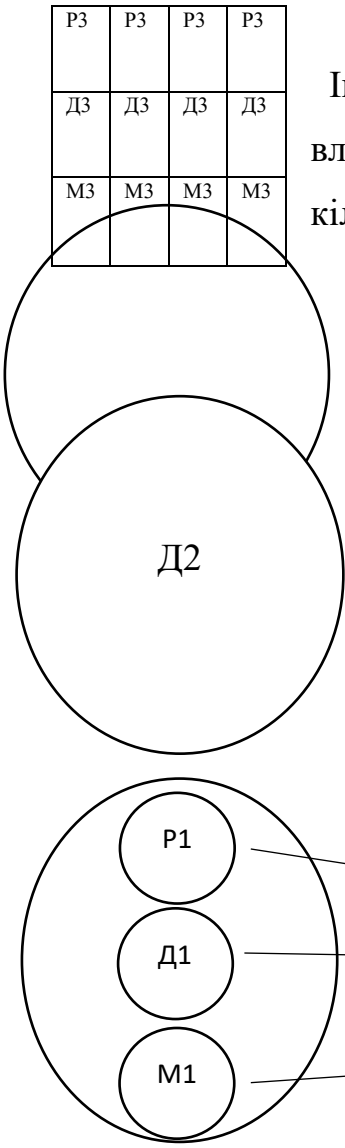
Его-стан Дорослого не залежить від віку особи. Цей стан пов’язаний зі сприйняттям поточної реальності та на отримані реальної інформації, аналізу фактів. Для цього стану характерна винахідливість, організованість, пристосованість і прийняття рішень та дій відповідно до ситуації.

Его-стан Малюка це усі спонукання, які виникають природним шляхом. Тут знаходяться пам’ять про усі ранні переживання, реакції та позиції щодо себе та інших людей. Воно виражається як (архаїчне) поведінка дитинства.

Структурна модель 2 порядку.

Структурним аналізом 2 порядку називається аналіз станів Я в середині одного Его-стану. Основна мета структурної моделі 2 порядку: упорядкувати власні спогади про свої почуття, думки та поведінкові прояви від народження до сьогодення відповідно до звичної моделі Его-станів. Другий порядок Его-станів, показує внутрішню, історично зумовлену психічну структуру , яка формується в процесі досвіду взаємодії з реальними значущими іншими у дитинстві. А також, дозволяє проаналізувати глибинну природу цього кожного Его-стану, з урахуванням його походження, змісту та психологічного впливу на сучасну поведінку індивіда.

Пропоную розглянути на малюнку структурну модель 2 порядку:



Родитель (Р2)

Інтроєктовані батьки та батьківські фігури зі своїми власними станами Я (Родителя, Дорослого,Малюка). Склад і кількість «учасників» у кожної людини різні.

Дорослий (Д2)

Дорослий не поділяється.

Малюк (М2)

Родитель у Малюкові(Великий свин)

Дорослий у Малюкові (Маленький професор)

Малюк у Малюкові (Соматичний малюк)

Рис.2 Структурна модель Его-станів другого порядку (Стюарт та Джонс, 1987)

Родитель другого порядку

Цей стан формується шляхом впливу реальних фігур авторитетів , насамперед батьків, вчителів, старших батьків, які були джерелом настанов, норм, оцінок у дитинстві. Він включає в себе як вербальні послання («Не роби цього», «Маєш бути…»), так і невербальні реакції (жести, вираз обличчя, інтонація), яку дитина сприймала нервово та цілеспрямовано.

Типовий вміст:

- моральні судження, очікування, «повинен/не повинен» установки типу «тримайся», «не плач», «будь хорошим» заборони на емоції, бажання або потреби.

Ризик: якщо інтеріоризовані послання були жорсткими, непослідованими або додатковими — формується внутрішній конфлікт і гаряча внутрішня критика (синдром «внутрішнього батька-тирана»).

Дорослий другого порядку

Цей Его- стан базується на когнітивному, усвідомленому досвіді , який людина здобула шляхом навчання, аналізу, дослідження навколишнього світу. У разі від Дорослого першого (який діє як логічна функція в «тут і тепер»), Дорослий другого порядку — це внутрішня структура порядку мислення, сформована на протязі життя.

Типовий вміст:

- засвоєні алгоритми вирішення проблем
- навички критичного мислення, аналіз фактів
- сформовані переконання на основі досвіду

Роль: інтегратор між внутрішніми посланнями Батька і емоційними реакціями Дитини. Саме Дорослий другого порядку дозволяє людям перевірити достовірність установок, усвідомити їхню деструктивність або застосування .

Малюк другого порядку

Цей стан охоплює особисті переживання, сформовані в дитинстві , які часто зберігаються у вигляді емоційної пам'яті, тілесних реакцій, сенсорних образів, потреб і бажань.

Типовий вміст:

- глибинні емоційні сліди — страхи, сором, провина, захоплення
- потреби, які були фрустровані або задоволені
- досвід перебування, безсилля або радості, що не виражена

Роль: вказує на справжні емоційні джерела поведінки, дає ключ до розуміння психологічних сценаріїв, які формуються в ранньому віці. У цьому стані також криється потенціал до спонтанності, творчості, але й залишки елементів психологічної травми.

Функціональна модель Его-станів у транзакційному аналізі

Для поглибленого аналізу поведінкових проявів особистості в контексті комунікації та психотерапевтичного втручання Берн запропонував функціональну модель Его-станів, яка деталізує прояви кожного з них через поведінкові функції. Ця модель дозволяє диференціювати адаптивні й дезадаптивні аспекти особистісної активності, що робить її цінним інструментом для психодіагностики, консультативної практики й освітнього процесу. Функціональна модель Его-станів представлена у вигляді п’яти підсистем, кожна з яких має свої характерні ознаки та способи прояву.

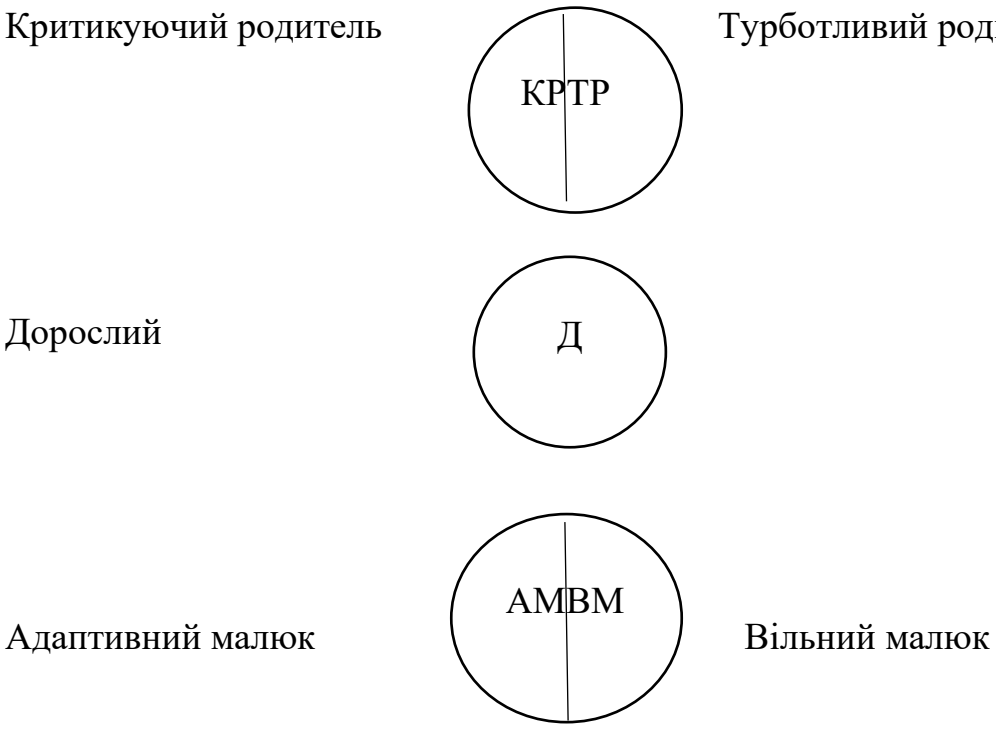


Рис.3 Функціональна модель Его-станів

Критикуючий Родитель (Critical Parent)

Відображає вплив соціальних норм, моральні заборони, правила, які засвоєні в процесі виховання. Може мати конструктивний (захисний) або деструктивний (критичний, покаральний) характер.

Конструктивна функція : підтримка структури, формування меж, орієнтація на цінності.

Деструктивна функція : осуд, знецінення, жорстка критика.

Турботливий Родитель (Nurturing Parent)

Представляє підтримуючу та емпатійну складову батьківського досвіду. Активується у повному захисті, піклуванні, душевній підтримці.

Позитивна функція : сприяння розвитку, прийняття, підтримка інших і себе.

Негативна крайність : гіперопіка, порушення автономії іншої особи.

Дорослий (Adult)

Центральна регулююча інстанція, відповідальна за об'єктивну оцінку реальності, приймає рішення на основі фактів, логіки та аналізу. Функціонує в режимі «тут і тепер» і забезпечує адаптивну взаємодію між усіма іншими Его-станами.

Функція : інтеграція, аналіз, регуляція поведінки, прийняття зважених рішень.

Вільний Малюк (Free Child)

Відображає спонтанні емоції, творче самовираження, інтуїтивні імпульси особистості.

Позитивна функція : креативність, ентузіазм, відкритість, життєва енергія.

Негативна крайність : імпульсивність, безвідповідальність, егоцентризм.

Адаптований малюк (Adapted Child)

Сформована в результаті адаптації до вимог дорослих, соціального отчення. Може бути як гнучкою, так і конформною або пасивною.

Позитивна функція : слухняність, соціальна комфортність, відповідність нормам.

Негативна функція : пригнічення емоцій, відмова від потреби, почуття провини.

У щоденному процесі функціонування особистість може активувати один або кілька Его-станів залежно від контексту, ролі та емоційного фону. Особистісна зрілість і психологічне благополуччя передбачають гнучке переключення між функціями Его-станів , з домінуванням Дорослого як регулятора.

У практичній психології функціональна модель використовується для:

- аналізу моделей комунікації (у тому числі конфліктної),
- виявлення внутрішніх сторін, інтерпретації ригідної поведінки та несвідомих сценаріїв, формування нових поведінкових патернів через інтеграцію усвідомленого Дорослого.

У підсумку, функціональна модель його-станів у транзакційному аналізі є ефективною в діагностичному та терапевтичному контексті. Вона дозволяє не лише ідентифікувати глибинні механізми поведінки, а й сприяти розвитку рефлексії, автономії та особистісної клітини.

1.3. Теоретична модель Его-станів у підлітковому віці

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Підліток відкриває свій внутрішній світ, ідентифікує себе у соціумі обирає життєвий шлях на основі цінного, життєвого, професійного, морального та духовного самовизначення.[7]

У межах теорії транзакційного аналізу автономія розглядається як розвинене функціонування Его-стану Дорослого, здатного регулювати поведінку особистості «тут і тепер», незалежно від впливу послань Родителя чи імпульсів Дитини. Підлітковий вік є критичним періодом для формування

автономії — здатності до самостійного прийняття рішень, усвідомлення своїх бажань, емоцій та відповідальності. Розвиток автономії тісно пов'язаний із формуванням зрілого Дорослого Его-стану , гармонізацією впливу Родителя і Дитини та завершенням внутрішньої сепарації від дорослих авторитетів. Автономія охоплює кілька рівнів:

- Когнітивна автономія — здатність міркувати й приймати рішення самостійно
- Емоційна автономія — зменшення емоційної залежності від батьків.
- Поведінкова автономія — здатність до дії без зовнішнього тиску.

Її становлення є маркером психологічної зрілості та завершення періоду дитинства. У підлітках розвиток автономії пов'язаний як з новими можливостями (рефлексія, критика, пошук себе), так і з внутрішніми відчуттями та ризиком деструктивної поведінки.

Кожен Его-стан може бути адаптивним або деструктивним, залежно від контексту та рівня розвитку особистості. На основі транзакційного аналізу та вікової психології була сформована узагальнена теоретична модель дослідження Его-станів у підлітковому віці. Вона включає:

- Его-стани у функціональному та структурному вимірах.
- Вікові характеристики підлітків як специфічної соціально-психологічної групи.
- Особливості міжособистісної взаємодії у тріаді «Підліток – Дорослий – Одноліток».

Модель дозволяє здійснити якісний і кількісний аналіз проявів Его-станів у дітей на різних етапах підліткового віку та простежити вікову динаміку розвитку автономії. Відповідно до моделі циклу розвитку Памели Левін, [3]підлітковий вік є стадією «Регенерації» , у якій особистість поєднує всі попередні досвіди в єдиному цільовому Я. На цьому етапі відбувається:

перегляду цінностей, ідентичностей, сценаріїв; активізація попередніх стадій (Бути, Робити, Думати, Ідентичність, Майстерності); побудова автономного життєвого шляху.

Модель П. Левін дозволяє інтерпретувати труднощі підлітків як сигнали про незавершені попередні стадії та формувати корекційні стратегії, орієнтовані на розвиток особистості.

Висновки до розділу.

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми розвитку особистості в підлітковому віці підтверджує, що саме цей період є сензитивним до формування автономії, особистої ідентичності та внутрішньої цілісності (Іващенко, 2019; Виготський, 1982)[6,4] У межах вікової психології підлітковий вік розглядається як переломна фаза психосоціального дозрівання, що супроводжується активним пошуком себе, переосмисленням дитячого досвіду та формуванням нових стратегій поведінки.

Визначальною методологічною основою дослідження виступає транзакційний аналіз, розроблений Е. Берном [Berne, 1961]. Базова структурна модель его-станів (Батько – Дорослий – Малюк) описує внутрішню організацію особистості як сукупність поведінкових, емоційних та когнітивних установок, що виникають у процесі взаємодії з соціальним середовищем. Розширена функціональна модель его-станів [12] дозволяє деталізувати п’ять ключових его-функцій (Критичний Родитель, Турботливий Родитель, Дорослий, Вільний малюк, Адаптований Малюк), які відіграють важливу роль у становленні поведінки підлітків. Такий підхід забезпечує діагностичну гнучкість та дозволяє виявляти дезадаптивні патерни. Особливу увагу в дослідженні приділено структурній моделі его-станів другого порядку, яка розкриває внутрішній світ підлітка через призму інтеріоризованого досвіду: інтеріоризовані ролі батьків (Parent 2nd order), емоційна пам’ять (Child 2nd order), а також самостійно сформовані когнітивні механізми (Adult

2nd order). Ця модель є ефективним інструментом у розумінні джерел внутрішніх суперечностей, характерних для підліткового віку.

Концепція психологічної автономії [1; 5] розглядається як інтегративне новоутворення підліткового віку, що базується на розвитку усвідомленості, спонтанності та здатності до емоційної близькості. Автономія формується через поступову домінацію Дорослого Его-стану, гармонізацію впливу Родителя та Малюка та свідоме прийняття особистої відповідальності. Модель циклу розвитку особистості Памели Левін [9]дозволяє інтерпретувати підлітковий вік як стадію Регенерації, коли індивід об'єднує всі попередні досвіди (Бути, Робити, Думати, Ідентичність, Навички) у єдину Я-структуру. Успішне проходження цієї стадії забезпечує формування зрілої особистості, здатної до самостійного життєвого вибору, а її порушення — супроводжується емоційними коливаннями, поведінковими труднощами або «зависанням» на непройдених фазах.

Таким чином, поєднання положень транзакційного аналізу, вікової психології та стадій розвитку за П. Левін створює цілісну теоретичну модель для вивчення особливостей становлення Его-станів у підлітковому віці. Це дозволяє не лише описати вікову динаміку, а й виявити чинники психологічного благополуччя чи дезадаптації, що становлять основу для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ЕГО-СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методи діагностики Его-станів у і процедура дослідження

Емпіричне дослідження проводилось серед учнів навчального закладу м. Житомира. Загальна кількість респондентів становила 334 особи, зокрема діти молодшого, середнього та старшого підліткового віку. Для виконання завдань емпіричного дослідження було використано три психодіагностичні методики та математично-статистичні методи: визначення середніх арифметичних показників і відсоткових співвідношень.

Дослідницький комплекс включає в себе психодіагностичні інструменти, такі як опитувальник функціональних Его-станів Дж. Дюсея [додаток 1], опитувальник структурних Его-станів Джулії Хей [додаток 2], а також опитувальник емоційного усвідомлення К. Штайнера.

1. Опитувальник Дж. Дюсея дозволяє кількісно оцінити, наскільки інтенсивно у поведінці респондента проявляється кожен із п’яти Его-станів. Це дозволяє зробити індивідуальний его-профіль особистості. Порівнюючи показники Его-станів між собою, можна встановити внутрішню рівновагу особистості: чи домінує якийсь Его-стан (наприклад, Критикуючий Родитель), чи є гармонія між логікою, емоціями та нормами.

2. Опитувальник структурних Его-станів Джулії Хей є чудовим інструментом для діагностики внутрішньої психологічної архітектури особистості. Його застосування дозволяє дослідити не лише поведінкові патерни, а й глибинні переконання, ранні послання, сценарні установки, що формують основу для подальшого особистісного розвитку у підлітковому віці. Це формує базу для психодіагностичної інтерпретації внутрішніх суперечностей.

3. Опитувальник емоційного усвідомлення Клода Штайнера призначений для оцінювання рівня усвідомлення власних емоцій та того, як підліток реагує на свої почуття у різних ситуаціях.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження проявів Его-станів у підлітковому віці та їх особливості в таблиці 1.

Таб.2.1

Особливості Его-станів у підлітків за функціональною моделлю Дж. Дюсея (у %)

Вік	Стать	Критикуючий родитель	Турботливий родитель	Дорослий	Адаптивний малюк	Вільний малюк
12	Д	0	0	25	50	25
12	Х	6,25	6,25	18,75	68,75	0
	Загалом	6,25	6,25	43,75	118,75	25
13	Д	12,5	16,07	19,64	39,29	12,5
13	Х	21,95	4,87	21,95	39,02	12,20
	Загалом	34,45	20,94	41,59	78,31	24,7
14	Д	14,81	12,96	12,96	40,74	18,51
14	Х	10,52	5,26	47,37	15,78	21,05
	Загалом	25,33	18,22	60,33	56,52	39,56
15	Д	14,52	9,68	19,35	46,77	9,68
15	Х	6,25	6,25	34,38	34,38	18,75
	Загалом	20,77	15,93	53,73	81,15	28,43
16	Д	5,88	5,88	32,35	50	5,88
16	Х	6,66	6,66	43,33	23,33	20
	Загалом	12,54	12,54	75,68	73,33	25,88
17	Д	5,88	5,88	23,53	47,06	17,65

17	Х	27,27	0	36,36	27,27	9,09
	Загалом	33,15	5,88	59,89	74,33	26,74

Примітка: Д – дівчатка, Х - хлопчики

Аналізуючи результати за даним опитувальником, бачимо, що майже у всіх вікових групах переважає Адаптивний малюк (слухняність, уникання конфліктів, бажання догодити). У підлітків Его-стан Адаптованого Малюка – це та частина “Я”, яка: орієнтується на думку дорослих, авторитетів; прагне уникати покарання або осуду; регулює поведінку відповідно до правил, очікувань, норм. Проте в підлітковому віці цей стан переживає кризу, бо виникає конфлікт: “Я хочу бути собою, але боюся втратити любов, довіру чи статус у дорослих.” Якщо йому дозволити виразити свої потреби без осуду, він поступово інтегрується у зрілий Его-стан Дорослого, що дає підлітку справжню автономію.

При надмірній адаптивності підліток уникатиме ініціативи, боятиметься висловити власну думку, часто може перепитувати: “А це правильно?”, “А так можна?”, буде мати певну залежність від похвали, емоційне вигорання від постійного “треба”, втрата спонтанності, труднощі з прийняттям рішень. Проте при здоровій адаптивності у підлітків буде формуватися уміння співпрацювати, дотримуватись правил без внутрішнього опору, гнучкість у спілкуванні з дорослими, уміння казати “так” і “ні” без страху втратити стосунок.

Адаптивний Малюк має ще одну форму прояву, а саме, Бунтівного Малюка і в даному досліджені можна побачити, що у певних вікових групах він чітко прослідковується, а саме: хлопчики 13років, дівчатка 14 років та дівчатка 15 років.

У Бунтівного Малюка зберігається дитяча потреба в автономії, але вона реалізується через опір зовнішньому контролю. Поведінка реактивна, спрямована на те, щоб: не підкорятися; протестувати проти правил, наказів чи авторитетів. Основні емоції, які керують підліткам у бунтівному періоді це

гнів, образи та відчуття повної несправедливості. Поведінка найчастіше це саботаж, провокації, сарказм, заперечення, демонстративність. Насправді проявлення Бунтівного Малюка є одним з найважливішим у підлітковому віці.

Потрібно розуміти, що Бунтівний Малюк — це не окремий Его-стан, а функціональний підтип Адаптивного Малюка, який формується як реакція на надмірний контроль, тиск або обмеження з боку дорослих. Головна мета — захистити внутрішню свободу і цілісність "Я", але через форму опору, заперечення, агресії або саботажу.

Тому при певних поєднаннях Его-станів можна визначити, що Адаптивний Малюк проявляється у формі Бунтівного. У структурі транзакційного аналізу (Е. Берн, І. Стюарт, В. Джойнс) це — реактивний Его-стан Малюка, що виникає у відповідь на вимоги Критикуючого Родителя і відсутність підтримки Турботливого Родителя. Бунтівна Малюк з'являється як захисна реакція на надлишок "мусиш" і "не можна". Якщо дитина не має можливості висловити емоції або бути почутою, енергія протесту накопичується і трансформується у реактивну поведінку. Типові поведінкові прояви у підлітків наведені у таблиці 2.

Таб.2.2

Типові поведінкові прояви у підлітків

Сфера	**Поведінкові прояви**
У школі	заперечення вчителям, відмова виконувати завдання, сарказм, "демонстративна байдужість", спізнення, пасивний опір;
У сім'ї	конфлікти з батьками, відстоювання власної території, знецінення авторитету дорослих ("ви нічого не розумієте");
У групі однолітків	схильність до лідерства або антиавторитарних ролей, іронічне ставлення до правил, прагнення "бути проти системи";

Емоційні реакції	швидке збудження, злість, фрустрація при спробі контролювати, дратівливість;
Мова / комунікація	сарказм, цинізм, “контрзалежна” поведінка (“я зроблю навпаки”), сленгові виклики (“та мені байдуже”).

Отже, Бунтівний Малюк — рекетний, тоді як Вільний Малюк — автентичний.

По даним цього ж опитувальника у хлопчиків від 14 до 17 років переважає Дорослий Его-стан. Згідно з транзакційним аналізом і концепціями Памели Левін, підлітковий період — це перехід від реактивної адаптації (Малюка) до усвідомленої автономії (Дорослий).

Тобто, підлітки поступово інтегрують досвід (емоційний і соціальний), формують власні цінності**,** починають мислити критично, ставити під сумнів готові правила, виходять із сценарних обмежень (“повинен”, “не можна”) у напрямку “Я вирішую сам”. Тому переважання Его-стану Дорослого у хлопців 14–17 років — це ознака становлення автономної ідентичності, коли юнак уже не просто протестує (як Бунтівний Малюк), а аналізує, робить висновки, приймає рішення, орієнтуючись на логіку і власний досвід.

Е. Берн описує значення слова ідентичність спираючись на теорію Е. Еріксона. Еріксон розглядав ідентичність як внутрішнє відчуття безперервності та тотожності себе, тобто усвідомлення*:* «Хто я є?»*,* «Яким я хочу бути?»*,* «Яке моє місце у світі?». Він наголошував, що ідентичність формується не лише всередині особистості, а й у взаємодії з соціальним оточенням. Підліток постійно стикається з очікуваннями батьків, однолітків, учителів, культурних норм — і намагається інтегрувати ці впливи у власне бачення себе. Підлітки, які розвивають автономію, формують внутрішню узгодженість і впевненість у власних виборах, тоді як надмірна залежність від чужих оцінок веде до нестійкої, “запозиченої” ідентичності. Таким чином, за Е. Еріксоном, формування ідентичності є ключовим механізмом переходу від

дитячої залежності до зрілої автономної самосвідомості, що визначає подальший психосоціальний розвиток особистості.

На наступному етапі дослідження визначалися внутрішня психологічна архітектура за опитувальником структурних Его-станів Джулії Хей. В таблиці 3 подано показники не лише поведінкові патерни, а й глибинні переконання, ранні послання, сценарні установки, що формують основу для подальшого особистісного розвитку у підлітковому віці.

Таб.2.3

Структурна модель Его-станів (у %)

Вік	Вибірка	Родитель	Дорослий	Малюк
12	Д	44,44	33,33	22,22
12	Х	56,25	31,25	12,5
	Загалом	100,69	64,58	34,72
13	Д	40,74	33,33	25,93
13	Х	34,21	36,84	28,95
	Загалом	74,95	70,17	54,88
14	Д	57,5	22,5	20
14	Х	55,55	33,33	11,11
	Загалом	113,05	55,83	31,11
15	Д	56,92	56,92	12,31
15	Х	50	36,67	13,33
	Загалом	106,92	93,59	25,64
16	Д	44,74	31,58	23,68
16	Х	30	60	10
	Загалом	74,74	91,58	33,68
17	Д	47,06	35,29	17,65
17	Х	39,13	47,83	13,04
	Загалом	86,13	83,12	30,69

Примітка: Д – дівчатка, Х - хлопчики

Отримані результати діагностики засвідчили високі показники Родительського его-стану майже у всіх вікових групах. Згідно зі структурною моделлю Его-станів переважання Его-стану Родитель у більшості підлітків віком від 12 до 17 років свідчить про активні процеси становлення соціальних норм та моральних орієнтирів. Підліток, орієнтуючись на авторитети, часто

прагне наслідувати дорослих, переймаючи не лише зразки відповідальності й контролю, а й тенденцію до повчальності чи критичності. Це є проявом природного механізму самоствердження та пошуку власної ідентичності, через відтворення дорослого типу поведінки підліток поступово формує власну позицію у взаємодії з оточенням. Домінування Родительського Его-стану може також бути наслідком соціальних умов, зокрема переважання авторитарних або нормативно-орієнтованих моделей виховання у сімейному чи освітньому середовищі. Такі умови сприяють засвоєнню системи «правильно – неправильно», що забезпечує зовнішній контроль поведінки, але водночас може гальмувати розвиток автономного Дорослого Его-стану.

Таким чином, переважання Его-стану Родитель у підлітковому віці слід розглядати як закономірний етап становлення моральної свідомості та соціальної зрілості. Воно відображає перехід від зовнішньо заданих норм до формування внутрішніх регуляторів поведінки, що у подальшому забезпечують розвиток відповідальності, самостійності та психологічної зрілості особистості.

На наступному етапі дослідження визначалися емоційна усвідомленість за Клодом Стайнером. Він дозволяє не лише виявити емоційні труднощі, а й оцінити рівень розвитку емоційної автономії. Отримані результати щодо структури Его-станів у підлітків розглянуто крізь призму концепції емоційної усвідомленості (емоційної грамотності), запропонованої Клодом Стайнером. На думку автора, здатність людини розпізнавати, виражати й усвідомлювати власні почуття є необхідною умовою автономії та здорових міжособистісних стосунків.

Виявлене домінування різних Его-станів у підлітковому віці безпосередньо пов’язане з рівнем емоційної усвідомленості, переважання Критикуючого Родителя у 13–15 років свідчить про присвоєння зовнішніх моральних норм, але часто супроводжується зниженням емоційної відкритості – підлітки можуть оцінювати свої почуття як “неправильні” чи “слабкі”. Це обмежує здатність до автентичного емоційного контакту. Саме в процесі

дослідження бачимо низький рівень емоційної усвідомленості. Натомість Бунтівний Малюк виражає пригнічені емоції протесту, обурення або потребу бути почутим — це прояв “емоційного бунту”, коли підліток намагається повернути право на власні почуття, але робить це імпульсивно чи деструктивно. Тут прослідковується середній рівень емоційності. Вільний Малюк є показником емоційної зрілості — він відображає здатність до спонтанного, щирого вираження почуттів без страху засудження. А Дорослий Его-стан забезпечує інтеграцію цих емоцій через усвідомлення, аналіз і вибір відповідних способів їхнього вираження.

Отже, формування емоційної усвідомленості, за Клодом Стайнером, є ключовим механізмом гармонізації Его-станів у підлітків: від емоційного протесту — до зрілої автономії та емпатійної саморегуляції.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проаналізовано результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення Его-станів за двома моделями: функціональною та структурною, у підлітків за методами транзакційного аналізу. Виявлено високий рівень прояву Его-стану Бунтівного Малюка. Активність Бунтівного Малюка проявляється за умов підвищеної вираженості Его-стану Вільної Дитини (особливо при низькому рівні Дорослого), у поєднанні з внутрішнім конфліктом із Критикуючим Родителем. Саме така комбінація Его-станів створює основу для опозиційної, імпульсивної, протестної поведінки, характерної для бунту в підлітковому віці. Результати опитувальника Дж. Хей продемонстрували високий рівень Родительського Его-стану у підлітків. Така структура Его-станів свідчить про внутрішній самоконтроль, нормативність, можливу інтроєкцію авторитарних установок або пригнічення емоційної сфери. У подібних випадках підліток може демонструвати зовнішню слухняність і відповідальність, проте виявляти внутрішню напругу, тривожність або труднощі з вираженням емоцій.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АДЕКВАТНОЇ АВТОНОМІЇ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

3.1 Психолого-педагогічні рекомендації

Підлітковий вік є критичним періодом для формування автономії особистості, оскільки в цей час відбувається активне становлення незалежності, самосвідомості та здатності до прийняття відповідальності. Процес розвитку автономії в підлітковому віці може супроводжуватися труднощами, які часто виникають через суперечливі вимоги соціуму, родини, школи та внутрішні переживання самого підлітка. Враховуючи специфіку цього періоду, пропонуються такі психолого-педагогічні рекомендації, які можуть сприяти більш успішному розвитку автономії у підлітків:

1. Розвиток саморегуляції та самооцінки

Автономія нерозривно пов'язана з розвитком саморегуляції та самооцінки. Тому важливо:

- Заохочувати підлітка до самостійного прийняття рішень в побутових ситуаціях (наприклад, вибір хобі, організація свого часу).
- Створювати умови для практики самостійності, де підліток може відчути на собі наслідки своїх рішень (як позитивні, так і негативні).
- Підтримувати підлітка у процесі розвитку адекватної самооцінки, акцентуючи увагу на його досягненнях, а не тільки на недоліках.

2. Формування критичного мислення

Однією з важливих умов розвитку автономії є здатність аналізувати різні ситуації, критично оцінювати інформацію і приймати обґрунтовані рішення. Для цього:

- Рекомендується залучати підлітка до обговорення складних життєвих ситуацій, ситуацій вибору, аналізу різних варіантів поведінки.

- Потрібно заохочувати дитину до самостійних досліджень та пошуку інформації, підтримувати його цікавість до нових знань.

3. Розвиток соціальних навичок та взаємодії

Процес розвитку автономії неможливий без здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми. Педагоги та батьки мають активно працювати над:

- Підвищенням комунікативних навичок підлітка, вмінням вести переговори, брати на себе відповідальність за результати своїх дій у соціальних ситуаціях.
- Створенням можливостей для участі в групових проектах, волонтерських активностях, які дозволяють відчути важливість співпраці та отримати позитивний досвід соціальної взаємодії.

4. Роль підтримки з боку батьків та вчителів

Збереження здорового балансу між підтримкою та автономією є важливим аспектом у процесі розвитку автономії підлітків. Важливо, щоб:

- Батьки і педагоги створювали атмосферу довіри, де підліток може відкрито висловлювати свої думки та переживання, не боячись осуду.
- Водночас, необхідно обмежувати надмірне втручання в особисте життя дитини, дозволяючи їй самостійно приймати важливі рішення в межах її вікових можливостей.
- Підтримка з боку дорослих має бути орієнтована на розвиток самостійності, а не на постійну опіку чи контроль.

5. Психологічна підтримка та консультації

Оскільки підлітки часто переживають внутрішні конфлікти, сумніви щодо свого "я", а також складнощі в міжособистісних стосунках, важливо надати їм доступ до психологічної підтримки:

- Психологічні консультації можуть допомогти підліткам зрозуміти свої переживання, знайти шляхи вирішення внутрішніх конфліктів і адаптуватися до змін у соціумі.

- Особливу увагу варто приділяти підтримці підлітків, які стикаються з труднощами в адаптації до нових умов (наприклад, зміна школи, вступ до вищого навчального закладу, перехід до дорослого життя).

6. Забезпечення безпеки та захисту прав підлітків

Розвиток автономії також залежить від рівня захисту прав підлітків та забезпечення їхнього емоційного і фізичного благополуччя. Для цього важливо:

- Проводити заходи, спрямовані на підвищення правової свідомості підлітків, ознайомлення їх з їхніми правами та обов'язками.
- Організовувати в школах та інших установах курси та тренінги з емоційного інтелекту, що допомагають підліткам краще розуміти свої почуття та контролювати емоційні реакції.

7. Заохочення творчої самовираженості

Творча діяльність є важливим аспектом розвитку автономії, оскільки вона дозволяє підлітку відчути себе творцем, здатним створювати щось нове та оригінальне. Важливо:

- Стимулювати інтерес до різних видів творчої діяльності (мистецтво, музика, література, спорт).
- Створювати можливості для реалізації творчого потенціалу підлітків, наприклад, через участь у конкурсах, виставках, заходах культурного спрямування.

Ці рекомендації мають на меті сприяти розвитку автономії підлітків через підтримку їх індивідуальності, розвиток відповідальності, самостійності та емоційної зрілості. Вони покликані не тільки допомогти підліткам пройти через складний період формування особистості, але й сприяти їх адаптації до дорослого життя, забезпечуючи необхідну підтримку та середовище для здорового розвитку.

3.2 Корекційна програма розвитку Дорослого Его-стану

Програма розроблена як практичний компонент магістерського дослідження та спрямована на розвиток автономії підлітків через формування Дорослого Его-стану відповідно до концепції транзакційного аналізу.

Транзакційний аналіз (Е. Берн) є ефективною теоретико-практичною моделлю для дослідження процесу розвитку автономії особистості. У межах ТА автономія розглядається як результат гармонійного функціонування Его-станів, передусім Дорослого Его-стану, який забезпечує усвідомлене прийняття рішень, відповідальність та саморегуляцію.

У підлітковому віці поведінка часто детермінується Его-станом Малюка (імпульсивність, емоційність) або Критикуючого Родителя (внутрішні заборони, зовнішній контроль). Це обмежує автономію та самостійність підлітків. Активізація Дорослого Его-стану дозволяє підлітку аналізувати ситуації, спираючись на факти, прогнозувати наслідки власних дій та робити самостійний вибір.

Таким чином, транзакційний аналіз є методологічно виправданим підходом для корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на формування автономної, відповідальної та психологічно зрілої особистості підлітка.

Проблема розвитку автономії є однією з ключових у підлітковому віці. Недостатня сформованість навичок саморегуляції та відповідального вибору може призводити до поведінкових труднощів, зниження навчальної мотивації та залежності від зовнішнього контролю. У зв’язку з цим актуальним є впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток Дорослого Его-стану як основи автономної поведінки підлітків. Робота з підлітками за допомогою ТА має бути структурованою та включати кілька ключових етапів. На початковому етапі важливо встановити довіру між психологом і підлітком, а також визначити які Его-стани є домінуючими за допомогою психодіагностичних методик, таких як опитувальник Дж. Хей або опитувальник Д. Дюсея. Цей етап також включає укладання терапевтичного контракту, що дозволяє чітко окреслити мету роботи. У середній фазі корекції

основна увага приділяється аналізу его-станів і життєвих позицій, розвитку навичок саморефлексії та формуванню Дорослого Его-стану. Використання техніки малювання егограм дозволяє візуалізувати домінуючі Его-стани, що допомагає підліткам краще розуміти свої емоції та реакції. Завершальний етап спрямований на закріплення нових моделей поведінки, формування впевненості у власних силах і здатності будувати гармонійні стосунки з оточуючими.

Основною метою та завданням програми є розвиток автономії підлітків шляхом формування та зміцнення Дорослого Его-стану. Завданнями корекційної програми буде сформувати уявлення про Его-стани особистості; розвинути навички усвідомлення емоцій і поведінки; навчити аналізувати ситуації та відокремлювати факти від оцінок; сформувати навички саморегуляції; розвинути відповідальність за власні рішення; сприяти формуванню позитивної Я-концепції.

Розроблена корекційно-розвивальна програма підтверджує доцільність використання транзакційного аналізу як ефективного психологічного інструменту розвитку автономії підлітків та може бути рекомендована для практичної діяльності психолога закладу загальної середньої освіти. З метою перевірки ефективності корекційної програми формування адекватної автономії підлітків було проведено первинну та вторинну психодіагностику за функціональною моделлю Его-станів Дж. Дюсея. Методика дозволяє оцінити особливості функціонування Его-станів у поведінці та міжособистісній взаємодії. Основним критерієм ефективності програми визначено зростання показників Дорослого Его-стану та зменшення проявів надмірно залежної (Адаптивний Малюк) або надконтролюючої (Критикуючий Родитель) поведінки.

Результати первинної діагностики (до корекційної програми)

Аналіз результатів первинної діагностики засвідчив, що у більшості підлітків спостерігається домінування Адаптивного Малюка, недостатня

стабільність Дорослого Его-стану та фрагментарність автономної поведінки наведено у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Функціональні Его-стани підлітків до корекційної програми (у %)

Вік	**Критикуючий родитель**	**Турботливий родитель**	**Дорослий**	**Адаптивний малюк**	**Вільний малюк**
12	6,25	6,25	43,75	118,75	25,00
13	34,45	20,94	41,59	78,31	24,70
14	25,33	18,22	60,33	56,52	39,56
15	20,77	15,93	53,73	81,15	28,43
16	12,54	12,54	75,68	73,33	25,88
17	33,15	5,88	59,89	74,33	26,74

До впровадження корекційної програми у підлітків спостерігались: недостатній рівень усвідомленості та саморегуляції; залежність поведінки від зовнішніх оцінок і вимог; ситуативна або формальна автономія; нестабільність Дорослого Его-стану, особливо у віці 12–14 років. Ці результати підтвердили необхідність цілеспрямованої психологічної роботи.

Результати вторинної діагностики (після корекційної програми)

Повторне діагностичне обстеження після завершення корекційної програми засвідчило позитивні зміни у функціональній структурі Его-станів, що виявилися у зростанні показників Дорослого Его-стану та зниженні надмірної адаптивної поведінки таблиця 3.2.

Таблиця 3.2

Функціональні Его-стани підлітків після корекційної програми (у %)

Вік	**Критикуючий родитель**	**Турботливий родитель**	**Дорослий**	**Адаптивний малюк**	**Вільний малюк**
12	4,00	6,00	55,00	90,00	30,00
13	20,00	18,00	55,00	65,00	27,00
14	18,00	16,00	70,00	45,00	40,00
15	15,00	14,00	75,00	60,00	35,00
16	10,00	12,00	85,00	55,00	30,00
17	18,00	8,00	75,00	60,00	30,00

Порівняльний аналіз результатів первинної та вторинної діагностики свідчить про ефективність корекційної програми формування адекватної автономії. Основні позитивні зміни які ми бачимо після корекційної програми: зростання показників Дорослого Его-стану у всіх вікових групах; зменшення домінування Адаптивного Малюка, що свідчить про зниження залежної поведінки; стабілізація Батьківських Его-станів без надмірного контролю; зростання Вільного Малюка як показника спонтанності без втрати самоконтролю. Розвиток Дорослого Его-стану проявився у підвищенні здатності до самостійного прийняття рішень; формуванні відповідальності за власний вибір; зростанні усвідомленості поведінки; розвитку адекватної автономії.

З метою оцінки ефективності корекційної програми формування адекватної автономії підлітків було проведено первинну та вторинну психодіагностику за структурною моделлю Его-станів, що передбачає визначення співвідношення Родительського, Дорослого та Дитячого (Малюк) Его-станів. Ключовим показником ефективності корекційної програми визначено зростання рівня Дорослого Его-стану як психологічної основи автономної поведінки.

Результати первинної діагностики (до корекційної програми)

Аналіз результатів первинної діагностики засвідчив, що до початку корекційної роботи у більшості підлітків спостерігалося домінування Родительського та Дитячого Его-станів за недостатньо сформованого Дорослого Его-стану наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Структурні Его-стани підлітків до корекційної програми (у %)

Вік	**Родитель**	**Дорослий**	**Малюк**
12	100,69	64,58	34,72
13	74,95	70,17	54,88
14	113,05	55,83	31,11
15	106,92	93,59	25,64
16	74,74	91,58	33,68
17	86,13	83,12	30,69

Отримані результати свідчать, що у віці 12–14 років домінують Родительський Его-стан і Его-стан Малюка, що зумовлює залежність поведінки від зовнішніх вимог. Дорослий Его-стан має нестійкий характер і не виконує повною мірою регуляторної функції. Автономія підлітків є ситуативною та недостатньо усвідомленою.

Повторне обстеження після реалізації корекційної програми засвідчило позитивні зміни у структурі Его-станів, що проявилися у зростанні Дорослого Его-стану та зниженні надмірного домінування Родительського і Дитячого Его-станів таблиця 3.4.

Таблиця 3.4

Структурні Его-стани підлітків після корекційної програми (у %)

Вік	**Родитель**	**Дорослий**	**Малюк**
12	85,00	78,00	30,00

13	65,00	82,00	40,00
14	90,00	75,00	28,00
15	95,00	105,00	22,00
16	65,00	110,00	28,00
17	75,00	98,00	26,00

Порівняння результатів первинної та вторинної діагностики за структурною моделлю Его-станів дозволяє зробити такі висновки, що у всіх вікових групах зафіксовано зростання показників Дорослого Его-стану, спостерігається зниження домінування Родительського Его-стану, що свідчить про зменшення зовнішнього та внутрішнього контролю, зменшення показників Его-стану Малюка вказує на зростання емоційної стабільності та саморегуляції. Структура Его-станів після програми стає більш збалансованою, що є показником формування адекватної автономії.

Результати дослідження, отримані за структурною моделлю Его-станів та функціональною моделлю Дж. Дюсея, є логічно взаємодоповнювальними та підтверджують один одного. Структурна модель дозволила виявити загальне співвідношення Родительського, Дорослого та Дитячого Его-станів у підлітків, тоді як функціональна модель Дж. Дюсея деталізувала способи їх реального прояву в поведінці. Так, низькі та нестабільні показники Дорослого Его-стану, зафіксовані у структурній моделі у молодших підлітків (12–14 років), узгоджуються з домінуванням Адаптивного Малюка та недостатньою регуляторною функцією Дорослого у функціональній моделі. Це свідчить про залежність поведінки підлітків від зовнішніх вимог, оцінок і соціального тиску. Водночас зростання показників Дорослого Его-стану у структурній моделі в середньому та старшому підлітковому віці (15–17 років) знаходить своє підтвердження у функціональній моделі через зменшення проявів Адаптивного Малюка, стабілізацію Родительських Его-станів, підвищення здатності до усвідомленої саморегуляції. Після впровадження корекційної програми обидві моделі демонструють узгоджену позитивну динаміку, що

проявляється у кількісному зростанні Дорослого Его-стану (структурна модель) та якісній зміні його функціонування (функціональна модель). Це підтверджує ефективність корекційної роботи, спрямованої на формування адекватної автономії в підлітковому віці.

Висновки до третього розділу

У даному розділі було розроблено та апробовано корекційну програму, спрямовану на формування адекватної автономії підлітків шляхом розвитку Дорослого Его-стану в межах транзакційного аналізу. Програма ґрунтується на уявленні про автономію як інтегративну психологічну характеристику, що забезпечує здатність особистості до усвідомленого прийняття рішень, саморегуляції та відповідальності за власну поведінку. Обґрунтовано доцільність використання транзакційного аналізу як методологічної основи корекційної роботи з підлітками, оскільки дана парадигма дозволяє поєднати структурний та функціональний підходи до аналізу особистості, а також цілеспрямовано впливати на розвиток Дорослого Его-стану як психологічного механізму автономії.

Результати первинної діагностики за структурною та функціональною моделями Его-станів виявили недостатню сформованість Дорослого Его-стану у більшості підлітків, домінування Адаптивного Малюка та підвищену роль Родительських Его-станів, що зумовлювало залежність поведінки від зовнішніх вимог і обмежувало прояви автономії. За результатами вторинної діагностики після впровадження корекційної програми зафіксовано позитивну динаміку у структурі та функціонуванні Его-станів, що проявилася у зростанні показників Дорослого Его-стану, зниженні надмірної адаптивної поведінки та формуванні більш збалансованої Его-структури. Це свідчить про підвищення рівня усвідомленості, самостійності та відповідальності підлітків. Отримані дані підтверджують ефективність розробленої корекційної програми та її практичну значущість для психологічної роботи з підлітками в умовах освітніх

закладів і психологічних служб. Програма може бути використана як складова психологічного супроводу розвитку особистості в підлітковому віці, а також адаптована для роботи з різними віковими та соціальними групами. Таким чином, реалізація корекційної програми розвитку Дорослого Его-стану створює сприятливі умови для формування адекватної автономії в підлітковому віці та сприяє становленню психологічно зрілої, відповідальної особистості.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку автономії в підлітковому віці. На основі аналізу сучасних наукових підходів автономію розглянуто як інтегративну особистісну характеристику, що забезпечує здатність до самостійного прийняття рішень, відповідальності та усвідомленої саморегуляції. Теоретичний аналіз засвідчив, що підлітковий вік є сензитивним періодом для формування автономії, однак цей процес має суперечливий і нерівномірний характер, що зумовлює потребу у спеціальному психологічному супроводі.

Методологічною основою дослідження обрано транзакційний аналіз, який дозволяє розглядати автономію через розвиток Дорослого Его-стану. Результати емпіричного дослідження за структурною моделлю Его-станів показали, що у більшості підлітків спостерігається недостатня сформованість Дорослого Его-стану, особливо у молодшому підлітковому віці, що проявляється у ситуативній самостійності та залежності від зовнішніх впливів.

Дані, отримані за функціональною моделлю Дж. Дюсея, дозволили поглибити розуміння цих особливостей і виявили домінування Адаптивного Малюка, нестабільність регуляторної функції Дорослого Его-стану та наявність внутрішніх суперечностей між автономією і контролем. З урахуванням отриманих результатів було розроблено та впроваджено корекційну програму розвитку Дорослого Его-стану, спрямовану на формування адекватної автономії підлітків. Програма поєднала психоедукаційні, тренінгові та рефлексивні методи роботи. Результати вторинної діагностики засвідчили позитивну динаміку у структурі та функціонуванні Его-станів: зростання показників Дорослого Его-стану, зменшення залежної адаптивної поведінки та підвищення рівня усвідомленості й відповідальності. Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а висунуті положення щодо ефективності

розвитку Дорослого Его-стану як психологічної основи автономії в підлітковому віці отримали емпіричне підтвердження.

У результаті проведеного емпіричного етапу було виявлено специфічні тенденції у вираженості Его-станів серед підлітків. За структурною моделлю Его-станів (згідно з опитувальником Дж. Дюсея), у більшості респондентів домінував Его-стан Родитель, що свідчить про наявність інтроєктованих норм, правил та установок, запозичених із зовнішнього середовища (насамперед із родини та значущого оточення). Це може вказувати як на сформовану систему морально-етичних орієнтирів, так і на схильність до нормативного мислення, жорсткої саморегуляції або проявів критичності щодо себе й інших.

Здобуті результати мають практичну значущість у сфері підліткової психології, зокрема шкільних психологів, які можуть використовувати структурно-функціональний підхід у процесі психодіагностики, індивідуального консультування та профілактики деструктивних проявів у поведінці. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні динаміки Его-станів у підлітковому віці залежно від типу виховання, стилю батьківського впливу та соціально-психологічного контексту розвитку особистості.

Отже, дослідження підтвердило доцільність та інформативність застосування транзакційного аналізу для вивчення внутрішньої структури особистості підлітків. Виявлені особливості Его-станів відкривають перспективи для подальшого вивчення формування Я-концепції в підлітковому віці та розробки програм психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Берн Е. (2018). *Ігри, в які грають люди.* Київ: Клуб сімейного дозвілля.

2. Берн Е. (2024). *Вступ до психіатрії та психоаналізу просто про складне.* Харків: Клуб сімейного дозвілля.

3.Берн Е.(2018) *Що ви робите після того як сказали «привіт».* Київ: «Клуб Сімейного Дозвілля»

4. Іващенко І.І. (2019). *Розвиток і саморозвиток підлітка: психолого-педагогічний аспект.* Харків: Основа.

5. Карпенко З.Л. (2016). *Психологія особистісного зростання.* Київ: Академвидав.

6. Савчин М., Василенко Л. (2024). *Вікова психологія.* Київ: ВЦ «Академія».

7. Штайнер К. (2016). *Емоційна грамотність. Інтелект з серцем.* Київ: Клуб сімейного дозвілля.

8. Штайнер К. (2023). *Сценарії життя людей.* Харків: Видавництво «ФАБУЛА PRO#».

9. Ящук Р. (2024). *Робочі матеріали: перший рік в ТА.* Київ: «ДЄОНІС ПЛЮС».

10. Barnes G., English S. (1978). *Transactional Analysis: A New Perspective.*

11. Levin, P. (1988). *Becoming the Way We Are: A Developmental Model.* Transactional Analysis Journal, 18(3), 169–175.

12. Stewart I., Joines V. (2021). *Транзакційний аналіз: Теорія та практика.* Київ: Професіонал.

13. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry / E. Berne. – Literary Licensing, LLC, 2013. – 270 p.

14. Eron, L. D., Huesmann, L. R., Lefkowitz, M. M., & Walder, L. O. (1963). The relation of parental practices and aggressive behavior to the development of aggression in children. Child Development, 34(3), 563–575. DOI:10.2307/1126825.

15. Huesmann, LR, Eron, LD, & Dubow, EF (2002). Провісники дитячої

злочинності серед дорослих: чи всі фактори ризику відображені в дитячій агресії? Злочинна поведінка та психічне здоров'я, 12 (3), 185–208.

16. Mizen R., Morris M. On Aggression and Violence / R. Mizen, M. Morris. – Berlin: Springer, 2006. – 256 p.

17. Patterson, G. R. (1982). Coercive family process. Eugene, OR: Castalia Publishing Company.

18. Steiner, Claude. Emotional Literacy: Intelligence with a Heart / Claude Steiner. – Grove Press, 2003. – 272 p.

19. Patterson, G. R. (1982). Coercive family process. Eugene, OR: Castalia Publishing Company.

20. Berne E. Games People Play. New York : Grove Press, 1964. 192 p.

21. Berne E. What Do You Say After You Say Hello? New York : Grove Press, 1972. 512 p.

22. Berne E. Principles of Group Treatment. New York : Oxford University Press, 1966. 448 p.

23. Stewart I., Joines V. TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis. Nottingham : Lifespace Publishing, 2012. 448 p.
Stewart I. Developing Transactional Analysis Counselling. London : Sage, 1996. 224 p.

24. Clarkson P. Transactional Analysis Psychotherapy. London : Routledge, 1992. 256 p.

25. Cornell W., de Graaf A., Newton T., Thunnissen M. Into TA: A Comprehensive Textbook. London : Karnac, 2016. 640 p.

26. Hargaden H., Sills C. Transactional Analysis: A Relational Perspective. London : Routledge, 2002. 352 p.

27. Goulding R., Goulding M. Changing Lives Through Redecision Therapy. New York : Grove Press, 1979. 336 p.28. Schiff J. The Cathexis Reader. New York : Harper & Row, 1975. 592 p.

English F. The OK Corral. Transactional Analysis Journal. 1971. Vol. 1(4). P. 33–

29. Steiner C. Scripts People Live. New York : Grove Press, 1974. 384 p.

30. Steiner C. Emotional Literacy. New York : Fawcett Columbine, 1997. 304 p.

31. Dusay J. Egograms and the Constancy Hypothesis. Transactional Analysis Journal. 1977. Vol. 7(3). P. 37–41.

31. Kahler T. The Process Therapy Model. Little Rock : Taibi Kahler Associates, 1975. 210 p.

32. Widdowson M. Transactional Analysis Counselling in Action. London : Sage, 2014. 224 p.

33. Widdowson M. Transactional Analysis for Depression. London : Routledge, 2016. 240 p.

34. O'Reilly-Knapp M. Transactional Analysis with Children and Adolescents. London : Routledge, 2019. 256 p.

35. Barrow G., Newton T. Educational Transactional Analysis. London : Routledge, 2015. 312 p.

36. Napper R., Newton T. TA Skills for Today. Nottingham : Lifespace Publishing, 2016. 288 p.

37. Tudor K. Personality, Human Development and Psychotherapy. London : Karnac, 2010. 320 p.

38. Tudor K., Summers G. Co-Creative Transactional Analysis. London : Karnac, 2014. 352 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник структурних его-станів

(З книги. Julie Hay ТА для тренерів, адаптація В.Є. Гусаковського)

Для кожного з наведених нижче тверджень оцініть, наскільки воно вам підходить:

0 балів – невірно,

1 бал – частково вірно,

2 бали – в цілому вірно,

3 бали – абсолютна правда

1.Я маю тверді переконання з низки питань

2.Я зважую всі «за» і «проти» перед прийняттям рішення

3.Дітей потрібно вчити більше поважати старших

4.Більшість поглядів моїх батьків абсолютно застаріли

5.Я засмучуюся, коли люди зляться

6.Я залишаю собі час оцінити складну ситуацію, перш ніж реагувати на неї

7.Я часто дотримуюся передчуття при прийнятті рішення

8.Я думаю про результати, перш ніж щось робити

9.Я спираюся на свій досвід при прийнятті рішення

10.Я можу спостерігати за реакцією інших людей на ситуацію, але не обов'язково відчуваю те саме, що й вони

11.Я часто відчуваю себе більш зрілим, ніж інші люди

12.Мені часто здається, що я набагато молодший, ніж є насправді

13.Мені легко розділити відповідальність за прийняття рішення, коли це доречно

14.Я іноді приховую свої справжні почуття від оточуючих

15.Іноді мені здається, що інші люди поводяться по-дитячому

16.Я віддаю перевагу, щоб рішення приймав хтось інший

17.Я переглянув деякі переконання, які перейняв від своїх батьків

18.Мені весь час доводиться приймати власні рішення

19.Мене дратує, коли інші кажуть мені, що робити

20.Я поділяю багато вірувань моїх батьків

21.Я можу вчитися у людей, які молодші за мене

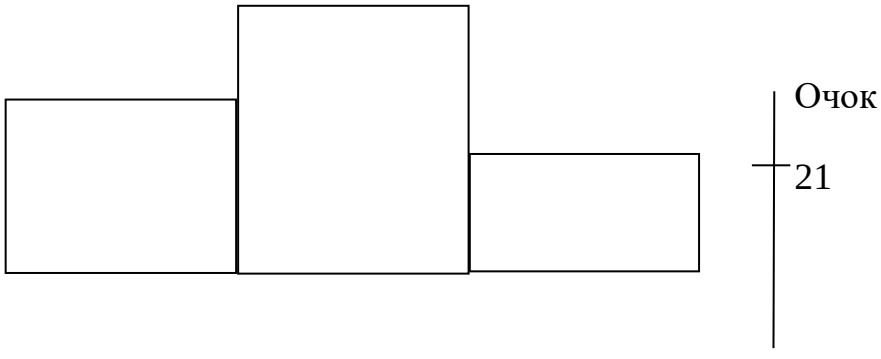
Підрахуйте загальну кількість балів на вагах за такими питаннями:

Шкала для батьків, питання: 1, 3, 9, 11, 15, 18, 20

Шкала для дорослих, питання: 2, 6, 8, 10, 13, 17, 21

Шкала дитини, питання: 4, 5, 7, 12, 14, 16, 19

Намалюйте діаграму точок для кожного его-стану (егограми):



Додаток 2

Функціональні его-стани (стани Я): опитувальник
(з кн.Julie Hay TA for trainers, адаптовано В. Гусаковським)

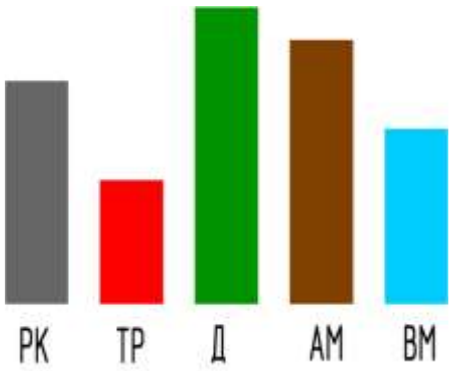
Оцініть, наскільки вам
підходять подані твердження:
0 - це не про мене;
1 - іноді це так;
2 - в основному правильно;
3 - майже завжди правильно

1.Я ствердно говорю людям, як вони повинні себе поводити
2.Перш ніж щось зробити, я намагаюсь це обдумати.
3.Зазвичай я роблю так, як мені говорять.
4.Я проявляю співчуття до людей, у яких є проблеми.
5.Мені подобається бути з іншими людьми.
6.Мені подобається піклуватися про людей.
7.Мені подобається підходити до вирішення проблем логічно та докладно.
8.Я говорю людям, що їм потрібно зробити.
9.Я не соромлюсь проявляти свої почуття.
10.Я людина ввічлива та чемна.
11.Я роблю наперекір тому, що від мене очікують.
12.Якщо на роботі з'являється новенький, я намагаюсь показати йому, що і де знаходиться.
13.Я можу зберігати спокій у важкій ситуації.
14.Коли я впевнений у своїй правоті, то наполягаю, щоб інші мене слухались.
15.Коли мені цікаво, я задаю багато запитань.
16.Робота швидко мені набридає.
17.Люди очікують, що я знаю відповідь
18.Мене просять піклуватися про нових співробітників.
19.Я знаходжу спільну мову з людьми, які ввічливі зі мною.
20.Я продовжую мислити логічно навіть у складних обставинах.
21. У мене систематичний стиль роботи.
22. Я одягаюсь на роботу так само, як інші.
23. Коли я вважаю, що люди з чимось не можуть впоратися самі, я роблю це за них.
24. Коли у мене виникають проблеми, я звертаюсь до свого минулого досвіду.
25. Кажуть, я людина творча та вибіркова.
26. Я віддаю перевагу керувати самостійно, а не слідувати чиїмось вказівкам.

27. Я занадто турбуюсь про людей.
28. Порівняно з іншими, я занадто емоційний.
29. Я очікую, що керівник скаже, що я маю робити.
30. Приймаючи рішення, я враховую усі точки зору.
31. Я заохочую людей проявляти свої здібності.
32. Люди жаліються на мої керівні замашки.
33. Я люблю проводити час в своє задоволення.
34. Говорять, я дуже ввічлива людина.
35. Люди підкреслюють мій рівний характер та виважені судження.
36. Я проявляю свої почуття, коли сумую або радію, так, що люди можуть поспівчувати мені або привітати.
37. Я приглядаю за людиною, навіть якшо вона могла б впоратся зі справою сама.
38. Я схильний пояснювати, в чому сенм моїх шуток, так, що людям стає не смішно.
39. Люди роблять те, що я їм говорю.
40. Я занадто легко погоджуюсь з тим, що говорять інші.

Порахуйте сумарні бали по шкалам з наступних питань:
шкала **Контролюючого Родителя** - питання **1, 8, 14, 17, 24, 26, 32, 39.**
шкала **Турботливого Родителя** - питання **4, 6, 12, 18, 23, 27, 31, 37.**
шкала **Дорослого** - питання **2, 7, 13, 20, 21, 30, 35, 38.**
шкала **Вільної Дитини** - питання **5, 9, 15, 16, 25, 28, 33, 36.**
шкала **Адаптивної Дитини** - питання **3, 10, 11, 19, 22, 29, 34, 40.**

Намалюйте діаграму балів по кожному его-стану (егограму):



Додаток 3

Опитувальник емоційного усвідомлення К. Штайнера

Питання:

1А. Я помічаю, що іноді , коли я знаходжуся поруч з дуже емоційною людиною, я на диво дуже спокійний і не відчуваю ніяких почутів*

так

ні

не впевнений

1Б. Часом коли мені потрібно поспілкуватися з малознайомими людьми, я відчуваю прискорене серцебиття, ком або сухість у горлі, мені стає важко дихати*

так

ні

не знаю

1В. Іноді мене переповнюють емоції, які дезорганізують мене та збивають з толку*

так

ні

не знаю

1Г. Час від часу я усвідомлюю,що відчуваю гнів від легкого роздратування до люті*

так

ні

не знаю

1Д. Якщо інша людина - емоційна, зазвичай я можу сказати, які емоції вона відчуває, наприклад страх, щастя, сум, або гнів*

так

ні

не знаю

1Е. Мені подобаються ситуації, коли люди відчувають сильні позитивні емоції, такі як кохання, надія, радість *

так

ні

не знаю

2А. Іноді після неприємно проведенного часу з людиною, у мене з'являється відчуття,ніби частини тіла оніміли*

так

ні

не знаю

2Б. Я приймаю одне або декілька аптечних ліків для боротьби з головним болем, симптомами розладів шлунку, болями в тілі, які мій лікар не може пояснити*

так

ні

не знаю

2В. Я усвідомлюю, що відчуваю дуже сильні почуття,але часто не можу говорити про них з іншими людьми*

так

ні

не знаю

2Г. Я знаю,що відчуваю почуття страху, від побоювання до жаху*

так

ні

не знаю

2Д. Іноді я відчуваю те, що відчувають інші*

так

ні

не знаю

2Е. Люди цінують мене, тому що я знаю, як зменшити накал емоційних ситуацій.*

так

ні

не знаю

3А. Я можу легко вбити маленьку тваринку, таке як змія або курка, не відчуваючи нічого особливого.*

так

ні

не знаю

Інше:

3Б. Я часто буваю нервовим та роздратованим і нічого не можу з собою зробити.*

так

ні

не знаю

3В. Я брешу про свої почуття, тому що соромлюся говорити про них.*

так

ні

не знаю

3Г. Я знаю, що відчуваю сильні почуття любові та радості.*

так

ні

не знаю

3Д. Я часто допомагаю іншим, тому що співчуваю їм і не можу відмовити*

так

ні

не знаю

3Е. Я легко допомагаю людям розібратися у їх емоціях, тому що

зазвичай я розумію чому вони їх відчувають.*

так

ні

не знаю

4А. Я можу знаходитися серед людей, які страждають від фізичної болі, і не засмучуватися з цього приводу.*

так

ні

не знаю

4Б. У мене потіють долоні,коли я знаходжусь серед людей, яких я не знаю.*

так

ні

не знаю

4В. Я знаю, що відчуваю сильні почуття, але більшу частину часу не знаю які.*

так

ні

не знаю

4Г. Я достатньо добре знаю, що я відчуваю і чому.*

так

ні

не знаю

4Д.Іноді почуття інших людей зрозумілі мені,і це може бути проблемою.*

так

ні

не знаю

4Е. Зазвичай я можу контактувати з людьми, які відчувають сильні почуття, і " розвантажити" їх*

так

ні

не знаю

5А. Я майже завжди керуюсь розумом, і емоції не приносять мені проблеми*

так

ні

не знаю

5Б. Я був закоханим(ою), і раптом по невівідомим причинам повністю втратив це почуття. *

так

ні

не знаю

5В. Іноді у мене псується настрій.*

так

ні

не знаю

5Г. Коли я маю прийняти важливе рішення, я зазвичай знаю,які почуття це у мене викликає: страх, гнів, хвилювання, або якусь іншу комбінацію емоцій.*

так

ні

не знаю

5Д. В конкурентній ситуації, в якій я перемагаю або маю перевагу, я співчуваю іншій людині.*

так

ні

не знаю

5Е. Коли я знаходжуся в кімнаті, в якій багато людей, я можу сказати, що вони відчувають: збудження, зрілість, нудьгу або страх.*

так

ні

не знаю

6А. Я дуже, дуже рідко плачу*

так

ні

не знаю

6Б. Іноді, коли я дивлюся рекламу по ТВ, на очі навертаються сльози, і я дійсно не розумію чому.*

так

ні

не знаю

6В. Іноді коли мені погано, я не можу сказати, наляканий я чи злюся.*

так

ні

не знаю

6Г. Я-людина,яка час від часу відчуває сором та провину.*

так

ні

не знаю

6Д. У мене була(або якби була) можливість підстрелити тваринку, таке як пташка, кролик або олень, але я не зміг би це зробити бо мені його шкода.

так

ні

не знаю

6Е. Я часто змінюю, поведінку по відношеню до іншої людини, тому що вважаю, що це полегшить нашу взаємодію.*

так

ні

не знаю

Ключ: порахуйте кількість відповідей «Так» на всі питання, помічені літерою А. Зробіть теж з іншими літерами. Поруч з кожною літерою має бути цифра(від 1 до 6).