**Практическая работа «Трансактный анализ общения»**

Цель: рассмотреть позиции в общении.

1. Дать понятие трансактный анализ.
2. Выделить основные позиции в общении.
3. Дать краткую характеристику каждой позиции.
4. Заполнить таблицу.

Основные характеристики позиций

Родителя, Взрослого, Ребенка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристика | Родитель | Взрослый | Ребенок |
| Типичные  слова и  выражения |  | Как? Что? Когда? Где? Почему?  Возможно…  Вероятно… |  |
| Интонация |  |  |  |
| Состояние |  |  | Неуклюжее,  подавленное, угнетенное, игривое |
| Выражение лица |  | Спокойное,  максимум  внимания |  |
| Поза | Руки на бедрах,  указывающий перст.  Руки сложены на груди |  |  |

1. Перечислить и раскрыть виды трансакции.
2. Выполнить задание.

Определить какие позиции используют собеседники в общении.

1)- "Ты не видела, где мои запонки?"

- "Запонки лежат на столе"

2) - "Ты не видела, где мои запонки?"

- "Вечно я у тебя во всем виноват!"- собеседник вспылил.

3) - "Ты не видела, где мои запонки?"

- "Ищи их там, куда сам положил!"

7. Определить позиции собеседников.

Продавец: Эта модель лучше, но боюсь, что она вам не по карману.

Покупательница: Вот ее-то я и возьму.

**8. Выполните тест. Составить заключение.**

Тест Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель). Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну:

Инструкция к тесту: Попробуйте оценить, как сочетаются эти три "Я" в вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.

2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.

3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь сво­их детей.

4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.

5. Меня провести нелегко.

6. Мне бы понравилось быть воспитателем.

7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.

8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.

9. Каждый должен выполнять свой долг.

10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.

11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.

12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.

13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.

14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.

15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.

16. Я — увлекающийся человек.

17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.

18. Мои взгляды непоколебимы.

19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.

20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.

21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Ключ к Тесту Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель).

Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну

I (состояние ''ребенок''):    1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

II (состояние ''взрослый''): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

III (состояние ''родитель''): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Интерпретация, обработка результатов Теста Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель).

Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну. Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам. Э. Берн выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обусловливают характер общения между людьми: родительское, взрослое, детское. Родительское (Родитель – Р) состояние Я подразделяется на заботливое родительское состояние Я, критическое родительское состояние Я. Родительское Я, состоящее из правил поведения, норм, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, "запускает" полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загруженности простыми, обыденными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

Взрослое (Взрослый – В) состояние Я воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличии от Родительского, способствует адаптации не в стандартных, однозначных ситуациях, а уникальных, требующих размышлений, дающих свободу выбора и, вместе с этим, необходимость осознания последствий и ответственного принятия решений.

Детское (Дитя – Д, или Ребенок) состояние Я следует жизненному принципу чувств. На поведение в настоящем влияют чувства из детства. Детское Я также выполняет свои, особые функции, не свойственные двум другим составляющими личности. Оно ''отвечает'' за творчество, оригинальность, разрядку напряжения, получение приятных, иногда ''острых'', необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений. Кроме того, Детское Я выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем: не способен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека.

Признаки актуализации различных эго-состояний 1. Эго-состояние ребенок Вербальные признаки: а) восклицания: вот те на!, фу ты!, Боже!, черт возьми!; б) слова эгоцентрического круга: хочу, не могу, а мне какое дело, не знаю и знать не желаю и т.д.; в) обращение к другим: помоги мне, ты меня не любишь, ты будешь жалеть; г) самоуничижительные выражения: я дурак, у меня ничего не выходит и т.д. Обращение Вы – Ты и Ты – Ты. Поведенческие (невербальные) признаки: непроизвольные поеживания, ерзание, пожимание плечами, дрожание рук, покраснение, закатывание глаз, потупленный взор, взгляд снизу вверх; интонация просящая, ноющая, быстрый и громкий голос, сердитое и упрямое молчание, поддразнивание, злорадность, взволнованность и т.д.

2. Эго-состояние взрослый Вербальные признаки: в утверждении высказывается мнение, а не безапелляционное суждение, используются выражения типа: таким образом, вероятно, относительно, сравнительно, целесообразно, альтернатива, по моему мнению, насколько возможно, давай рассмотрим причины и т.д. Обращение Вы – Вы и Ты – Ты. Поведенческие (невербальные) признаки: поза прямая (но не застывшая); лицо обращено к собеседнику, открыто, заинтересовано: естественная жестикуляция в разговоре; контакт глаз на одном с партнером уровне; голос внятный, четкий, спокойный, ровный, без чрезмерных эмоций.

3. Эго-состояние родитель Вербальные признаки – слова и выражения типа: а) должен, нельзя, никогда, обязан, потому что я так сказал, не задавай вопросов, что люди подумают (скажут); б) оценочные суждения: упрямый, глупый, ничтожный, бедняга, умница, превосходный, способный. Обращение Ты – Вы (со мной обращаются на ВЫ, я обращаюсь на Ты). Поведенческие (невербальные) признаки: указующий жест (обвинение, угроза), поднятый вверх палец, похлопывание по спине, щеке; авторитарные позы (руки на бедрах, скрещены на груди), взгляд сверху вниз (голова откинута), стук по столу и т.д.; тон голоса насмешливый, надменный, обвиняющий, покровительственный, сочувствующий. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во “взрослое” состояние, что, собственно и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста. Сочетания Эго-состояний Расположив соответствующие символы в порядке убывания веса (в зависимости от количества набранных баллов), получаем формулу.

Для оптимального функционирования личности, с точки зрения Э. Берна, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я. Если у вас получится формула II, I, III, или ВДР то это значит, что вы обладаете чув­ством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и по­учениям. Если у вас получилась формула III, I, II, или РДВ то для вас характерна категорич­ность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенно­сти при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что ду­маете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий. Если на первом месте в формуле состояние I или Д-состояние (''ребенок''), то вы можете про­являть склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

Литература: Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения: учебник для нач.проф.образования; учеб.пособие для сред.проф.образования. – 2-е изд., - М.: «Академия» 2003,- 128 с.