

Трансактный анализ Э.Берна Тест «Ребенок», «Взрослый», «Родитель»

Теория трансактного анализа Э.Берна, исходит из того, что транзакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «Я». В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «Родителя», «Взрослого», «Ребенка». Эти состояния сопровождают человека всю жизнь. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств. Попробуйте оценить, как вы сочетаете эти три «Я» в вашем поведении, для этого вы можете пройти тест.

Цель: определение ролевых позиций в межличностных отношениях.

Инструкция: ниже приведены 21 высказывания, оцените 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 как не надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь подумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.

14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я – увлекающий 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 оправданы до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Ключ к тесту:

- 1 (состояние «ребенок»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
- 2 (состояние «взрослый»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
- 3 (состояние «родитель»): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Интерпретация:

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам согласно ключу.

Рассмотрим, следующие три составляющие личности человека, которые обуславливают характер общения между людьми: Родительское, Взрослое, Детское.

1. *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 напряжений, 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 проблемы: не способен преодолеть трудности или/ и противостоять давлению другого человека. Это Я подразделяется на: естественное детское Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), приспособляющееся детское Я (приспособляющийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый,

колеблющийся и т.д.), возражающее детское Я.

Признаки актуализации эго – состояния: Эго состояние Ребенка

Вербальные признаки : а) восклицание: 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: непроизвольное поеживание,
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. Взрослое (Взрослый – В) состояние Я воспринимает и перерабатывает
логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно
обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличие 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 решения.

Признаки актуализации эго – состояния: 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 жестикауляция
в разговоре; контакт глаз на одном уровне; голос внятный, четкий, спокойный,
ровный, без чрезмерных эмоций.

3. 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, обычными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

Признаки актуализации эго – состояния: 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, скрещенные на груди), взгляд сверху вниз (голова откинута), стук по столу и т.д.; тон голос насмешливый, надменный, обвиняющий, покровительственный, сочувствующий.

Сочетания Эго- состояний.

Для этого вернитесь к таблице с балами. Расположите 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. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогает ему вовремя вернуться во «Взрослое» состояние, что, собственно и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

Формулы:

- Если у вас получилась формула 2, 1, 3, или ВДР то это значит, что вы

обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям.

- Если у вас получилась формула 3, 1, 2, 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 1 или Д –состояние (ребенка), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.