(cc) BY

Деньщиков Валерий Константинович
студент
Лыкова Олеся Александровна
канд. экон. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА

Аннотация*: в данной статье представлены наиболее популярные аспекты трансактного анализа. Автор подчеркивает значимость данного анализа при решении проблем со сложными ситуациями в клиентском бизнесе. Дан анализ эго-состояний, выявлены принципы трансактного анализа.*

Ключевые слова*: трансактный анализ, эго-состояние, принципы трансактного анализа.*

Трансактный анализ основан на научной работе американского психолога Эрика Берна. В своих исследованиях он наблюдал, как возникают различные модели общения, и какие элементы личности в ней участвуют.

Трансакный анализ – очень интересная вещь. Он расширяет возможности для анализа процессов коммуникации и направляет их так, чтобы удовлетворить, насколько это возможно обоих собеседников. Сотрудник компании будет иметь возможность найти новые способы общения и также узнать что-то о себе. Трансакный анализ является хорошей объяснительной моделью, особенно в сложных ситуациях при диалоге с клиентами, с коллегами или в приватной обстановке. Данный анализ, разработанный американским психологом Эриком Берном, представляет модель наблюдения и используется для объяснения человеческого поведения. Эта модель основана на изучении межличностных взаимодействий, так называемых «трансакций». Трансакции – это сигналы и ответные реакции (невербальные и вербальные), которыми обмениваются люди при ежедневном контакте друг с другом.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Принципы трансактного анализа:

1. Человеческий мозг работает как «видеомагнитофон».

2. Все переживания, начиная с рождения, записываются и хранятся в памяти

3. Для записи впечатлений существуют различные «ячейки» памяти.

4. Данные ячейки памяти называются эго-состояниями.

5. «Старые видеокассеты» могут спонтанно проигрываться. Каждый человек может в любой ситуации реагировать, исходя из одного из трех эго-состояний.

6. Эго-состояния в большинстве случаев активируются другими людьми, что не осознается человеком.

Трансактный анализ подходит для разработки и использования личного потенциала. Она состоит из следующих аспектов:

1. Личный аспект – помогает понять внутренние и биологические процессы.

2. Коммуникационный аспект – предоставляет возможность описать и объяснить межличностную коммуникацию.

3. Психотерапевтический аспект – помогает в лечении психических заболеваний и проблем, а также в личностном росте.

Трансактный анализ был создан в качестве психотерапевтического метода. Его принципы и теории впоследствии доказали свою эффективность на практике во многих областях, например, в консультировании, образовании, обучении взрослых и при психологической работе в организациях. Он предлагает модели для наблюдения, описания, понимания и лечения человеческих личностей и социальных отношений между людьми и социальными системами.

Эго-состояния в трансактном анализе.

Существую три уровня эго-состояния. Каждый человек проявляет себя на трех уровнях, с возможностью быстро их изменять в зависимости от ситуации. Никто не живет и проявляет себя постоянно только в одном из этих уровней.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис.1. Схема эго-состояний

Эго-состояние родитель: поведение, мысли, чувства как при общении с детьми, которые были приняты от собственных родителей и других авторитетных лиц.

Критикующий родитель – при проявлении данного состояния присущи следующие черты поведения: взгляд сверху вниз, указания, угрозы, команды, критикующая мимика, берет на себя ответственность, принимает четкие решения.

Заботливый родитель – поведение защитника, готовность помочь, утешающий, опекающий, поддерживающий, заботливое выражение лица.

Эго-состояние взрослый: поведение, мысли, чувства, которые приводят к цели или рациональной передаче информации.

Постановка вопросов, сбор информации, выяснение мнений, оценка шансов, выяснение информации. Деловой, спрашивающий без эмоций, нейтральный, дружелюбный, внимательный. Понятная мимика, открытый язык телодвижений, открытый визуальный контакт. Общается на равных.

Эго-состояние ребенок: поведение, мысли и чувства, созданные и преобразованные с детства.

Адаптивный ребенок: беспомощность, чувства бессилия, отрицание реальности, угнетенное состояние, неуверенность, чувство потерянности. Капризный, плаксивый, эмоциональный, неуверенный в себе. Подчиняется сразу сам, старается угодить, хочет быть популярным, не может сказать «нет».

Ребенок бунтарь: Злорадство, употребление слов (не буду/не хочу) действие назло, расчет на везение. Упрямый, шумный, спонтанно говорящий нет, спонтанная защитная мимика и жестикуляция, упрямство. Критическое отношение ко всему, ставит все под сомнение.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Свободный ребенок: смеется, дразнит, бранится, проявляет творческий подход, преувеличивает. Спонтанный, свободный, непринуждённый, напористый, небрежный, повышенная жестикуляция, эгоцентричный.

Воспринимаемый уровень эго-состояния и отображаемого состояния зависит от личности и ситуации. Текущая ситуация всегда важна при оценке эго-состояния. Ни один человек никогда не бывает только в одном конкретном эго-состоянии. Не стоит классифицировать людей по одному типу. Необходимо быть открытым для раскрытия многогранной личности.

Список литературы

1. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии / Э. Берн; пер. с англ. А. Грузберга. – М.: Эксмо, 2009. – 416 с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Бер; пер. с англ. А. Грузберга. – М.: Эксмо, 2014. – 576 с.

3. Стюарт Я. Современный транзактный анализ / Я. Стюарт, Д. Вэнн. – СПб.: Изд-во Социально-психологического центра, 1996. – 332 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)