Оглавление

I. Теоретическая часть…………………………………………………………3

1.Введение………………………………………………………………………3

2. Биография Э.Берна.………………………………………………………....4

2.1 Сущность трансактного анализа Э.Берна……………………………....6

3. Сущность понятия «жизненный сценарий**»**…………………………....11

4. Заключение теоретической части………………………………………..18

II. Практическая часть…………………………………………………….....19

5. Характеристика используемых методик ……………………………….19

6. Заключение практической части………………………………..............25

7. Список литературы …………………………………………………….....26

8.Приложение………………………………………………………………….27

Тема курсовой **-** сценарии как мотивы личности в работах Э.Берна. Цель моей курсовой, определить сценарии личности.

В моему исследовании принимало участие 15 человек, из них 4 юноши, и 11 девушки возрастом от 19 до 23 лет.

В своем исследовании я использовала две методика. Первая, это . многофакторный личностный опросник FPI, вторая - трансактный анализ общения.

**I. Теоретическая часть**

1. Введение.

Трансактный анализ основан на концепции Эрика Берна о том, что человек запрограммирован “ранними решениями” в отношении жизненной позиции и проживает свою жизнь согласно “сценарию”, написанному при активном участии его близких (в первую очередь родителей), и принимает решения в настоящем времени, основанные на стереотипах, которые некогда были необходимы для его выживания, но теперь по большей части бесполезны.

Структура личности в концепции трансактного анализа характеризуется наличием трёх эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый. Эго-состояния – это не роли, которые человек исполняет, а некие феноменологические реальности, поведенческие стереотипы, которые провоцируются актуальной ситуацией.

Трансакцией в рамках трансактного анализа называется обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия можно рассматривать как единицы признания, подобные социальному подкреплению. Они находят выражение в прикосновениях или в вербальных проявлениях.

В основе трансакций лежит жизненный сценарий. Это генеральный и персональный план, организующий жизнь человека. Сценарий выработался в качестве стратегии выживания.

Основной целью терапевтического процесса в традиции трансактного анализа является реконструирование личности на основе пересмотра жизненных позиций. Большая роль уделяется способности человека к осознанию непродуктивных стереотипов своего поведения, которые мешают принятию именно адекватных настоящему моменту решений, а также способности формировать новую систему ценностей и решений, исходя из собственных потребностей и возможностей.

2. Биография Э. Берна.

Эрик Берн (Леонард Бернштейн) родился 10 мая 1910 в Монреале, Квебеке, Канаде, в семье сын Дэвида Хиллера Бернштейна, доктора медицина, общего практикующего врача, и Сары Гордон Бернштейн, профессионального автора и редактора. Его единственная сестра Грейс родилась пятью годами позже. Семейство иммигрировало в Канаду из Польши и России. Оба родителя окончили Университет Макгилл, и Эрик, который был очень близок к отцу, с любовью рассказывал, как он сопровождал своего отца, врача, на медицинских раундах.

Довоенные годы.

Э. Берн закончил интернатуру в Соединенных Штатах в Больнице Инглвуд в Нью-Джерси. В 1936 он открыл свою психиатрическую резиденцию в Психиатрической Клинике Медицинской Школы Йельского Университета, где он работал в течение двух лет. Через некоторое время (1938-39), Берн стал американским гражданином и сократил свое имя от Эрика Леонарда Бернштейна до Эрика Берна. Его первое назначение было клиническим ассистентом по психиатрии в Нью-Йорке, эту должность он занимал до 1943 года, когда он поступил в Армейский Медицинский Корпус. В 1940-ом Берн открыл частную практику в Норуолке (Коннектикут). Там он встретился и со своей первой женой, от которой у него родилось двое детей. В 1940-1943 он практиковал одновременно и в Нью-Йорке. В 1941 он начал обучаться психоанализу в Нью-йоркском Психоаналитическом Институте и стал анализантом Пауля Федерна.

Армейский медицинский корпус.

Из-за спроса на армейских психиатров в течение Второй Мировой Войны, доктор Берн служил в 1943-46 гг. в Медицинском Корпусе, где был повышен со звания младшего лейтенанта до майора. В течение последних двух лет он занимался групповой терапией в психиатрических палатах Bushnell General Hospital.

Освободившись от военных обязательств в 1946, он возобновил психоаналитическое обучение в Сан-францисском Психоаналитическом Институте. В 1947 он стал анализантом Эрика Эриксона, с которым он работал в течение двух лет.

Разрыв с психоанализом и создание трансактного анализа.

Вероятно наиболее существенные следы происхождения трансактного анализа содержатся в первых пяти из шести статей о интуиции, которые Берн написал в начале 1949-го. Уже тогда, когда он все еще работал, чтобы получить статус психоаналитика, он осмеливался бросать вызов ригидной фрейдовской концепции заявлением, что "слово бессознательное, приемлемо, пока оно включает, и подсознание и неосознаваемое" (Berne, 1949a, p.1)

Когда он начал обучаться в 1941 в Нью-Йоркском Психоаналитическом Институте, и позже, когда он возобновил обучение в Сан-Франциско, Берн, очевидно, считал, что стать психоаналитиком очень важно. Однако, в конце, то, чего он жаждал, не произошло; в 1956 году ему отказали в членстве вердиктом, что он еще не был готов, но, возможно, после трех или еще четырех лет персонального анализа и обучения он мог бы повторно обратиться за получением статуса. Для Эрика это отклонение было разрушительным, но вместе с тем очистительным, усилив его давнишнюю амбицию добавить нечто новое к старому психоанализу. Он принялся за работу, решив развивать новый подход к психотерапии один, без выгоды, благословений или поддержки со стороны психоаналитического братства.

До 1956-го он написал две оригинальные работы, основанные на материале, ранее прочитанном в Психиатрической Клинике Сан-Франциско, и в Langley Porter Neuropsychiatric Clinic: "Интуиция V: Образ Я" и "Состояния Эго в Психотерапии". Ссылаясь на Федерна, Канна и Зилберера, в первой статье Берн указал, как он достиг концепции эго-состояний, и где он почерпнул идею о раздельности "взрослого" и "ребенка". В следующей статье он развивал трехстороннюю схему, используемую сегодня (Родитель, Взрослый, и Ребенок), представил метод с тремя кругами схематически, изображавшими эти состояния, назвав это "новый подходом в психотерапии".

Третья статья, названная "Трансактной Анализ: Новый и Эффективный Метод Групповой Терапии", была написана несколькими месяцами позже и представлена на конференции в Лос-Анджелесе в 1957-ом. С публикацией этой работы в 1958-ом в журнале "American Journal of Psychotherapy", транзактный анализ, название нового метода диагностики и терапии стали неотъемлемой частью психотерапевтической литературы. В дополнение к его концепции Р-В-Р, в статье рассматривались важные новые особенности игр и сценариев. Последние годы.

Годы с 1964 до 1970 были беспокойными для Э. Берна. В 1967-ом он вступил в третий брак. К началу 1970 он снова развелся. В 1970-ом Берн перенес два сердечных приступа. За две недели до первого приступом, Берн сказал своим друзьям, как хорошо он себя чувствует. Он только что закончил две книги, "Секс в человеческой любви" и "Что вы говорите после того, как сказали Привет?", и был очень доволен. Эрик Берн умер 15 июля 1970 года.

2.1 Сущность трансактного анализа Э.Берна.

Структура личности в трансактном анализе характеризуется наличием трёх эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый. Каждое эго-состояние представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения. Выделение эго-состояний основано на трёх аксиоматических положениях:

1. каждый взрослый некогда был ребёнком. Этот ребёнок в каждом человеке представлен эго-состоянием Ребёнок;
2. каждый человек с нормально развитым мозгом потенциально способен к адекватной оценке реальности. Способность систематизировать приходящую извне информацию и принимать разумные решения относится к эго-состоянию Взрослый;
3. у каждого индивида были или есть родители или заменившие их лица. Родительское начало внедрено в каждую личность и принимает вид эго-состояния Родитель [2].

Описание эго-состояний представлено в табл. 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эго-состояния | | Типичные способы поведения, высказывания |
| Родитель | Заботливый родитель | Утешает, исправляет, помогает "Это мы сделаем" "Не бойся" "Мы все тебе поможем" |
| Критический родитель | Грозит, критикует, приказывает "Опять ты опаздал на работу?" "У каждого на столе должен быть график!" |
| Взрослый | | Собирает и дает информацию, оценивет вероятность, принимает решения "Который час?" "У кого же может быть это письмо?" "Эту проблему мы решим в группе" |
| Ребенок | Спонтанный ребенок | Естественное, имульсивное, хитрое, эгоцентричное поведение "Это дурацкое письмо у меня уже третий раз на столе" "Вы это сделали просто замечательно!" |
| Приспосабливающийся ребенок | Беспомощное, боязливое, приспосабливающееся к нормам, уступчивое поведение "Я бы с радостью, но у нас будут неприятности" |
| Бунтующий ребенок | Протестующее, бросающее вызов поведение "Я это делать не буду!" "Вы этого сделать не сможете" |

Взрослый у Э. Берна играет роль арбитра между Родителем и Ребёнком. Анализируя информацию, Взрослый решает, какое поведение наиболее соответствует данным обстоятельствам, от каких стереотипов желательно отказаться, а какие желательно включить.

Диагностировать эго-состояния в личности возможно путём наблюдения за вербальными и невербальными компонентами поведения. Например, находясь в состоянии Родитель, произносятся фразы типа “мне нельзя”, “я должен”, критические замечания типа “итак, запомни”, “прекрати это”, “ни за что на свете”, “я бы на твоём месте”, “милый мой”. Физическим признаком Родителя является нахмуренный лоб, качание головой, “грозный вид”, вздохи, скрещенные на груди руки, поглаживание другого по голове и т.п. Ребёнок может быть продиагностирован на основании выражений, отражающих чувства, желания и опасения: “я хочу”, “меня злит”, “я ненавижу”, “какое мне дело”. К невербальным проявлениям относятся дрожащие губы, потупленный взор, пожимание плечами, выражение восторга.

Вербальные и невербальные взаимодействия между людьми называются трансакциями. Трансакция – это обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Воздействия могут быть условными или безусловными, положительными или отрицательными. Различают трансакции параллельные, перекрёстные и скрытые [5].

Параллельные — это трансакции при которых стимул, исходящий от одного человека, непосредственно дополняется реакцией другого. Например, стимул: «Который сейчас час?», реакция: «Без четверти шесть.» В данном случае взаимодействие происходит между Взрослыми Эго-состояниями собеседников. Такие взаимодействия не обладают способностью производить конфликты и могут продолжаться неограниченное время. Стимул и ответная реакция при таком взаимодействии отображаются параллельными линиями.

Перекрёстные (пересекающиеся) трансакции уже обладают способностью производить на свет конфликты. В этих случаях на стимул даётся неожиданная реакция, активизируется неподходящее эго-состояние. Например, когда на вопрос мужа “Где мои запонки?” женой даётся ответ “Куда положил, там и возьми”. Таким образом, на исходящий от Взрослого стимул даётся реакция Родителя. Такие перекрёстные трансакции начинаются взаимными упреками, колкими репликами и могут закончиться хлопаньем дверьми.

Скрытые трансакции отличаются тем, что включают более двух эго-состояний, так как сообщение в них маскируется под социально приемлемым стимулом, но ответная реакция ожидается со стороны эффекта скрытого сообщения. Таким образом, скрытая трансакция содержит неявную информацию, посредством которой можно повлиять на других так, что они этого не осознают [7].

Трансакция может производиться на двух уровнях – социальном и психологическом. Это характерно для скрытых трансакций, где на психологическом уровне они содержат скрытые мотивы.

Э. Берн приводит примеры угловой трансакции, в которой участвуют три эго-состояния и пишет, что в ней особенно сильны продавцы. Например, Продавец предлагает покупателю дорогой вид товара со словами: “Эта модель получше, но она вам не по карману”, на что покупатель даёт ответ: “Вот её-то я и возьму”. Продавец на уровне Взрослого констатирует факты (что модель лучше и что она не по карману покупателю), на что покупатель должен был бы дать ответ на уровне Взрослого – что продавец безусловно прав. Но поскольку психологический вектор был умело направлен Взрослым продавца к Ребёнку покупателя, отвечает именно Ребёнок покупателя, желая продемонстрировать, что он вовсе не хуже других [3].

Одобрение в трансактном анализе понимается как “поглаживание”. Существует три типа поглаживаний: физическое (например, касание), вербальное (слова) и невербальное (подмигивание, кивки, жесты и тому подобное). Поглаживания даются за “существование” (то есть являются безусловными) и за “поступки” (условные поглаживания). Они могут быть позитивными – например, дружеское физическое прикосновение, тёплые слова и доброжелательные жесты; и негативными – шлепки, хмурые взгляды, брань.

Безусловные поглаживания получаются, как в младенческом возрасте, просто за тот факт, “что ты есть”. Позитивные безусловные поглаживания бывают вербальными (“Я люблю тебя”), невербальными (смех, улыбки, жесты) и физическими (прикосновения, ласки, баюканье). Условные же поглаживания даются скорее за поступки, чем за факт существования: когда ребёнок впервые начинает ходить, родители говорят с ним взволнованным голосом, улыбаются, целуют; когда же ребёнок прольёт молоко или сверх меры раскапризничается, он может получить окрик, шлепок или гневный взгляд [2].

Следующий аспект трансактного анализа — структурирование времени. Согласно Э. Берну, люди структурируют время при помощи шести способов: уход, (избежание), ритуалы, развлечение (времяпрепровождение), деятельность, игры, интимность (любовные сексуальные взаимодействия).

Такие трансакции, как ритуалы, развлечения или деятельность, направлены на достижение определённых целей – структурирование времени и получение воздействий от окружающих. Поэтому их можно обозначить как “честные”, то есть не предусматривающие манипуляции другими. Игры же являются сериями скрытых трансакций, ведущих к определённому результату, в котором у одного из игроков есть заинтересованность [5].

Ритуалом называется стереотипная серия простых дополнительных трансакций, которые заданы внешними социальными факторами. Неформальный ритуал (например, прощание) в своей основе неизменен, но может отличаться в деталях. Формальный же ритуал (например, церковная литургия) характеризуется очень маленькой свободой.. ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени.

Можно определить времяпрепровождение как серию простых, полуритуальных дополнительных трансакций, целью которой является структурирование определённого интервала времени. Начало и конец такого интервала можно назвать процедурами. При этом трансакции обычно приспособлены к нуждам всех участников таким образом, чтобы каждый мог получить максимальный выигрыш в течение данного интервала – чем лучше адаптирован участник, тем больше его выигрыш. Времяпрепровождения обычно взаимно исключают друг друга, то есть не смешиваются. Времяпрепровождения формируют основу для знакомства и могут привести к дружбе, способствуют подтверждению избранных человеком ролей и укреплению его жизненной позиции [6].

3. Сущность понятия «жизненный сценарий».

Э. Берн в своих ранних работах определял сценарий как «бессознательный жизненный план». Затем дал более полное определение: «План жизни составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути».

Концепция о том, что детские впечатления оказывают сильное влияние на паттерны поведение взрослых людей, является центральной не только в трансактном анализе, но и в других направлениях психологии. В теории сценария, кроме того, есть идея, согласно которой ребёнок составляет определённый план своей жизни, а не просто формирует основные взгляды на жизнь. Этот план составляется в форме драмы, имеющей чётко обозначенные начало, середину и конец.

Другой отличительной чертой теории жизненного сценария является то, что план жизни «достигает кульминации в избранной альтернативе». Составные части сценария, начиная с первой сцены, служат для того, чтобы привести сценарий к заключительной сцене. В теории сценария заключительная сцена получила название расплаты за сценарий. Теория говорит о том, что при проигрывании человеком жизненного сценария он бессознательно избирает поведения, которые приблизят его к расплате сценария [4].

Сценарий – это «план жизни, составленный в детстве», следовательно, ребёнок сам принимает решение о своём сценарии. На решение о выборе жизненного сценария оказывают влияние не только внешние факторы, но и воля ребёнка. Даже тогда, когда разные дети воспитываются в одних и тех же условиях, они могут составить совершенно разные планы своей жизни. В этой связи Берн приводит случай с двумя братьями, которым мать сказала: «Вы оба попадёте в психушку». Впоследствии один из братьев стал хроническим психическим больным, а другой психиатром.

Термин «решение» в теории жизненного сценария используется в значении, отличном от того, которое обычно приводится в словаре. Ребёнок принимает решение о своём сценарии в результате чувств до того, как начинает говорить. При этом ребёнок использует доступные ему в том возрасте способы тестирования реальности [10].

Хотя родители не могут заставить ребёнка принять какие-то решения, они тем не менее оказывают на ребёнка сильное влияние, передавая ему вербальные и невербальные послания. На основе этих посланий ребёнок формирует свои представления о себе, других людях и жизни, которые образуют основное содержание сценария. Таким образом, сценарий подкрепляется родителями.

По содержанию сценарии могут быть: сценарий победителя, сценарий побеждённого и сценарий не победителя или банальный.

Победителем Э. Берн называл «того, кто достигает поставленной перед собой цели». Под победой понимается то, что поставленная цель достигается легко и свободно. Побеждённый – это «человек, который не достигает поставленной цели». И дело заключается не только в достижении цели, но и в степени сопутствующего комфорта. Если, например, человек решил стать миллионером, стал им, но постоянно чувствует себя несчастным из-за язвы желудка или напряжённой работы, то он побеждённый.

В зависимости от трагичности финала сценарии побеждённых можно классифицировать по трём степеням. Сценарий побеждённого первой степени – это сценарий, в котором неудачи и потери не настолько серьёзны, чтобы их обсуждать в обществе. Например, повторяющиеся ссоры на работе, небольшая депрессия или неудача на экзаменах при поступлении в институт. Побеждённые со второй степенью испытывают неприятные чувства, достаточно серьёзные, чтобы их обсуждать в обществе. Это может быть увольнение с работы, исключение из университета, госпитализация по поводу тяжёлой болезни и т.д. Сценарий третьей степени приводит к смерти, увечью, серьёзной болезни (в том числе и психической) или суду.

Человек, имеющий сценарий не победителя, день ото дня терпеливо несёт свою ношу, не много при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому такой сценарий называют банальным. На работе не победитель не становится начальником, но его и не увольняют. Он, скорее всего, спокойно доработает до конца, получит в подарок часы на мраморной подставке и уйдёт на пенсию [1].

Находиться в жизненном сценарии, проигрывать сценарное поведение и сценарные чувства это значит реагировать на реальность «здесь и теперь» как будто бы это мир, нарисованный в детских решениях. Человек чаще всего входит в свой сценарий в следующих случаях.

• Когда ситуация «здесь и теперь» воспринимается как стрессовая.

• Когда имеется сходство между ситуацией «здесь и теперь» и стрессовой ситуацией в детстве.

Когда ситуация «здесь и теперь» напоминает человеку болезненную ситуацию из его детства, и он входит в сценарий, в ТА говорят, что текущая ситуация связана с более ранней ситуацией с помощью резиновой ленты. Это позволяет понять, почему человек реагирует так, как будто бы его катапультировали назад в его прошлое. Обычно человек не может осознанно представить эту детскую сцену, поэтому не понимает, что общего в этих ситуациях. Разговаривая с людьми, с которыми у человека серьёзные взаимоотношения отождествляет их с людьми из своего прошлого, и делает это неосознанно.

Резиновые ленты могут быть привязаны не только к людям из нашего прошлого, но и к запахам, звукам, определённому окружению или чему-то ещё.

Одной из целей ТА является рассоединение резиновых лент. Благодаря пониманию сценария человек может освободиться от первоначальной травмы и от возвращения к старым детским ситуациям [4].

Эрик Берн ввёл понятие сценарные сигналы, т.е. телесные признаки, указывающие на то, что человек вошёл в сценарий. Это может быть глубокий вдох, изменение положения тела и напряжение какой-то части тела. Некоторые терапевты ТА специализируются именно в этой области теории – телесном сценарии. Сценарные сигналы - это проигрывание человеком его детских решений, которые он принял в отношении своего тела. Например, человек, будучи ребёнком, пытался дотянуться до матери, но обнаружил, что она часто отодвигается от него. Чтобы подавить эту естественную потребность он стал напрягать свои руки и плечи. Во взрослой жизни такой человек продолжает напрягать своё тело.

Когда человек принимал в детстве свои сценарные решения, ему казалось, что единственной альтернативой этим решениям может быть лишь ужасная катастрофа. Причём у него не было ясного представления, в чём заключается эта катастрофа, но он знал, что её любой ценой нужно избежать. Поэтому каждый раз, когда сценарные решения подтверждаются, человеку начинает казаться, что они по-прежнему помогают избежать катастрофы. Вот почему люди часто говорят, что им легче вести себя по-старому, одновременно признавая, что это поведение для них саморазрушительно [5].

Нужно отличать сценарий и курс жизни. Э. Берн писал: «Сценарий – это то, что человек запланировал совершить в раннем детстве, а курс жизни – то, что реально происходит». Курс жизни является результатом взаимодействия четырёх факторов: наследственности, внешних событий, сценария, автономных решений.

В сценарии существует четыре вариантажизненных позиций:

1. Я-ОК, Ты-ОК;
2. Я-неОК, Ты-ОК;
3. Я-ОК, Ты-неОК;
4. Я-неОК, Ты-неОК.

Жизненая позиция представляет собой основные качества (ценности), которые человек ценит в себе и других людях. Это означает нечто большее, чем просто какое-то мнение о своём поведении и поведении других людей.

Жизненную позицию ребёнок принимает раньше сценарных решений – в первые месяцы кормления, а затем весь свой сценарий подстраивает под неё. Жизненная позиция – это совокупность основных представлений о себе и окружающих, которые призваны оправдать решения и поведение человека.

Каждый взрослый человек имеет собственный сценарий, основанный на одной из четырёх жизненных позиций. Мы не всё время находимся в избранной позиции, а каждую минуту нашей жизни можем менять жизненные позиции, хотя в совокупности большую часть времени склонны проводить в «своей» позиции [6].

Ребёнок принимает сценарные решения в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Следовательно, послания, которые ребёнок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком.

Сценарные послания могут передаваться вербально, невербально или тем и другим способом одновременно. До того как ребёнок начнёт говорить, он интерпретирует послания других людей в форме невербальных сигналов. Он тонко воспринимает интонацию словесных высказываний, движения тела, запахи и звуки. Иногда ребёнок воспринимает сценарные послания, исходя из происходящих вокруг него событий, которые не зависят от родителей: громкий шум, неожиданные движения, расставания с родителями во время пребывания в больнице, - всё это может показаться ребёнку угрозой его жизни. Позднее, когда ребёнок начинает понимать язык, невербальные коммуникации остаются важным компонентом сценарных посланий. При разговоре родителей с ребёнком, он будет интерпретировать сценарное значение того, о чём они говорят, в соответствии с сопровождающимися невербальными сигналами.

Как уже известно, ребёнок постоянно ищет ответа на вопрос: «Как мне лучше всего добиться того, что я хочу?». Возможно, маленькая девочка замечает, что когда мать хочет чего-то от отца, она сначала начинает ругаться, а потом плачет. Ребёнок приходит к выводу: «Чтобы получить от людей, особенно от мужчин, то, что я хочу, нужно поступать как мама». В этом случае дочь копирует поведение матери. Скопированные паттерны поведения – это ещё один вид сценарных посланий.

Сценарные послания могут передаваться в форме прямых указаний (приказов): «не мешай мне! Делай, что тебе говорят! Уйди! Быстрей! Не капризничай!» Сила этих приказов как сценарных посланий будет зависеть от того, как часто они повторяются и от сопровождающих их невербальных сигналов.

В других случаях ребёнку могут говорить не что он должен делать, а кем он является. Такие послания называются оценочными: «Ты глупый!»; «Моя маленькая девочка!»; «Ты кончишь в тюрьме!»; «Ты ничего не добьёшься!». Содержание оценок может быть позитивным или негативным, а их сила, как сценарных посланий, будет зависеть от сопровождающих их невербальных сигналов.

Однако бывает, что своё главное сценарное решение ребёнок принимает при реагировании на одно единственное событие, которое он воспринимает как особенно угрожающее. Такое событие называется травматическим. В день, когда произошло травматическое событие, «рождается» Ребёнок. Это значит, что мысли, чувства и паттерны поведения взрослого человека в эго-состоянии Ребёнка, будут точно соответствовать его мыслям, чувствам и поведению в тот день [3].

Э. Берн отмечает, что недовольный своим сценарием человек может начать действовать по антисценарию — сценарию наоборот. Сценарий продолжает давлеть над человеком, но то, что в сценарии нужно было делать хорошо, человек делает плохо. И наоборот. Например, мужчина, которому по образу отца уготовано было быть тихим семейным пьяницей, бросив пить тут же бросает семью. Или молодой человек, которому предназначалось быть рядом с одинокой матерью в старости, а поэтому беречь себя и иметь минимальные контакты с девушками, начинает менять подруг каждую неделю, употреблять наркотики и заниматься экстремальными видами спорта.

Родители редко устраняются от выбора сценария для своего ребенка. В зависимости от того, насколько сценарные сообщения не соответствуют реальным способностям ребенка и отрицают его желание быть, они могут приводить к развитию патологии. Патология имеет различные степени и может изменяться от легкой степени, редко мешающей личности использовать свои способности., до сильной, когда человек становится нелепой карикатурой на свое настоящее Я. У Э. Берна в одной из книг описан способ сделать это: говорить ребенку «будь счастлив». Подобная фраза, повторяемая родителем, дает ребенку понять, что ребенок сам может выбрать для себя сценарий, с которым он будет счастлив [8].

Таким образом, сценарий – это жизненный план, напоминающий спектакль, в котором личность вынуждена играть роль. Сценарий напрямую зависит от позиций, принятых в детстве, и записывается в эго-состояние Ребёнок через трансакции, которые происходят между родителями и ребёнком.

4. Заключение теоретической части .

Трансактный анализ - это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями - везде, где люди имеют дело с людьми. Основы теории трансактного анализа были описаны Эриком Берном.

Трансактный анализ включает:

1. Структурный анализ - анализ структуры личности.
2. Анализ трансакций - вербальных и невербальных взаимодействий между людьми.
3. Анализ психологических игр, скрытых трансакций, приводящих к желаемому исходу – выигрышу.
4. Анализ сценария (скрипт-анализ) индивидуального жизненного сценария, которому человек невольно следует.

В основе коррекционного взаимодействия лежит структурный анализ «эго-позиции», который предполагает демонстрацию взаимодействия с помощью техники ролевых игр*.*

Трансактный анализ эффективен в групповой работе, предназначен для кратковременной психокоррекционной работы. Трансактный анализ предоставляет клиенту возможность выйти за рамки неосознаваемых схем и шаблонов поведения, и, приняв иную когнитивную структуру поведения, получить возможность произвольного свободного поведения.

**II. Практическая часть.**

5.Характеристика используемых методик.

В данной курсовой работе использовалось две методики, трансактный анализ общения, многофакторный личностный опросник FPI

1.Трансактный анализ общения. [11].

Трансактный анализ был основан Эриком Берном в 1955 г. (США). В основе трансактного анализа лежит философское предположение о том, что каждый человек будет "в порядке" тогда, когда он будет сам держать свою жизнь в собственных руках и сам будет за нее нести ответственность. Трансакция это действие (акция) , направленное на другого человека. Это единица общения. Концепция Э.Берна была создана в ответ на необходимость оказания психологической помощи людям, имеющим проблемы в общении.

Э.Берн выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обусловливают характер общения между людьми: родительское, взрослое, детское.

Родительское (Родитель - Р) , которое 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. Это Я подразделяется на: естественное детское Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), приспосабливающееся детское Я (приспосабливающийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.п.) , возражающее детское Я.

С позиции родителя "играются" роли отца, старшей сестры, педагога, начальника; с позиции взрослого - роли соседа, случайного попутчика, подчиненного, знающего себе цену, и т.д.; с позиции ребенка - роли молодого специалиста, артиста - любимца публики, зятя.

В личности каждого человека обнаруживаются все три составляющие, однако при условии плохого воспитания личность может деформироваться так, что одна составляющая начинает подавлять другие, что обусловливает нарушение общения и переживается человеком, как внутреннее напряжение.

2. Многофакторный личностный опросник FPI. [12].

Личностный опросник создан преимущественно для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников, как 16PF, MMPI, ЕРI и др. Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов. Опросник предназначен для диагностики психических состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной, профессиональной адаптации и регуляции поведения.

Оснащение. Опросник с инструкцией и бланк ответного листа в количестве, соответствующем числу одновременно исследуемых лиц.

Опросник FPI содержит 12 шкал; форма В отличается от полной формы только в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике – 114. Один (первый) вопрос ни в одну из шкал не входит, так как имеет проверочный характер. Шкалы опросника I–IX являются основными, или базовыми, a X-XII – производными, интегрирующими. Производные шкалы составлены из вопросов основных шкал и обозначаются иногда не цифрами, а буквами Е, N и М соответственно.

Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог-исследователь кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов. Первая процедура касается получения первичных, или “сырых”, оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника. Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичных тем, которыми пользовались испытуемые, вырезаются “окна” в клетках, соответствующих номеру вопроса и варианту ответа. Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный исследуемым ответный лист. Подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с “окнами” шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы. Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола нанесением условного обозначения (кружок, крестик или др.) в точке, соответствующей величине стандартной оценки по каждой шкале. Соединив прямыми обозначенные точки, получим графическое изображение профиля личности.

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных исследуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос. При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. При положительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки. К низким относятся оценки в диапазоне 1–3 балла, к средним – 4-6 баллов, к высоким – 7-9 баллов. Следует обратить особое внимание на оценку по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов.

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

Общая таблица по двум методикам

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | пол | возраст | Д | В | Р | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | Х | XI | XII |
| 1 | ж | 19 | 29 | 55 | 24 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 8 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 6 |
| 2 | ж | 19 | 41 | 43 | 41 | 8 | 8 | 6 | 5 | 2 | 6 | 8 | 7 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| 3 | ж | 19 | 49 | 45 | 26 | 4 | 5 | 4 | 7 | 4 | 8 | 5 | 5 | 8 | 4 | 4 | 8 |
| 4 | ж | 19 | 44 | 47 | 31 | 5 | 7 | 7 | 8 | 2 | 5 | 4 | 7 | 8 | 6 | 8 | 2 |
| 5 | ж | 19 | 52 | 58 | 42 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 6 | 8 | 6 | 9 | 4 | 4 | 9 |
| 6 | ж | 23 | 32 | 32 | 37 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 6 | 8 | 4 | 4 | 1 |
| 7 | м | 19 | 56 | 62 | 38 | 7 | 6 | 7 | 8 | 2 | 6 | 6 | 1 | 3 | 8 | 7 | 5 |
| 8 | м | 19 | 48 | 62 | 39 | 8 | 9 | 7 | 9 | 2 | 8 | 9 | 3 | 9 | 7 | 7 | 9 |
| 9 | ж | 19 | 40 | 52 | 42 | 7 | 5 | 6 | 7 | 2 | 1 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| 10 | ж | 21 | 37 | 36 | 31 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 8 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 1 |
| 11 | ж | 20 | 41 | 51 | 31 | 9 | 8 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 7 | 8 | 4 | 7 | 2 |
| 12 | ж | 20 | 40 | 46 | 38 | 7 | 1 | 5 | 4 | 4 | 8 | 5 | 6 | 8 | 7 | 4 | 1 |
| 13 | м | 20 | 51 | 55 | 32 | 5 | 5 | 5 | 7 | 4 | 6 | 1 | 9 | 6 | 6 | 3 | 8 |
| 14 | м | 21 | 52 | 50 | 36 | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 9 | 7 | 6 | 9 | 4 | 4 | 8 |
| 15 | ж | 20 | 48 | 49 | 44 | 4 | 1 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 4 | 6 | 5 | 3 |
|  |  | **среднее** | 44 | 50 | 35 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 6 | 5,5 | 6 | 6,4 | 5,3 | 5,1 | 5 |
|  |  | **корреляция** | 0.57 | 0.13 | 0,5 | 0.65 | 0.68 | 0.67 | -0.37 | -0.49 | -0.3 | 0.16 | 0.01 | -0.15 | 0.41 | 0,15 | 0,23 |

Таблица № 2

Сравнительная табличка по методике трансактный анализ общения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возраст | Название | Невротичность | Спонт. агр | Общительность | Эмоц. лаб | Депресс. | Застенчивость |
| 2 | 19 | Д 41 | 8 | 8 | **2** | 6 | 6 | 1 |
| 8 | 19 | Д48 | 8 | 9 | **2** | 7 | 7 | 3 |
| 5 | 19 | Р42 | 6 | 5 | **2** | 4 | 4 | 6 |
| 9 | 19 | Р42 | 6 | 5 | **2** | 6 | 6 | 6 |

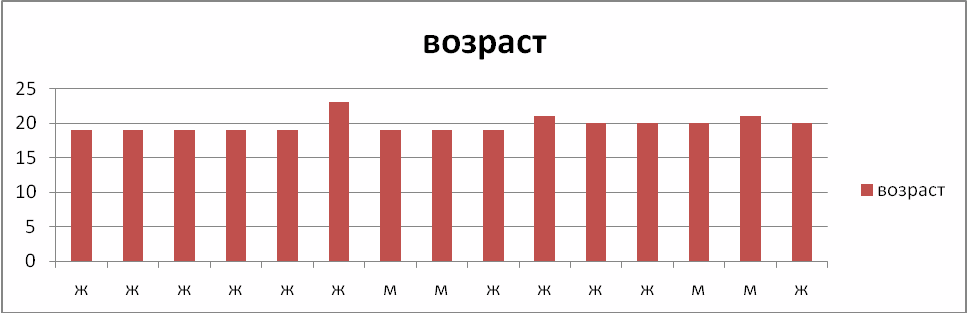


График возраста испытуемых №1

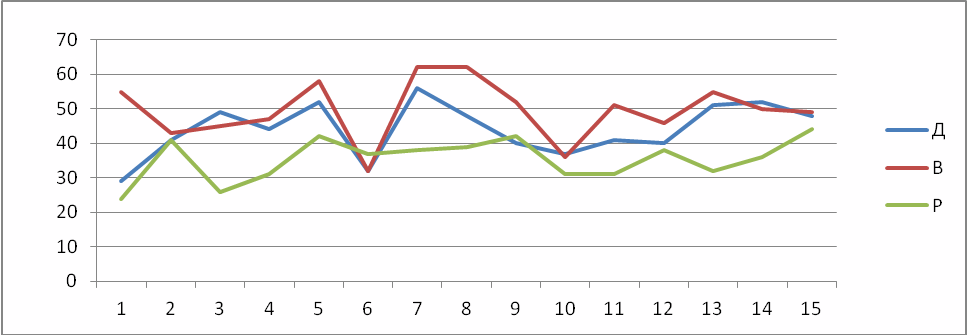


График по методике трансактный анализ общения № 2

Д-Ребенок;

В- Взрослый;

Р- Родитель;

Шкала I - невротичность;

Шкала II - спонтанная агрессия;

Шкала III - депрессивность;

Шкала IV - раздражительность;

Шкала V - общительность ;

Шкала VI - уравновешенность ;

Шкала VII - реактивная агрессивность;

Шкала VIII - застенчивость ;

Шкала IX - открытость;

Шкала Х - экстраверсия, интроверсия;

Шкала XI - эмоциональная лабильность;

Шкала XII - маскулинность, фемининность .

6. Заключение практической части.

Если сделать вывод по среднем значении методики FPI, то можно заметить, что уровень шкал средний, и варьирует от 3-6. Это может говорить о адекватных личностях, с нормальным уровнем спонтанной агрессии, депрессивности, и низким уровнем общительность, он в среднем показал 3.

Среднее значение по методике трансактный анализ общения показал такую аббревиатуру ВДР, то есть В=50, Д=44,Р=35. Что может значит, что испытуемые обладают развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям. Им можно пожелать лишь сохранять эти качества и впредь. Они помогут в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

Проведя интерпретацию по методике трансактный анализ общения было выявлено ,что из 15 опрошенных, 11 Взрослых, 2 Ребенка, и 1 Родитель, составляющих личность человека.

Проведя сравнительную характеристику, по методике Трансактный анализ , я заметила, что у двух испытуемых получивших равные балы по шкале Родитель, имеются одинаковые показатели и по методике FPI. Это можно увидеть в табличке № 2. Где у испытуемых одинаковый показатель по шкале невротичность, спонтанная агрессия, общительность, эмоциональная лабильность, депрессивность, застенчивость.

Особенно ярко выражена общительность. Все они имеют низкий уровень, что может говорить о социальной пассивности испытуемых. Низкие оценки позволяют говорить о слабо выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

### **7. Список литературы.**

### 1.  Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. Симферополь, 1998

### 2.  Берн Э. Игры в которые играют люди и люди, которые играют в игры. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002.

### 3.  Берн Э. Что вы говорите после того, как говорите "Здравствуйте." - М., 1984

### 4.  Джеймс М., Дженгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансактный анализ с гештальт-упражнениями. Пер. С англ./общ. / Ред. и послесл. Л.А. Петровской - М., 1993

### 5.  Кабрин Э. Транскоммуникация и личностное развитие. - Томск, 1992 6.  Макаров В.В., Макарова Г.А. Игры, в которые играют… в России. Психологические игры новой России. – М.: Академический проект; 2004

### 7.  Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Техники транзактного анализа и психосинтеза. – М.: Изд-во Эксмо, 2004.

### 8.  Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2002

### 9.  Рудестам К. Групповая психотерапия - СПб, Питер Ком, 1999

### 10. Стьюарт и. Джоинс В. Современный ТА: пер. с англ. - Касьянов Д.Д. Ленинград, 1987.

### 11.Трансактный анализ общения - <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/374-bern> .

### 12. Многофакторный личностный опросник FPI - <http://azps.ru/tests/tests_fpi.html>

8.Приложение.

Дополнения 1

Многофакторный личностный опросник FPI.

Вопросы

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуху, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли “под ложечкой” и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые “за словом в карман не лезут”.
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередки конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента,
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом. Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы.

Дополнение 2

Трансактный анализ общения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¹ | Высказывание | Личная оценка высказывания |
| 1 | Мне порой не хватает выдержки |  |
| 2 | Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять |  |
| 3 | Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей |  |
| 4 | Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях |  |
| 5 | Меня провести нелегко |  |
| 6 | Мне бы понравилось быть воспитателем |  |
| 7 | Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому |  |
| 8 | Думаю, что я 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 оправданы лишь до тех пор, пока они полезны |  |
| 21 | Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств |  |