

Д3 5	Васюков Александр Владимирович	Группа 4	Позиции сформулированы как "моя роль - роль собеседника" с моей стороны в "Моей позиции" и со стороны собеседника в "Позиция собеседника"							
№	Дата	Активность и контекст	Диалог	Моя позиция	Позиция собеседника	Маркеры позиции собеседника	Тип транзакции	Реакция	Анализ	Вывод
1	05.11.24	Вокзал, я не знаю, на какой поезд садиться. Кондуктор старше меня (ему около 40 лет на вид), взаимодействие начинается с его приветствия, после чего он помогает найти нужный путь.	На испанском: Кондуктор: «¡Hola! ¿Necesita ayuda?» Я: «¿Ayuda? No, gracias.» Кондуктор: «¿Dónde quiere ir?» Я: «A la estación de trenes.» Кондуктор: «¿A la estación de trenes?» Я: «Sí, gracias.» Кондуктор: «¿A la estación de trenes?» Я: «Sí, gracias.» Француз: (улыбаясь) «Excuse me, I ordered too much fries. Would you like some?» (Извините, я заказал слишком много картошки. Хотите есть?) By: «Oh, no, thank you!» (O, нет, спасибо!) Француз: «Please, take it, I don't want to waste food!» (Пожалуйста, возьмите, я не хочу переводить еду просто так) By: «Well, okay, thank you very much!» (Хорошо, спасибо большое)	Взрослый - Взрослый	Заботливый родитель - Заботливый родитель	Живое приветствие, вежливый запрос информации, быстрое предоставление понятной инструкции.	Параллельная	Кондуктор удовлетворён, что помог решить проблему.	Ситуация разрешилась быстро и эффективно благодаря совместности позиций. Кондуктор поддерживал позитивный и уважительный тон, что способствовало моему спокойствию и уверенности.	Осознание того, что в подобных ситуациях важно поддерживать позицию "Взрослого", позволяет сохранять рациональность и спокойно реагировать на предложения помощи. Умение замечать заботу со стороны собеседника улучшает общение, а в данном случае повысило удовлетворённость процессом взаимодействия. Это помогает развивать доверие к людям и уверенность в себе при решении бытовых вопросов.
2	06.11.24	Макдоналдс, я сижу и ем. Незнакомец-француз с соседнего столика предлагает мне лишнюю картошку, так как у него её оказалось слишком много. Я отказываюсь, но он настаивает, и в итоге я соглашаюсь.	Француз: (улыбаясь) «Excuse me, I ordered too much fries. Would you like some?» (Извините, я заказал слишком много картошки. Хотите есть?) By: «Oh, no, thank you!» (O, нет, спасибо!) Француз: «Please, take it, I don't want to waste food!» (Пожалуйста, возьмите, я не хочу переводить еду просто так) By: «Well, okay, thank you very much!» (Хорошо, спасибо большое)	Приспосабливающийся ребёнок - Приспосабливающийся ребёнок	Заботливый родитель - Заботливый родитель	Улыбка, вежливое обращение, аргументация, проявление заботы и осознанности, настаивание, чтобы сделать ситуацию комфортной для обеих сторон.	Параллельная	Француз удовлетворён тем, что его предложение принято и картошка не пропала зря. Он получает позитивный эмоциональный отклик, что усиливает чувство взаимопонимания.	Транзакция была позитивной, несмотря на начальное лёгкое напряжение из-за моего отказа. Но мы нашли общий язык. Коммуникация осталась уважительной и доброжелательной.	Осознание позиции помогло найти баланс между вежливостью и необщительностью. Такие ситуации укрепляют уверенность в том, что добрые жесты можно принимать, и это не нарушает социальных норм, а наоборот, улучшает коммуникацию.
3	06.11.24	Театр, меня позвала пожилая женщина с верхнего ряда, чтобы что-то сказать. Из-за языкового барьера общение не состоялось, и она извинилась.	Бабушка: (что-то на испанском) By: «Perdón, no hablo español. Hablo inglés.» (Извините, не разговариваю на испанском. Говорю по-английски) Бабушка (к подруге): (на испанском) «¿Hablas inglés?» Подруга: (отрицательно качает головой) Бабушка: (на испанском, извиняющимся тоном) «Perdón» (и отворачивается)	Взрослый - Взрослый	Взрослый - Взрослый	Обращение за помощью, поиск альтернативного способа решения проблемы.	Параллельная	Бабушка отреагировала адекватно, приняла мою невозможность помочь, и завершила взаимодействие.	Коммуникация была уместной и завершилась без конфликта. Моя позиция "Взрослого" помогла избежать неловкости и придала диалогу рациональный характер. Однако бабушка, вероятно, почувствовала небольшое смущение.	Осознание позиции позволило избежать напряжения, я действовал уверенно и спокойно. Эта ситуация подтверждает, что позиция "Взрослого" особенно эффективна в условиях языкового, помогая управлять коммуникацией.
4	06.11.24	Театр, я сижу на своём месте. Пожилая женщина из-за меня плохо видит сцену и просит подвинуться. Я нехотя подвинулся.	Женщина (на испанском): «¡Molodo! ¿Puedo moverme un poco?» Я: «¡Claro!»	Бунтующий ребёнок - Критический родитель	Приспосабливающийся ребёнок	Использование директивного тона, акцент на том, что я вынужден в неудобствах собеседника.	Параллельная	Женщина, вероятно, довольна, что я выполнил её просьбу, и, возможно, даже не заметила моего внутреннего раздражения.	Ситуация была разрешена, но оставила у меня неприятный осадок.	Ситуация была напряжённая, хоть внешне никак почти не отразилась, поэтому лучше спокойнее реагировать на такие ситуации.
5	07.11.24	Ресторан чурросов, я сомневаюсь, что заказать. Владелец ресторана предлагает помощь, даёт попробовать разные соусы, а потом завязывается лёгкая беседа об Испании и России.	Владелец: «Of course! Try this chocolate sauce. It's very popular.» (Конечно! Попробуйте горячий шоколад, очень популярный), даёт попробовать) By: «Did you always live here in Spain?» (Вы всегда жили здесь, в Испании?) Владелец: (с энтузиазмом рассказывает) «No, I moved here 20 years ago from Argentina.» (Нет, я переехал сюда 20 лет назад из Аргентины)	Взрослый - Взрослый	Взрослый - Взрослый	Рекомендация блюд, даёт возможность попробовать соусы, ведёт диалог за собой.	Параллельная	Владелец рад, чувствует себя комфортно, делаясь личной историей, поскольку видит мой интерес.	Эта ситуация - пример успешного личного общения, которое к искреннему взаимодействию.	Этот случай подчёркивает, что осознание позиций способствует не только успешной коммуникации, но и созданию положительных воспоминаний, улучшая межличностные связи.
6	08.11.24	Отель в Мадриде, я работаю за ноутбуком, администратор отеля подходит и пытается помочь мне улучшить условия. Проблема языкового барьера, коммуникация происходит с использованием жестов.	Администратор: «Disculpe, puedo encender la lámpara para usted? Sorry!» (Извините, могу я включить для вас лампу?) Я: «Hablo español poquito» (Я говорю по-испански немного) Я: «¡Gracias!» (Спасибо!) Администратор: «¡Soy!» (Извините)	Приспосабливающийся ребёнок - Приспосабливающийся ребёнок	Заботливый родитель - Заботливый родитель	Извинения, предложение улучшить ситуацию.	Параллельная	Администратор удовлетворён, что его помощь была понята и принята, и ситуация разрешилась без конфликта.	Транзакция была уместной: забота администратора и моя реакция позволили найти общий язык в условиях языкового барьера. Благодаря нашей позиции (ПР) я смог понять собеседника.	Осознание позиций помогло сохранить позитивный настрой в общении, избежать напряжения и способствовало улучшению условий для работы. Я стал увереннее в коммуникациях даже в условиях языкового барьера.
7	16.11.24	Переписка с незнакомым студентом для организации футбольного матча. Но он не имел возможности решить этот вопрос и дал контакт друга, с которым я продолжил общение по футболу.	Я: «Привет! Я со 2 курса Вышки. Мы хотим в следующее воскресенье, 24 ноября, приехать к вам в Долгопрудный и поиграть в футбол. Нас примерно 11 человек. И есть условная договорённость с другими мфшниками - их человек 5-6, поэтому, скорее всего, будем играть на корбике. Не хотите собрать свою команду? Ты же вроде за ПФИ играешь. Устроим мини-турнирчик.» Студент: «Привет, идея хорошая. Я заканчу в наш чат позже. Чуть позже дам ответ.»	Взрослый - Взрослый	Взрослый - Взрослый	Поняв, что он не в силах помочь, нашёл способ решить проблему, дав контакт друга - тем самым поступил как взрослый.	Параллельная	Он принял мою инициативу, но не имел ресурсов в организации. Эмоzioni решил делегировать задачу более компетентному человеку, сохраняя позитивное отношение к идее.	Коммуникация была уместной и конструктивной. Но, чтобы избежать ситуации с передачей ответственности, может быть, надо было сразу спросить, готов ли он взять на себя роль организатора.	Осознание позиций помогло эффективно объяснить планы и заинтересовать собеседника. Но стоит заранее учитывать возможности и ограничения собеседника, чтобы коммуникация была ещё более продуктивной.
8	16.11.24	Продолжение коммуникации с другом студента для организации футбольного матча. Обсуждали удобное время, количество участников, место и формат игры. Договорились о приглашении третьей команды.	Студент: «Привет, идею хорошую. Я заканчу в наш чат позже. Чуть позже дам ответ.» Студент: «Привет, ты писал Равилу по поводу 24 ноября. Мб есть возможность собрать команду на большое поле?» Я: «Привет! Да, нас как раз 11 человек.» Я: «Я ещё писал, из МФШ машины, мб знаешь. Он сказал, что их соберётся человек 5-6.» Студент: «Ну лично не знаком с ним, но команду такую знаю.» Студент: «Про стадион спросу. На корбике точно можно, но надо будет обговорить время заранее.»	Взрослый - Взрослый	Взрослый - Взрослый	Задаёт чёткие вопросы, берёт ответственность за организацию на себя.	Параллельная	Студент активно включился в процесс, воспринял мою идею и стал полноценным участником организационного процесса.	Это пример идеальной коммуникации, где мы остаёмся в позиции "Взрослых", фокусируясь на задачах и эффективно их решая. Благодаря совместному обсуждению удалось определить место, время и формат игры, а также расширить состав участников за счёт третьей команды.	Осознание позиции помогло удержать нужный тон и найти компромиссные решения. Позиция собеседника совпала с моей, из-за чего быстро и успешно порешали все вопросы.
9	18.11.24	Предложили подруге сходить на концерт, при этом она поставила новую аватарку, за которую написал комплимент. Но она не ответила на предложение, оставив вообще не то сообщение, которое ожидал.	Я: «Привет! „Красивое фото. Ты хочешь пойти на концерт?“ Подруга: "спасибо!"	Заботливый родитель - Бунтующий ребёнок	Критический родитель - Спонтанный ребёнок	Игнорирование, уход от ответа.	Параллельная	Подруга ответила только на комплимент, проигнорировав предложение сходить на концерт.	Наша позиция не совпала: я действовал из эмоциональной позиции, а друг использовал рациональные аргументы. В такой ситуации для успешного убеждения стоило бы сменить позицию на "Взрослого" и обсудить реальные выгоды или компромиссы.	Может быть, стоит перестать предлагать такие действия, потому что это уже не первый отказ. А следовательно, так как это пересекающаяся транзакция, с каждым разом взаимодействие будет только ухудшаться, что приведёт к полному прекращению общения.
10	20.11.24	Я пытаюсь убедить друга поехать на футбол, но он отказывается из-за неудобств (долго ехать) и нежелания играть б/б. Общение заканчивается тем, что он остаётся при своём мнении.	Я: «Давай поедём, это последняя игра в этом году, ты же так любишь футбол! Вспомни Роналду!» Друг: «Не хочу, туда ехать аж 2 часа в одну сторону, а поиграем мы плохо.»	Спонтанный ребёнок - Взрослый	Приспосабливающийся ребёнок - Взрослый	Обоснование отказа, желание избежать спора, нахождение аргументов не ехать на футбол.	Параллельная	Друг не откликнулся на мою просьбу.	Моя позиция не совпала: я действовал из эмоциональной позиции, а друг использовал рациональные аргументы. В такой ситуации для успешного убеждения стоило бы сменить позицию на "Взрослого" и обсудить реальные выгоды или компромиссы.	Мы чуть не поссорились, но в итоге все осталось при своём мнении. Стоит более адекватно воспринимать аватарку и желания других людей.
11	22.11.24	Разговор с первокурсником о футболе. Я предлагал им приехать поиграть. Первокурсник согласился, но его команда не захотела ехать.	Я: «Привет. Приедете играть в Долгопрудный в воскресенье в 12:00?» Первокурсник: «Привет. Сейчас уточню у своих» Первокурсник: «Короче с утра будет точно понятно по тому может кто и я напишу» ...потом... Первокурсник: «Короче мои не захотели в Долгу ехать» "Там есть еще одна девочка которая да сидывает иногда" "просит - продавай, не просит - так не продавай" "Я лучше буду ***[плохим] предпринимателем чем ** [плохим] человеком" "Я лучше буду хорошим предпринимателем, потому что я и так хороший человек" "тирания крч тут"	Взрослый - Взрослый	Взрослый - Взрослый	Точная информация, решение проблемы, принятие ответственности	Параллельная	Принятие моего предложения, обсуждение его, принятие решения с сокомандниками и ответ.	Получился формальный диалог с вопросом, решением и ответом. Хотя ответ и был отрицательным, диалог не оборвался.	Собеседник от лица команды отказался, но при этом, так как транзакция была параллельная, то не было никакой обиды или неприятной ситуации. Диалог завершился хорошо с предложением сыграть в следующий раз.
12	23.11.24	Диалог с друзьями, надо ли продавать за деньги или давать бесплатно? Так как я в основном был слушателем, будем смотреть на ситуацию со стороны подруги, которая подняла этот вопрос.	Я: «Давай поедём, это последняя игра в этом году, ты же так любишь футбол! Вспомни Роналду!» Друг: «Не хочу, туда ехать аж 2 часа в одну сторону, а поиграем мы плохо.»	Критический родитель - Спонтанный ребёнок	Критический родитель - Бунтующий ребёнок	Навязывание своего мнения, критика	Пересекающийся	Диалог закончился ссорой.	Так как транзакция была пересекающейся, то конфликта избежать не удалось, потому одной из сторон (или обеих) надо было подстроиться под другую для нахождения компромисса.	Иногда надо сбить обороты споров и найти более менее компромиссное решение. Тем более, что это был всего лишь вопрос, который не такой важный, чтобы сориться.

Д3 5		Васюков Александр Владимирович	Группа 4	Позиции сформулированы как "моя роль - роль собеседника" с моей стороны в "Моей позиции" и со стороны собеседника в "Позиция собеседника"						
№	Дата	Активность и контекст	Диалог	Моя позиция	Позиция собеседника	Маркеры позиции собеседника	Тип транзакции	Реакция	Анализ	Вывод
13	23.11.24	Разговор с подругой о том, как можно "романтизировать вайб блога"	Подруга: "Тот самый мальчик programmer из HSE Я: "Надо тикток завести" Подруга: "Романтизируй вайб: Сделал да по коммуникациям Заполнил дневник эмоций "	Спонтанный ребёнок - Спонтанный ребёнок	Спонтанный ребёнок - Спонтанный ребёнок	Эмоциональные ответы, импульсивное поведение		Подруга живо поддерживала разговор, предлагая свои решения.	Позиции совпадали, поэтому диалог шёл плавно, переходя от одной гениальной идеи к другой.	Опять же при параллельной транзакции очень легко поддерживать разговор, оставлять на одной волне и придумывать идеи, близкие как мне, так и собеседнику.
14	23.11.24	Диалог с друзьями, решая вопрос: "Надо ли жарить пельмени?"	Я: "Жарить пельмени?" Друг 1: "****(блин), ну какие пельмени жарить..." Я: "По рецепту 706" (покальный рецепт, как приготовить самые вкусные пельмени) Подруга, отвечая другу 1: "А что не так?" Друг 2: "Остатки самые четкие для жарки, обожаю их"	Взрослый - Взрослый	Друг 1: Критический родитель - Бунтующий ребёнок Друг 2 и подруга: Взрослый - Взрослый	1. Эмоциональные восприятия, отказ от моих действий, попытки перевоспитать. 2. Попытка спросить, что не так, свои аргументы по вопросу		Один друг эмоционально воспринял вопрос и стал навязывать своё мнение. Остальные более адекватно отреагировали и предложили свою точку зрения по вопросу.	Отличный пример того, как пересекающиеся и параллельные транзакции влияют на общение. В первом случае сложно найти общий язык в отличие от второго.	Иногда стоит спокойнее воспринимать странные вопросы и ответы на них. У каждого есть своё мнение, особенно на еду.
15	24.11.24	Знакомый футболист приглашает меня играть за его команду. Я сначала не могу из-за учёбы и дел. Но в итоге нахожу время и соглашаюсь приехать на матч.	Футболист: "Привет, извини, что поздно пишу. Но завтра у нас на Труде (где играли Кубок Универов) запланирован товарищеский матч в формате 8x8 в 19:00. Если есть желание - пригоняй играть, будем рады) Бесплатно" Я: "Привет! У нас завтра тоже товарка намечена в Долгопрудном(Если бы не это, то с удовольствием пришёл бы" Футболист: "Принял, успехов завтра меня класно на Кубке Универов " -- 10 hours later -- Я: "Привет! Предложение в силе ещё? У нас отменился футбол("	Взрослый - Взрослый	Взрослый - Взрослый	Предложение о сотрудничестве, чёткая подача информации (места, времени, условий), оставление продолжения разговора на тёплой ноте.		Футболист адекватно воспринял мой ответ, и остался доволен сначала тем, что я неформально согласился играть, а потом тем, что согласился приехать поиграть.	Мои ответы, наверное, не сильно походили на взрослые. Надо было лучше сформулировать аргументы для отказа играть в данный момент. Но диалог состоялся приятный для обоих.	Лучше обдумывать аргументы, чтобы отказы были не такими резкими. Возможно, можно было предложить написать своему другу, который бы мог сыграть за команду в эти выходные.
16	24.11.24	Знакомство с футболистами новой команды. Особенно после матча они были восхищены моей игрой.	Футболист 1 другому футболисту 2: "Где ты этого Хави нашёл?" (Прим.: Хави - один из сильнейших футболистов мира) Футболист 2: "Да он меня на Кубке Универов просто уничтожил, забил нам 5 голов!"	Взрослый - Взрослый	Взрослый - Взрослый	Применение уместных шуток, подача информации, решение дел (помощь в знакомстве с командой)		Собеседники были рады новому знакомству и успешно команды, а также разговором при знакомстве.	Знакомство произошло в благоприятной обстановке. Особенно после матча, когда команда сыграла отлично, все были воодушевлены.	Положительные ситуации для всех участников взаимодействия хорошо влияют на построение новых отношений, нахождение новых контактов.