

СЕКЦІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

*Бельченко Марія Василівна,
студентка II курсу
факультету філософії та суспільствознавства,
Спеціальності «Психологія»*

*Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Крюкова Олена Вікторівна*

«Вивчення міжособистісних відносин з використанням транзактного аналізу»

Міжособистісна взаємодія є одним із найважливіших чинників ефективності людської діяльності, в ході якої відбувається формування людської особистості, її найважливіших рис, моральної сфери світогляду, засвоюються норми і цінності суспільства, формуються міжособистісні відносини. Вступаючи у міжособистісні відносини у формальних і неформальних об'єднаннях, індивід реалізує себе, проявляє себе як особистість і має можливість оцінити себе [1; 3].

В даний час міжособистісні відносини, взаємодія і спілкування людей в групах досліджена вченими на теоретичному і практичному рівні (Г. М. Андрєєва, Л. Берковитц, Р. Л. Кричевський, В. Г. Крисько, Б. Ф. Ломов, А. Маслоу, А.В. Петровський, В. Франкл, М. Шериф та ін.). Вчені зазначають актуальність транзактного аналізу, який став широко застосовуватися у вирішенні проблем міжособистісних відносин (Е. Берн, К. Штайнер, Т. Харріс, Р. Гулдінг, Я. Стюарт і В. Джойнс).

Транзактний аналіз є методом вивчення міжособистісних взаємодій і визначення, який стан свідомості людини формує її особливості взаємин з іншими людьми, а вміння розуміти стан співрозмовника допомагає уникати конфлікту. Він застосовується в психотерапії, конфліктології, освіті, управлінні персоналом, маркетингу та в інших галузях діяльності людини. Відповідно до теорії транзактного аналізу, кожна людина має власні *стати «я»*, тобто ролі та способи сприйняття дійсності, аналізу одержуваної інформації, її реакція на дійсність, що активуються в певних ситуаціях. Людина може відчувати, оцінювати дійсність і поводити себе в різних ситуаціях трьома способами: по-дитячому, по-дорослому і по-батьківськи. *«Дитина»* в особистості – це спонтанність, творчість та інтуїція, біологічні потреби та основні відчуття людини. Дитяче Я виступає на сцену, коли людина не відчуває достатньо сил для самостійного вирішення проблем: не здатна подолати труднощі і протистояти тиску з боку іншої людини. *«Дорослий»* в особистості діє свідомо, послідовно, систематично спостерігає і обробляє інформацію, раціонально, логічно і об'єктивно поводить себе. Стан *«Батька»* в особистості за своєю структурою відповідає категорії *superego* в теорії особистості Фрейда і включає набуті звички, стереотипи поведінки, що дозволяють індивіду успішно орієнтуватися в стандартних ситуаціях, звільняючи свідомість від завантаженості простими, повсякденними завданнями. Всі три стани в особистості людини розвиваються поступово у взаємодії з соціальним середовищем [2].

Транзактний аналіз Е. Берна можна розділити на п'ять розділів: аналіз екзистенціальних позицій, структурний аналіз, аналіз взаємодій, аналіз психологічних ігор, аналіз життєвих сценаріїв. Основними *твердженнями* транзактного аналізу є:

– успішність міжособистісної взаємодії залежить від психологічних *позицій*, що займають люди в тій чи іншій ситуації (Дорослого, Батька або Дитини); форми взаємодії людей (ритуали, ігри-маніпуляції, змагання, конфлікти) характеризуються специфічними

позиціями учасників; для оптимального функціонування особистості необхідно, щоб в ній були гармонійно представлені всі позиції (стани Я);

– життя людини запрограмоване і виконується за певним «сценарієм», написаним близькими людьми (родичами, друзями), а також соціально-економічними умовами середовища проживання, що безпосередньо впливають на формування життєвої позиції особистості;

– *гра* – фіксований і неусвідомлюваний стереотип поведінки, у якому особистість прагне уникнути близькості (повноцінного контакту) за допомогою маніпулятивної поведінки; *близькість* – це вільний від ігор, щирий обмін почуттями, що виключає отримання вигоди й привілеїв;

– *транзакція* – це дія (акція), спрямована на іншу людину: перебуваючи разом в одній групі, люди тим чи іншим шляхом покажуть свою поінформованість про присутність один одного (*транзакційний стимул*); людина, до якої звернений транзакційний стимул, у відповідь щось скаже чи зробить (*транзакційна реакція*) [2].

В емпіричному дослідженні для визначення рольових позицій в міжособистісній взаємодії у молодих людей ми використовували методику Е. Берна «Транзактний аналіз спілкування». У дослідженні взяли участь 29 менеджерів віком від 24 до 30 років.

Результати дослідження показали, що у 45% досліджуваних переважає у взаємодії *Батьківське Я*, вони успішно орієнтуються в стандартних ситуаціях, звільняючи свідомість від завантаженості повсякденними завданнями. У 35% досліджуваних на першій позиції виступає стан «Дитина», вони слідуєть життєвому принципу почуттів, бажають отримувати приємні враження, необхідні в певній мірі для нормальної життєдіяльності, у важких ситуаціях вони не здатні подолати труднощі або протистояти тиску іншої людини, проявляють спонтанну, імпульсивну, егоцентричну, пристосувальну або протестуючу поведінку. У 20% досліджуваних переважає стан «Дорослий», тобто вони приймають рішення переважно обдуманно, без емоцій, перевіряючи їх реальність. Отже, для досліджуваних властива позиція «Дитина» і «Батько» в міжособистісному спілкуванні та типи транзакцій «Дитина-Батько» і «Батько-Дитина», що є ситуаціями психологічної нерівноправності, вони можуть тривати досить довго, проте можуть і спровокувати конфлікт, якщо транзакція перестане бути паралельною і стане перехрещуватися.

Головна мета терапевтичної роботи – це просування клієнта до автономії, усвідомлення себе і побудова сильного стану «Дорослого». Усвідомлення – це здатність жити, відчувати, мислити і діяти в поточний момент часу, що часто блокується спогадами минулих подій або планами на майбутнє, батьківськими інструкціями, впливом культури і визначає те, якою необхідно бути людині в цьому світі і як її сприймати. Побудова сильного стану «Дорослого» полягає в тому, щоб вивчити свою Дитину (її страхи, емоції, слабкі сторони) і свого Батька (його рішення, накази, способи прояву поведінки); проявити чутливість до Дитини в інших людях; надати можливість своєму Дорослому обробити дані, навчитися розрізняти Дитину, Батька і реальне життя; виробити систему цінностей, яка б ґрунтувалася на етичних нормах суспільства [2].

Висновки. В теорії транзактного аналізу визначається структура особистості і характер спілкування між людьми. Усвідомлення свого стану, уміння за вербальними і невербальними ознаками розпізнавати в якому стані Я знаходиться інша людина в момент спілкування, вміння коригувати свою поведінку важливо для молодшої людини та дозволяє ефективно взаємодіяти з колегами та друзями, уникати конфліктних ситуацій, легко адаптуватися у будь-якій соціальній групі.

Список використаної літератури:

1. Андреева Г. М. Социальная психология. [Учебное пособие для вузов] / Г.М. Андреева. - М., 1999. - 376 с.

2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии : системная индивидуальная и социальная психотерапия. М. : Академический Проект, 2006. 320 с.
3. Коваленко А.Б., Корнев М.Н. Соціальна психологія: Підручник. - К. - 400 с.