**Департамент охраны здоровья населения Кемеровской области**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение **«Кемеровский областной медицинский колледж»**

**(ГБПОУ «КОМК»)**

Методическая разработка практического занятия

Дисциплины Психология общения

Для специальности «Лечебное дело»31.02.01

Занятие № 4. Создание эффективных моделей взаимопонимания в соответствии с теорией Э.Берна

Тема 1.4. Механизмы взаимопонимания в общении

Составлен преподавателями

психологии

2018 г.

Задание:

1. Законспектируйте материал (Приложение 1); (Приложение 2);
2. Познакомьтесь со слайдпрезентацией
3. Законспектируйте материал и выполните тест Приложения №3
4. Составьте свою эгограмму и опишите свое преобладающее эго-состояние (КР, ВР, В, СД, АД), воспользовавшись интерпретацией (Приложение 3.)
5. Проанализируйте положительные и отрицательные стороны преобладающего эго-состояния.
6. Составьте саморекомендации по гармонизации эго-структуры личности.

Приложение №1

Эрик Берн обратил внимание, что один и тот же человек в разные моменты времени может вести себя настолько по-разному, что возникает впечатление, как будто мы имеем дело не с одним человеком, а с разными людьми. Он предположил, что в каждый отдельный

момент времени люди могут находиться в одном из эго-состояний, которые представляют собой особые наборы чувств и переживаний, связанные с определенным паттерном поведения. Он предложил в простых случаях выделять три таких эго-состояния: Родитель, Ребенок

и Взрослый.

**Характеристики эго-состояний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Основные функции** | **Мимическое выражение** | **Характерная лексика** | **Полное преобладание компонента при блокировке других** |
| **Родитель** | Дает возможность эффективно действовать в качестве реальных родителей. Осуществляет автоматические реакции и решения. Уменьшает тревогу. Сохраняет моральные и этические нормы. Сохраняет и передает традиции культуры. Является воспроизведением реальности первых 6-8 лет жизни. | Нахмуренный лоб, поджатые губы, указующий перст, руки на бедрах, на груди, заламывание рук, жесты запрещения, отказа. | Прелесть, сынок, безобразие, низкий, вульгарный, отвратительный, прекрати раз и навсегда, ни за что на свете, оценочные суждения. | Искореняет все, что напоминает детскую радость. Живет и действует согласно установившимся шаблонам. Воспринимаем враждебно любые изменения. |
| **Взрослый** | Производит объективную обработку информации, высчитывает вероятности, существенные для взаимодействия с миром и удовлетворения своих потребностей. Регулирует деятельность Родителя и Ребенка, осуществляет объективное посредничество между ними. Формирует «Я – Образ». Является воспроизведением опыта, приобретенного в течение всей жизни. |  | Конструктивный, способный, экономный. | Человек рациональный, объективный. Формально лишенный этических ценностей и убеждений, не способный к жизнерадостности и другим проявлениям эмоций. |
| **Ребенок** | Его сферы – интуиция, порыв, радость, очарование, подражание, любопытство, поддразнивание, испуг, страх, опрометчивые поступки и все биологическое, инстинктивное. Нуждается в защите и ощущении безопасности. Является проявлением внутренней реальности первых 6-8 лет жизни. | Выражение застенчивости, хитрости, любопытства, страха, улыбка, смех. | Восклицания, клятвы, ругательства, междометия. | Получает от жизни много радостей и не занимается рациональным формированием и использованием ресурсов. Подвергается множеству опасностей. Не интересуется последствиями своего поведения, хочет лишь развлекаться и играть. |

**Виды трансакций и их основные правила**

На этом рисунке дано изображение сразу несколько разных трансакций.



Для непосвящённого человека эта диаграмма может показаться китайской грамотой. А между тем в этом есть определённая закономерность, которую очень легко понять.

1. Основой правильного общения являются **параллельные трансакции**. Они могут быть между одноимёнными состояниями и противоположными.



***Параллельными транзакциями называются такие, при которых эго-состояние, куда послан стимул, является источником реакции.***

Например. Когда мама с ребёнком подходит к луже, говорит ему: «Так, в лужу мы не пойдём!» Она из своего Родителя обращается к Родителю ребёнка. А ребёнок ей отвечает: «Нельзя в лужу заходить, это только плохие детки так делают!» Он тоже ответил маме из своего внутреннего Родителя.



Кому-то может показаться, что это была параллельная трансакция Взрослый-Взрослый. На самом деле мама с детства знает, что в лужу лезть не хорошо, это и есть её внутренний Родитель, и, как видите, ребёнок это тоже усвоил это правило, которое отложилось в его Родителе.

А вот если бы они говорили о конкретной ситуации, то это уже была бы трансакция Взрослый-Взрослый. «Сынок, не ходи в лужу, ты можешь промочить ноги!» «Хорошо, мамочка, я постою на самом краю, и посмотрю, как поплывёт мой кораблик».

А вот если бы они говорили о конкретной ситуации, то это уже была бы трансакция Взрослый-Взрослый. «Сынок, не ходи в лужу, ты можешь промочить ноги!» «Хорошо, мамочка, я постою на самом краю, и посмотрю, как поплывёт мой кораблик».



Ну и наконец, если бы мама шла с ребёнком после летнего грибного дождика по парку, они могли бы смеясь прошлёпать по тёплой лужице, продемонстрировав жизнерадостную трансакцию Ребёнок-Ребёнок. «Мама, догони меня!» «Сейчас догоню! Ха-ха-ха!»



Если ребёнок посылает сигнал о помощи, он, как правило, направлен из Ребёнка в Родителя папы или мамы. И когда его просьба удовлетворена, то это тоже пример параллельной трансакции. Ребёнок просит сквозь слёзы: «Мама, я не могу обуть ботинок!» И мама ему отвечает: «Не плачь, давай я тебе помогу!»



А если маме нужно учить ребёнка необходимым навыкам, то стимул из её Родителя будет направлен в Ребёнка своего сына или дочери. Адекватная реакция из Ребёнка в Родителя мамы также даст параллельную трансакцию. «Машенька, иди чистить зубки!» «Хорошо, мамочка!»



2. Следующая разновидность трансакций – **пересекающиеся**.



***Пересекающаяся транзакция – это такая транзакция, при которой эго-состояние, куда послан стимул, не является источником реакции. Она бывает тогда, когда нужно прервать затянувшуюся параллельную трансакцию или когда кого-то не устраивает стимул, и он даёт реакцию из другого эго-состояния.***

Ситуация с той же лужей могла иметь другие варианты.

Например. Если ребёнок лезет в лужу, где он может промочить ноги и простыть, мама из Взрослого не разрешит ему это сделать. Хотя ребёнка такая реакция мамы явно не устроит. «Мама, я хочу пройти по лужице!» «Нет, сынок, нельзя. Она глубокая, ты промочишь ноги и заболеешь!»



Когда ребёнок у нас что-то просит, он посылает стимул из своего Ребёнка в нашего Родителя, а мы, в силу каких-то опасений воспринимаем его нашим Ребёнком и из него даём реакцию в Родителя нашего ребёнка. Получается резкая пересекающаяся трансакция.

Например. В той же ситуации, когда ребёнок просит залезть в лужицу, мама может ответить резким тоном. «Не смей! Отойди от лужи!!!» Здесь нет оценки ситуации. Ей просто не хочется, чтобы ребёнок лез в лужу.



3. И, наконец, **скрытые** трансакции.

***Скрытая транзакция, у которой есть два уровня коммуникации, социальный и психологический. Социальный уровень транзакции – это то, что мы говорим. А психологический уровень заключается в невербальных (не словесных) сигналах – мимике, интонации голоса, жестах и т.д. Скрытая трансакция необходима нам тогда, когда у нас имеется запрет на проявление каких-то чувств.***

Скрытые трансакции могут появляться в общении с детьми в любом возрасте, но наиболее наглядно это видно, когда дети уже более взрослые.

Например. Когда школьник просится у мамы пойти к другу, чтобы вместе учить уроки, то он аргументирует это тем, что его товарищ лучше учится и в чём-то ему поможет. Внешне это выглядит как трансакция Взрослый-Взрослый. «Мама, я хочу пойти на ночь к однокласснику. Нам нужно подготовиться к контрольной по математике!» На самом же деле ребёнок просит об этом таким тоном, что маме сразу становится понятно – уроки здесь ни при чём. Мама считывает скрытую трансакцию Ребёнок – Родитель. «Мама, отпусти меня к другу на ночь. У него есть компьютер и нам хочется поиграть с ним в игры». Но мама знает, что у друга её сына родителей не будет дома, и она опасается, что дети там будут заниматься чем-то нехорошим. Сказать же об этом сыну маме стыдно. Поэтому она поддерживает социальный уровень трансакции. «Нет, нельзя. Незачем его отвлекать. Лучше давай я сама помогу тебе разобраться с уроками». Как будто она тоже дала реакцию из Взрослого эго-состояния. На самом деле это было сказано таким тоном, что подспудно оказалась пересекающаяся трансакция Ребёнок-Родитель. «Ишь, чего надумали! Я то знаю, чем вы там будете заниматься!» Но сказать, что она не отпускает сына из-за опасения недозволенных развлечений, мама не решилась. Поэтому и ей тоже пришлось прибегнуть к скрытой трансакции.



Далее Э.Берн вывел для каждой группы трансакций правила:

1. **Параллельная трансакция может длиться сколько угодно.**

Например. Если бабушки у подъезда обсуждают всех, кто проходит мимо и сходятся на том, какая несносная нынче молодёжь пошла, им это не надоест никогда. Это типичный пример параллельной трансакции Родитель-Родитель.

2. **Пересекающаяся трансакция, сразу прекращается, часто оставляя неприятные чувства.**

Например. Если в компании этих соседушек кто-то вступится за молодёжь, и переведёт разговор в трансакцию Взрослый-Взрослый, сказав, что среди них тоже много воспитанных и ответственных молодых людей, от бабушек тут же последует реакция из их Ребёнка и получится трансакция Ребёнок-Родитель: «А что это Вы их так защищаете?!» Оппонент тоже в долгу не останется и парирует: «На себя бы посмотрели, сплетницы!» Это тоже Ребёнок-Родитель.

Сами понимаете, что такие трансакции долго продолжаться не могут.

3. **При скрытой трансакции главным является психологический уровень.**

Для ученика, который просится на ночь к своему другу, на первом месте стоит удовольствие от компьютерных игр. А речь о занятиях – это ширма.

Если мама за основу принимают озвученную трансакцию Взрослый-Взрослый, то она может ему ответить: «Конечно, иди, если тебе это необходимо!» Тоже Взрослый-Взрослый. Но за таким наивным непониманием скрывается главная причина её доброты. «Вот и хорошо, мы тоже сегодня как раз сегодня хотели побыть дома с папой одни!» Главная цель достигнута обеими сторонами!

Приложение №2

Цель **структурного анализа** личности по Э.Берну заключается главным образом в том, чтобы дать ответы на вопросы: Кто Я? Почему поступаю именно так? Какая часть моего Я действует или должна действовать в данной ситуации, чтобы принести пользу, а не поражение? Структурный анализ изучает, какую долю в личности и действиях человека занимает то или иное эго-состояние.

Функциональный анализ личности базируется на анализе поведения, того, что можно слышать и видеть.

***Проанализируйте Таблицу 1***

В таблице представлены типичные проявления каждого из эго-состояний.

*Определите как Ваши эго-состояния проявляются в поведении?*

Обратите внимание, что эго-состояния должны проявлять себя одновременно несколькими способами, чтобы мы могли с уверенностью сказать, какое из них активно в данный момент. Так, слово «должен» может исходить от Взрослого, равно как и от обеих частей [Ребенка](http://psymanblog.ru/2010/06/struktura-vnutrennego-rebenka/) или от Заботливого [Родителя](http://psymanblog.ru/2010/06/struktura-vnutrennego-roditelya/), несмотря на то, что в таблице оно фигурирует лишь в графе КР. Сопоставляя использование слова «должен» со «снисходительным тоном», «нахмуренными бровями», «указующим перстом» и «позой морализатора», мы приходим к однозначному выводу, что ситуацию сейчас берет в свои руки Контролирующий Родитель.

**Таблица 1.**

**Типичные проявления различных эго-состояний.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **КР** | **ВР** | **В** | **СД** | **АД** |
| СЛОВА | ПЛОХОЙДОЛЖЕНОБЯЗАНВСЕГДА | МИЛЫЙДОРОГОЙПРЕВОСХОДНОУМНЫЙ | ПОЧЕМУКАКПРАВИЛЬНОВЕРОЯТНО | ХОЧУНЕ БУДУЗАБАВНОУМОРИТЕЛЬНО | НЕ МОГУСПАСИБОХОТЕЛОСЬ БЫПОПЫТАЮСЬ |
| ТОН ГОЛОСА | РЕШИТЕЛЬНЫЙКРИТИКУЮЩИЙНАСТАВЛЯЮЩИЙСНИСХОДИТЕЛЬНЫЙ | МЯГКИЙПОДДЕРЖКАНЕЖНЫЙТЕПЛЫЙ | НЕЙТРАЛЬНЫЙСУХОЙМОНОТОННЫЙБЕСЦВЕТНЫЙ | ЭНЕРГИЧНЫЙГРОМКИЙСЧАСТЛИВЫЙСВОБОДНЫЙ | СПОКОЙНЫЙНАТЯНУТЫЙНЕПОКОРНЫЙПРОНЗИТЕЛЬНЫЙ |
| ВЫРАЖЕ-НИЕ ЛИЦА | ХМУРЫЕ БРОВИСЖАТЫЕ ГУБЫСЕРЬЕЗНОЕ | ПРИВЕТЛИВОЕУЛЫБЧИВОЕПРИНИМАЮЩЕЕПРИГЛАШАЮЩЕЕ | ЗАДУМЧИВОЕОТКРЫТОЕНЕЙТРАЛЬНОЕРАССЛАБЛЕННОЕ | ОЖИДАЮЩЕЕУДИВЛЕННОЕГНЕВНОЕВЕСЕЛОЕ | НЕВИННОЕПЕЧАЛЬНОЕИГРИВОЕСТЫДЛИВОЕ |
| ЯЗЫК ТЕЛА | УКОРЯЮЩИЙ ПАЛЕЦРУКИ В БОКИПОЗА НАПОЛЕОНА | РАСКРЫТЫЕ РУКИЛАДОНИ ВВЕРХНАКЛОН ВПЕРЕД | МАЛО ЖЕСТОВТЕЛО РАССЛАБЛЕНОСПИНА ПРЯМАЯ | ШИРОКИЕ ЖЕСТЫПОДВИЖНЫЙРАСКОВАННЫЙ | СДЕРЖАННЫЙНАТЯНУТЫЙПОДНЯТЫЕ ПЛЕЧИ |

***(Дополнительное задание)***

Понаблюдайте, за Вашими родственниками и друзьями, одногруппниками. В каком эго-состоянии они бывают чаще всего? (Особенно ярко эго-состояния проявляются в конфликтных ситуациях или в ситуации спора. Комплекс каких поведенческих признаков (слова, тон голоса, выражение лица, язык тела, походка) чаще всего Вы замечаете у своего партнера (друга)?

Какова Ваша любимая поза тела и выражение лица?

Приложение №3Конец формы

Начало формы

Конец формы

***Тест для составления эгограммы личности Дюсея.***

*Инструкция.*

Выберите для каждого высказывания количество баллов, верное, на Ваш взгляд в данный момент. Давайте ответ, не задумываясь.

Выражение соответствует действительности:

**1 балл — едва**

**2 балла — немного**

**3 балла — примерно**

**4 балла — почти**

**5 баллов — полностью**

Запишите номера вопросов, для удобства прохождения теста-эгограммы или распечатайте опросник. Старайтесь не ставить средние оценки в 3 балла.

1. Я открыта для всего нового.
2. Если я позволю себе безропотно сносить все выходки человека, он перестанет меня уважать.
3. За счет поддержки со стороны и поощрений я добиваюсь лучших результатов, чем с помощью критики и контроля.
4. Мне тяжело дается оставаться независимой, если тем самым я вызываю возражение своего партнера.
5. Трезвое мышление для меня самое важное при принятии решений.
6. Чтобы восстановить справедливость, мне приходится иногда принимать жесткие меры.
7. Мне нравится, когда другие посвящают меня в свои проблемы.
8. Меня бывает сложно убедить.
9. Я всегда называю вещи своими именами.
10. Чтобы помочь партнеру, я могу на время отказаться от своих личных потребностей.
11. Креативность и сообразительность относятся к моим преимуществам.
12. Многие проблемы я решаю за счет трезвого ума и логического мышления.
13. Я с легкостью выражаю свои чувства.
14. Я чувствую, что моя жизнь кем-либо определена.
15. От человека, занимающего руководящий пост, я ожидаю быстрого и точного принятия решений. Этот человек должен точно знать, чего он хочет.
16. Одно из моих положительных качеств — умение точно и понятно описывать людей и обстоятельства дела.
17. Я всегда готова выслушать собеседника.
18. Я неохотно следую советам других людей.
19. Я считаю, что большинство традиционных представлений о ценностях устарело.
20. Я быстро и точно оцениваю ситуацию и людей.
21. Я охотно содействую разрешению конфликтов между людьми.
22. Я предъявляю большие претензии к себе и людям.
23. Монотонная работа меня убивает.
24. Я предпочитаю избегать конфликтов.
25. Мне важно, что думают и говорят обо мне другие.
26. Как шеф, я бы учитывала личные нужды и интересы своих подопечных.
27. Мне не доставляет удовольствия брать на себя ответственность других.
28. У меня свое представление о ценностях и своя жизненная позиция, которую я не хочу менять.
29. Я целенаправленно и систематично двигаюсь вперед.
30. Я с любопытством изучаю незнакомые мне вещи.
31. Я не скрываю свои истинные чувства.
32. Я неуверенно действую в незнакомой мне ситуации.
33. Я анализирую существенные факты, прежде чем принять окончательное решение.
34. Я не могу хорошо относиться к начальству, которое «нянчиться» со своими подчиненными.
35. Я часто помогаю окружающим в решении их проблем.
36. Человек на руководящей должности должен уметь контролировать, разрешать и делегировать.
37. Распоряжения и приказы вызывают во мне сопротивление.
38. Я часто бываю озорной.
39. При решении проблем чувства должны уходить на второй план.
40. Иногда мне приходится давить на других людей, чтобы решить дело с опережением, которое ожидает от меня начальник или общество.
41. Безопасность для меня важнее, чем свобода.
42. Я охотно делюсь своим опытом с другими, раскрывая секреты.
43. Даже в трудных беседах я остаюсь спокойной и сдержанной.
44. Я никогда не подчиняюсь кому-то по собственной воле.
45. У меня есть точное представление о хорошем и плохом.
46. Руководить командой означает для меня: в случае конфликтной ситуации встать перед участниками команды.
47. Я умею подчиняться.
48. Я умею расслабляться.
49. Если меня загонят в угол, я буду озлобленно обороняться.
50. По отношению к сильным и компетентным людям я чувствую себя на ступень ниже.
51. Четкие правила и строгая договоренность влияют на мои отношения с другими людьми.
52. Мне ничего не стоит спонтанно заговорить с незнакомым человеком.
53. Эффективный образ действий и логичный план обуславливают друг друга в моей практике.
54. Большинство межличностных конфликтов можно решить мирным путем.
55. Я хочу полностью оправдать ожидания других людей.
56. Я долго обижаюсь на несправедливое ко мне отношение.
57. Я охотно помогаю слабым людям.
58. Чаще всего я стараюсь вынести гармоничное решение.
59. Я слишком доверчива.
60. Вероятно, это не очень целесообразно — выходить из себя, но это помогает и приносит хорошие результаты.

Посчитайте баллы на вопросы и определите, сколько баллов набрало каждое Ваше эго-состояние личности в этом эгограмме-тесте, согласно ключу ниже. Постройте эгограмму.

**Критический Родитель** (6, 8, 15, 22, 28, 36, 40, 45, 51, 56)

**Заботливый Родитель** (3, 7, 17, 21, 26, 35, 42, 46, 54, 57)

**Взрослый** (5, 12, 16, 20, 29, 33, 39, 43, 53, 58)

**Естественный Ребенок** (1, 11, 13, 23, 30, 31, 38, 48, 52, 59)

**Адаптированный Ребенок** (4, 10, 14, 24, 25, 32, 41, 47, 50, 55)

**Бунтующий Ребенок** (2, 9, 18, 19, 27, 34, 37, 44, 49, 60)

***Интерпретация Эгограммы.***

Каждая личность пребывает в 5 состояниях эго («Я»):  Контролирующий (критикующий) Родитель (КР), Воспитывающий (заботливый) Родитель (ВР), Взрослый (В), Свободный Ребенок (СР) и Адаптивный Ребенок (АР) в индивидуальных для него пропорциях.

Гистограмма, иллюстрирующая такое распределение, носит название ЭГОГРАММА, причем ее характер остается постоянным на протяжении жизни, если не предпринимать попыток к изменению своей личности.

***Пример составления эгограммы***

Самой интересной информацией, показанной на этой эгограмме, является **соотношение** высот отдельных столбцов, а не их абсолютные значения.  Каким образом распределяются эго-состояния между пятью наиболее наглядно проявляющими себя частями Вашей личности. Так если Вы желаете реагировать на окружающий мир, в большей степени используя энергию своего [Взрослого](http://psymanblog.ru/2010/06/struktura-lichnosti-vzroslyj/), это означает, что количество энергии, соответствующее другим частям Вашей личности автоматически снизится.  Данная эгограмма говорит нам  о структуре личности человека, которому она принадлежит, что большую часть энергии человек тратит, пребывая в Свободном дитя и Воспитывающем Родителе. Наименее представлен Адаптивный Ребенок. Мы можем сказать, что часто этот человек совершает необдуманные поступки (СД), нарушает общепринятые правила (мало выраженный АД), и потом, легко оправдывает их (ВР).

*Гармоничная структура личности.*

Подобно тому, как не существует идеального типа личности, не существует и идеальной эгограммы. И все же большинство психологов сходятся во мнении, что гармоничная эгограмма —  к которой следует стремиться, где наибольшая энергия отдана Взролому началу, вторые по энергетизации — Свободное Дитя и Воспитывающий Родитель и чуть меньше энергетизированы, но все же в достаточном количестве Контролирующий Родитель и Адаптивное Дитя. Некоторые исследователи считают, что гармоничная структура-эгограмма, это равная представленность всех 5 составляющих структуры личности (эго-состояний).

Гармоничная личность, это когда Родитель и Дитя примерно равны и  на 60% и более в плюсе. Взрослый чуть больше каждого из них (как на картинке). Тогда установки и правила здорового Родителя позволяют нам адаптироваться в социуме, быть принятыми. Живость и энергию человеку обеспечивает здоровое Внутреннего Дитя. А всеми сферами жизни и субличностями управляет развитое Взрослое начало.