Тест Эрика Берна: родитель, взрослый, ребёнок

Трансакционный анализ|Эрик Берн| эго-состояние |родитель-взрослый-ребёнок|родитель-взрослый-дитя| внутреннее Я |личность|межличностные отношения| ролевые позиции|гармоничная личность| эгоизм|эгоцентричность

Эрик Берн (10 мая 1910 — 15 июля 1970) — американский психолог и психиатр. Разработал теорию «трансакционного анализа» человеческих взаимоотношений. Трансакционный анализ Эрика Берна представляет собой разработанную систему, в основе которой лежит представление о сознании человека как композиции трёх состояний «Я»: Родитель; Взрослый; Дитя.

Согласно Э. Берну, все эти три состояния личности формируются в процессе контакта ребёнка с родителями, он получает от них образы и пример поведения, принимает сценарий, пути его реализации, получает антисценарий.

В процессе взаимодействия с социумом внутреннее «Я» проявляется в различной степени, при этом на передний план может выйти любая из трех ипостасей.

Психология признает только золотую середину ролевых позиций в межличностных отношениях. Это говорит о том, что для нормального функционирования личности, все три «Я» должны быть гармонично развиты и представлены в полной мере. В данном случае в тесте Э. Берна баллы по каждому конкретному состоянию (Родитель, Взрослый, Дитя) будут не сильно различаться от остальных двух состояний – это верный признак того, что перед нами гармоничная личность.

Хотите определить ролевые позиции в межличностных отношениях и то, на сколько вы гармоничная личность – пройдите тест Эрика Берна: родитель, взрослый, дитя.

Представление о сознании человека как композиции трёх состояний «Я»: Родитель, Взрослый, Дитя лежит в основе теста **Эрика Берна: родитель, взрослый, ребёнок**. В процессе взаимодействия с социумом внутреннее «Я» проявляется в различной степени, при этом на передний план может выйти любая из трех ипостасей, однако психология признаёт только лишь «золотую середину» в этом вопросе. Хотите определить ролевые позиции в межличностных отношениях и то, на сколько вы гармоничная личность, – пройдите тест Эрика Берна: родитель, взрослый, дитя.

Тест Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель). Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну: Инструкция к тесту: Попробуйте оценить, как сочетаются эти три "Я" в вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки. С
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять. А
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей. Р
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях. С
5. Меня провести нелегко. А
6. Мне бы понравилось быть воспитателем. Р
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому. С
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события. А
9. Каждый должен выполнять свой долг. Р
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется. С
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия. А
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить. Р
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив. С
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе. А
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей. Р
16. Я — увлекающийся человек. С
17. Мой основной критерий оценки человека — объективность. А
18. Мои взгляды непоколебимы. Р
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать. С
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны. А
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств. Р

Ключ к Тесту Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель). Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну

I (состояние "ребенок" С): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
II (состояние "взрослый" А): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
III (состояние "родитель" Р): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Интерпретация, обработка результатов Теста Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель). Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну. Необходимо посчитать отдельно сумму баллов по каждой строке I, II, III.

Родитель:

Находясь в Родительском эго-состоянии, человек воспроизводит поведение своих реальных родителей или других значимых взрослых, которые в детстве произвели на него большое влияние. Он может повторять суждения, предписания, оценки, эмоциональные реакции. В этом состоянии человеку свойственно проявлять родительский гнев, критику, нравоучения, родительскую заботу, опеку.

Человек, в состоянии которого жестко доминирует эго-состояние Родитель пытается везде и всегда контролировать ситуацию. В случае неудачи, корит и пилит себя по любой причине, во всём, что с ним происходит ищет и находит свою вину.

Если подобный сценарий преобладает годами и десятилетиями, то он становится причиной психосоматических расстройств. В этом случае состояние «Я-Родитель» проявляет себя как деструктивное и протекает с тяжелыми последствиями**.**

Основные функции.

Дает возможность эффективно действовать в качестве реальных родителей. Осуществляет автоматические реакции и решения. Уменьшает тревогу. Сохраняет и моральные и этические нормы. Сохраняет и передает традиции культуры. Является воспроизведением реальности первых 6-8 лет жизни.

Мимическое выражение.

Нахмуренный лоб, поджатые губы указующий перст, руки на бедрах на груди, заламывание рук, жесты запрещения, отказа.

Характерная лексика.

Прелесть, сынок, безобразие, низкий, вульгарный отвратительный, прекрати раз и навсегда, ни за что на свете, оценочные суждения.

Полное преобладание компонента при блокировке других.

Искореняет всё, что напоминает детскую радость. Живет и действует согласно установившимся шаблонам. Воспринимает враждебно любые изменения.

Взрослый:

Преобладание эго-состояния «Взрослый» даёт человеку умение отличать добро от зла, мудрость от глупости. Такой человек умеет жертвовать чем-то ради других людей. Умеет себя обуздать, если так будет нужно. Он сможет ограничить и поставить себя в рамки, чтобы достичь своих целей. Такая личность способна нести ответственность за свою жизнь, за свое душевное, эмоциональное и физическое состояние.

В эго-состоянии Взрослый человек находится в максимальном контакте с реальностью. Его чувства, мысли и поведение непосредственно связаны с важными аспектами текущей ситуации. Взрослый принимает и перерабатывает информацию, передает ее другим, принимает решения, планирует и целесообразно действует.

Эрик Берн считал, что человек становится зрелой личностью, когда в его поведении доминирует эго-состояние *Взрослого.*

Основные функции.

Производит объективную обработку информации; высчитывает вероятности, существенные для взаимодействия с миром и удовлетворения своих потребностей. Регулирует деятельность Родителя и Дитя, осуществляет

объективное посредничество между ними. Формирует «Я-Образ». Является воспроизведением опыта, приобретённого в течение всей жизни.

Характерная лексика.

Конструктивный, способный, экономный.

Полное преобладание компонента при блокировке других.

Человек рациональный объективный. Формально лишённый этических ценностей и убеждений, не способный к жизнерадостности и другим проявлениям эмоций.

Дитя:

Пребывая в эго-состоянии «Дитя» человек позволяет себе счастье оставаться естественным – восторженным и милым, радостным и печальным или упрямым и покладистым – таким же, каким он был в своём детстве. Спонтанность, интуицию, искру творчества – ярче всего проявляющиеся в детском возрасте, человек с доминирующим эго-состоянием «Дитя» переносит во взрослую жизнь. Такие люди склонны к творчеству, научной работе, хотя и не всегда умеют управлять своими эмоциями.

Жесткое доминирование эго-состояния «Дитя» в структуре личности может стать источником серьезных проблем. Потерпев даже мимолетную неудачу человек в состоянии «Я-Ребёнок» тут же находит козла отпущения – несовершенный мир, неискренних друзей, тупое начальство, вечно жалующуюся на жизнь семью или, за неимением более конкретных объектов, – карму и родовое проклятье. Следствие таких рассуждений – обвинительный приговор, который он выносит людям, миру и самому себе, разочарование жизнью, пренебрежение возможностью использовать полученный опыт для исключения подобных ошибок в будущем.

Растянувшееся во времени постоянное пребывание в состоянии «Я-Дитя» и накапливание отрицательных эмоций в виде обид и ожесточения – фундамент для серьезных психосоматических заболеваний.

Основные функции.

Его сферы – интуиция, порыв, радость, очарование, подражание, любопытство, поддразнивание, испуг, страх, опрометчивые поступки и всё биологическое, инстинктивное. Нуждается в защите и ощущении безопасности. Является проявлением внутренней реальности первых 6-8 лет жизни.

Мимическое выражение.

Выражение застенчивости, хитрости любопытства страха. Улыбка, смех.

Характерная лексика.

Восклицания, клятвы, ругательства, междометия.

Полное преобладание компонента при блокировке других.

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.

(ACP) Формула Взрослый-Дитя-Родитель означает, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям.

(APC) Формула Взрослый-Родитель-Дитя. Слабо развитая роль ребенка, либо вообще ее отсутствие, говорит о травмированной психике человека в раннем детстве, когда родители были холодны или излишне критичны, запрещали ребенку бегать, кричать, заниматься любимыми делами, т.е. проявлять свою непосредственность и спонтанность. У таких людей со слабо выраженным либо отсутствующим ребенком трудности в выборе профессии, они не удовлетворены тем, что имеют, но и что хотят тоже не понимают.

(PCA) Формула Родитель-Дитя-Взрослый означает, что вы обладаете категоричностью в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

(PAC) Формула Родитель-Взрослый–Дитя. В отношениях люди жесткие, правильные, держат себя и своих членов семьи в рамках, люди часто точных наук и профессий: бухгалтера, экономисты, финансисты, область IT и т.д. Они успешны в работе, но не счастливы в личной жизни, их дети часто страдают от излишнего контроля и давления в семье.

Выход – развивать в себе творчество, позволять себе радости жизни, общение с друзьями, беззаботное веселье, удовольствия, проработать детские травмы с психологом.

(CPA) Формула Дитя- Родитель- Взрослый означает, что с таким человеком легко дружить, но сложно выстраивать партнерские отношения, тем более двигаться по служебной лестнице не говоря уже о собственном бизнесе. С таким человеком комфортно окружающим, с ним душевно и весело. В профессии это выражение творческой энергии, в отношениях – это комфорт и удовольствие. С ведущей детской ролью и с маловыраженным взрослым человек не может принимать решения, поэтому часто говорит: «я не знаю, что делать, запутался» и т.д. Часто такие люди отличаются наивностью.

Слабо развитая взрослая роль ведет к неудачам в личной жизни, финансовой нестабильности.

(CAP) Формула Дитя- Взрослый- Родитель. Такие люди эгоцентричны и на первое место всегда ставят свои потребности, эгоисты. Чаще всего характеризуются отсутствием эмпатии, не способны поставить себя на место другого человека, посочувствовать, понять и услышать, поддержать. При этом люди творческие, с лёгкостью идут на контакт, ищут для себя выгоду.

Они не будут действовать согласно готовым жизненным принципам. Каждый раз они создают для себя новые стратегии и принципы, используя интуицию и объективную информацию о положении вещей. Считается, что из таких личностей могут складываться настоящие воротилы бизнеса, преступного мира и политики.

(PA) Педант

Ваше поле «Взрослого» замусорено хламом предписаний «Родителя», а «Ребёнок» блокирован либо проявляет себя минимально, без возможности повлиять на «Взрослого». Вы классический педант, человек, лишенный умения и желания играть. Сухарь, напоминающий ходячую механическую схему. В вашем случае хронический дефицит ярких положительных эмоций может спровоцировать взрыв аморального поведения, карать за которое вплоть до психосоматических расстройств будет строгий внутренний «Родитель».

(AC) Бессовестный лицемер

Ваше поле «Взрослого» утопает в неумеренных детских желаниях, а «Родитель» при этом блокирован (либо проявляет себя минимально), без возможности их ограничить. Ваши поступки в социуме определены целью: полностью удовлетворить потребности своего «Ребёнка», в то время как «Родитель» пытается жестко контролировать окружение.

Таких людей называют лицемерами – людьми, лишенным совести. Получив власть, такой человек легко преображается в садиста, пытающегося удовлетворять потребности за счёт интересов своего окружения. Со временем, конфликт на уровне социума проецируется на внутренний мир с трагическими последствиями для психического и физического здоровья.

(PC) Неуправляемый

Ваше поле «Взрослого» пребывает под постоянным контролем «Родителя», и при этом отягощено страхами «Ребёнка». О Вас можно сказать, что Вы человек, лишенный возможности управления. Ваша позиция - «Я понимаю, что поступаю неверно, но поделать ничего не могу».

В зависимости от того, какая составляющая эго берёт верх в данный момент, человек, не управляющий собой может проявлять себя, то святошей, то законченным развратником. Такой внутренний расклад – идеальная питательная среда для невроза и психоза.