**Тесту для определения ролевых позиций в межличностных отношениях Берна (Э.Бенр)**

Тест Берна предназначен для определения ролевых позиций в межличностных отношениях.

Теория транзактного анализа Э. Берна исходит из того, что транзакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «Я».

В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «родителя», «взрослого», «ребенка». Эти три состояния сопровождают человека всю жизнь.

Зрелый человек умело использует разные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств.

Задание **1. Выполните тест «Три Я» и определите, какая пози­ция — Родителя, Взрослого или Ребенка для вас является ведущей.**

**Инструкция:** оцените в баллах от 0 до 10 следующие 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-либо 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 так, как надо, а так, как хочется.

11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.

12. Наше поколение должно учиться у старших, как ему жить.

13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.

14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.

15. Дети должны 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 оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.

21.Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

**Подсчитайте сумму баллов отдельно по вопросам:**

Вопросы: 1,4, 7, 10, 13,16,19. Позиция ребенка Д. (состояние «ребенок»):

Вопросы: 2, 5, 8, 11, 14,17, 20. Позиция взрослого В. (состояние «взрослый»)

Вопросы: 3, 6, 9, 12, 15,18, 21. Позиция родителя Р. (состояние «родитель»):

**Ключ к тесту**

**Интерпретация результата**

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам.

Родительское (Родитель – Р) состояние «Я» 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 отличие 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 составляющим 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».

Признаки актуализации различных эго-состояний

1. Эго-состояние «ребенок».

Вербальные признаки:

а) восклицания: «вот те на!», «фу ты!», «Боже!», «черт возьми!»;

б) слова эгоцентрического круга: «хочу», «не могу», «а мне какое дело», «не знаю и знать не желаю» и т. д.;

в) обращение к другим: «помоги мне», «ты меня не любишь», «ты будешь жалеть»;

г) самоуничижительные выражения: «я дурак», «у меня ничего не выходит» и т. д.

Обращение «Вы – ты» и «ты – ты».

Поведенческие (невербальные) признаки: непроизвольные поеживания, ерзание, пожимание плечами, дрожание рук, покраснение, закатывание глаз, потупленный взор, взгляд снизу вверх; интонация просящая, ноющая, быстрый и громкий голос, сердитое и упрямое молчание, поддразнивание, злорадность, взволнованность и т. д.

2. Эго-состояние «взрослый».

Вербальные признаки: в утверждении высказывается мнение, а не безапелляционное суждение, используются выражения типа: «таким образом», «вероятно», «относительно», «сравнительно», «целесообразно», «альтернатива», «по моему мнению», «насколько возможно», «давай рассмотрим причины» и т. д.

Обращение «Вы – Вы» и «ты – ты».

Поведенческие (невербальные) признаки: поза прямая (но не застывшая); лицо обращено к собеседнику, открыто, заинтересовано; естественная жестикуляция в разговоре; контакт глаз на одном с партнером уровне; голос внятный, четкий, спокойный, ровный, без чрезмерных эмоций.

3. Эго-состояние «родитель».

Вербальные признаки – слова и выражения типа:

а) «должен», «нельзя», «никогда», «обязан», «потому что я так сказал», «не задавай вопросов», «что люди подумают (скажут)»;

б) оценочные суждения: «упрямый», «глупый», «ничтожный», «бедняга», «умница», «превосходный», «способный».

Обращение «ты – Вы» (со мной обращаются на «Вы», я обращаюсь на «ты»).

Поведенческие (невербальные) признаки: указующий жест (обвинение, угроза), поднятый вверх палец, похлопывание по спине, щеке; авторитарные позы (руки на бедрах, скрещены на груди), взгляд сверху вниз (голова откинута), стук по столу и т. д.; тон голоса насмешливый, надменный, обвиняющий, покровительственный, сочувствующий.

Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во «взрослое» состояние, что, собственно, и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

Сочетания эго-состояний

Расположив соответствующие символы в порядке убывания веса (в зависимости от количества набранных баллов), получаем формулу. Для оптимального функционирования личности, с точки зрения Э. Берна, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния «Я».

Если у вас получится формула II, I, III, или ВДР, то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям.

Если у вас получилась формула III, I, II, или РДВ, то для вас характерна категоричность 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.

Если на первом месте в формуле состояние I, или Д-состояние («ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

Итак, Расположите результаты в порядке убывания и запишите формулу своих социальных ролей.

**ВДР**— вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранять эти качества впредь. Они помогут вам в деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

**РДВ, РВД.** Категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, медицинскому работнику, педагогу, организатору, то есть всем тем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами. Соче­тание **РДВ** способно осложнить жизнь его обладателю. Родитель с дет­ской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чем не сомнева­ясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет повода для уныния. Если вас не привлекают организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой или журналом, то все в поряд­ке. Если же нет и вы захотите передвинуть свое Р на второе или третье место, то это вполне осуществимо.

**ДВР, ДРВ**— волне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. А. Эйнштейн шутливо объяснял причины своих научных успе­хов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумы­вался лишь тогда, когда люди обычно перестают о них думать. Но некая непосредственность хороша лишь до определенной степени. Если она начинает мешать делу, пора взять эмоции под контроль.