

Одним из методов, оправдавших себя в практике профориентации подбора кадров, является методика исследования ведущих эго-состояний, операционализирующая теорию транзактного анализа Э. Берна.

Согласно транзактному анализу, каждый человек ежеминутно реализует в своем поведении одну из трех ролей: Взрослого, Родителя (Критикующего или Заботливого), Ребенка (Естественного или Адаптивного). «Родитель» представляет собой авторитарные тенденции индивида, «Ребенок» – подчиненную позицию, «Взрослый» – умение отстаивать собственные мнения и организовать взаимоотношения с другими на основе равноправного партнерства.

Позиция «Родителя» формируется в семье в первые 5 лет жизни и отражает чувства родителей, их поведение, отношения и реакции. У «Родителя» есть все – наказания, правила, тысячи «нельзя», а также: похвала, восхищение, суждения, позиции и отношения, которые определяют как можно и как нельзя что-либо делать. «Родитель» действует двумя способами: помогая и ухаживая, и – критикуя и контролируя. «Критикующий Родитель» оценивает, морализирует, создает чувство вины и стыда, все знает, соблюдает порядок, наказывает, поучает, не терпит несогласия с собственной точкой зрения. «Заботливый родитель» помогает, сочувствует, понимает, утешает, успокаивает, поддерживает, вдохновляет, хвалит.

Если мы чувствуем себя психологически дискомфортно, виной тому «Ребенок». «Ребенок» – это не ребячество, а реакции, характерные для ребенка. «Ребенок» проявляется в двух различных стилях поведения. «Естественный ребенок» непосредственно выражает свои чувства, поднимает бунт. Он спонтанен, импульсивен, эмоционален, любит играть, своенравен, полон чувств, требует внимания и заботы. Он умеет любить, ненавидеть, смеяться, грустить, у него есть способность к творческому мышлению, спонтанность и другие инстинктивные качества, которые мы при воспитании вынуждены в большей или меньшей степени ограничивать или вовсе подавлять.

«Адаптивный ребенок» приспособляется к окружающему миру и внутренним требованиям. Он поддается влиянию, оправдывается, извиняется, делает комплименты, слушается, соблюдает правила хорошего тона, безынициативен.

## Тест «Личная эгограмма»

Автор: Барановская М. С.

---

Эго-состояния «Родителя» и «Ребенка» – это эмоционально окрашенные роли, проигрывание которых направлено на удовлетворение эмоциональных потребностей. Например, если руководитель кричит на подчиненного, то делает это не для того, чтобы получить от последнего рациональное объяснение случившемуся, а для того, чтобы выразить эмоцию гнева. Задача подчиненного – дать ему возможность это сделать.

Единственным рациональным эго-состоянием является эго-состояние «Взрослого». Он самостоятельно собирает информацию, обосновывает свой выбор и оценивает свою деятельность, оперирует исключительно фактами, устанавливает причинно-следственные связи, планирует. «Взрослый» разумен, логичен, холоден, объективен, свободен от предрассудков. Все выше перечисленное является основанием для адекватной оценки человеком возникающих ситуаций, способности подбирать конструктивные стратегии их разрешения и дальнейшего прогнозирования возможных последствий.

По мнению Э. Берна, в различных ситуациях мы активизируем различные эго-состояния. Несмотря на то, что человек имеет опыт проигрывания всех представленных ролей, одна из них является ведущей. Это то эго-состояние, в котором человек пребывает наибольшее количество времени. Для выявления соотношения эго-состояний и выделения ведущего используется тест «Личная Эгограмма» (методика исследования ведущих эго-состояний).

Выполните тест!

### Инструкция

На этой и следующих страницах Вы найдете 30 утверждений, описывающих различные позитивные убеждения. Вы должны выступить по отношению к себе как честный наблюдатель и решить, до какой степени эти утверждения соответствуют Вашей ОБЫЧНОЙ реакции. Отвечайте настолько спонтанно, насколько это возможно!

Запишите баллы, соответствующие Вашим ответам, по следующей схеме:

## Тест «Личная эгограмма»

Автор: Барановская М. С.

---

Утверждение соответствует:

Совсем нет = 0

В некоторой степени = 1

В достаточной степени = 2

Абсолютно = 3

### Утверждения:

1. У меня высокие требования к людям.
2. Я люблю, когда вокруг порядок и чистота.
3. Я думаю, пробовать новое – очень интересно.
4. Я горжусь успехами своих друзей или коллег по работе.
5. Я довольно часто шучу и смеюсь.
6. Мне легко сотрудничать.
7. Я полон энтузиазма.
8. Я стараюсь произвести хорошее впечатление.
9. Я всегда уважаю желание других людей попробовать что-нибудь самостоятельно.
10. Я считаю, что все чувства хороши.
11. Я позволяю разуму управлять своими чувствами.
12. Я часто принимаю спонтанные решения.
13. Я отвергаю предложения, кажущиеся недостаточно продуманными.
14. Мне нужен тщательный экономический подсчет, прежде чем вложить деньги.
15. Когда я вижу, что кто-то допускает ошибку, я сразу же помогаю ему ее увидеть.
16. Я уделяю особое внимание тщательному планированию.
17. У меня открытые отношения с окружающими.
18. Мне нравится оказывать людям конструктивную поддержку.
19. Я сначала думаю, потом делаю.
20. Я придерживаюсь общепринятых правил.

## Тест «Личная эгограмма»

Автор: Барановская М. С.

---

21. Мои решения основываются на фактах.
22. Если кто-то нарушает наше с ним соглашение, я выясняю с ним эту ситуацию.
23. Я поощряю людей к развитию своих талантов.
24. Я останавливаю неподобающее поведение.
25. Я думаю, важно показать людям, что они вам не безразличны.
26. Я целеустремленный и организованный человек.
27. Люди мне действительно не безразличны.
28. Я четко обозначаю свои границы.
29. Я стараюсь избегать провокаций.
30. Я люблю создавать уют для моих друзей.

Когда вы отметите баллы напротив каждого из утверждений (не пропускайте ни одного), перенесите их в колонки ниже. Сложите цифры в каждой колонке, проверьте еще раз, правильно ли вы посчитали.

**КР** **ЗР** **В** **СД** **АД**

|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1.....  | 4.....  | 11..... | 3.....  | 2.....  |
| 13..... | 9.....  | 14..... | 5.....  | 6.....  |
| 15..... | 18..... | 16..... | 7.....  | 8.....  |
| 22..... | 23..... | 19..... | 10..... | 20..... |
| 24..... | 27..... | 21..... | 12..... | 25..... |
| 28..... | 30..... | 26..... | 17..... | 29..... |

### Сумма

Нарисуйте свою ЭГОГРАММУ в виде графика-гистограммы: по горизонтали расположите буквенные обозначения ведущих эго-состояний (КР, ЗР, В, СД, АД), по вертикали – баллы от 0 до 18. На графике нарисуйте столбцы, соответствующие степени выраженности у Вас соответствующих эго-состояний и заштрихуйте их (для большей наглядности).

Перейдем к интерпретации полученных Вами результатов. КР – это эго-состояние «Критикующий Родитель», ЗР – «Заботливый Родитель», В – «Взрослый», СД – «Свободный или естественный Ребенок» (Свободное Дитя), АД – «Адаптивный Ребенок» (Адаптирующееся Дитя). Выше Вы можете ознакомиться с содержанием соответствующих ролей и определить модели поведения, которые Вы чаще всего проявляете.

На основе полученных результатов можно определить наиболее соответствующую Вашим личностным особенностям сферу профессиональной активности. Так, люди с преобладающим эго-состоянием «Взрослого» достигают больших успехов в сфере бизнеса, менеджмента и управления. Эго-состояние «Заботливого родителя» имеет высокую значимость в сфере медико-социальной и психолого-педагогической деятельности. «Критикующий родитель» обуславливает эффективность деятельности представителей силовых структур. Так, например, одним из принципов функционирования армейских подразделений является соблюдение жесткой дисциплины и субординации, безоговорочное соблюдение устава и выполнение приказов вышестоящих. Отдавать приказы и наказывать за их невыполнение тоже нужно уметь и обладать для этого определенными личностными особенностями. Эго-состояние «Естественного ребенка» является самым творческим эго-состоянием, поэтому определяет достижения человека в таких сферах, как наука и искусство (актеры, режиссеры, писатели, поэты, художники, музыканты и т.д.). «Адаптивный ребенок» является залогом профессиональной успешности в сфере обслуживания, работы с клиентами. Данное эго-состояние является неременным условием результативности труда официантов, барменов, продавцов, парикмахеров, стюардесс и т.д.

**Подготовлено Мариной Барановской по материалам:**

*Барановская М.С., Беспанская Е.Д., Конькова О.В. Транзактный анализ в подборе кадров // Актуальные проблемы бизнес-образования: материалы VI Международной науч.-практ. конф., 25 апр. 2007 г., Минск / редкол.: В.В.Апанасович (гл. ред.) [и др.]. – Минск: Изд. центр БГУ, 2007. – С. 23-25.*

*Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.*

Источник:

[KARIERA.BY](http://KARIERA.BY)