**Трансактный анализ в конфликтологии**

***Добрынина Алена Игоревна***

*студентка Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета г. Нерюнгри*

*alena.sweet91@mail.ru*

*Научный руководитель*

***Мамедова Лариса Викторовна***

*кандидат педагогических наук доцент Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета г. Нерюнгри*

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются основные принципы и направления работы в контфликтных ситуациях согласно трансактному анализу.

**Ключевые слова:** транзакция, конфликт, конфликтная ситуация, эго-состояния, психологическая помощь.

Трансакция – это единица взаимодействия партнеров по общению, сопровождающаяся заданием их позиции. Понятие «трансактный анализ» означает анализ взаимодействий. Основой этой теории является «трансакция» [3, с. 201].

Теория трансакционного (трансактного) анализа была разработана американским психотерапевтом Эриком Берном в 60-х годах ХХ века [3, с. 194].

Конфликт можно охарактеризовать как резкое углубление противоречий (конфликтная ситуация) и столкновение (инцидент) двух и более участников (субъектов) в ходе разрешения проблемы (объект), которая затрагивает личную или деловую значимость для какой-либо из сторон [2, с. 116].

В основе каждого конфликта заложена конфликтная ситуация, которая содержит противоречивые взгляды сторон по какому-либо поводу, антагонистические способы и цели их достижения, или может содержать расхождение желаний, кругозоров, стремлений оппонентов и т.п. [2, с. 118].

Трансакционный анализ представляет собой психологическую модель, служащую для описания и анализа поведения человека, как индивидуально, так и в составе групп. Такая модель содержит теорию и методы, философию, которые позволяют сторонам осознать самих себя, понять особенность своего взаимодействия с другими людьми. В трансактном анализе можно выделить особеннность, которая заключается в доступности и простоте понимания, а его главные принципы несложны и понятны для общего постижения [2, с. 210].

Попадая в сложные или неопределенные ситуации люди склонны реагировать каким-то привычным способом, который в большинстве случаев применяют в жизни. В трансактном анализе выделяет три таковых способа реагирования, или как по другому их называют состояния нашего «Я» [1, с. 101]:

1. «Родитель» – экспертно-контрольная инстанция личности, здесь закреплены схемы и правила, которые индивид усвоил раньше. «Родитель» требует, учит, оценивает, руководит и покровительствует;
2. «Взрослый» – когнитивно-активная инстанция личности, здесь на первый план выступает независимость и разумность. «Взрослый» рассуждает, подвергать рассмотрению, уточняет, взывает к логике;
3. «Дитя» – эффективно-импульсивная и интуитивно-творческая инстанция личности, отличительной особенностью является непредсказуемость. «Дитя» выражает эмоции, задает вопросы, подчиняется, проявляет беспомощность.

Такие эго-состояния можно выразить в виде замкнутого круга и состоит из: мыслить, чувствовать, действовать: состояние родитель – я тот, кто думает, действует и чувствует так, как его родители; состояние взрослый – я тот, кто трезво оценивает реальность, собирает и объективно осмысливает факты; состояние ребенок – я тот, кто чувствует и действует так, как в детстве [4, с. 46].

Трансактный анализ в конфликтологии предполагает проведение следующих аспектов [4, с. 58]:

1. Выделить субъектов конфликта, составить матрицу их состояний (Р, В, Д);
2. Выяснить направление взглядов каждого субъекта и отметить их стрелками в матрице;
3. По матрице установить сумму разногласий в позициях;
4. По результатам суммы разногласий сформулировать вывод о наличии или отсутствии конфликтной ситуации.

Механизм возникновения конфликтов можно описать в символическом виде (Р, В, Д). Такое суждение помогает быстро и верно определить тип конфликта и возможную стратегию разрешения [5, с. 71].

Каждая из трех позиций Р, В, Д может проявляться в любой ситуации, с разной степенью их проявления. Мастерство состоит в том, чтобы верно определить решающую из них, в соответствии с которой и действует личность. Знание этой позиции делает возможным предусмотреть действия собеседника и тем самым незаметно управлять им, с помощью способа включения его в нужную позицию [5, с. 84].

Цель психологической помощи, по трансактному анализу, обучить личность выявлять свое эго-состояние и сознательно выбирать его. С помощью такого способа становится возможным осознание подлинных мотивов личных слов и поступков, мотивов, которые движут другими людьми [2, с. 240].

При освоении трансактного анализа можно понять причины различных конфликтов, а также предотвращать их появление в дальнейшем, тем самым выработать общение с другими людьми наиболее эффективным. Так становится возможным избавления от привычных, усвоенных с детства, моделей поведения, тем самым человек учится самостоятельно управлять своей жизнью [2, с. 241].

Следует подчеркнуть то, что эго-состояния не делятся на плохие и хорошие. Определенное состояние обладает как преимуществами, так и недостатками. Для того, чтобы выстроить бесконфликтную коммуникацию необходимо стремится легко обладать своими состояниями. Нужно проконтролировать может ли человек легко распоряжаться всеми состояниями, особенно в конфликтнах, если нет, то необходимо попытаться овладеть ими [2, с. 99].

Список используемой литературы:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. – М. : Мозаика-Синтез, – 2011. – 216 с.
2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выиграть. Трансакционный анализ с гештальд упражнениями. – М. : ТЦ Сфера, – 2008. – 336 с.
3. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. - СПб.: Питер. – 2009. – 384 с.
4. Каземирова С. К. Деловое общение. – Чернигов: ЧНТУ. – 2014. – 98 с.
5. Каппони В., Новак Т. Сам себе взрослый, ребенок и родитель. - М : Сфера. – 2004. – 188 с.

© А.И. Добрынина, 2018