



СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

Транзактный анализ

Работу выполнил студент группы 341909 Березников Дмитрий



Транзакционный (или транзактный) анализ является средством, позволяющим человеку найти ответ на один из важнейших из задаваемых самому себе вопросов — почему я никак не могу достичь поставленных целей? Часто люди прилагают немалые усилия и старания для получения желаемого, однако, так и не добиваются положительного результата. При этом виновными в случившемся назначаются в основном либо окружение самого потерпевшего неудачу индивидуума, либо независящие от него факторы и обстоятельства. Но не будет ли более правильным в таком случае поискать корни проблемы в себе, а не обвинять других? Исчерпывающий ответ на этот вопрос призван дать транзакционный анализ.

В двух словах

Транзакционным анализом называют методику, помогающую подвергнуть анализу и последующему описанию поведение конкретного человека или группы лиц.



В идеале транзактный анализ должен помочь человеку понять правила и сценарий его жизни, после чего индивидум сможет принять новые решения, изменяющие его поведенческое реагирование, а значит — и сценарий его жизни в дальнейшем. Происходит подобное посредством **освобождения человека от навязанных ему в ранние годы жизни программ поведения**, что помогает ему обрести самостоятельность и способность к полноценным контактам с другими людьми.



Три элемента личности

- Эго-состояние Ребёнок
- Родитель
- Взрослый

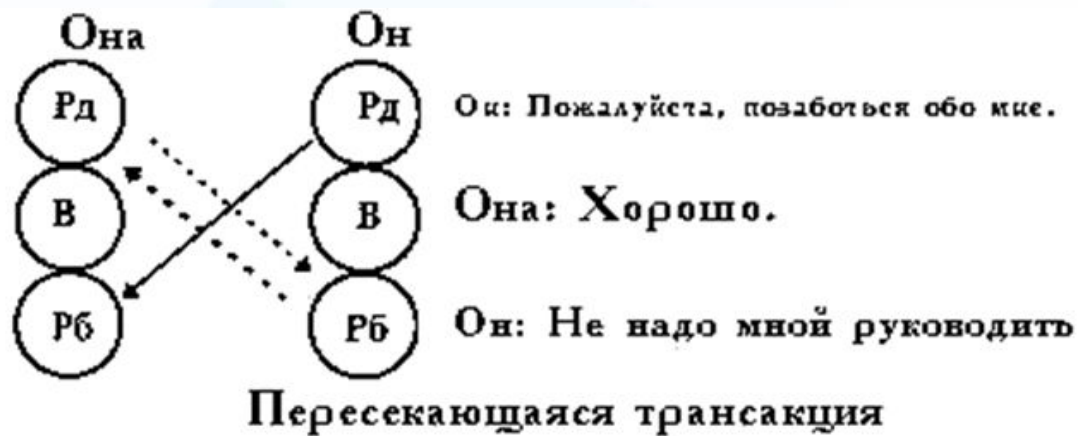
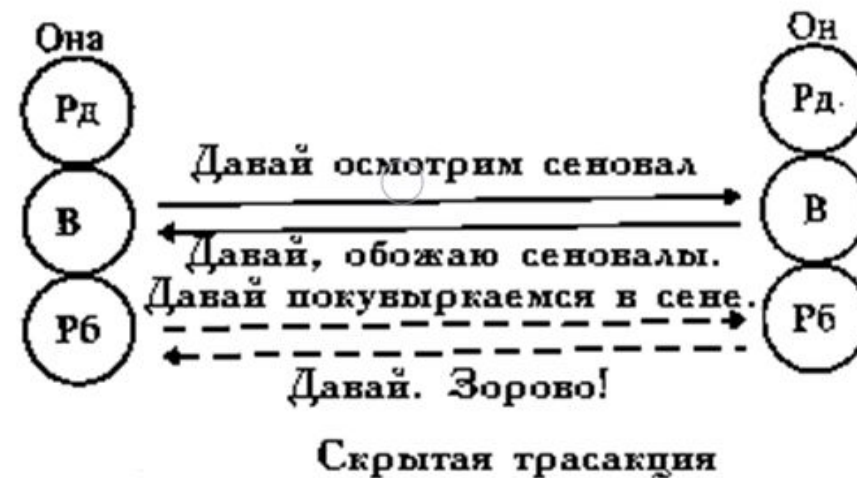


Понятие транзакции

- Транзакциями называют контакты между индивидуумами, они носят характер вербального или невербального взаимодействия. В состав любой транзакции входит стимул и реакция, к примеру, заданный вопрос является стимулом, а полученный на него ответ — реакцией. Транзакции подразделяются на следующие типы:



Понятие транзакции





Принципы транзактного анализа

1. Любой взрослый в прошлом был ребенком, следовательно, для любой личности характерно представление себя в качестве «ребенка»;
2. Индивид, имеющий правильно сформированные структуры мозга, способен адекватно оценивать окружающую его реальность и принимать взвешенные, рационально обоснованные решения (это важнейшее качество «взрослого»);
3. У всех людей были родители (либо заменяющие их лица), значит, каждому из нас присуще родительское начало.



Цели транзактного анализа

- нахождение и устранение поведенческих стереотипов;
- определение первичных ценностей, а также потребностей и возможностей индивидуума, прививание ему навыков по принятию самостоятельных решений с учетом его способностей и потребностей;
- создание условий, при которых человек научится не скрывать собственные чувства, сможет понимать самого себя и верить себе;
- разбор взаимоотношений, сложившихся у индивидуума с окружающими его людьми.

Вывод

Таким образом, проведенный опытным специалистом сеанс транзакционного анализа поможет человеку понять суть причин, по которым его жизнь складывается не так, как хотелось бы ему самому. Основой этой концепции стало утверждение о том, что вложенные еще в детские годы в подсознание индивидуума постулаты определяют всю его дальнейшую жизнь. Однако, транзакционный анализ позволяет выявить и устранить данные проблемы, а потому не стоит опасаться визита к психотерапевту, ведь он может в прямом смысле слова изменить в лучшую сторону сценарий вашего дальнейшего жизненного пути.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!