Теория эго-состояний Э. Берна, на которой основан данный тест, опирается на три элементарных положения.

- Каждый человек был когда-то ребенком.
- Каждый человек имел родителей или заменивших их воспитывающих взрослых.
- Каждый человек со здоровым мозгом способен адекватно оценивать окружающую реальность.

Из этих положений вытекает представление о личности человека, содержащей три компонента, три особые функциональные структуры - эго-состояния: Ребенок, Родитель и Взрослый.

Эго-состояние Ребенок - это чувства, поведение и мысли человека, которые были у него прежде, в детстве. Это эго-состояние характеризуется интенсивными эмоциями, причем как свободно выраженными, так и сдерживаемыми, переживаемыми внутри. Поэтому мы говорим о двух типах эго-состояния Ребенок - Естественном, или Свободном, Ребенке и Адаптированном Ребенке.

Естественный Ребенок - это состояние спонтанное, творческое, игривое, независимое и самопотворствующее. Для него характерны естественный выход энергии, естественность самовыражения, непосредственность побуждений, импульсивность, поиск приключений, острых переживаний, риска.

Воздействие воспитывающих взрослых, ограничивающих самовыражение ребенка, вводящих поведение ребенка в рамки социальных требований, формирует **Адаптированного Ребенка**
. Такого рода адаптация может привести к потере способности к внутренне достоверным чувствам, проявлениям любознательности, способности испытывать и вызывать любовь, к замене собственных чувств и мыслей человека на ожидаемые от него чувства и мысли.

Формой несогласия с родительскими требованиями может быть бунт, открытое противостояние родительским предписаниям (**Бунтующий Ребенок**). Такая форма поведения выражается в негативизме, неприятии любых правил и норм, чувстве гнева и возмущения. Во всех своих вариантах Адаптированный Ребенок функционирует в ответ на воздействие внутреннего Родителя. Рамки, вносимые Родителем, навязаны, далеко не всегда рациональны и нередко мешают нормальному функционированию.

Эго-состояние Родитель - сохраненные внутри нас, внутри нашей психики значимые другие люди. Наиболее значимы для большинства людей родители, отсюда название этого эго-состояния. Причем эго-состояние Родитель "содержит" не просто воспоминания, образы значимых других, это как бы вложенные в нас другие люди со своим голосом, обликом, поведением, характерными жестами и словами, как они воспринимались тогда, в детстве.

Эго-состояние Родитель - это наши убеждения, верования и предрассудки, ценности и установки, многие из которых мы воспринимаем как свои собственные, принятые нами самими, тогда как на самом деле они "внесены" извне посредством включения внутрь значимых для нас людей. Поэтому Родитель - наш внутренний комментатор, редактор и оценщик.

Точно так же, как фиксируются разные состояния в Ребенке, в эго-состояние Родитель значимые для нас люди "вкладываются" в различном состоянии. Воспитывающие взрослые проявляют по отношению к ребенку две основные формы поведения: жесткие указания, запреты и т. д.; проявление заботы, доброты, покровительства, воспитание по типу рекомендаций.

Первое формирует **Контролирующего Родителя**, второе - **Заботящегося Родителя.**

Контролирующий Родитель характеризуется низкой эмпатией, неспособностью сочувствовать, сопереживать другому, догматичностью, нетерпимостью и критичностью. Человек, проявляющий эту форму поведения, видит причину неудач исключительно вне себя, перекладывает ответственность на других, но одновременно требует следования жестким нормам и от самого себя (направляет собственного Адаптированного Ребенка).

Заботящийся Родитель защищает, заботится и беспокоится о других, поддерживает и успокаивает окружающих ("Не надо волноваться"), утешает и ободряет их. Но в обеих этих формах Родитель предполагает позицию сверху: и Контролирующий, и Заботящийся Родитель требуют от другого быть Ребенком.

Наконец, третье эго-состояние - **Взрослый** - отвечает за рациональное восприятие жизни, объективную оценку реальности, что характеризует взрослого человека; отсюда название этого эго-состояния. Взрослый принимает решения с опорой на мыслительную деятельность и используя прошлый опыт, исходя из конкретной ситуации в данный момент, "здесь" и "теперь".
Это эго-состояние воплощает объективность, организацию, приведение всего в систему, достоверность, опору на факты. Взрослый действует наподобие компьютера, исследуя и оценивая имеющиеся вероятности и альтернативы, и принимает осознанное рациональное решение, целесообразное в настоящее время, в данной ситуации.

В этом отличие Взрослого от Родителя и Ребенка, обращенных в прошлое, воспроизводящих ситуацию, которая переживалась особенно ярко (Ребенок), или фигуру воспитывающего взрослого (Родитель).
Еще одна функция эго-состояния Взрослый - проверка заложенного в Родителе и Ребенке, сопоставление этого с фактами (проверка реальностью). Эго-состояние Взрослый называют менеджером личности.

Таким образом, существует взаимосвязь между предпочитаемыми эго-состояниями и характерным поведением человека.

Эго-состояние

Тип поведения

Контролирующий родитель (КР)

Контролирующий, авторитарный, ориентируется на себя (окружающие, подчиненные, студенты -

Воспитывающий родитель (ВР)

Заботящийся, авторитарный, ориентируется на себя (окружающие, подчиненные, студенты – сла

Взрослый (В)

Демократичный (как в общении, так и в принятии решений), ориентируется на информацию. Все

Свободное дитя (СД)

Демократичный в общении, но может быть непоследовательным в принятии решений или не дов

Бунтующее дитя (БД)

Эмоциональный, изменчивый, непоследовательный (его стиль зависит от его настроения). Може

Адаптивное дитя (АД)

Либеральный стиль (мягкость, непоследовательность, неумение настоять на своем, ориентируе

Однако, как же интерпретировать результаты теста?

Следует обратить внимание на соотношение эго-состояний друг с другом. Хотя очевидно, что не существует "единственно правильного" варианта распределения, тем не менее, ряд исследователей считают, что оптимальны 2 варианта.

В первом случае соотношение эго-состояний на эограмме представляет собой ситуацию, когда наиболее выражено Взрослое состояние, затем идут Свободный Ребенок и Воспитывающий Родитель. Наименьшим весом обладают Адаптивный и Бунтующий Ребенок, а также Контролирующий Взрослый. Во втором случае все состояния выражены приблизительно в одинаковой степени.

Не самой удачной следует считать ситуацию, когда на эограмме Ребенок или Родитель превышает Взрослого.

Если наиболее силен Ребенок, то существует вероятность, что в этом случае в личности преобладают инфантильные качества. Такой человек может быть лишен рассудительности, чувства ответственности (либо напротив - гиперответственнен), этических норм (если при этом Родитель выражен слабо).

Если наиболее силен Родитель, то велика вероятность, что такой человек склонен к критиканству, стереотипности мышления, излишнему консерватизму, а также, возможно, гиперопеке над окружающими.

Работа над собой позволяет существенно изменить характер распределения эго-состояний в структуре нашей личности.

Дополнительные материалы:

- Метод: ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ
- Книги по трансактному анализу
- Форум по трансактному анализу