

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 26

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
17 – 18 мая 2022 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2022**

ББК 74.48.278
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор С.В. Коновалов,
д-р пед. наук, профессор И.В. Шимлина,
канд. социол. наук, доцент С.Г. Терскова,
канд. пед. наук, доцент В.С. Умнов,
д-р культурологии, профессор Ю.С. Серенков,
д-р пед. наук, профессор Е.Г. Оршанская,
канд. пед. наук, доцент О.Г. Матехина,
канд. филол. наук, доцент М.А. Рябцева,
д-р культурологии, доцент Л.А. Тресвятский

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 17–18 мая 2022 г. Выпуск 26. Часть III. Гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; под общ. ред. С.В. Коновалова – Новокузнецк; Издательский центр СибГИУ, 2022. – 410 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Третья часть сборника посвящена актуальным вопросам иностранного языка, образования, культуры, социально-гуманитарных дисциплин, спорта, здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2022

ПРИМЕНЕНИЕ И ТЕХНИКИ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА

Верчук К.А.

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Пьянкова Л.А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк*

Жизнь человека интерпретирована «сценарием», написанным при активном участии его близких. Индивид принимает решения в настоящем времени, основанные на стереотипах, которые некогда были необходимы, но теперь оказались бесполезными. Рассматривается применение основных техник транзактного анализа, включая: «определение состояний Я», «определение транзакций», «поглаживания», «структурирование времени» и другие.

Ключевые слова: психоанализ, транзакции, состояние Я, структурный анализ, техники, поглаживания, игры, сценарии, роли.

Транзактный анализ (далее ТА) был разработан психиатром Эриком Берном. Он считал, что психоанализ слишком статичный и излишне усложненный метод. В Российской Федерации среди психологов этот вопрос не был темой широкого обсуждения до недавнего времени. В основе транзактного анализа лежат такие понятия, как состояние Я, транзакции, игры и сценарии.

Структурный анализ является методом исследования состояний Я, т.е. определенных устойчивых стереотипов мышления, чувств и поведения, которые можно выделить в структуре личности и которые обозначаются как Родитель, Взрослый и Ребенок.

Каждое состояние Я представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения. Выделение состояний Я основано на трёх аксиоматических положениях: 1) каждый взрослый некогда был ребёнком. Этот ребёнок в каждом человеке представлен эго-состоянием Ребёнок; 2) каждый человек с нормально развитым мозгом потенциально способен к адекватной оценке реальности. Способность систематизировать приходящую извне информацию и принимать разумные решения относится к эго-состоянию Взрослый; 3) у каждого индивида были или есть родители или заменившие их лица. Родительское начало внедрено в каждую личность и принимает вид эго-состояния Родитель.

Транзакции – это обмен взаимодействиями между состояниями Я двух людей. В типичных случаях это дополняющие, пересеченные и скрытые транзакции. Они находят выражение в прикосновениях или в вербальных проявлениях. Запреты – это то, что сообщается индивиду Детским Я его родителей и в дальнейшем тормозит свободное функционирование его как взрослой личности. Игры – это скрытые транзакции, приводящие к результа-

там, имеющим для каждого из участников первичный и вторичный интерес. Сценарии – это организующие жизнь человека планы, которые уходят корнями в его детство.

Типы транзакций:

а) комплементарные транзакции - стимул и ответ исходят из одного состояния Я у каждой из сторон. По линии Родитель-Родитель мы сплетничаем или говорим банальности («Молодежь распустилась!» – «Да, мы были значительно скромнее!»), по линии Взрослый-Взрослый работаем («Подай разводной ключ!» – «На!») или обмениваемся информацией («Который час?» – «Двенадцать!»), по линии Ребенок-Ребенок любим или развлекаемся («Пойдем в кино?» – «Хорошая идея!»).

б) пересекающиеся транзакции - транзактные стимул и ответ пересекаются, у сторон задействованы два различных состояния Я, транзакции адресуются не к тому состоянию Я, из которого следует ответ. Пример перекрещивающейся транзакции: «Который час?» – «А где твои часы?» Изучение простых транзакций позволило Э.Берну вывести два закона общения.

Если общение идет по схеме комплементарной транзакции, оно может идти неограниченно долго. Конфликта нет и не будет. Если общение идет по схеме перекрестной транзакции, общение прекращается и начинается конфликт.

Основной целью терапевтического процесса в традиции транзактного анализа - это восстановление личности на основе пересмотра жизненных позиций. Большая роль уделяется способности человека к осознанию бессмысленных стереотипов своего поведения, которые мешают принятию рационального решения, а также способности формировать новую систему ценностей и решений, исходя из собственных потребностей.

Работа в группах транзактного анализа имеет и образовательную, и познавательную направленность, а создаваемая группой атмосфера способствует проявлению Взрослых Я членов группы. Несмотря на то, что в транзактном анализе групповым процессам особого внимания не уделяется, атмосфера группы для него идеальна, поскольку считается, что проблемы существуют по большей части во взаимоотношениях между людьми. Работа здесь обычно ведется на уровне одного участника при его взаимодействии с руководителем группы.

Рассмотрим большую часть техник транзактного анализа:

Техника 1. Определение состояний Я. На данном этапе проводится тестирование, которое поможет выявить доминирующую сторону и определить состояние Я, которое необходимо изменить.

Техника 2. Определение транзакций. Транзакции бывают параллельные (взрослый-взрослый, ребёнок-ребёнок и родитель-родитель) и перекрёстные (родитель-ребёнок, взрослый-родитель, ребёнок-взрослый). Для их проработки в группе используются сценарные ролевые диалоги, когда каждый выбирает себе роль, например – родитель и ребёнок, супруги, взрослый

и родитель и т. д. Важно, чтобы каждый участник обязательно изучил своё поведение во всех этих трёх ролях.

Техника 3. Поглаживания. Поглаживания — это некоторые действия коммуникативного характера, направленные к другим людям. Они могут быть вербальными и невербальными. Поглаживания разделяют на негативные и позитивные. Суть техники заключается в том, чтобы определить, какие поглаживания человек хочет получать, какие он сам отдаёт другим, что он хочет изменить в своём поведении и как можно подкорректировать отношение других, изменяя свой профиль поглаживаний. Пациент обязательно пробует обмениваться вербальными и невербальными поглаживаниями в группе и на основании полученных данных составляет индивидуальную карту поглаживаний.

Техника 4. Структурирование времени. Теория Берна подразумевает, что есть шесть способов структурирования времени. Во время занятий данной техникой участники учатся взаимодействовать друг с другом, используя поочерёдно все шесть техник. Например — в одном разговоре используется одна техника структурирования времени, а в другом — вторая, третья и т. д. Кроме того, участники составляют карту своего дня и отмечают там, сколько времени они тратят на все эти шесть способов структурирования. Эта техника напрямую связана с навыками планирования и выполнения планов.

Техника 5. Определение сценария жизни. Для определения жизненного сценария используют специальные опросники. Затем анализируют ответы и определяют преобладающий сценарий. Кроме того, для выяснения любимого сценария поведения используются такие упражнения, как рассказ басни и представление себя её героем, рассказ сна, игра на сцене и другое. Выясняют, кто любимый герой человека, какая его любимая басня или рассказ. Обязательно идёт проработка сценария поведения в стрессовых ситуациях, которые закончились негативно для пациента, как он вёл себя сейчас, несколько лет назад, в юности и в детстве и что именно привело к негативному результату. Вот этот сценарий и нужно заменить на другой, который принесёт успех. Также техника позволяет устранить негативные и ограничивающие устойчивые модели поведения.

Техника 6. Работа с игнорированием ситуаций. Игнорирование стрессовых ситуаций провоцирует пассивное поведение, что отключает механизм устранения данной ситуации, следовательно, она повторяется снова и снова. Техника работы с игнорированием включает такие упражнения, как анализ неприятных ситуаций, определение, что именно человек игнорировал, какие варианты действий других людей явно говорят о том, что они игнорируют ту или иную ситуацию и т. д.

Техника 7. Работа с мировосприятием и его искажением. В данной технике используется взаимодействие между участниками группы, которые применяют в разговоре друг с другом отклоняющие или блокирующие транзакции. Транзакция — это коммуникативная конструкция, которая считается

единицей общения. В разговоре участвуют люди в трёх ролях — клиента, адвоката и наблюдателя. В разговоре между ними должно быть затронуто как можно больше вопросов. В одном разговоре человек должен сохранять свою роль, то есть, использовать либо только блокирующие, либо отклоняющие транзакции.

Техника 8. Работа с симбиозом. Данная техника выполняется в парах. Сначала люди в паре стоят, опираясь друг на друга, например, на вытянутые ладони друг друга или просто облакачиваются спинами. Важно, чтобы равновесие поддерживалось другим человеком (обоюдное). Вторая часть упражнения — постепенный переход в самостоятельное балансирование, но без разрыва физического контакта. Третья часть — один из партнёров стоит неподвижно, а второй убирает руки или спину. На каждой стадии участник должен почувствовать свои ощущения и эмоции. В большинстве случаев при разрыве контакта может проявляться небольшой страх или неуверенность.

Техника 9. Контракты на изменение. Техника направлена на заключение с собой контракта на то или иное изменение. Для этого нужно, главным образом, мотивировать своего внутреннего Ребёнка. В начале человеку нужно поставить себе цель, в формулировке которой не должно быть негативных высказываний (не курить, не бояться и т. д.). Формулировка цели должна быть позитивной. Затем следует определить, чем придётся пожертвовать для достижения цели и понять — безопасно ли это, стоит ли ожидаемого результата? После этого — поставить себе пять промежуточных целей и сроки их выполнения. Всё это обязательно сообщить другим людям и попросить их вести контроль за выполнением цели.

Итак, транзактный анализ — это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями — везде, где люди взаимодействуют друг с другом.

Психотерапия, разработанная Э. Берном, призвана освободить человека от влияния сценариев, программирующих его жизнь, через их осознание, через противопоставление им непосредственности, спонтанности, близости и искренности в межличностных отношениях, через выработку разумного и независимого поведения, что снимает ограничения в поведении. Конечной целью транзактного анализа является достижение гармонии личности через сбалансированные взаимоотношения между всеми состояниями Я. В отличие от психоанализа, проводимого индивидуально на протяжении длительного времени, транзактный анализ предусматривает сеансы групповой терапии, обеспечивающие довольно быстрый положительный эффект.

Библиографический список

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений. Люди, которые играют в игры: Что вы говорите после того, как

сказали «Здравствуйте»? / Пер. с англ. под ред. Н.Бурыгиной, Р.Кучкаровой. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001г. – 640с.

2. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная, индивидуальная и социальная психиатрия. / Пер. с англ. А.Калмыкова, В.Калиненко. – М.: Академический Проект, 2001г. – 320с.

3. К. Рудестам. Психокоррекционные группы – Режим доступа: URL: <https://www.psyoffice.ru/> (дата обращения: 12.11.21).

УДК 159.99

ПОНЯТИЕ ГРУППОВЫХ НОРМ

Ульрих М.М.

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Пьянкова Л.А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: MiIsShHaAu@yandex.ru*

Рассматривается понятие групповых норм.

Ключевые слова: индивид, личность, групповые нормы, социализация, общество, группа, влияние.

Социум представляет собой совокупность отдельных коллективов и групп, живущих по определенным установлениям, - нормам и правилам. Это обеспечивает его целостность и саму возможность существования. Групповые нормы отражают цели, ожидаемое поведение, которые транслируются социумом, через них предъявляются требования к личности.

Особенно актуально стоит проблема принятия системы групповых норм для нового члена группы, адаптирующегося к непривычной для него системе отношений. Познавая, какими правилами руководствуются члены группы в своем поведении, какие ценности отношений исповедуют, новый член группы встает перед проблемой принятия или отвержения этих норм, правил и ценностей. В целом, возможны четыре варианта его отношения к данной проблеме:

- сознательное, свободное принятие норм и ценностей группы;
- вынужденное принятие под угрозой санкций группы;
- демонстрация антагонизма по отношению к группе (по принципу - не такой, как все);
- свободное, осознанное отвержение групповых норм с учетом всех возможных последствий, вплоть до ухода из группы [3].

Становление личности неразрывно связано с обществом, в котором она живет, с той системой отношений, в которые она вовлекается. Следовательно, социум влияет на личность и в значительной степени определяет то, каким она станет в будущем [1].

ПРИМЕНЕНИЕ И ТЕХНИКИ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА <i>Верчук К.А.</i>	281
ПОНЯТИЕ ГРУППОВЫХ НОРМ <i>Ульрих М.М.</i>	285
ТВОРЧЕСКИЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ, СПОСОБЫ АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ <i>Деревянкина В.А.</i>	289
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <i>Деревянкина В.А.</i>	292
ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ <i>Зырянова Ю.П.</i>	294
ПРОБЛЕМА ЭКСПЕРТНЫХ ОШИБОК В СУДЕБНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЕ (ОБЗОР) <i>Макарова И.Ю.</i>	298
ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЛИЦ НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ <i>Малютина А.С.</i>	304
ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС <i>Матурина К.Р.</i>	309
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА И ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ НА УРОКАХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ <i>Миненко Л.В., Самохвалова Н.Н., Матвеева И.А.</i>	313
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ <i>Москалева У.А.</i>	318
ЦЕЛИ И ПРОЦЕССЫ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА <i>Перепёлкина А.С.</i>	322
СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ УГРОЗА ОБЩЕСТВУ <i>Верчук К.А.</i>	326
АНАЛИЗ ПРИЧИН ОБРАЩЕНИЯ К ПСИХОЛОГУ- КОНСУЛЬТАНТУ <i>Зимин И.А.</i>	330
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ <i>Зимин И.А.</i>	335
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ <i>Кобелева Е.В.</i>	345
ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ <i>Маслова С.Е.</i>	349
НЕВЕРБАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ КЛИЕНТА ВО ВРЕМЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ <i>Третьякова Е.С.</i>	354

Научное издание

НАУКА И МОЛОДЕЖЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Выпуск 26

*Труды Всероссийской научной конференции студентов,
аспирантов и молодых ученых*

Часть III

Под общей редакцией

С.В. Коновалова

Технический редактор

Г.А. Морина

Компьютерная верстка

Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 15.08.2022 г.

Формат бумаги 60х84 1/16. Бумага писчая. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 23,98 Уч.-изд. л. 26,45 Тираж 300 экз. Заказ № 203

Сибирский государственный индустриальный университет
654007, г. Новокузнецк, ул. Кирова, 42
Издательский центр СибГИУ