

2 CLINICAL AND SPECIAL PSYCHOLOGY КЛИНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ПСИХОЛОГИЯ КЛИНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

МРНТИ 15.21.51
УДК 740

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2024-1-3-15-21>

ХАМЗИНА З.А.,*¹

учитель.

*e-mail: 24251109@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0001-5789-7643

КУРМАНБЕКОВА М.Б.,²

PhD, психолог.

e-mail: m.kurmanbekova@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-8832-694X

¹Школа Rich school,

г. Алматы, Казахстан

²Центральная клиническая

больница МЦ УДП РК,

г. Алматы, Казахстан

КОММУНИКАЦИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Аннотация

В данной работе исследуется роль коммуникации в межличностных отношениях и социальной жизни с акцентом на использование транзактного анализа Эрика Берна для улучшения взаимодействий между людьми. Цель исследования – изучение специфики межличностной коммуникации через призму транзактного анализа. Задача исследования: теоретический анализ основы транзактного анализа и его эффективное практическое применение в повседневной жизни. Научная значимость работы заключается в анализе влияния эго-состояний на коммуникацию, что позволяет понять механизмы возникновения конфликтов и недопонимания. Практическое значение исследования связано с возможностью улучшения качества общения и создания конструктивных взаимодействий в различных сферах жизни. Метод исследования включает теоретический анализ.

Ключевые слова: коммуникация, эго-состояние, транзактный анализ, межличностные отношения, транзакция.

Введение

Актуальность исследования данной темы обоснована необходимостью глубокого понимания механизмов коммуникации в межличностных отношениях, а также эффективных методов для улучшения качества взаимодействия между людьми. На фоне увеличения числа научных публикаций в коммуникационных проблемах остается дефицит фундаментальных научных исследований, посвященных этой теме с точки зрения транзактного анализа. В зарубежной научной литературе по данной теме выделилось четкое направление, ориентированное на исследо-

вание межличностных отношений. Однако полученные в его рамках результаты еще не нашли широкого признания и интеграции в отечественной психологии.

Целью данного исследования является изучение особенностей межличностной коммуникации через призму транзактного анализа, а также выявление способов улучшения взаимодействия между людьми с использованием методов этого подхода. Задачи исследования включают: анализ основных принципов транзактного анализа в контексте межличностных отношений; выявление влияния эго-состояний на процессы коммуникации; изучение методов трансформации коммуникации с целью повышения ее эффективности.

Таким образом, данная статья направлена на расширение понимания механизмов коммуникации и улучшения их с учетом теоретических принципов Транзактного анализа.

Материалы и методы

Теоретические методы: анализ психологической и научно-методологической литературы по исследуемой проблеме; теоретическое обобщение результатов исследования.

Коммуникация является неотъемлемой частью человеческой жизни и играет ключевую роль в межличностных отношениях как на уровне индивидуального общения, так и на уровне социальных взаимодействий. На сегодняшний день проблема эффективного общения и понимания друг друга в различных контекстах становится все более насущной, так как это формирует социальные нормы, ценности и культурные практики, поддерживая таким образом стабильность и развитие общественных институтов.

Коммуникация является связующим звеном, через которое люди взаимодействуют друг с другом, строят отношения, решают конфликты и формируют коллективные идеи. Однако несмотря на прогресс в области коммуникации, многие люди сталкиваются с трудностями в установлении конструктивного и гармоничного общения, что может приводить к конфликтам, недопониманию и эмоциональному напряжению. В поисках путей улучшения межличностных взаимодействий все большее внимание привлекает транзактный анализ.

Транзактный анализ представляет собой психологическую модель, служащую для описания и анализа поведения человека – как индивидуально, так и в составе групп [2, с. 8]

Результаты и обсуждение

Исследованиями коммуникации занимались такие ученые, как Л.П. Якубинский, В.В. Виноградов, Б.А. Ларин и др. Они изучали коммуникативную функцию языка совместно с социальным аспектом коммуникации, речевой деятельности. Изучение коммуникации и речи представлено в исследованиях Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, А.В. Запорожца, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурии. Вопросы коммуникации в отечественной психологии занимались Надирбекова А.О., Арыстанов Ж.М., Тер-Минасова С.Г.

Среди зарубежных теоретических моделей социальной коммуникации свой вклад внесли З. Фрейд, К. Юнг, где коммуникация связана с теорией бессознательного; экзистенциалистская модель М. Бубер, К. Ясперс, здесь коммуникация рассматривается со стороны отношений, которые складываются в условиях индивидуализма; понимающая модель М. Вебер, Г. Шпет основана на основном результате коммуникации – понимании человеком другого человека, т.е. взаимопонимание; футурологическая модель Д. Белл, А. Тоффлер, средства коммуникации являются единственным стимулом и источником социального развития. Также существовала игровая модель Э. Берн, Й. Хейзинг, в которой коммуникация рассматривалась как игра. Имели место символический интеракционизм Дж. Мида, теория структурного баланса Ф. Хайдера и др. Значимое место занимала также концепция Ж. Мартэна и Д. Анзье [4].

Каждый акт коммуникации способствует развитию определенных отношений, будь то на уровне близких связей или более формальных контактов. Качество и глубина этих взаимоотношений во многом зависят от того, насколько эффективно участники способны общаться, разделять взгляды, учитывать эмоциональные состояния друг друга и находить компромиссы. Поэтому роль коммуникации в обществе огромна, поскольку она является основой, на которой

строится социальное взаимодействие. Таким образом, коммуникация и межличностные отношения – это два связанных и взаимозависимых аспекта человеческой жизни, поскольку одно не существует без другого.

Ниже приведены несколько дефиниций, которые определяют значение термина «коммуникация»:

1. Термин «коммуникация» в словаре по педагогической психологии с лат. *communicatio*, от *communico* – делаю общим, связываю, общаюсь: 1) путь сообщения, связь одного места с другим; 2) общение, передача информации от человека к человеку – специфическая форма взаимодействия людей в процессах их познавательно-трудовой деятельности, осуществляющаяся главным образом при помощи языка (реже при помощи других знаковых систем) [5].

2. Коммуникация – процесс общения и взаимодействия людей, заключающийся в передаче информации различного рода от человека к человеку и осуществляемый при помощи различных знаковых систем [6].

3. Коммуникация (от лат. *communicate* – совещаться с кем-либо) – категория философии, «общение, при помощи которого, «я» обнаруживает себя в другом». Средством установления коммуникации является дискуссия, в ходе которой люди убеждаются, что их разъединяют общепринятые нормы мышления и роднит то, в чем они различны и индивидуально неповторимы. Термин «коммуникация» употребляется также в широком смысле как «общение» [7].

По мнению Аракелян С.Б., кандидата социологических наук, коммуникация – это не столько передача информации от одного лица к другому, сколько поведенческая сторона взаимодействующих между собой людей. В широком смысле слова термином «коммуникация» обозначают любую связь между людьми, все существующие способы социальных связей и взаимосвязей. Коммуникативность – это важнейшее качество личности, по своей сущности представляющее собой способность субъекта деятельности принимать, использовать, сохранять и передавать информацию другим объектам. Это качество характеризует личность только в межличностных отношениях, когда преобладают субъектно-субъектные коммуникативные связи людей [8].

Таким образом, по мнению Догадовой Е.М., межличностные отношения трактуются как процесс формирования отношения Я – Другой. Эта уникальная специфика человеческого бытия связана с особым отношением к Другому, которое выходит за рамки чисто природного (биологического) отношения к реальности, свойственного животным. Помимо чисто биологических потребностей, у человека имеется также потребность в Другом, которая выступает, таким образом, сверхбиологическим компонентом его существования. Реализуя себя в модусе, Я-Ты, в модусе межличностного общения, человек осуществляет также свое человеческое бытие, переходя постепенно из состояния индивидуума к состоянию личности [13].

Анализируя вышесказанное, понимание коммуникации как процесса, включающего передачу данных и эмоциональное взаимодействие, позволяет выделить ее роль как фундамента межличностных отношений.

Стивен Карпман, доктор медицины, говорил: «Человек всецело зависит от взаимоотношений с другими людьми» [9, с.16].

И эта зависимость объясняется Ричардом Эрскиным, профессором психологии и образования Университета Деусто, следующим образом: «Каждый индивид был зачат и рожден в матрице взаимоотношений, и каждый проживает всю свою жизнь в мире, который неизбежно и постоянно наполнен другими людьми как внешне (большую часть времени), так и внутренне (все время) – в фантазиях, ожиданиях и воспоминаниях. Быть человеком – значит состоять в отношениях и поддерживать общение с другими людьми. Развитие этих отношений является фундаментальным аспектом человеческого роста» [10, с. 17].

Межличностные отношения помимо устной коммуникации включают в себя совместную деятельность. Это означает, что взаимодействие между людьми невозможно без участия в общих действиях и процессах. Такого рода взаимодействие предполагает не только обмен информацией, но и согласованные действия, направленные на достижение общей цели.

Об этом в своей научной статье говорили Улановская И.М., Янишевская М.А.: «Невозможность совместного действия противоречит основному закону формирования высших психических функций» [11]. В подтверждение важности совместного действия приводим цитату

Л.С. Выготского: «Сейчас для ребенка эти процессы, которые создают зоны ближайшего развития, т.е. вызывает у ребенка к жизни, пробуждает и приводит в движение ряд внутренних процессов развития, возможны только в сфере взаимоотношений с окружающими и сотрудничества с товарищами, но, продлевая внутренний ход развития, они становятся внутренним достоянием самого ребенка» [12, с. 387].

Однако для того, чтобы глубже понять механизмы, стоящие за процессами взаимоотношений, необходимо обратиться к научным подходам, которые позволяют более точно интерпретировать и анализировать эти процессы. Одним из таких подходов является транзактный анализ, который фокусируется на изучении взаимосвязей между людьми через призму их коммуникативных стратегий и психологических состояний. Исследование коммуникации в рамках транзактного анализа позволяет не только выявить динамику межличностных отношений, но и понять, каким образом различные паттерны общения могут быть источником как конструктивных, так и деструктивных взаимосвязей. Транзактный анализ делает акцент на том, как осознание этих состояний и их влияние на коммуникацию может способствовать улучшению качества общения и укреплению социальных связей.

Транзактный анализ представляет собой психологическую модель, служащую для описания и анализа поведения человека. Данная модель включает философию, теорию и методы, позволяющие людям понять себя и особенности своего взаимодействия с окружающими. Ключевой отправной точкой транзактного анализа стал психоанализ. Помимо феноменов, объясняемых психоанализом, он охватывает целый ряд иных аспектов человеческой психологии и, следовательно, приложим к более широкому кругу областей человеческой деятельности [2, с. 16–17].

Транзактный анализ в определении основателя данной концепции Эрика Берна:

- 1) это система психотерапии, основанная на анализе транзакций или серий транзакций, которые имеют место во время лечения;
- 2) теория личности, основанная на изучении отдельных эго-состояний;
- 3) анализ отдельных транзакций с помощью транзактных диаграмм (что и является, собственно, транзактным анализом) [1, с. 436].

Эрик Берна уделял коммуникации огромное внимание и человеческое общение представлял собой в виде обмена посланий между эго-состояниями двух людей. И таким образом, основным ядром транзактного анализа является положение, согласно которому один и тот же человек, находясь в определенной ситуации, действует, руководствуясь одним из трех эго-состояний, четко отличимых друг от друга [2, с. 17]. Эго-состояние – постоянный набор чувств и переживаний, непосредственно связанный с соответствующей постоянной моделью поведения [1, с. 437].

Эрик Берна трактует эго-состояние как определенный набор чувств и переживаний, непосредственно связанный с определенным шаблоном поведения. И им было выделено несколько закономерностей:

1. Каждому эго-состоянию свойственны определенные чувства и переживания;
2. Каждому эго-состоянию присуще определенное поведение [1, с. 35].

Таким образом, суть модели эго-состояний заключается в том, что она позволяет устанавливать надежную связь между поведением, мыслями и чувствами [1, с. 36]. Эго-состояние представляет собой совокупность взаимосвязанных когнитивных, эмоциональных и поведенческих моделей, отражающих способ, которым индивид выражает свою личность в конкретный момент времени. В рамках концепции транзактного анализа это состояние определяет, как человек воспринимает и взаимодействует с окружающим миром, опираясь на одно из трех базовых эго-состояний: родителя, взрослого или ребенка.

Благодаря концепции эго-состояний большая часть человеческих реакций и форм поведения становится доступной анализу и пониманию. Любой тип взаимодействия между людьми и окружающими, а также различными сторонами или эго-состояниями личности может быть представлен в виде транзакций между этими эго-состояниями [2, с. 16]. Следует пояснить, что «транзакция» (от английского слова «взаимодействовать») является единицей человеческого общения, состоящей из транзактного стимула (высказывание, письмо, кивок и т.д.) плюс транзактной реакции (реплика, ответное письмо или кивок головой). Если кто-то просит вас передать соль, а вы ее ему передаете, то вы обмениваетесь транзакциями [2, с. 17]. Транзакция

имеет место тогда, когда человек предлагает другому человеку какой-то вид коммуникации и второй отвечает первому. Начало коммуникации является стимулом, ответ – реакцией [1, с. 90]. Именно этому понятию транзактный анализ и обязан своим названием [2, с. 17].

Наблюдение за спонтанной социальной деятельностью показывают, что время от времени люди заметно изменяют свою позу, голос, словарь и другие аспекты поведения. Такие изменения в поведении часто сопровождаются изменением эмоций. У каждого индивидуума определенный набор схем поведения соответствует определенному состоянию сознания; при этом другой набор связан с другими физическими проявлениями и часто не совпадает с первым. Эти изменения и отличия позволили прийти к выводу о наличии различных состояний Я [3], впоследствии получивших название эго-состояний.

В терминах психологии состояние Я можно описать феноменологически как связную систему чувств, а операционально – как связную систему образцов поведения. Практически это означает, что определенному набору чувств соответствует столь же определенный набор образцов поведения. Каждый индивидуум обладает ограниченным количеством таких состояний Я, каждое из которых не роль, а психологическая реальность. Набор этих состояний можно распределить так:

1. Состояния Я, сходные с образами родителей;
2. Состояния Я, автономно направленные на объективную оценку реальности;
3. Состояния Я, представляющие наиболее архаичные образцы чувств и поведения, зафиксированные в раннем детстве.

В обычной речи их именуют «родитель», «взрослый» и «ребенок», причем эти простые термины используются даже в самых строгих и формальных обсуждениях [3].

Овладение искусством передачи ясных посланий и навыками эффективного слушания – в высшей степени увлекательное и полезное занятие. Оно не требует больших усилий, но сулит огромное вознаграждение. В ТА, равно как и в других психологических школах, коммуникация рассматривается в качестве ключевой концепции для любых методов работы, направленной на изменение. Благодаря этому было разработано множество коммуникативных техник, которым посвящена обширная литература.

Заключение

В результате проведенного теоретического исследования подтверждается, что коммуникация играет ключевую роль в формировании межличностных отношений и социальной стабильности.

Применение транзактного анализа Эрика Берна позволяет глубже понять механизмы взаимодействия между людьми через анализ эго-состояний (ребенок, родитель, взрослый), что значительно помогает в разрешении конфликтов и улучшении качества общения.

Теоретическое исследование показало, что осознание этих состояний и их влияния на поведение способствует более эффективным и конструктивным взаимодействиям в различных сферах жизни. Изучение теории транзактного анализа дает возможность развить навыки конструктивной коммуникации, что особенно важно для создания гармоничных отношений в семье, коллективе и обществе в целом.

Таким образом, данное исследование вносит важный вклад в область психологии и социальной коммуникации, предлагая конкретные методы для улучшения межличностных взаимодействий и минимизации конфликтных ситуаций.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Стюарт И., Джоинс В. Современный транзактный анализ // Метанойя. – 2021. – С. 35–437.
- 2 Кристиансен К., Билунд П. Транзактный анализ в бизнесе // Метанойя. – 2018. – С. 16–17.
- 3 Берна Э. Игры, в которые играют люди. URL: https://safronovaolesya.usite.pro/biblioteka/bern_igry_v_kotorye_igrajut_ljudi.pdf

- 4 Пашукова Т.И. Теории общения в отечественных и зарубежных психологических исследованиях // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2009. – Том 2. – № 2. – С. 38–52.
- 5 Гамезо М.В., Степановосва А.В., Хализева Л.М. Словарь-справочник по педагогической психологии. URL: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/pedagogical-psychology/fc/slovar-202.htm#zag-132>
- 6 Ризаходжаева Г.А. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов в сфере туризма. URL: <https://www.kaznpu.kz/docs/doctoranti/rizahodzhaeva/Disser.pdf>
- 7 Арыстанов Ж.М., Шертаева К.Д., Умурзахова Г.Ж. Основы управленческой этики в фармации – коммуникативные навыки. URL: <http://rmebrk.kz/book/1166575>
- 8 Аракелян С.Б. Исследование социально-коммуникативных процессов в профессионально-деловой сфере: на уровне межличностной коммуникации. URL: <https://www.dissercat.com/content/issledovanie-sotsialno-kommunikativnykh-protsessov-v-professionalno-delovoi-sfere-na-urovne->
- 9 Карпман С. Жизнь, свободная от игр // Метаноюя. – 2021. – С.16.
- 10 Эрскин Р., Морсунд Д. П., Траутман Р.Л. За пределами эмпатии // Интерсервис. – 2018. – С. 17.
- 11 Улановская И.М., Янишевская М.А. Учебная деятельность в отсутствии взаимодействия? URL: <https://www.scopus.com/results/results.uri?sort=plff&src=s&st1=коммуникация&sid=c6b7209819abbf4f2912df12bcf72741&sot=b&sdt=b&sl=17&s=KEY%28коммуникация%29&origin=searchbasic&editSaveSearch=&yearFrom=Before+1960&yearTo=Present&sessionSearchId=c6b7209819abbf4f2912df12bcf72741&limit=10>
- 12 Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Педагогическая психология. – 1991. – С. 387.
- 13 Догадова Е.М. Философский смысл гуманизации межличностных отношений. URL: <https://www.dissercat.com/content/filosofskii-smysl-gumanizatsii-mezhlichnostnykh-otnoshenii>

REFERENCES

- 1 Stjuart I., Dzhoins V. (2021) Sovremennyj tranzaktnyj analiz // Metanojja. P. 35–437. (In Russian).
- 2 Kristiansen K., Bilund P. (2018) Tranzaktnyj analiz v biznese // Metanojja. P. 16–17. (In Russian).
- 3 Bern Je. Igrы, v kotorye igrajut ljudi. URL: https://safronovaolesya.usite.pro/biblioteka/bern_igrы_v_kotorye_igrayut_ljudi.pdf. (In Russian).
- 4 Pashukova T.I. (2009) Teorii obshhenija v otechestvennyh i zarubezhnyh psihologicheskikh issledovanijah // Teoreticheskaja i jeksperimental'naja psihologija. V. 2. No. 2. – P. 38–52. (In Russian).
- 5 Gamezo M.V., Stepanovosva A.V., Halizeva L.M. Slovar'-spravochnik po pedagogicheskoj psihologii. URL: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/pedagogical-psychology/fc/slovar-202.htm#zag-132>. (In Russian).
- 6 Rizahodzhaeva G.A. Formirovanie kommunikativnoj kompetentnosti budushhix specialistov v sfere turizma. URL: <https://www.kaznpu.kz/docs/doctoranti/rizahodzhaeva/Disser.pdf>. (In Russian).
- 7 Arystanov Zh.M., Shertaeva K.D., Umurzahova G.Zh. Osnovy upravlencheskoj jetiki v farmacii – kommunikativnye navyki. URL: <http://rmebrk.kz/book/1166575>. (In Russian).
- 8 Arakeljan S.B. Issledovanie social'no-kommunikativnyh processov v professional'no-delovoj sfere: na urovne mezhlichnostnoj kommunikacii. URL: <https://www.dissercat.com/content/issledovanie-sotsialno-kommunikativnykh-protsessov-v-professionalno-delovoi-sfere-na-urovne->. (In Russian).
- 9 Karpman S. (2021) Zhizn', svobodnaja ot igr // Metanojja. P. 16. (In Russian).
- 10 Jerskin R., Morsund D. P., Trautman R.L. (2018) Za predelami jemпатии // Interservis. P. 17. (In Russian).
- 11 Ulanovskaja I.M., Janishevskaja M.A. Uchebnaja dejatel'nost' v otsutstvii vzaimodejstvija? URL: <https://www.scopus.com/results/results.uri?sort=plff&src=s&st1=kommunikacija&sid=c6b7209819abbf4f2912df12bcf72741&sot=b&sdt=b&sl=17&s=KEY%28kommunikacija%29&origin=searchbasic&editSaveSearch=&yearFrom=Before+1960&yearTo=Present&sessionSearchId=c6b7209819abbf4f2912df12bcf72741&limit=10>. (In Russian).
- 12 Vygotskij L.S. (1991) Problema obuchenija i umstvennogo razvitija v shkol'nom vozraste // Pedagogicheskaja psihologija. P. 387. (In Russian).
- 13 Dogadova E.M. Filosofskij smysl gumanizacii mezhlichnostnyh otnoshenij. URL: <https://www.dissercat.com/content/filosofskii-smysl-gumanizatsii-mezhlichnostnykh-otnoshenii>. (In Russian).

ХАМЗИНА З.А.,*¹

оқытушы.

*e-mail: 24251109@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0001-5789-7643

ҚҰРМАНБЕКОВА М.Б.,²

PhD, психолог.

e-mail: m.kurmanbekova@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-8832-694X

¹Rich school мектебі,

Алматы қ., Қазақстан

²ҚР ПӘ МО Орталық

клиникалық ауруханасы,

Алматы қ., Қазақстан

ТРАНЗАКЦИЯЛЫҚ ТАЛДАУ ПРИЗМАСЫ АРҚЫЛЫ ТҰЛҒААРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТАРДАҒЫ КОММУНИКАЦИЯ

Андатпа

Бұл жұмыс коммуникацияның тұлғааралық қатынастар мен әлеуметтік өмірдегі рөліне, Эрик Берннің транзактілік талдауын адамдар арасындағы өзара әрекеттесуді жақсарту үшін қолдануға бағытталған. Зерттеу мақсаты – транзактілік талдау тұрғысынан тұлғааралық коммуникацияның ерекшеліктерін зерттеу. Зерттеудің міндеті: транзактілік талдаудың теориялық негізін талдап, оны күнделікті өмірде тиімді қолдану. Жұмыстың ғылыми маңызы эго-күйлерінің коммуникацияға әсерін талдауда, бұл қактығыстар мен түсінбеушіліктердің пайда болу механизмдерін түсінуге мүмкіндік береді. Зерттеудің практикалық маңызы – байланыс сапасын жақсарту және өмірдің түрлі салаларында конструктивті өзара әрекеттестіктерді құру мүмкіндігімен байланысты. Зерттеу әдістері теориялық талдауды қамтиды.

Тірек сөздер: коммуникация, эго-күйі, транзактілік талдау, тұлғааралық қатынастар, транзакция.

KHAMZINA Z.A.,*¹

teacher.

*e-mail: 24251109@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0001-5789-7643

KURMANBEKOVA M.B.,²

PhD, psychologist.

e-mail: m.kurmanbekova@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-8832-694X

¹Rich school,

Almaty, Kazakhstan

²Central Clinical Hospital MC PA RK,

Almaty, Kazakhstan

COMMUNICATION IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS THROUGH THE PRISM OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

Abstract

This study explores the role of communication in interpersonal relationships and social life, with a focus on using Eric Berne's Transactional Analysis to improve interactions between people. The aim of the research is to examine the specifics of interpersonal communication through the lens of Transactional Analysis. The research task is the theoretical analysis of the foundations of Transactional Analysis and its effective practical application in everyday life. The scientific significance of the work lies in the analysis of the impact of ego-states on communication, which helps to understand the mechanisms behind conflicts and misunderstandings. The practical significance of the study is related to the possibility of improving the quality of communication and creating constructive interactions in various spheres of life. The research method includes theoretical analysis.

Key words: communication, ego-state, transactional analysis, interpersonal relationships, transaction.