

Шмелев Илья Михайлович

старший преподаватель Высшей школы экономики

Рождественская Мария Андреевна

студент Высшей школы экономики

**ДИНАМИКА ЭГО-СОСТОЯНИЙ
В ПРОЦЕССЕ КОУЧ-СЕССИИ [1]****Shmelev Ilya Mikhailovich**

Senior Lecturer, Higher School of Economics

Rozhdestvenskaya Maria Andreyevna

Student, Higher School of Economics

**THE DYNAMICS OF EGO-STATES
DURING COACHING SESSIONS [1]****Аннотация:**

В статье анализируется динамика эго-состояний личности на разных этапах коуч-сессии. Рассматривается одна из моделей коучинга – GROW. На основании результатов эмпирического исследования сделаны выводы о значимости эго-состояния «Взрослый» после завершения коуч-сессии и наибольшей выраженности эго-состояния «Дитя» на этапе поиска возможностей.

Ключевые слова:

эго-состояние, коуч-сессия, коучинг, структура личности, модель коучинга.

Summary:

This article analyses the ego-state dynamics of a person at different stages of the coaching session. Such a coaching model as GROW is considered. Based on the empirical research results the authors make conclusions about the significance of the "Adult" ego-state after the coaching session and the highest expression of the "Child" ego-state at the stage of search for capabilities.

Keywords:

ego-state, coaching session, coaching, structure of personality, coaching model.

Целью статьи является выявление и изучение особенностей динамики эго-состояний клиента в коуч-сессии. Несмотря на растущее внимание по отношению к коучингу со стороны практикующих психологов, его научная психологическая составляющая остается малоизученной. Эта проблема возникает вследствие преобладающей практической ориентированности авторов исследований коучинга. В то же время осуществление более глубокого теоретического обоснования может способствовать усилению осмысленности и фундаментальности психологической составляющей коучинга. Исследование ориентировано, с одной стороны, на формирование дополнительного обоснованного психологического теоретического базиса, способствующего расширению возможностей коуча. С другой стороны, фокус внимания исследователей направлен на динамические характеристики эго-состояний.

Структура личности включает, на наш взгляд, три психологических эго-состояния: «Родитель» (Р), «Взрослый» (В), «Ребенок» («Дитя» – Д). Эго-состояния, согласно концепции Берна [2], – это фундаментальные проявления личности, образующие в совокупности ее структуру. Каждое эго-состояние включает в себя особые паттерны поведения, мышления и чувствования. Особенности каждого из эго-состояний уже рассмотрены детально отечественными психологами М. Литваком [3], В.В. Макаровым, Г.А. Макаровой [4], В.А. Петровским [5] и др. По мнению В.А. Петровского, «эго-состояние “Родитель” – это наш внутренний комментатор, редактор и оценщик. Взрослые, занимающиеся воспитанием ребенка, проявляют две главные формы поведения: 1) жесткие указания, запреты; 2) проявления заботы, доброты. Первые формируют Критикующего Родителя, вторые – Заботящегося Родителя» [6, с. 23] «Вербально-семантический уровень состояния “Ребенок” состоит из предикатов хочу, нравится, не буду делать и т. д.; “Взрослый” – целесообразно, полезно; “Родитель” – должен, нельзя» [7, с. 258].

Для измерения эго-состояний клиента была применена «Шкала личностных черт “Р – Д – В”», разработанная и валидизированная В.В. Макаровым и Н.А. Лавровой на основе схожей шкалы, созданной американским психиатром Ч.Е. Шефером [8]. Полученные в обеих группах показатели сравнивались между собой по непараметрическому критерию Манна – Уитни. Обработка данных осуществлялась при помощи статистического пакета SPSS 20.0. Последующие проверки гипотез исследования осуществлялись в соответствии с критерием двухфакторного рангового дисперсионного анализа Фридмана для связанных выборок и с критерием знаковых рангов Уилкоксона.

Выборку исследования составили молодые люди (N = 60) в возрасте от 20 до 25 лет. Гендерное распределение равномерное и составляет 30 респондентов женского пола и 30 – мужского. Все респонденты являются студентами высших учебных заведений. Психологическое исследование включало в себя следующие этапы:

1. Подготовка методики сбора данных, планирование проведения коуч-сессии.

2. Заполнение респондентом опросника «Шкала личностных черт» В.В. Макарова, Н.А. Лавровой перед началом коуч-сессии [9].

3. Проведение коуч-сессии в соответствии с моделью коучинга GROW [10]. В соответствии с основной формой общения между коучем и клиентом – вопросами, Джоном Уитмором была сформирована модель, предполагающая выстраивание процесса проведения коуч-сессии соответственно определенной последовательности вопросов. Название модели GROW (в переводе на русский – ‘рост’) формируется из начальных букв названий каждой стадии: первая стадия – цель (англ. Goal), вторая – реальность (англ. Reality), третья – возможности (англ. Options) и четвертая – намерения (англ. When, What, Who, Will). Стадии модели GROW отражают ключевые элементы взаимодействия, через которые коучу необходимо «провести» клиента для достижения наиболее эффективного результата [11].

4. Повторное заполнение респондентом опросника после прохождения каждого этапа модели GROW.

5. Анализ и сопоставление полученных данных.

Результаты изучения двух групп респондентов сравнивались по критерию Манна – Уитни для выявления значимых различий в показателях между группами. В соответствии с полученными данными относительно каждого эго-состояния были сформированы графические отображения средней по выборке динамики эго-состояний на пяти этапах: до коуч-сессии, после прохождения этапов формирования цели, исследования реальности, обозначения возможностей и после завершения коуч-сессии и соответственного прохождения этапа определения намерений. Описанные этапы отображены на горизонтальной оси, их показатели – на вертикальной (см. рис. 1, 2, 3).

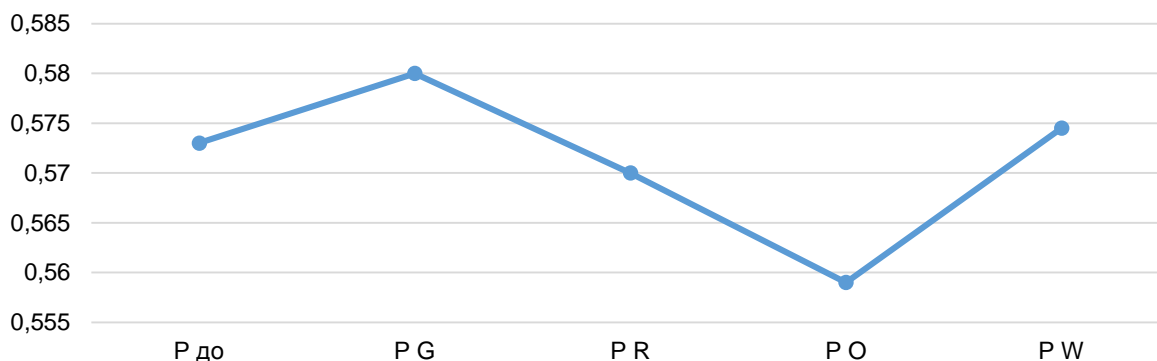


Рисунок 1 – Динамика эго-состояния «Родитель» в процессе коуч-сессии

Обработка средних суммарных по общей выборке показателей эго-состояния «Родитель» в начале и в конце сессии отражает сохранение близкой по значению выраженности, достигая наивысшего показателя после прохождения этапа формирования цели и наименьшего – после этапа обозначения возможностей.

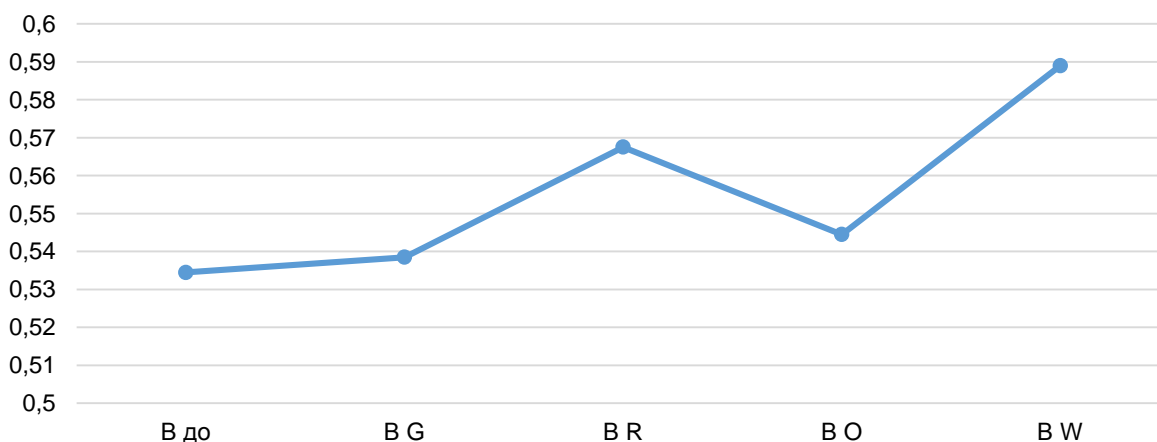


Рисунок 2 – Динамика эго-состояния «Взрослый» в процессе коуч-сессии

Компонент эго-состояния «Взрослый» респондентов анализировался в соответствии с критерием двухфакторного рангового дисперсионного анализа Фридмана для связанных выборок и с критерием Уилкоксона для проверки гипотез о преобладании эго-состояния «Взрослый» у клиента

после прохождения коуч-сессии и после этапа исследования реальности. В результате проверки нулевой гипотезы о равном распределении эго-состояния «Взрослый» между всеми стадиями в рамках дисперсионного анализа Фридмана был получен уровень значимости меньше 0,05, соответственно, нулевая гипотеза отклоняется. Таким образом, подтверждается наличие значимых различий эго-состояния «Взрослый» по выборке на различных этапах. При этом были обнаружены значимые различия в отношении этого эго-состояния после завершения коуч-сессии.

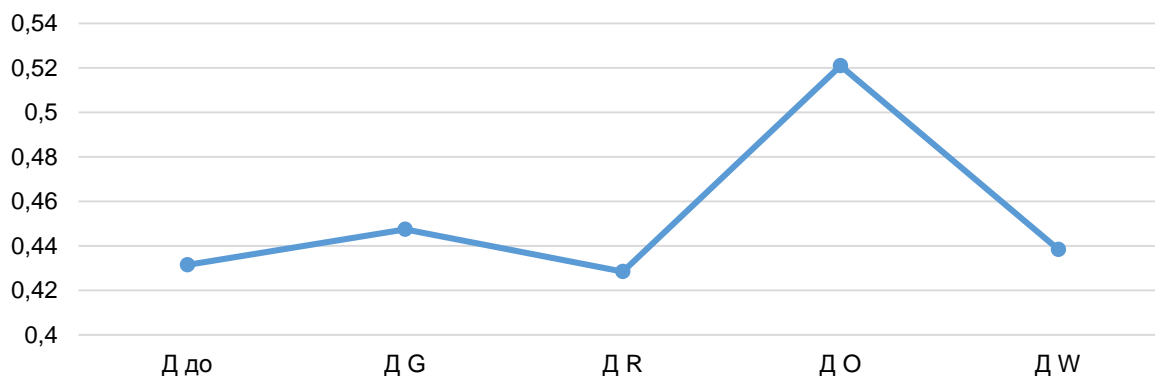


Рисунок 3 – Динамика эго-состояния «Дитя» в процессе коуч-сессии

В результате проверки нулевой гипотезы о равном распределении эго-состояния «Дитя» между всеми стадиями в рамках дисперсионного анализа Фридмана был получен уровень значимости меньше 0,05, соответственно, нулевая гипотеза отклоняется. Таким образом, подтверждается наличие значимых различий эго-состояния «Дитя» по выборке на различных этапах.

Результаты показывают, что эго-состояние «Взрослый» является значимо выраженным после завершения коуч-сессии. Одной из основных функций эго-состояния «Взрослый» является рациональная и объективная, насколько это возможно, оценка действительности, что является схожим с целью этапа изучения реальности (Reality) в процессе коучинга, однако наличие значимой связи между ними не подтвердилось. Возможной причиной этого может являться недостаточная включенность обследуемых в процесс, так как данный этап относится к первой половине сессии, где присутствует возможность неполной погруженности клиента в рабочий процесс коучинга.

Обработка полученных данных показала, что на этапе поиска возможностей эго-состояние «Дитя» обладает наибольшей выраженностью как в сравнении с остальными эго-состояниями, так и по отношению к показателям эго-состояния «Дитя» после прохождения других этапов. Значимая связь между этапом поиска возможностей и эго-состоянием «Дитя» обусловлена следующими общими чертами: активизация свободной, спонтанной и творческой мысли, снятие ограничений и предубеждений в процессе поиска возможностей, интуитивное действие, состояние креативности и изобретательности.

Таким образом, теоретические и прикладные исследования динамики эго-состояний в процессе коуч-сессий могут способствовать развитию коучинга как направления психологии, имеющего не только практическую область применения, но и теоретическое обоснование.

Ссылки:

1. Эмпирическое исследование проведено М.А. Рождественской под руководством И.М. Шмелева.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. М., 2004. 480 с. ; Berne E. What do you say after you say hello? The psychology of human destiny. New York, 1972 ; Idem. Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry. London, 1980.
3. Литвак М. Психологическое айкидо. Ростов н/Д., 2007. 441 с.
4. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ – восточная версия. М., 2002. 496 с.
5. Петровский В.А. Воспитатели и дети: источники роста. М., 1994. 37 с.
6. Там же. С. 23.
7. Тазетдинова Р.Р. Эго-состояния в структуре языковой личности // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2012. № 19 (652). С. 258–269.
8. Макаров В.В., Макарова Г.А. Указ. соч.
9. Там же.
10. Whitmore J. Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose – the Principles and Practice of Coaching and Leadership. Boston, 2002.
11. Ibid.

References:

1. Empirical research conducted by the author M.A. Rozhdestvenskaya under the direction of I.M. Shmelev.
2. Berne, E 2004, *Games People Play: The Psychology of human relationships*, Moscow, 480 p.; Berne, E 1972, *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*, New York; Berne, E 1980, *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*, London.
3. Litvak, M 2007, *Psychological Aikido*, Rostov-on-Don, 441 p.
4. Makarov, VV & Makarova, GA 2002, *Transactional analysis - Eastern version*, Moscow, 496 p.
5. Petrovsky, VA 1994, *Caregivers and children: sources of growth*, Moscow, 37 p.
6. Petrovsky, VA 1994, *Caregivers and children: sources of growth*, Moscow, 37 p.
7. Tazetdinova, RR 2012, 'Ego-state in the structure of the language person', *Bulletin of Moscow State Linguistic University*, no. 19 (652), p. 258-269.
8. Makarov, VV & Makarova, GA 2002, *Transactional analysis - Eastern version*, Moscow, 496 p.
9. Makarov, VV & Makarova, GA 2002, *Transactional analysis - Eastern version*, Moscow, 496 p.
10. Whitmore, J 2002, *Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose - the Principles and Practice of Coaching and Leadership*, Boston.
11. Whitmore, J 2002, *Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose - the Principles and Practice of Coaching and Leadership*, Boston.