РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЕТОДОМ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Мотин Алексей Евгеньевич

*магистрант, кафедра общей психологии Института психологии
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»,*

РФ, г. Екатеринбург

E-mail: ra@deltaincom.ru

Иванова Екатерина Сергеевна

*канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии Института психологии
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»,*

РФ, г. Екатеринбург

E-mail: ivanova_rina@mail.ru

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE BY THE METHOD OF THE TRANSACTIONAL ANALYSIS

Aleksey Motin

*magister, chair of the general psychology, Institute of psychology “Ural State
Pedagogical University”,*

Russia, Yekaterinburg

Ekaterina Ivanova

*candidate of psychological sciences, associate professor chair of the general
psychology, Institute of psychology “Ural State Pedagogical University”,*

Russia, Yekaterinburg

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена вопросу развития эмоционального интеллекта. Экспериментально доказана возможность развития эмоционального интеллекта консультативными занятиями, в основе которых положен метод транзактного анализа. Представлено объяснение того, какие упражнения повлияли на развитие отдельных составляющих эмоционального интеллекта в контрольной группе.

ABSTRACT

The abstract is devoted to a question of emotional intelligence development. The possibility of emotional intelligence development by advisory basis at the heart of which the method of the transactional analysis is experimentally proved. The explanation of exercise data have influenced development of some components of emotional intelligence in control group is furnished.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, транзактный анализ.

Keywords: emotional intelligence, transactional analysis.

В настоящее время умение эффективного выстраивания межличностных коммуникаций является одним из важнейших ресурсов профессионального и личностного развития. Эта метаспособность получила название «эмоциональный интеллект», который, по мнению некоторых исследователей [2; 3; 4], играет существенно большую роль в «успешности» жизни, нежели традиционный IQ. Так, например, американский психолог Д. Гоулман считает, что эмоциональное развитие человека важнее его умственных способностей, т. к. люди, способные контролировать свои чувства, хорошо разбирающиеся в том, что чувствуют другие, имеют преимущество перед остальными как в личном плане, так и в том, чтобы уловить имплицитные закономерности, ведущие к успеху в общественной и политической деятельности [2].

На этом фоне ярко прослеживается запрос общества на методы и методики развития эмоционального интеллекта, а также на оценку их эффективности. Как показывает анализ литературы [2; 3; 4], большинство современных подходов к развитию эмоционального интеллекта основаны на распознавании у себя и других людей определенных эмоций, развитие чувств, связанных с ними, и волевого контроля для удержания определенного эмоционального состояния в заданной ситуации. С одной стороны, такой подход действительно развивает навык восприятия сути эмоции и непосредственной работы с ней, формируя эффективные паттерны поведения. С другой стороны, он не позволяет проработать глубинные причины возникновения эмоции, как ответной реакции на стимул, не отвечает на вопрос почему одна и та же ситуация может вызвать у человека разные, порой противоположные чувства. Отметим, что трудности существующего подхода в существенной мере связаны с внутриличностным конфликтом и опираются в большей мере на ограниченные ресурсы воли человека.

Предложенный нами метод развития эмоционального интеллекта, основанный на транзактном анализе, позволяет человеку понять суть причины возникновения именно такой эмоциональной реакции на определенный стимул и формирует не паттерны поведения, а осознанный выбор позиции (эго-состояния), с которой будет принята данная ситуация. Тем самым частично или полностью снимается напряженность указанного выше внутриличностного конфликта. Очевидно, что в транзакциях (единицах общения, которые состоят из стимула и реакции) важное значение, а порой и ключевое, имеет не вербальное выражение мыслей, а эмоциональный подтекст.

Таким образом, целью нашего эмпирического исследования стало выявление возможности развития эмоционального интеллекта набором упражнений, основанных на транзактном анализе. В настоящее время в науке нет единого четкого определения термина «эмоциональный интеллект» (ЭИ). Однако есть черты характерные для этого феномена, отмеченные большинством исследователей: ЭИ – это способность к осознанию, пониманию и управлению своими собственными эмоциями и эмоциями другого человека.

Под транзактным анализом будем понимать совокупность терминов, сформулированных его основоположником – Эриком Берном: 1) 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) теория социального действия, основанная на тщательном анализе транзакций и их классификации на максимально дробное и конечное число классов, в основе которого лежит анализ отдельных участвующих эго-состояний [1].

Исследование проходило в несколько этапов:

1) Входящая диагностика для оценки уровня ЭИ всех участников. Для оценки уровня ЭИ использовалась тест ЭМИн, разработанный Д.В. Люсиным и методика «Словарь эмоций» Е.С. Ивановой. Общее количество участников составило 27 человек.

2) Из общего количества была участников сформирована экспериментальная, включающая 11 человек. С этой группой было проведено 9 консультативных встреч с использованием техник транзактного анализа. Встречи проходили на протяжении 5 недель, два раза в неделю по 1,5–2 часа, в формате группового консультирования. Информация для консультаций и упражнений была основана на методиках Макарова В.В и Макаровой Г.А. [5]. Участники, не вошедшие в экспериментальную группу, образовали контрольную группу.

3) Повторное тестирование всех участников.

4) Сопоставление результатов первичного и вторичного тестирования и интерпретация полученных результатов.

Статистический анализ полученных результатов начального и повторного тестирования дает нам основание оценить, насколько эффективен транзактный анализ в консультативном процессе, с точки зрения развития ЭИ.

Оценка проводилась с помощью t-критерия Вилкоксона, в результате мы получили данные, представленные для наглядности в таблице. Из приведенной таблицы следует, что в экспериментальной группе по шкале «Управление чужими эмоциями» произошло значимое повышение уровня ЭИ. Вероятно, определяющую роль сыграли ряд занятий, связанных с развитием понимания структуры личности, описанной в классическом транзактном анализе Э. Берна [1]. Осознание того, из какого эго-состояния дается и каким эго-состоянием принимается транзакция, дает мощный ресурс для воздействия на собеседника, в том числе на его эмоциональное состояние. Более того, появляется возможность вести диалог в управляемом русле, оперируя параллельными и перекрестными транзакциями. Так, например, если раньше определенная ситуация неосознанно рассматривалась только из одного эго-состояния (допустим, «Критикующий родитель» – «Бунтующий ребенок») и вела к неизбежному конфликту, то теперь у участника экспериментальной группы появился ресурс – осознано рассмотреть ту же самую ситуацию из другого эго-состояния и дать перекрестную транзакцию (допустим, «Взрослый»

– «Взрослый»), тем самым перейти от конфликта к конструктивному обсуждению решения.

Таблица 1.

Результаты сравнения внутригрупповых сдвигов в экспериментальной и контрольной группах

Показатель	Группы испытуемых	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Понимание чужих эмоций (МП)	Незначимые изменения	Незначимые изменения
Управление чужими эмоциями (МУ)	Значимое повышение уровня ЭИ	Незначимые изменения
Понимание своих эмоций (ВП)	Значимое повышение уровня ЭИ	Незначимые изменения
Управление своими эмоциями (ВУ)	Значимое повышение уровня ЭИ	Значимое снижение уровня ЭИ
Контроль экспрессии (ВЭ)	Незначимые изменения	Значимое снижение уровня ЭИ
МЭИ	Значимое повышение уровня ЭИ	Незначимые изменения
ВЭИ	Значимое повышение уровня ЭИ	Незначимые изменения
Словарь эмоций	Значимое повышение уровня ЭИ	Незначимые изменения

В экспериментальной группе по критерию «Понимание своих эмоций» виден значимый рост уровня ЭИ. Это объясняется тем, что транзактный анализ относится в большей степени к психоаналитическому направлению, т. е. направлен в первую очередь на углубление и расширение понимания себя, своего внутреннего мира. Здесь мы видим подтверждение данного тезиса.

В этой же группе уровень эмоционального интеллекта по критерию «Управление своими эмоциями» также повысился в значимой степени. На наш взгляд, критерии ВП и ВУ связаны между собой, т. к. чтобы научиться управлять собственными эмоциями необходимо их осознать и дифференцировать. Особенно эффективно этому способствовали упражнения, направленные на анализ своего детского и родительского эго-состояния, где активно обсуждались оттенки базовых эмоций и причины такого эмоционального реагирования на определенные ситуации.

Что касается критерия МЭИ, то это обобщающий критерий, представляющий собой совокупность критериев МП и МУ. Таким образом, мы

можем утверждать, что в целом занятия по развитию ЭИ методом транзактного анализа значительно способствовали развитию межличностного ЭИ, однако способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций развилось несколько хуже, чем способность вызывать те или иные эмоции у других людей, что предполагает развитие навыков восприятия, тренировку сенсорных способностей и неоднократно было апробировано Е.С. Ивановой в соответствующих программах.

В экспериментальной группе повысился совокупный критерий ВЭИ. Следовательно, мы можем считать, что внутриличностный ЭИ в целом, по результатам прохождения занятий, развился, однако контроль экспрессии возрос в меньшей степени.

Таким образом, по двум обобщенным критериям в экспериментальной группе достоверно произошли положительные изменения. Это говорит о том, что в целом произошло общее развитие уровня ЭИ. Для надежности, проверим это утверждение еще одним критерием – «Словарь эмоций», который определяет количественно и содержательно способность к вербализации эмоций [3]. Как видно из таблицы, и он повысился достоверно. На занятиях большое внимание было уделено разбору характерных эмоций для разных эго-состояний, что в значительной мере могло способствовать расширению эмоционального лексикона.

Теперь нам нужно убедиться, что повышение уровня ЭИ связано с проведенными занятиями, для этого мы рассмотрим, как изменился уровень ЭИ в контрольной группе. Как мы видим из таблицы, данной группе характерно либо незначимые изменения, либо значимые снижения уровня ЭИ. Если незначимые изменения, можно сказать, ожидаемый результат, то по поводу достоверного снижения уровня ЭИ по критериям ВУ и ВЭ сложно сказать, с чем именно оно связано, т. к. нет информации, какие события проходили в жизни участников данной группы. Единственное предположение – это то, что повторное тестирование проходило в конце экзаменационной сессии, обследованная выборка состояла в основном из студентов, поэтому они,

переживая стресс, но не получая консультативной поддержки, в отличие от экспериментальной группы, показали ухудшение показателей эмоционального интеллекта.

Таким образом, обобщая результаты нашего исследования, можно обоснованно утверждать, что из восьми показателей в экспериментальной группе значимо возросли показатели по шести критериям, причем, важно отметить, в том числе и по совокупным показателям – МЭИ и ВЭИ. Напротив, в контрольной группе по шести из восьми показателей не произошло значимых изменений, а по двум показателям (Управление своими эмоциями и Контроль экспрессии) вообще уровень достоверно ухудшился.

Вычисление различий между показателями экспериментальной и контрольной группы было осуществлено с помощью U-критерия Манна-Уитни. Было показано, что изначально различия между группами были недостоверны, но после проведенных консультаций в экспериментальной группе обобщенные показатели эмоционального интеллекта, его функциональных и структурных компонентов достоверно повысились.

Таким образом, наша гипотеза, что эмоциональный интеллект можно развить методом транзактного анализа в консультативном процессе – полностью подтвердилась.

Полученные результаты определяют следующий шаг в развитии технологий, направленных на повышение эмоционального интеллекта личности – путем консультативной работы в указанном подходе мы можем эффективно содействовать положительной динамике эмоционального интеллекта, закрепляя ее на уровне личностных стратегий поведения и реагирования.

Список литературы:

1. Берн Э. Транзакционный анализ и психотерапия / Transactional Analysis in Psychotherapy. – М., 1992. 224 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2008. 478 с.

3. Иванова Е.С. Возможности методики «Словарь эмоций» для диагностики и развития эмоциональной сферы. // Психологическая диагностика, 2008, № 1. С. 101–112.
4. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
5. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ – восточная версия. – М: Академический Проект, Альма Матер, 2008. 400 с.