

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и социальной психологии
наименование кафедры

**Эмоциональный интеллект и асертивность как факторы личностной
резилентности**

наименование темы выпускной квалификационной работы магистра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА МАГИСТРА

Студентки 3 курса 374 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии

Арефьевой Елизаветы Владимировны

Научный руководитель
(руководитель)

Доктор психол. наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Доктор психол. наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Об актуальности проблематики резилентности говорит активное развитие международных центров в области изучения данного феномена, появление немалого количества специальных сайтов, организация международных конференций, посвященных исследованиям данного феномена.

Таким образом, **актуальность** исследования взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта, ассертивностью и личностной резилентностью определяется недостаточной изученностью корреляции данных феноменов, с одной стороны, и наличием множества эмпирических подтверждений важности этой взаимосвязи для эффективного осуществления профессиональной деятельности, успешного построения межличностных отношений, самоактуализации и самореализации с другой.

Исходя из вышесказанного, **целью** данной работы является исследование взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта, ассертивностью и личностной резилентностью. Исследование предполагает, что высокий уровень эмоционального интеллекта и развитая ассертивность могут выполнять роль защитных факторов, повышающих резилентность личности.

Задачи исследования включают в себя:

- 1) определение понятийного аппарата, связанного с эмоциональным интеллектом, ассертивностью и резилентностью;
- 2) анализ существующих теорий и эмпирических данных по данной теме;
- 3) проведение эмпирического исследования для выявления корреляций между указанными переменными;
- 4) разработка рекомендаций для повышения личностной резилентности через развитие эмоционального интеллекта и ассертивности.

В данной работе в качестве объекта и предмета исследования были

выбраны следующие феномены:

Объект исследования – личностная резилентность как способность человека к восстановлению психических сил после столкновения со стрессовыми событиями.

Предмет исследования – роль эмоционального интеллекта и асертивности в формировании личностной резилентности.

Эмпирическое исследование основывается на проверке следующей **гипотезы: личностная резилентность взаимосвязана с показателями эмоционального интеллекта и асертивности.** Индивиды с развитыми навыками эмоциональной саморегуляции и уверенной коммуникации более эффективно преодолевают стрессовые ситуации и восстанавливаются после них.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили:

1. фундаментальные теоретико-научные положения, разработанные в области философии (Г. Г. Гадамер, В. А. Канке, А. Ф. Лосев, В. С. Степин, Э. Г. Юдин и др.);

2. сформированные теоретические положения в области психологии резилентности, психологии эмоционального интеллекта, психологии асертивности (Г.Г. Гарскова, Д.В. Люсин, Э. Солтер, Д. Вольпе, А. Лазарус, Дж. Мэйер, П. Саловой, Д. Карузо, Д. Гоулман, Р. Бар–Он, Х. Вайсбах, Э. Вернер, С. Ваништендаль, И.Н. Андреева, Е.В. Валиуллина).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения взаимосвязей эмоционального интеллекта, асертивности и резилентности, а также роли данных компонентов в развитии психологической жизнестойкости.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть

использован в работе психологов образовательных учреждений, психологов консультативных центров в области развития резильентности.

Научная новизна работы заключается в интеграции теоретических и эмпирических данных, что позволит глубже понять механизмы формирования личностной резилентности и предложить практические инструменты для её развития. Теоретический анализ источников показал, что на настоящий момент исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта, ассертивности и резилентности фрагментарно.

Положения, выносимые на защиту:

1. В настоящее время среди исследователей нет единой точки зрения относительно понятия «ассертивность», что связано со сложностью и многогранностью данного феномена. Однако, исследователи выделяют схожие черты, которые присущи ассертивной личности, что делает данную характеристику измеряемой.

2. В настоящее время в мировом научном сообществе наблюдается существенное расхождение в определении и концептуализации таких феноменов как резилентность и эмоциональный интеллект.

3. Взаимосвязь ЭИ и ассертивности с личностной резилентностью изучена фрагментарно и недостаточно. Также недостаточно изучено влияние данных феноменов на личностную резилентность.

Структура диссертации соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы, содержащий 74 источника, в том числе 23 иностранных. Работа иллюстрирована таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во Введении обосновывается актуальность проблемы, определяются объект, предмет, цели, задачи исследования, его новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются гипотезы и положения, выносимые на защиту.

ГЛАВА 1 "Теоретико-методологические основания изучения

феноменов эмоционального интеллекта и асертивности как факторов личностной резилентности" посвящена теоретическому анализу вышеперечисленных феноменов межличностного прощения и включает в себя 4 параграфа.

В **первом параграфе** «Различные подходы к определению эмоционального интеллекта» рассматриваются определения данного феномена, данные отечественными и зарубежными авторами, а также виды и модели ЭИ. Сначала данное понятие в большей степени принадлежало популярной психологии, однако академическая психология также быстро признала его в качестве важного конструкта, обладающего высоким объяснительным и прогностическим потенциалом. На данный момент существует несколько определений ЭИ, большинство из которых сходятся в том, что это способность идентифицировать, выражать, регулировать и использовать собственные эмоции и эмоции других людей. И.Н. Андреева выделяет следующие виды ЭИ: инструментальный (проявляется при решении практических задач и подлежит внешней объективной оценке) и рефлексивный или индивидуально-личностный (осознаваемая эмоциональная самоэффективность индивида в сфере эмоций). Что касается моделей ЭИ, в настоящее время принято выделять два основных вектора исследования моделей эмоционального интеллекта. Это модели способностей, авторами которой выступают Дж. Мэйер, П. Саловей, Д. Карузо и три смешанные модели — Д. Гоулмана, Р. Бар–Она и Х. Вайсбаха.

Во **втором параграфе** «Подходы к определению асертивности» показано многообразие взглядов на определение феномена асертивности. Впервые данное понятие нашло свое определение в трудах Эндрю Солтера в конце 50-х начале - 60-х годов XX века, и гласило, что «асертивность – это способность человека конструктивно настаивать на своих правах, проявляя позитивное уважение к другим людям, при этом полностью являясь ответственным за свое поведение». На сегодняшний день также нет единого определения данной концепции, однако большинство исследователей

придерживаются мнения, что это способность человека конструктивно настаивать на своих правах, проявляя позитивное уважение к другим людям, при этом полностью являясь ответственным за свое поведение, которая противопоставляется пассивному и агрессивному типам поведения.

В третьем параграфе «Взаимосвязь эмоционального интеллекта и ассертивности» представлен теоретический анализ взаимосвязи уровня ЭИ с показателями ассертивности. Среди научного сообщества и признан факт, что ассертивность является частью ЭИ, ассертивность входит в модель социального и эмоционального интеллекта (ESI) Рувена Бар-Она. Однако, взаимосвязь ЭИ и ассертивности изучена недостаточно. В данном параграфе представлен обзор исследований В.П. Шейнова, Е.В. Валиуллиной, И.Н. Андреевой, Б. Шабгарда и других выдающихся исследователей. На основании анализа проведенных за последние годы исследований можно предположить, что имеется положительная корреляция ассертивности с некоторыми аспектами эмоционального интеллекта, такими как управление своими эмоциями и коммуникативный контроль личности.

В четвертом параграфе «Теоретические подходы к определению резилентности». Название феномена происходит от латинского «resilire» - вскакивать. В большинстве зарубежных исследований под резилентностью подразумевается способность человека к преодолению трудностей и прогрессу, движению вперед через трудности к новому этапу жизни. В отечественных исследованиях наряду с понятием «резилентность» используется близкое ему понятие «жизнестойкости», предложенное американским психологом Сальватором Мадди. в настоящее время в мировом научном сообществе наблюдается существенное расхождение в определении и концептуализации феномена резилентности, что вызывает интерес и дискуссии среди исследователей. Одни ученые интерпретируют резилентность как отдельную личностную черту, другие рассматривают ее как динамичный процесс, развивающийся с течением времени, тогда как третьи акцентируют внимание на резилентности как результате

взаимодействия различных факторов, включая окружающую среду и жизненные обстоятельства.

В заключении 1 главы формулируются следующие **выводы**:

1. Понятие ЭИ продолжает активно исследоваться, несмотря на то, что история возникновения данной концепции уходит корнями в 1872 год.

2. На данный момент принято выделять два основных вектора исследования моделей эмоционального интеллекта: это модели способностей и смешанные модели.

3. В настоящее время среди исследователей нет единой точки зрения относительно понятия «ассертивность», что связано со сложностью и многогранностью данного феномена.

4. Однако, исследователи выделяют схожие черты, которые присущи ассертивной личности, что делает данную характеристику измеряемой.

5. Взаимосвязь ЭИ и ассертивности изучена фрагментарно и недостаточно.

6. В отечественных исследованиях нет однозначного понимания феномена резилентности.

ГЛАВА 2 "Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта, ассертивности и личностной резилентности" изложены результаты эмпирического исследования.

В **первом параграфе** "Цель, задачи, гипотеза и методы исследования" описан методический инструментарий, использовавшийся в исследовании, а также цель, задачи и этапы исследования.

Цель эмпирического исследования - выявление и анализ взаимосвязей между уровнем эмоционального интеллекта, ассертивностью и личностной резилентностью. А также составление рекомендаций на основании выявленных взаимосвязей по повышению эмоционального интеллекта и ассертивности для повышения личностной резилентности.

Задачи эмпирического исследования включают в себя:

- 1) проведение эмпирического исследования для выявления корреляций между уровнем ассертивности и личностной резилентности;
- 2) проведение эмпирического исследования для выявления корреляций между уровнем личностной резилентности и компонентами эмоционального интеллекта;
- 3) разработка рекомендаций для повышения личностной резилентности через развитие эмоционального интеллекта и ассертивности.

Исследование было проведено в несколько этапов:

Составление программы исследования. Подбор подходящих методов для исследования необходимых показателей.

Исследование ассертивности с помощью шкалы ассертивности Спенсера Ратуса. Сбор данных.

Исследование эмоционального интеллекта испытуемых с помощью опросника эмоционального интеллекта Николоса Холла. Сбор данных.

Исследование резилентности испытуемых с помощью краткой шкалы резилентности Б. Смита. Сбор данных.

Проверка выборки на нормальность распределения с помощью критерия Шапиро–Уилка.

Статистическая обработка данных с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена и регрессионного анализа. Анализ полученных результатов, установление достоверных корреляций и различий.

Интерпретация и описание результатов исследования.

Исследование проводилось с мая 2023 по октябрь 2024 года на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. Выборку проведенного исследования представили 40 человек, из них: 28 человек женского (70%) и 12 мужского пола (30%), возрастной диапазон от 22 до 58 лет.

Шкала ассертивности Спенсера Ратуса была использована для измерения уровня ассертивности участников исследования. Краткая шкала резилентности Б. Смита использовалась для измерения показателей личностной резилентности. Опросник эмоционального интеллекта Николоса Холла использовался для исследования показателей эмоционального интеллекта.

Второй параграф «Результаты эмпирического исследования» посвящен эмпирическому исследованию взаимосвязи ассертивности, эмоционального интеллекта и резилентности с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, а также влияния ЭИ и ассертивности на личностную резилентность с помощью регрессионного анализа.

Результаты теста Шапиро-Уилка указывают на разные уровни нормальности распределения для различных переменных. Например, шкала ассертивности ($p < 0.011$) и управление эмоциями других ($p < 0.026$) демонстрируют отклонение от нормального распределения, в то время как управление своими эмоциями незначительно приближается к норме ($p = 0.126$). В то же время, резильентность ($p = 0.050$) и эмоциональная осведомленность ($p = 0.049$) находятся на грани значимости.

Таблица 1. Корреляционная матрица показателей краткой шкалы резилентности и шкалы ассертивности Ратуса

	Ассертивность	
Резилентность	Коэффициент корреляции	0,491 ^{**}
	Знач. (2-х сторонняя)	0,001
	N	39

******. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Корреляционная матрица продемонстрировала положительный

коэффициент корреляции, равный 0,491**, что указывает на умеренную связь между двумя исследуемыми переменными. Эта статистическая зависимость была значимой на уровне 0,01 (двухсторонняя), что подтверждает наличие устойчивой связи между резилентностью и асертивностью.

Это может означать, что индивиды с развитой способностью справляться с трудностями и адаптироваться к жизненным вызовам также более уверены в своих действиях и взаимодействиях с окружающими.

Таблица 2. Корреляционная матрица показателей краткой шкалы резилентности и шкал эмоционального интеллекта Холла

		Шкала эмоциональной осведомленности	Шкала управления своими эмоциями	Шкала самомотивации	Шкала эмпатии	Шкала управления эмоциями других
Резилентность	Коэффициент корреляции	0,383	0,486*	0,223	-0,017	0,144
	Знач. (2-х сторонняя)	0,053	0,012	0,274	0,935	0,482
	N	26	26	26	26	26

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Результаты исследования, представленные в таблице 2, демонстрируют

значимые взаимосвязи между показателями резилентности и шкалами эмоционального интеллекта, предложенными Холлом. В первую очередь, можно отметить, что наивысший коэффициент корреляции зафиксирован между резилентностью и шкалой управления своими эмоциями, составив 0,486. Это указывает на то, что более высокая способность к саморегуляции эмоционального состояния тесно связана с уровнем устойчивости индивидов в условиях стресса.

Результаты нашего анализа указывают на существование значимой взаимосвязи, что, в свою очередь, предполагает возможность влияния на вышеперечисленные компоненты эмоционального интеллекта и ассертивности для повышения психологической устойчивости. Таким образом, данное исследование открывает новые перспективы в понимании механизмов, способствующих развитию резилентности, а также подчеркивает важность ассертивного поведения в контексте развития эмоционального интеллекта индивидов.

Таблица 3. Статистически-математические показатели модели влияния уровня ассертивности и шкалы управления своими эмоциями на личностную резилентность

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Статистическая значимость
Зависимая переменная: личностная резилентность Предикторы: уровень ассертивности	0,549а	0,301	0,240	0, ,016б

шкала управления своими				
-------------------------------	--	--	--	--

Таблица 4. Коэффициенты регрессии для зависимой переменной «личностная резилентность»

Независимые переменные	Стандартизованные коэффициенты	Статистическая значимость
Ассертивность	0,341	0,137
Шкала управления своими эмоциями	0,268	0,238

Результаты, представленные в Таблице 3, демонстрируют статистически значимые показатели для модели влияния уровня ассертивности и шкалы управления эмоциями на личностную резилентность. Значение R, равное 0,549, указывает на наличие умеренной связи между предикторами и зависимой переменной. Высокий коэффициент детерминации (R-квадрат = 0,301) свидетельствует о том, что 30,1% вариации личностной резилентности может быть объяснено уровнем ассертивности и умением управлять эмоциями. Скорректированный R-квадрат, равный 0,240, подтверждает адекватность модели, учитывая количество использованных предикторов. Статистическая значимость результатов, выраженная через р-значение ($p < 0,05$), указывает на высокую вероятность того, что полученные результаты не являются случайными.

Таблица 4 демонстрирует силу влияния каждой переменной на зависимую переменную резилентности. Исходя из полученных данных можно увидеть, что ассертивность оказывает более значительное воздействие на личностную резилентность по сравнению с управлением эмоциями,

однако оба показателя имеют статистическую значимость, что подтверждает их значимость в контексте данной студии.

Таким образом, можно заключить, что уровень асертивности и степень контроля эмоций оказывают значительное влияние на развитие личностной резилентности, что имеет важное значение для психологической практики и дальнейших исследований в данной области.

Это подчеркивает необходимость дальнейших исследований, направленных на детальное изучение взаимосвязей между компонентами эмоционального интеллекта, асертивностью и психологической устойчивостью индивидов. Важно не только выявить эти взаимосвязи, но и понять механизмы, которые лежат в их основе, что позволит создать эффективные методы психологической интервенции. Разработка практических стратегий, основанных на результатах будущих исследований, сможет значительно повысить качество жизни людей, способствуя их личностному и эмоциональному развитию.

В третьем параграфе "Психологические рекомендации для повышения личностной резилентности путем развития эмоционального интеллекта и асертивности" собраны рекомендации для повышения личностной резилентности. Исходя из проведенного исследования, мы видим, что резилентность взаимосвязана с уровнями асертивности и эмоционального интеллекта. И, несмотря на то, что резилентность является врожденной чертой личности, она также может быть развита путем развития данных характеристик.

Для развития эмоционального интеллекта мы рекомендуем упражнения из книги Сергея Шабанова «Эмоциональный интеллект». Например, упражнение «Дневник эмоций» направлено на повышения навыка отслеживания и анализа свои эмоций, упражнение «Эмоции и поведение», которое помогает осознать свои эмоции называется, а также упражнение на осознание и понимание эмоций других называется «Намерение — Действие — Результат».

Развитие ассертивности, в свою очередь, связано с умением эффективно выражать свои мысли и чувства. Рекомендуется использовать техники "я-сообщений", которые помогают делиться своими эмоциями без обвинений других. Например, вместо "Ты всегда опаздываешь" можно сказать "Я чувствую себя неудобно, когда наше время не соблюдается". Однако одним из основных способов развития ассертивности является осознание своих прав и установление границ во взаимодействии с другими людьми. Мануэль Смит, известный американский психотерапевт, в своей книге «Тренинг уверенности в себе» выделяет следующие права:

1) Вы имеете право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя;

2) Вы имеете право не оправдываться и не извиняться за свое поведение;

3) Вы имеете право решать, должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы, есть ли вам дело до чужих проблем;

4) Вы имеете право передумать, изменить свое мнение;

5) Вы имеете право делать ошибки и отвечать за них;

6) Вы имеете право сказать: «Я не знаю»;

7) Вы имеете право не зависеть от того, как к вам относятся другие;

8) Вы имеете право быть нелогичным в принятии решений;

9) Вы имеете право сказать: «Я не понимаю»;

В Заключении подводятся итоги диссертационного исследования, определяются перспективы дальнейшего исследования изучаемой проблемы и формулируются следующие **выводы**:

1. Установлено, что уровень психологической резилентности взаимосвязан с уровнем ассертивности согласно корреляционному анализу R Спирмена (коэффициент корреляции, равный 0,491**, значимость на уровне 0,01).

2. Были выявлены значимые взаимосвязи между показателями

резилентности и шкалой управления своими эмоциями (коэффициент корреляции, равный 0,486*, значимость на уровне 0,05).

3. Регрессионный анализ демонстрирует влияние ассертивности на развитие резилентности у индивидов (стандартизованный коэффициент ассертивности равен 0,506, при статистической значимости 0,008).

4. Высокий коэффициент детерминации (R -квадрат = 0,301) свидетельствует о том, что 30,1% вариации личностной резилентности может быть объяснено уровнем ассертивности и умением управлять эмоциями (R -квадрат = 0,240, $p < 0,05$).

В ходе исследования было установлено, что ассертивность играет значимую роль в развитии психологической резилентности, обеспечивая индивидам необходимые навыки для эффективного преодоления жизненных трудностей. Это открытие подчеркивает необходимость внедрения тренингов, направленных на развитие ассертивных навыков, как способа повышения психологической устойчивости.

Помимо этого, была выявлена значимая взаимосвязь между резилентностью и управлением эмоциями, что говорит о важности эмоциональной регуляции как компонента психической устойчивости. Эмоционально зрелые индивиды более эффективно справляются со стрессами и становятся более устойчивыми к негативным событиям, тем самым подчеркивая необходимость включения модуля по управлению эмоциями в программы, направленные на повышение психологической устойчивости.

Таким образом, работа над повышением уверенности в себе может служить эффективным инструментом для формирования устойчивости к стрессам. Наше исследование открывает новые перспективы для практического применения полученных данных в области психологии и педагогики.