

Евгения Викторовна Валиуллина
г. Кемерово

Эмпатия как компонент эмоционального интеллекта в аспекте ассертивности личности

В статье представлены результаты исследования компонента эмоционального интеллекта – эмпатии, проанализирована ее связь с параметрами ассертивности (уверенностью, решительностью и независимостью, автономностью). Эмоциональный интеллект обеспечивает формирование эмоциональной компетентности личности, лежит в основе эмоциональной саморегуляции и обеспечивает эмоциональную ориентацию личности. Вышесказанное обуславливает актуальность изучения эмоционального интеллекта и его компонентов. Для реализации цели применялся анализ научной литературы, психологическое тестирование при помощи теста эмоционального интеллекта Н. Холла и теста ассертивности В. Каппони, Т. Новак, обработка и интерпретация результатов, обобщение полученных данных. Ассертивность и эмпатия предполагают наличие схожих коммуникативных способностей: от умения распознавать эмоциональные состояния до умения внимательно выслушать собеседника. Между показателями эмпатии и независимостью (автономностью) была выявлена значимая отрицательная корреляционная связь. Выраженная эмпатия, развитые эмпатические способности оказывают влияние на снижение уровня независимости, автономности личности; высокие показатели независимости, автономности способствуют понижению общего уровня эмпатии.

Ключевые слова: эмпатия, эмоциональный интеллект, ассертивность, независимость, автономность, уверенность, решительность.

Evgeniya Viktorovna Valiullina
Kemerovo

Empathy as a component of emotional intelligence in the aspect of personality assertiveness

The article presents the results of a study of emotional intelligence component - empathy, analyzes its relationship with the parameters of assertiveness (confidence, decisiveness and independence, autonomy). Emotional intelligence provides the emotional competence formation of the individual, underlies emotional self-regulation and provides the individual emotional orientation. The foregoing determines the relevance of the study of emotional intelligence and its components. To achieve the goal, the analysis of scientific literature, psychological testing using N. Hall's emotional intelligence test and V. Capponi's and T. Novak's assertiveness test, processing and interpretation of the results and data generalization were used. Assertiveness and empathy imply the presence of similar communication skills, from the ability to recognize emotional states to the ability to listen carefully to the interlocutor. A significant negative correlation was found between the indicators of empathy and independence (autonomy). Expressed empathy, developed empathic abilities have an impact on a decrease in the level of independence, autonomy of the individual; high indicators of independence, autonomy contribute to a decrease in the general level of empathy.

Keywords: empathy, emotional intelligence, assertiveness, independence, autonomy, confidence, determination.

Эмоциональная сфера выступает одной из основополагающих регуляторных систем жизнедеятельности человека. Эмоциональная ориентация, эмоциональная компетентность, эмоциональная регуляция, эмоциональное самочувствие обеспечиваются возможностями эмоционального интеллекта личности [4]. Г.М. Бреслав под эмоциональным интеллектом понимает способность к управлению эмоциональными явлениями и свойствами [3]. Г.Г. Гарскова определяет его как способность понимать отношения личности (репрезентируемые в эмоциях) и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза [7].

В структуре эмоционального интеллекта выделяют ряд компонентов: эмоциональную осведомленность, самомотивацию, управление своими эмоциями, распознавание эмоций других людей и эмпатию. Под эмпатией понимают эмоциональную отзывчивость человека на переживания другого, которая осуществляется в элементарных и личностных формах (сопереживания, сочувствия, сорадования) [2]. К. Роджерс определял эмпатию как особый

процесс, предполагающий вхождение в индивидуальный мир другого, чувствительность к изменяющимся переживаниям... «быть эмпатичным трудно, это означает быть ответственным, сильным, активным, и в то же время чутким и тонким» [8]. В трудах В.В. Бойко эмпатия – это отражение партнеров по общению, в основе которого лежит эмоциональная отзывчивость, интуиция и рациональное восприятие [1].

«Ассертивность – способность человека не зависеть от мнения окружающих, от внешних оценочных суждений и самостоятельно регулировать собственное поведение, отвечая за свои действия и поступки» [5, С. 37]. А. Солтер, признанный основоположник теории ассертивности, под ассертивностью понимал качество психически здоровой личности, а ассертивное поведение рассматривал как конструктивный способ межличностного взаимодействия [14]. Эту идею развил М. Смит и разработал модель ассертивного поведения, согласно его теории в процессе межличностного взаимодействия личность осознает и использует

некоторые «права»: менять свое мнение, говорить «нет», не подстраиваться под других, быть самим собой, не принимать на себя чужую ответственность, устанавливать собственные приоритеты и прочее [12].

Психологические свойства асертивности и эмпатии имеют ряд схожих характеристик и требуют определенных способностей – умения выслушать и понять эмоции собеседника, проявление уважения к другим людям и т.д. И.Г. Малкина-Пых считает, что асертивное поведение строится на чувстве уверенности и выражается в умении руководствоваться в принятии решений «внутренним знанием» [10]. В концепции эмпатии это может соответствовать интуитивному каналу, когда в определенных ситуациях человек опирается на «собственный опыт, хранящийся в подсознании» [13]. И.В. Лебедева выявила, что асертивность детерминирована такими психологическими характеристиками как:

общительность, эмоциональная устойчивость, открытость и другими, в том числе и эмпатией [9].

С целью изучения взаимосвязи компонента эмоционального интеллекта – эмпатии с параметрами асертивности (уверенностью, решительностью и независимостью, автономностью) было проведено исследование. Респондентами исследования стали юноши и девушки в возрасте 17-20 лет, всего участвовало 32 человека (14 юношей и 18 девушек). Методы: анализ литературных источников, психодиагностика, интерпретация результатов, обобщение полученных данных. Психодиагностика проведена при помощи теста эмоционального интеллекта Н. Холла и теста асертивности В. Каппони, Т. Новак. Обработка данных исследования проведена при помощи методов математической статистики, результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Статистические данные параметров исследования

Параметры исследования	Среднее значение и «отклонение»	Максимальное / минимальное значение	χ^2 Эмп
Эмпатия	9,970 ± 3,203	16 / 7	48,256*
Независимость, автономность	2,852 ± 1,592	6 / 1	59,874**
Уверенность, решительность	5,823 ± 2,255	8 / 1	
Социальная желательность	2,117 ± 1,231	4 / 0	
Примечание 1: критические значения χ^2 для $v=31$: $\chi^2=44,985$ (при $p<0,05$); $\chi^2=52,191$ (при $p<0,01$); Примечание 2: * - расхождения между распределениями статистически достоверны (при $p<0,05$); ** - расхождения между распределениями статистически достоверны (при $p<0,01$)			

В рамках теории Н. Холла, эмпатия (9,970±3,203 средние показатели респондентов данного исследования) выступает способностью понимания эмоций и чувств других людей, умением сопереживать их текущему состоянию и готовностью оказать поддержку. Это умение искренне сопереживать как близкому человеку, так и совсем незнакомому, умение понять состояние собеседника по его мимике или жестам, незначительным оттенкам речи, характерной позе. Автор методики на определение эмпатических способностей личности В.В. Бойко разделил эмпатию на каналы и выделил ее рациональный, эмоциональный и интуитивный каналы, а также канал установок, способствующих или препятствующих эмпатии и общей проникающей способности в эмпатии [11].

«Уровень асертивности определяет множество характеристик в поведении человека: сформированной/несформированной автономности личности; степени независимости; уверенности в себе, своих способностях и

возможностях; саморегуляции эмоциональных процессов; коммуникативные навыки» [6, С. 51]. Шкала социальной желательности (2,117±1,231) теста Каппони-Новак соответствует классической шкале «лжи» или искренности, позволяет сделать предположение о достоверности полученных результатов (из дальнейшего анализа была исключена). Шкала уверенности, решительности (5,823±2,255) отражает волевою и мотивационную составляющую процесса общения и обеспечивает активность и целенаправленность в достижении результатов общения. Независимость, автономность (2,852±1,592) характеризует когнитивную и поведенческую сторону общения и позволяет самостоятельно принимать решения, критически воспринимать поступающую информацию, не зависеть от мнения группы или ее лидера.

Корреляционный анализ был проведен при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, результаты представлены в Таблице 2.

Корреляционные связи параметров исследования

Параметры исследования	Независимость, автономность	Уверенность, решительность	Социальная желательность
Эмпатия	– 0,461**	0,319	0,257
Примечание 1: критические значения для N=32: $r \pm 0,36$ (при $p \leq 0,05$), $r \pm 0,45$ (при $p \leq 0,01$); Примечание 2: * – корреляция статистически значима при $p \leq 0,05$; ** – корреляция статистически значима при $p \leq 0,01$			

Как видно из представленных данных, между значениями эмпатии и шкалой социальной желательности, а также уверенностью, решительностью статистически значимых корреляционных связей установлено не было. Корреляционный анализ выявил значимую отрицательную зависимость между показателями эмпатии и параметрами асертивности – независимостью, автономностью личности (при $p \leq 0,01$). Обратная корреляционная взаимосвязь фиксирует, что человек с низкими показателями эмпатии будет обладать более высоким уровнем независимости и автономности, с повышением уровня эмпатических способностей – независимость и автономность личности снижается.

Эффективное асертивное поведение проявляется умением выслушать собеседника, принять критику и спокойно на нее реагировать, умением понять эмоциональное состояние и чувства партнера по общению и т.д. Последнее непосредственно соответствует эмпатическим способностям. И эмпатия, и асертивность требуют проявления уважения (к себе и окружающим), асертивный и эмпатичный человек не стремится оскорбить чувства других людей.

Закключение. Эмпатия (как компонент эмоционального интеллекта личности) и асертивность (как психологическое

типологическое свойство личности) предполагают наличие схожих коммуникативных способностей: способность определить и дифференцировать эмоциональные состояния как собственные, так и эмоции других людей; способность проявлять уважение к личности партнера по социальному взаимодействию, способность выслушать, понять и принять мнение собеседника.

Уверенность, решительность и независимость, автономность выступают структурными параметрами асертивности личности, и обеспечивают целенаправленность поведения, самостоятельность в принятии решений, упорство в отстаивании своей точки зрения, самодостаточность в деятельности, независимость от оценок окружающих, демонстрацию самоуважения и уважения других.

Высокие показатели независимости, автономности личности способствуют снижению уровня эмпатии. Транслируя полную самостоятельность в действиях и словах, выстраивая свою линию поведения и общения, руководствуясь собственными субъективными оценками и потребностями, человеку будет сложно в полной мере проявить эмпатию, эмоционально идентифицироваться с собеседником, принять его мнение не критикуя и не оценивая, что свойственно эмпатической личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении / В.В. Бойко. – Москва : Просвещение, 2006. – 75 с. – Текст : непосредственный.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва, 2003. – 672 с. – Текст : непосредственный.
3. Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – Москва : Смысл, 2004. – 544 с. – Текст : непосредственный.
4. Валиуллина, Е.В. Компоненты эмоционального интеллекта в юношеском возрасте / Е.В. Валиуллина. – Текст : непосредственный // Вестник Белгородского института развития образования. – 2020. – Т. 7, № 3 (17). – С. 85-93.
5. Валиуллина, Е.В. Психологические свойства личности и уровень асертивности / Е.В. Валиуллина. – Текст : непосредственный // Научное мнение. – 2018. – № 4. – С. 37-41.
6. Валиуллина, Е.В. Тревожность и асертивность / Е.В. Валиуллина. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития науки : сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. – Стерлитамак, 2018. – С. 50-52.
7. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения : тез. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 25-26.
8. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология мотивации и эмоций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2009. – 787 с. – Текст : непосредственный.
9. Лебедева, И.В. Психологические детерминанты асертивности личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Лебедева. – Красноярск, 2014. – 24 с. – Текст : непосредственный.
10. Малкина-Пых, И.Р. Психология поведения жертвы / И.Р. Малкина-Пых. – Текст : непосредственный // Справочник практического психолога. – Москва, 2006. – С. 422-423.

11. Основы психологии : практикум / ред. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Дону : Феникс, 2006. – 704 с. – Текст : непосредственный.
12. Смит, М. Тренинг уверенности в себе / М. Смит ; пер. с англ. П. Пуляты. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 243 с. – Текст : непосредственный.
13. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 339 с. – Текст : непосредственный.
14. Salter, A. Conditioned Reflex Therapy / A. Salter. – New York : Capricorn Books, 1999. – Text : direct.

◆

REFERENCES

1. Bojko V.V. Jenergija jemocij v obshhenii [Energy of emotions in communication]. Moscow: Prosveshhenie, 2006. 75 p.
2. In B.G. Meshherjakova (eds.) Bol'shoj psihologicheskij slovar' [Large psychological dictionary]. Moscow, 2003. 672 p.
3. Breslav G.M. Psihologija jemocij [Psychology of emotions]. Moscow: Smysl, 2004. 544 p.
4. Valiullina E.V. Komponenty jemocional'nogo intellekta v junosheskom vozraste [Components of emotional intelligence in adolescence]. *Vestnik Belgorodskogo instituta razvitija obrazovanija* [], 2020, vol. 7, no. 3 (17), pp. 85-93.
5. Valiullina E.V. Psihologicheskie svojstva lichnosti i uroven' assertivnosti []. *Nauchnoe mnenie [Bulletin of BELLED]*, 2018, no. 4, pp. 37-41.
6. Valiullina E.V. Trevozhnost' i assertivnost' [Anxiety and assertiveness]. *Sovremennye problemy i perspektivnye napravlenija innovacionnogo razvitija nauki: sb. st. po itogam Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Modern problems and promising directions of innovative development of science]*. Sterlitamak, 2018, pp. 50-52.
7. Garskova G.G. Vvedenie ponjatija «jemocional'nyj intellekt» v psihologicheskiju teoriju [Introduction of the concept of “emotional intelligence” into psychological theory]. *Anan'evskie chtenija: tez. nauch.-prakt. konf. [Ananyev readings]*. Sankt-Peterburg, 1999, pp. 25–26.
8. Gippenrejter Ju.B. Psihologija motivacii i jemocij [Psychology of motivation and emotions]. Moscow: AST, 2009. 787 p.
9. Lebedeva I.V. Psihologicheskie determinanty assertivnosti lichnosti: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk [Psychological determinants of personality assertiveness. Ph. D. (Psychology) thesis]. Krasnojarsk, 2014. 24 p.
10. Malkina-Pyh I.R. Psihologija povedenija zhertvy [Psychology of the victim's behavior]. *Spravochnik prakticheskogo psihologa [Handbook of Practical Psychologist]*. Moscow, 2006, pp. 422-423.
11. Stoljarenko L.D. (ed.) Osnovy psihologii: praktikum [Fundamentals of Psychology]. Rostov n/Donu : Feniks, 2006. 704 p.
12. Smit M. Trening uverenosti v sebe [Тренинг уверенности в себе]. Sankt-Peterburg: Rech', 2001. 243 p. (In Russ.).
13. Fetiskin N.P. Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh [Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups]. Moscow: Izd-vo Instituta psihoterapii, 2002. 339 p.
14. Salter A. Conditioned Reflex Therapy]. New York: Capricorn Books, 1999.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Е.В. Валиуллина, доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет», г. Кемерово, Россия, e-mail: valiullinajv@ya.ru, ORCID: 0000-0003-2915-7258.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

E. V. Valiullina, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology, Kemerovo State Medical University, Kemerovo, Russia, e-mail: valiullinajv@ya.ru, ORCID: 0000-0003-2915-7258.