

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Взаимосвязь проявлений эмоциональной экологичности и
личностных особенностей: консультативный аспект**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 251 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Зайцева Лидия Илдусовна

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Зав. кафедрой, д. псих. н.,
доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение

Актуальность темы исследования. Важной составляющей человеческого существования является система психологических отношений и социальных связей, выстраиваемых в контексте динамично развивающегося и стремительно меняющегося внешнего мира со свойственными ему вызовами как со стороны природной среды, так и со стороны сферы этнокультурных взаимоотношений, а также отношений уровня «человек-техногенная среда».

В таких условиях на первый план выходит понятие экологичности, которая в широком смысле рассматривается как свойство процессов или явлений, способное не наносить вреда и не вызывать побочных рисков. В контексте человеческих отношений экологичность понимается как соотнесенность с целями и благополучием других людей).

Поскольку одним из методологических принципов позитивного психологического консультирования является принцип системности, то исследование особенностей коммуникаций, направленных на конструктивное взаимодействие и основанных на взаимном уважении и принятии может открыть новые возможности для психологической работы, сосредоточенной на изменении глобальных процессов за счет внутренних изменений отдельно взятой личности. В связи с этим научный и практический интерес представляет феномен экологичности личности, возникающий в процессе коммуникации и являющийся её неотъемлемой частью. И так как особенности эмоциональной сферы личности в процессе коммуникации являются недостаточно полно изученными, по сравнению с когнитивными и поведенческими аспектами процесса общения, нам видится актуальным расширение представлений о коммуникации в контексте духовного соприкосновения чувственных миров партнеров по общению. Такое взаимодействие не может быть осуществлено без экологичного компонента.

Ещё одним принципом позитивного психологического консультирования является принцип экосензитивности и

самотрансцендентности. Он подразумевает под собой сущностную открытость человека миру и имеющуюся у него потребность выйти за пределы самого себя, где коммуникации отводится одна из важнейших ролей, поскольку такой выход за пределы себя подразумевает возможность самотрансценции в сопереживании и придании большей осмысленности как процессу коммуникации, так и жизни в целом.

Без сомнений, психолог-практик должен обладать личностными качествами, позволяющими ему придерживаться основных принципов выбранного направления консультирования. Актуальность данного исследования также обусловлена недостаточной изученностью особенностей личности, связанных с её эмоциональной экологичностью, а также отсутствием соответствующего диагностического инструментария.

Объект исследования: эмоциональная экологичность личности.

Предмет исследования: взаимосвязь проявлений эмоциональной экологичности и личностных особенностей.

Цель исследования: разработка и апробация диагностического инструмента, позволяющего выявить способности человека к эмоциональной экологичности, а также рассмотреть взаимосвязь исследуемого феномена с различными личностными особенностями.

Для достижения цели исследования были поставлены теоретические и эмпирические задачи:

Теоретические задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятий «экологичность», «экологичная коммуникация» и «экологичность личности».
2. Проанализировать взгляды отечественных и зарубежных ученых на проявления экологичности в процессе общения.
3. Раскрыть психологическое содержание феномена «эмоциональной экологичности личности» и его соотнесенность с методологическими принципами позитивного психологического консультирования.

4. Описать личностные ресурсы эмоциональной экологичности.

Эмпирические задачи исследования:

1. Разработать опросник «Эмоциональная экологичность личности».
2. Провести апробацию авторского опросника.
3. Выявить и рассмотреть взаимосвязь эмоциональной экологичности личности и структурных компонентов личностных особенностей: возраста испытуемых, смысложизненных ориентаций, уровня резилентности, эмоциональных способностей, компонентов «Тёмной триады», эмоционального интеллекта, самотрансцендентности.

Общая гипотеза исследования: компоненты эмоциональной экологичности личности находятся во взаимной связи со структурными компонентами других личностных особенностей: резилентностью, эмоциональным интеллектом, способностью к эмпатии, смысложизненными ориентациями, компонентами Тёмной триады, а также способностью к самотрансцендированию.

Частная гипотеза исследования № 1: разрабатываемый опросник «Эмоциональной экологичности личности» обладает высокой конвергентной и конструктивной валидностью.

Частная гипотеза исследования № 2: взаимосвязь шкал опросника «Эмоциональной экологичности личности» со шкалами «Короткого опросника Тёмной триады» подтверждает дискриминантную валидность разрабатываемого опросника

Методы и методики исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных.

Психологическое тестирование включает применение следующих методик:

1. Краткая шкала резилентности (Б. Смит в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золотаревой) [76;122];
2. Короткий опросник Тёмной триады (Д. Полхус, К. Уильямс в адаптации М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой) [34];

3. Диагностика уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко) [14];
4. Опросник эмоциональной экологичности личности (С.В. Фролова, Л.И. Зайцева, А.Г. Мирошниченко);
5. Тест смысложизненных ориентаций (Дж.Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева) [66];
6. Опросник эмоционального интеллекта ЭМИн (Д.В. Люсин) [75];
7. Тест способности к самотрансцендированию (С.В. Фролова, К.В. Степанова).

Методы математико-статистической обработки данных: коэффициент линейной корреляции Пирсона в статистической программе IBM SPSS Statistics.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы Д.А. Леонтьева, С.Л. Франка, В. Франкла, В.Н. Мясищева, С.В. Фроловой, Б.Ф. Ломова, Л.И. Анцыферовой, Ф.Е. Василюка, И.Ю. Кулагиной, В.Н. Колюцкого, Н. Пезешкиана, М. Селигмана, Р. Нельсона-Джоунса, А.Ф. Лазурского, В.И. Марковой, Ф.И. Валиевой, В.И. Долговой, В.Э. Чудновского, А.М. Двойнина, Н. И. Тукальской, Е.О. Аквазба, В.А. Бодрова, О.А. Селивановой, Е.Э. Раховой, М.В. Зиннатовой, Д.Н. Завалишиной, С.В. Духновского, А.С. Андреева, Д.Н. Долганова, А. Нурмаматова, Е.В. Ильиной, Т.Ю. Ивановой, И.О. Логиновой, Л.В. Меньшиковой, Д.В. Люсина, В.Ю. Костенко, В.В. Бойко, Б.И. Додонова, М.С. Егоровой, В.И. Шаховского, А.Д. Наследова, Я.Л. Морено, Э.Фромма, Дж.Прохазки, Дж.Норкросса, D. Paulhus, S.R Maddi, J.R.Averill, G.A. Bonanno, V.W. Smith, V. Nygren, S.C. Funk, G. Windle, P.G.Reed и др.

Эмпирическая база исследования. Исследование было реализовано в офлайн-формате. Выборку составили 128 испытуемых, из которых 98 человек женского пола, 22 человека мужского пола. Возраст испытуемых находится в диапазоне от 17 до 53 лет.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключаются в углублении рассмотрения феномена эмоциональной

экологичности личности, уточнении характера его взаимосвязей с различными личностными особенностями, а также разработке и апробации опросника «Эмоциональной экологичности личности» (С.В. Фроловой, Л.И. Зайцевой, А.Г. Мирошниченко).

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования разработанного опросника «Эмоциональной экологичности личности» как в индивидуальном, так и в групповом психологическом консультировании. В индивидуальной работе выявление уровней эмоциональной экологичности может быть включено в этап психодиагностического обследования клиента с целью применения полученных результатов для построения дальнейшей работы, включая поиск сильных сторон личности и возможности привлечения социального капитала для совладания с жизненными трудностями. В групповой работе полученные с помощью опросника результаты могут быть использованы при консультировании семей с целью оптимизации супружеских отношений, а также опросник может быть востребован для построения тренингов конструктивного поведения в межличностных конфликтах. Не менее важной является возможность использования опросника для профессиональной подготовки психологов-консультантов, осуществляющих свою практику в рамках направления «Позитивное психологическое консультирование».

Объем и структура магистерской работы. Магистерская диссертация изложена на 111 листах машинописного текста, иллюстрирована 10 таблицами, состоит из введения, двух глав и выводов к ним, практических психологических рекомендаций для оказания консультативной помощи лицам с разной способностью к эмоциональной экологичности, заключения, списка использованных источников и двух приложений.

Опыт апробации результатов исследования. Основные положения и результаты, представленные в данной работе, прошли апробацию в рамках работы научно-практических конференций:

1) XIII Ежегодная научно-практическая конференция молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (17 февраля 2023 года);

2) VIII Международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология семьи» 19 мая 2023 года

3) XIV Ежегодная научно-практическая конференция молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» 16.02.2024 года.

По итогам конференций опубликованы статьи в научных сборниках:

1) Зайцева Л.И. Взаимосвязь индивидуального и семейного копинга личности в ситуации социальных изменений // В сборнике: Личность в ситуации социальных изменений. Сборник материалов IV всероссийской научно-практической конференции (9 декабря 2022 г.)/ под редакцией к. психол.н., доц. А.Ю. Смирновой. Саратов, 2022. С. 128-135.

2) Зайцева Л.И. Ресурсы и риски совладания с трудной жизненной ситуацией при различных видах направленности личности Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2023 С. 160-168

3) Зайцева Л.И. Позитивное психологическое консультирование семей в контексте совладания с трудными жизненными ситуациями // В сборнике: Педагогика и психология семьи. Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции (19 мая 2023 г., Саратов). – Саратов: Амирит, 2023. С. 186-192.

4) Зайцева Л.И. Взаимосвязь эмоциональной экологичности личности с осмысленностью жизни и резилентностью // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: материалы XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (16 февраля 2024 г., Саратов, в печати).

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, новизна, теоретическая и практическая значимость, гипотезы исследования, а также опыт апробации результатов исследования.

В первой главе было раскрыто содержание понятий «экологичность», «экологичная коммуникация» и «экологичность личности», а также показано их влияние на процесс выстраивания коммуникаций. Были проанализированы работы отечественных и зарубежных исследователей, занимающихся вопросами экологичности личности в контексте общения, в том числе были раскрыты особенности и предпосылки экологичной коммуникации. Важной частью данной главы явилось раскрытие психологического содержания феномена «эмоциональной экологичности личности». Была показана его соотнесенность с методологическими принципами позитивного психологического консультирования, а также описаны некоторые личностные ресурсы, предположительно способные коррелировать с эмоциональной экологичностью.

Во второй главе приведены результаты эмпирического исследования. Были представлены результаты апробации авторского опросника «Эмоциональная экологичность личности» (ЭЭЛ), по результатам которой можно сделать заключение о его конструктивной, конвергентной и дискриминантной валидности.

Были обнаружены и рассмотрены взаимосвязи эмоциональной экологичности и структурных компонентов личностных особенностей. Всего выявлено 136 корреляций: на уровне значимости ($p < 0,01$) обнаружено 77 прямых и 12 обратных взаимосвязей, на уровне значимости ($p < 0,05$) обнаружено 37 прямых и 10 обратных взаимосвязей.

Полученные взаимосвязи говорят о том, что компоненты эмоциональной экологичности личности (Эмпатийная экологичность личности, Экологичность в проявлении интереса к чувствам другого

человека, Эмоциональное принятие другого, Экологичное доверие чувствам другого человека, Готовность предоставления свободы другому человеку в генерировании чувств и формы их переживания, Экспрессивная эмоциональная экологичность, Экологичный локус контроля эмоций, Экологичная нейтрализация негативных эмоций другого человека) находятся во взаимной связи со структурными компонентами других личностных особенностей (резилентностью, эмоциональным интеллектом, способностью к эмпатии, смысложизненными ориентациями, компонентами Тёмной триады, а также способностью к самотрансцендированию).

Выводы по результатам эмпирического исследования

ЭЭЛ и возраст. Связи, полученные между возрастом испытуемых и эмоциональной экологичностью могут свидетельствовать о том, что чем старше человек, чем богаче его эмоциональный, коммуникативный и жизненный опыт, тем большей способностью к эмоциональной экологичности он будет обладать. В частности, ему будет больше присуща вера в истинность и уникальность чувств собеседника, эмоциональные реакции будут более управляемы, поскольку с возрастом и опытом общения появляется большая гибкость и адаптивность в разных коммуникативных ситуациях, когда даже в ответ на сильные эмоциональные всплески другого, человек обладающий большей эмоциональной экологичностью, будет реагировать более спокойно или нейтрально.

ЭЭЛ и смысложизненные ориентации. Обнаруженные здесь корреляции свидетельствуют о том, что чем выше у человека способность к проживанию осмысленной жизни на всех её этапах и отрезках, чем выше его направленность на перспективы в будущем и ориентированность на долгосрочные цели, тем выраженнее будут компоненты эмоциональной экологичности личности и его способность к их проявлению, тем выше он будет ориентирован на конструктивное эмоциональное общение, и тем легче ему будет принять уникальный чувственный и эмоциональный опыт другого человека.

ЭЭЛ и резилентность. Выявленные связи эмоциональной экологичности личности с уровнем резилентности могут говорить о том, что чем более выражена у человека способность преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства и восстанавливаться за счет использования внутренних и внешних ресурсов, тем он будет более открыт к эмоциональному принятию другого и признанию уникальности его чувственного опыта. Людям с высоким уровнем резилентности будет более свойственна проактивность в регуляции силы, формы, длительности и пластичности собственных эмоциональных реакций в любой коммуникативной ситуации. Такой человек будет склонен принимать ответственность за собственные чувства, не перекладывая её на собеседника вне зависимости от силы и проявленности отрицательных эмоций партнера по общению. И, соответственно, чем более эмоционально экологичным будет являться человек, тем проще ему будет восстанавливаться и развиваться в сложных жизненных обстоятельствах.

ЭЭЛ и способности к эмпатии. Корреляции, полученные между данными опросниками, могут свидетельствовать о том, что не все проявления эмпатии могут быть экологичны. Например, излишнее проявление интереса к сфере чувств другого человека за счет размытых установок личности, может быть воспринято как вторжение, не учитывающее готовность и желание партнера по общению делиться своими переживаниями. При этом, чем глубже человек входит в состояние сопереживания и соучастия партнеру по общению, тем сложнее ему может даваться регуляция выражения собственных эмоций и чувств без слияния с эмоциями партнера по коммуникации, и тем труднее ему может быть брать на себя ответственность за собственные чувства. Однако, чем выше стремление субъекта общения к эмпатическому постижению чувственного мира другого человека, чем больше он открыт к созданию доверительной и спокойной атмосферы общения, тем сильнее у него проявлены компоненты эмоциональной экологичности, тем проще ему управлять своими эмоциональными реакциями

в ситуации общения, и тем выше будет его способность принять уникальность внутреннего мира партнера по коммуникации.

ЭЭЛ и эмоциональный интеллект. На основании большого количества значимых связей между эмоциональной экологичностью и эмоциональным интеллектом, можно предположить, что чем выше эмоциональная экологичность личности, тем выше будет у человека выражена способность к пониманию своих и чужих эмоций, а также управлению ими.

Чем выше способность человека интуитивно понимать эмоциональное состояние партнера по общению на основании невербальных проявлений эмоций, а также основываясь на собственной чуткости к эмоциональным состояниям других людей, тем выше у него будет способность к эмоциональной экологичности. Такому человеку будет более свойственно принимать партнера по общению во всем многообразии его эмоциональных проявлений, оставлять его наедине с собственными чувствами в случае неготовности собеседника делиться внутренним миром чувств, а в случае продолжения коммуникации регулировать силу и форму своих эмоциональных реакций.

Также данные связи могут говорить о том, что чем выше у человека способность к эмоциональному принятию другого, чем больше проявляется его склонность брать на себя ответственность за собственные чувства в процессе коммуникации, чем более выражена проактивность в генерировании нейтральных и спокойных реакций в ответ на негативно окрашенные эмоциональные сообщения партнера по коммуникации, тем более выраженной будет способность такого человека к снижению интенсивности нежелательных эмоций и управлению чужими эмоциями в более широком понимании.

Человек, способный управлять своими эмоциями будет более осторожен и бережен в своей эмоциональной экспрессивности по отношению к партнеру по общению, будет готов принять внутренний мир чувств другого человека во всем многообразии их проявлений, а также будет склонен нести

ответственность за собственные чувства вне зависимости от сложности коммуникативной ситуации.

ЭЭЛ и способность к самотрансценденции. Полученные связи могут говорить о том, что чем выше у индивида выражена способность к самотрансценденции в творческой деятельности, тем выше его готовность учитывать расположенность партнера по общению делиться своими чувствами, тем выше способность к принятию различных проявлений чувств другого человека, и тем выраженнее смелость брать на себя ответственность за собственные чувственные реакции в процессе коммуникации. Возможно, это связано с восприятием процесса общения как своеобразного акта творчества, когда человек стремится выйти за пределы самого себя, наполняя коммуникативный процесс творческими переживаниями и используя свои способности к личностной и эмоциональной креативности.

Человек, способный к самотрансценденции в сопереживании, вероятнее всего будет с большим уважением относиться к протекающей во внутреннем мире другого человека сложной преобразовательной работе по самоосмыслению и пониманию новых чувств в неожиданных жизненных обстоятельствах.

Человек, для которого характерна способность выходить за пределы самого себя и находить смысл в вере (как в религиозном, так и в светском её понимании), будет более способен к проявлению эмпатийной экологичности.

При этом человек, избегающий самотрансцендирования в угоду примитивным эгоистическим потребностям, а также стремящийся к сиюминутному удовлетворению чувственных удовольствий, будет испытывать серьезные затруднения в коммуникации с другими людьми, поскольку у него будет отсутствовать способность довериться чувствам другого и принять партнера по общению в его уникальном эмоциональном и чувственном опыте. Инфантильный человек, живущий для самого себя, не готов предоставить свободу другому человеку в генерировании чувств, поскольку другие люди воспринимаются скорее как средство для

удовлетворения эгоистических и гедонистических потребностей, а также как препятствие к достижению своих целей.

Заключение

Все цели и задачи исследования были реализованы. В первой главе были представлены отечественные и зарубежные подходы к изучению экологичности личности. Отдельное внимание было уделено разграничению понятий «экологичность», «экологичная коммуникация», «экологичность личности». Особое значение имеет параграф, посвященный рассмотрению феномена «эмоциональной экологичности личности» в позитивном психологическом консультировании, соотнесение его с методологическими принципами данного направления, а также рассмотрение личностных ресурсов эмоциональной экологичности.

Во второй главе представлены результаты разработки и апробации опросника «Эмоциональной экологичности личности», а также результаты проверки взаимосвязи шкал исследуемого феномена со шкалами других личностных опросников. По итогам математико-статистической обработки данных подтвердилась как общая гипотеза исследования, так и обе частные.

Отдельное место в данной магистерской работе занимают психологические рекомендации для оказания консультативной помощи лицам с разной способностью к эмоциональной экологичности. В данном разделе представлены обобщенные примеры фраз-запросов, которые психолог-практик может услышать от клиента на этапе «исповеди» и которые могут служить для выдвижения гипотез о недостаточной выраженности способности к отдельным компонентам эмоциональной экологичности. Данные примеры предложены для каждого структурного компонента рассматриваемого феномена. Также раздел содержит рекомендованные методики и техники для использования в консультативной практике как для работы с общим уровнем способности к эмоциональной экологичности, так и для частных случаев недостаточной выраженности одного или нескольких входящих в неё компонентов.