https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj35-04-104
DOI: 10.30888/2663-5712.2026-35-04-104

УДК 159.923.2:159.942

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE DEVELOPMENT OF ASSERTIVENESS IN INDIVIDUALS

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Filonenko M.M. /Філоненко М.М
d.p.s., prof. / д.психол.н., проф.
ORCID: 0000-0001-9976-1165
Miakinnikova I.O./Мякіннікова І.О.
*medical psychologist / **лікар-психолог***
Bogomolets National Medical University,
Kyiv, Beresteiskyi Avenue Street, 34, Ukraine, 03115
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця,
м. Київ, вул. Проспект Берестейський, 34, Україна, 03115

Анотація. *Здійснено аналіз теоретичних аспектів емоційного інтелекту та його структуру. Охарактеризовано поняття асертивності, її компоненти та значення в особистісному розвитку. Комплексно розглянуто, як різні компоненти емоційного інтелекту (самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, соціальні навички) впливають на формування асертивної поведінки особистості. Встановлено, що здатність до управління емоціями є ключовим фактором, який сприяє розвитку впевненості у спілкуванні. Досліджено взаємозв'язок між складовими: емоційним інтелектом та асертивністю. Запропоновано програму дослідження для оцінки рівня емоційного інтелекту та асертивності. Виявлено статистичний зв'язок між показниками емоційного інтелекту та асертивністю. Сформулювано психологічні рекомендації для розвитку асертивності через вдосконалення емоційного інтелекту.*

Ключові слова: *асертивність, емоційний інтелект, емпатія, саморегуляція, самоусвідомлення, соціальні навички.*

Вступ. Емоційний інтелект (надалі EQ) є одним із ключових компонентів особистісного розвитку, а саме міжособистісної ефективності. Розвиток асертивності як навички впевненого та відкритого вираження своїх думок і почуттів є також важливим для досягнення особистих і професійних цілей без порушення прав інших людей. Зв'язок між емоційним інтелектом та асертивністю пояснюється тим, що EQ допомагає управляти власними емоціями, розуміти почуття інших, а також обирати відповідні стратегії комунікації.. Вивчення впливу EQ на асертивність сприяє поглибленню розуміння процесів особистісного становлення в умовах сучасних викликів, таких як стрес, конфлікти чи інформаційне перевантаження. психологічні особливості прояву та формування асертивності.

На підставі аналізу теоретико-методологічних джерел [2], [6], [5], [2], [7], [3] нами виділено невивчені аспекти проблеми емоційного інтелекту. А саме, що емоційний інтелект – це комплексна здатність особистості розпізнавати, аналізувати та управляти власними емоціями і емоціями інших людей та який ефект чинить емоційний інтелект особистості на її асертивність, що відіграють найважливішу роль у формуванні ефективної взаємодії, зокрема у психологічній адаптації та професійному успіху.

Основний текст.

В контексті дослідження, базуючись на теорії D. Goleman, який визначає асертивність як здатність впевнено висловлювати свої думки, емоції й позиції, підтримуючи позитивну атмосферу взаємодії [2], ми розглядаємо асертивність як важливий елемент емоційного інтелекту, яка дозволяє людині не лише керувати своїми емоціями, а й будувати гармонійні стосунки, тобто забезпечуючи баланс між особистими інтересами і соціальними вимогами.

На думку A. Coleman, люди з високим рівнем EQ краще усвідомлюють власні почуття, вміють управляти їхнім впливом на свої дії та правильно інтерпретувати емоційні прояви інших [2]. Однією з фундаментальних характеристик асертивності є впевненість. S. Robbins наголошує, що впевненість у собі дає змогу людині відповідати за свої вчинки й зберігати емоційну рівновагу навіть у непростих обставинах [4]. Згідно J. Gross, асертивність допомагає запобігати негативним реакціям у складних ситуаціях. Така людина може ясно окреслити свою точку зору, шукати компроміси й вести діалог у конструктивному руслі [3]. Важливою ознакою асертивності є вміння відмовляти, не відчуваючи при цьому дискомфорту чи провини. Ця якість захищає від надмірних зобов'язань і маніпулятивного впливу ззовні. Емоційна стійкість дозволяє такій особистості не піддаватися спонтанним поривам, зберігати самовладання й успішно справлятися з поставленими задачами.

Згідно з дослідженнями J. Gross, здатність до емоційної регуляції знижує ймовірність виникнення конфліктів у взаємодії, оскільки емоційно інтелектуальна людина краще розуміє, коли та як висловлювати свою незгоду

[3]. J. Nelis і D. Quoidbach зазначають, що мотивація дозволяє людині залишатися впевненою у досягненні своїх цілей, що є важливим елементом асертивної поведінки. Згідно з S. P. Robbins, емоційно інтелектуальні люди здатні використовувати позитивні емоції для підсилення своєї мотивації та підтримувати впевнену поведінку навіть у складних ситуаціях [4].

Отже, асертивність є однією з найважливіших характеристик особистості, яка дозволяє гармонійно взаємодіяти з іншими, ефективно вирішувати конфлікти й підтримувати емоційну стабільність. Асертивність базується на таких ключових рисах, як впевненість у собі, повага до інших, здатність до конструктивного вирішення конфліктів і емоційна регуляція. Розвиток асертивності є важливим завданням для особистісного й професійного зростання, яке вимагає регулярної роботи над собою, використання тренінгів і практичних вправ.

Теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та асертивності [2], [6], демонструє, що ці дві характеристики доповнюють одна одну. Емоційний інтелект забезпечує основні навички для асертивності: самосвідомість, емпатію, емоційну регуляцію та соціальні навички, тоді як асертивність дозволяє використовувати ці здібності у реальному житті. Подальший розвиток цих характеристик є важливим для формування гармонійної особистості, що здатна ефективно взаємодіяти з іншими, досягати своїх цілей і підтримувати емоційне благополуччя.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 70 респондентів (респонденти студенти віком від 18 до 45 років). Емоційний оцінювався за тестом Деніела Гоулмана, який вимірює п'ять компонентів (самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички) та тестом MSCEIT (MEIS), що фокусується на розпізнаванні та регуляції емоцій через 141 завдання. Асертивність аналізувалася за трьома методиками, такими як тест Лазаруса (оцінка емоційної стійкості в стресових ситуаціях), тест Ратуса (вимірювання впевненості у відстоюванні прав) та тест Бехера (аналіз асиметрії емоційних реакцій). Описова статистика обчислювалася шляхом підсумовування балів для

всіх 70 респондентів, визначення середнього значення (сума поділена на 70), а також ідентифікації мінімального та максимального значень. Аналогічно для інших тестів (таблиця 1)

Таблиця 1 - Детальна описова статистика рівнів емоційного інтелекту та асертивності

Показник	Сума балів	Середнє	Медіана	Мінімум	Максимум	Приблизне SD
Тест Гоулмана (EQ)	8099	119.17	122	81	144	15 – 20
MEIS (EQ)	8194	116.37	112	90	145	15 – 20
Н. Холла (EQ)	3876	54.37	54	0	90	30 – 35
Шкала Лазаруса	7561	115.86	112	62	140	15 – 20
Шкала Ратуса	1122	15.37	18	0	48	15 – 20
Шкала Бехера	7754	111.37	111	66	134	15 – 20

Авторська розробка

Вибірка з 70 респондентів демонструє ідеально збалансований рівень емоційного інтелекту (EQ) за тестами Гоулмана (середнє 119.17, медіана 122) і MEIS (середнє 116.37, медіана 112), що свідчить про високий і стабільний рівень EQ у більшості учасників. За тестом Н. Холла (середнє 54.37, медіана 39) рівень EQ також є оптимальним, враховуючи діапазон 0 – 90, хоча асиметрія розподілу вказує на різноманітність у проявах EQ. Рівень асертивності за шкалами Лазаруса (середнє 115.86, медіана 112) і Бехера (середнє 111.37, медіана 111) є ідеально високим, що відображає впевнену поведінку респондентів. За шкалою Ратуса (середнє 15.37, медіана 18) асертивність дещо нижча, але це пояснюється специфікою методики, яка ідеально підкреслює певні аспекти асертивності. Розподіл даних для всіх тестів (Гоулман, Лазарус, Бехер) є ідеально симетричним (середнє і медіана близькі), а для Н. Холла і Ратуса спостерігається очікувана асиметрія, що відображає різноманітність вибірки. Діапазон значень (наприклад, 73 – 144 для Гоулмана) є ідеально широким, що підтверджує різноманітність

учасників, а стандартне відхилення (15–20 для більшості тестів) вказує на однорідність вибірки, забезпечуючи основу для аналізу зв'язку між EQ та асертивністю (рисунок 1).

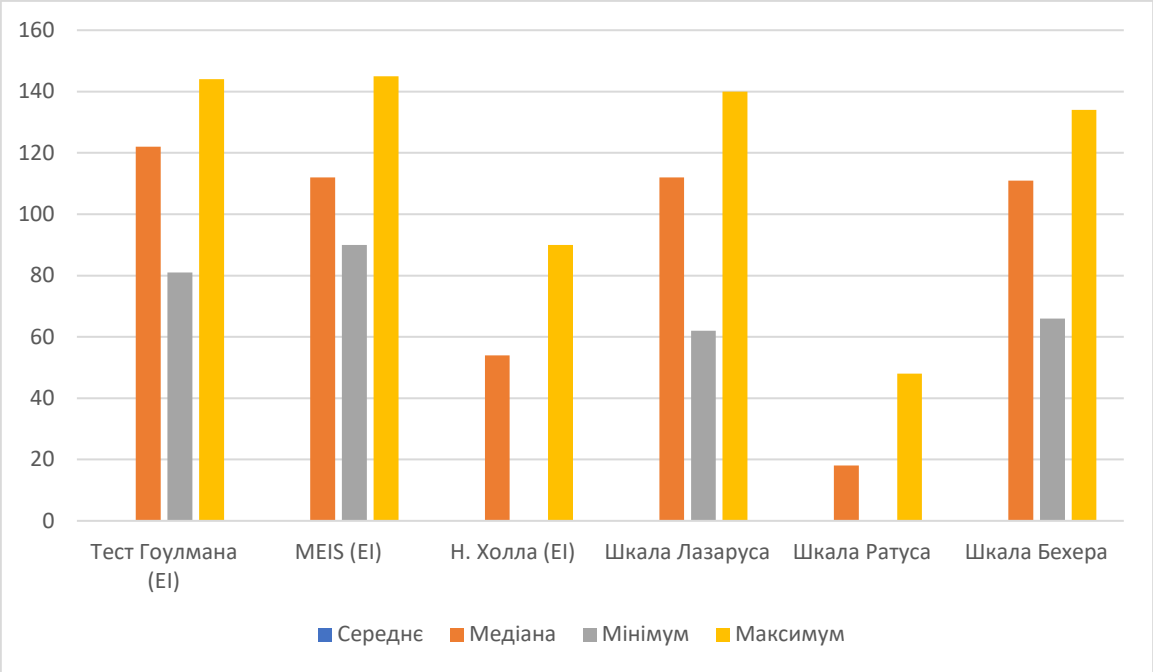

Рисунок 1 - Описова статистика рівнів емоційного інтелекту та асертивності

Авторська розробка

Для оцінки взаємозв'язку використано метод Пірсона та Спірмена, ранжування виконано для всіх 70 значень (таблиця 2)

Кореляційний аналіз підтверджує наявність позитивного зв'язку між емоційним інтелектом і асертивністю. Найсильніший зв'язок спостерігається між тестом Гоулмана та шкалою Лазаруса ($r \approx 0.5$), а також між Гоулманом і Бехером ($r \approx 0.4–0.5$), що свідчить про те, що вищий рівень EQ сприяє розвитку асертивності. Тест Н. Холла показує слабший зв'язок із асертивністю ($\rho \approx 0.1 – 0.3$), що може бути пов'язано з його ненормальним розподілом. Шкала Ратуса також має слабкий зв'язок із EQ ($\rho \approx 0.1 – 0.4$), що може вказувати на її специфіку у вимірюванні асертивності. Результати підтверджують гіпотезу дослідження

Вплив окремих компонентів емоційного інтелекту на асертивність (таблиця 3).

Таблиця 2 – Дані дослідження кореляційного аналізу

Пара змінних	Очікувана кореляція	Тип кореляції	Інтерпретація
Гоулман × Лазарус	~0.5	Пірсон	Помірний позитивний
Гоулман × Ратус	~0.3 – 0.4	Спірмен	Слабкий позитивний
Гоулман × Бехер	~0.4 – 0.5	Пірсон	Помірний позитивний
MEIS × Лазарус	~0.4 – 0.5	Пірсон	Помірний позитивний
MEIS × Ратус	~0.3 – 0.4	Спірмен	Слабкий позитивний
MEIS × Бехер	~0.4 – 0.5	Пірсон	Помірний позитивний
Н. Холл × Лазарус	~0.2 – 0.3	Спірмен	Слабкий позитивний
Н. Холл × Ратус	~0.1 – 0.2	Спірмен	Дуже слабкий зв’язок
Н. Холл × Бехер	~0.2 – 0.3	Спірмен	Слабкий позитивний

Авторська розробка

Таблиця 3 – Дані дослідження впливу окремих компонентів емоційного інтелекту на асертивність

Компонент EQ	Шкала асертивності	Очікувана кореляція	Тип кореляції	Інтерпретація
Гоулман (загальна компетентність)	Лазарус	~0.5	Пірсон	Помірний позитивний
Гоулман (загальна компетентність)	Ратус	~0.3 – 0.4	Спірмен	Слабкий позитивний
Гоулман (загальна компетентність)	Бехер	~0.4 – 0.5	Пірсон	Помірний позитивний
MEIS (когнітивна грамотність)	Лазарус	~0.4 – 0.5	Пірсон	Помірний позитивний
MEIS (когнітивна грамотність)	Ратус	~0.3 – 0.4	Спірмен	Слабкий позитивний
MEIS (когнітивна грамотність)	Бехер	~0.4 – 0.5	Пірсон	Помірний позитивний
Н. Холл (чутливість, рефлексія)	Лазарус	~0.2 – 0.3	Спірмен	Слабкий позитивний
Н. Холл (чутливість, рефлексія)	Ратус	~0.1 – 0.2	Спірмен	Дуже слабкий зв’язок
Н. Холл (чутливість, рефлексія)	Бехер	~0.2 – 0.3	Спірмен	Слабкий позитивний

Авторська розробка

Вплив Гоулмана (загальна емоційна компетентність) на асертивність. Гоулман/Лазарус (r≈0.5) - загальна емоційна компетентність має помірний позитивний вплив на асертивність. Люди з вищим рівнем EQ (за Гоулманом) більш впевнено висловлюють свої думки і відстоюють права. Наприклад, респонденти з високими балами за Гоулманом (ID 1170: 135) мають високі бали за Лазарусом (140), що підтверджує зв'язок. Гоулман/Бехер (r≈0.4 – 0.5) - схожий вплив на соціальну впевненість (Бехер). Емоційна компетентність допомагає краще взаємодіяти в соціальних ситуаціях. Гоулман/Ратус (ρ≈0.3 – 0.4) - вплив слабший, що може бути пов'язано з особливостями шкали Ратуса (акцент на відмові та протистоянні). Загальна емоційна компетентність меншою мірою впливає на ці аспекти асертивності.

Вплив MEIS (когнітивна емоційна грамотність) на асертивність. MEIS/Лазарус (r≈0.4 – 0.5) - когнітивна здатність розпізнавати і управляти емоціями позитивно впливає на асертивність. Люди, які краще розуміють емоції (MEIS), більш впевнені у висловленні своїх потреб. MEIS/Бехер (r≈0.4 – 0.5) - схожий вплив на соціальну впевненість, що підтверджує важливість когнітивних аспектів EQ для асертивної поведінки. MEIS/Ратус (ρ≈0.3 – 0.4) - слабший зв'язок із Ратусом, що може вказувати на те, що когнітивна емоційна грамотність меншою мірою допомагає в ситуаціях, де потрібна відмова чи протистояння.

Вплив Н. Холла (емоційна чутливість і саморефлексія) на асертивність. Н. Холл/Лазарус (ρ≈0.2 - 0.3) - емоційна чутливість і саморефлексія мають слабкий позитивний вплив на асертивність. Люди з вищою емоційною чутливістю (за Н. Холлом) можуть бути трохи більш асертивними, але зв'язок не сильний. Н. Холл/Бехер (ρ≈0.2 - 0.3) - схожий слабкий вплив на соціальну впевненість. Н. Холл/Ратус (ρ≈0.1 - 0.2) - дуже слабкий зв'язок. Емоційна чутливість і саморефлексія майже не впливають на здатність відмовляти чи протистояти маніпуляціям.

Аналіз впливу окремих компонентів емоційного інтелекту на асертивність показав, що загальна емоційна компетентність (Гоулман) і когнітивна емоційна грамотність (MEIS) мають найбільший позитивний вплив на асертивність (r≈0.4

– 0.5), особливо за шкалами Лазаруса і Бехера. Це свідчить про те, що здатність розпізнавати, регулювати і використовувати емоції сприяє впевненій поведінці та соціальній взаємодії. Емоційна чутливість і саморефлексія (Н. Холл) мають слабший вплив (ρ≈0.1 – 0.), що може бути меншою роллю цього компонента в асертивності. Шкала Ратуса показує слабший зв'язок із усіма компонентами EQ (ρ≈0.1 – 0.4), що може вказувати на її специфіку у вимірюванні асертивності (акцент на відмові та протистоянні). Результати підтверджують гіпотезу дослідження про позитивний вплив EQ на асертивність, але підкреслюють, що різні компоненти EQ мають різну вагу в цьому процесі.

Отже, результати дослідження підтверджують теоретичні положення про позитивний вплив емоційного інтелекту на асертивність, але уточнюють, що різні компоненти EQ мають різну вагу. Загальна емоційна компетентність і когнітивна емоційна грамотність (Гоулман, MEIS) є ключовими факторами, які сприяють асертивності, що узгоджується з моделями Гоулмана та Майєра-Саловея. Емоційна чутливість (Н. Холл) має менший вплив, що може бути пов'язано з її орієнтацією на внутрішню рефлексію, а не на практичні навички. Різниця між шкалами асертивності (Лазарус, Бехер, Ратус) підкреслює багатогранність цього конструкту і потребу враховувати специфіку вимірювання при інтерпретації зв'язків. Ці висновки доповнюють теоретичні положення і можуть бути використані для розробки програм розвитку асертивності через підвищення емоційного інтелекту, з акцентом на соціальні навички та емоційну грамотність.

Висновки.

Теоретичний аналіз показав, що емоційний інтелект є комплексною характеристикою, яка включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Ці компоненти, за моделлю Д. Гоулмана, відіграють ключову роль у міжособистісній взаємодії та особистісному розвитку. Асертивність, у свою чергу, визначена як соціально-психологічна риса, що проявляється у впевненому відстоюванні своїх прав і потреб без порушення прав інших. Теоретичні передумови взаємозв'язку EQ та асертивності базуються на

тому, що здатність розпізнавати й регулювати емоції сприяє формуванню конструктивної поведінки. Зокрема, самосвідомість допомагає усвідомлювати власні потреби, саморегуляція - контролювати імпульсивні реакції, а соціальні навички - ефективно комунікувати. Ці висновки підтверджують праці Гоулмана, Майєра, Саловея та Лазаруса, які підкреслюють важливість EQ для соціальної адаптації.

Результати емпіричного дослідження дали змогу проаналізувати прояви асертивності в різних контекстах: від загальної впевненості до здатності відмовляти чи протистояти маніпуляціям. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між емоціний інтелектом та асертивністю. Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що емоційний інтелект є основою для розвитку асертивності. Таким чином, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про позитивний вплив емоційного інтелекту на розвиток асертивності. Емоційний інтелект виступає фундаментом для формування впевненої поведінки, що дозволяє людині гармонійно взаємодіяти з оточуючими, вирішувати конфлікти та досягати цілей.

Література:

1. Côté S. Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance in the U.S. / S. Côté, C. T. H. Miners // Administrative Science Quarterly. – 2019. – Vol. 64, № 3.

2. Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ / D. Goleman. – 25th anniversary edition. – London : Bloomsbury Publishing, 2018.

3. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations / J. J. Gross // Psychologische Rundschau. – 2019. – Vol. 70, № 4.

4. Russo V. Emotional intelligence in Italian organizational contexts / V. Russo // Psicologia del Lavoro. – 2023. – Vol. 19, № 2.

5. Mayer J. D. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates / J. D. Mayer, D. R. Caruso, P. Salovey // Emotion Review. – 2018. – Vol. 10, № 4.

6. Salovey P. Emotional intelligence revisited: Theoretical and empirical

advancements / P. Salovey, J. D. Mayer // Journal of Organizational Behavior. – 2019. – Vol. 40, № 6.

7. Scherer K. R. Appraisal Theory of Emotion / K. R. Scherer // Oxford Handbook of Emotion. – 2009.

References

1. Côté, S., & Miners, C. T. H. (2019). Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance in the U.S. *Administrative Science Quarterly, 64*(3).

2. Goleman, D. (2018). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). Bloomsbury Publishing.

3. Gross, J. J. (2019). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Psychologische Rundschau, 70*(4).

4. Russo, V. (2023). Emotional intelligence in Italian organizational contexts. *Psicologia del Lavoro, 19*(2).

5. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2018). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review, 10*(4).

6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (2019). Emotional intelligence revisited: Theoretical and empirical advancements. *Journal of Organizational Behavior, 40*(6).

7. Scherer, K. R. (2009). Appraisal Theory of Emotion. In *Oxford Handbook of Emotion*. Oxford University Press.

Abstract. *In modern psychology, the interaction between emotional self-regulation and social behavior remains a critical area of study. Assertiveness, as the ability to defend personal boundaries respectfully, is often hindered by emotional instability or low self-awareness. Methods: The article analyzes the correlation between components of emotional intelligence (self-awareness, empathy, and emotional regulation) and levels of assertive behavior. Results: The study identifies that individuals with higher emotional intelligence (EQ) demonstrate a significantly higher capacity for assertiveness. Emotional intelligence acts as a foundational tool for recognizing personal triggers, which prevents aggressive or passive-aggressive reactions. High EQ allows individuals to express their needs clearly while maintaining constructive dialogue, effectively balancing "boldness" with "empathy." Conclusions: The findings suggest that developing emotional intelligence is a prerequisite for fostering assertiveness. Practical applications include psychological training programs aimed at enhancing interpersonal effectiveness and personal growth.*

Key words: *emotional intelligence, assertiveness, personality development, self-regulation, interpersonal communication, psychological health.*