

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ / GENERAL  
PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.97>

ПОВЫШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ РУКОВОДЯЩЕГО ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ С  
ПОМОЩЬЮ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ «РЕСТАРТ РЕАЛЬНОСТИ»

Научная статья

Щербакова И.М.<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Академия научно-исследовательского нейроинжиниринга и образовательных технологий, Москва, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (inna.shcherbakova[at]realityrestart.com)

**Аннотация**

Статья посвящена исследованию эффективности авторской методики «Рестарт реальности» для повышения эмоциональной зрелости руководящего персонала организации. В работе представлен обзор теоретических подходов к пониманию эмоциональной зрелости, описаны основные компоненты разработанной методики, включающие регуляцию психоэмоционального состояния, целеполагание и визуализацию, проактивное моделирование, работу с ограничивающими убеждениями, когнитивную структуризацию и интегративную визуализацию. Эффективность методики оценивалась с помощью диагностической методики Кеттелла-Табидзе «Оценка эмоциональной зрелости» на выборке из 30 индивидуальных предпринимателей. Результаты исследования, обработанные с применением критерия Уилкоксона, показали статистически значимое улучшение показателей эмоциональной зрелости участников после прохождения курса. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной методики для развития ключевых эмоциональных качеств, необходимых для успешной управленческой деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональная зрелость, топ-менеджмент, руководящий персонал организации, методика «Рестарт реальности», психоэмоциональная регуляция, целеполагание, визуализация, проактивное моделирование, когнитивная структуризация, эмоциональная компетентность.

INCREASING THE EMOTIONAL MATURITY OF THE ORGANIZATION'S MANAGEMENT PERSONNEL  
WITH THE HELP OF THE AUTHOR'S METHODOLOGY "REALITY RESTART"

Research article

Shcherbakova I.M.<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Academy of Research in Neuroengineering and Educational Technologies, Moscow, Russian Federation

\* Corresponding author (inna.shcherbakova[at]realityrestart.com)

**Abstract**

The article is dedicated to the study of the effectiveness of the author's methodology "Restart Reality" to increase the emotional maturity of the organization's management personnel. The paper presents a review of theoretical approaches to understanding emotional maturity, describes the main components of the developed methodology, including regulation of psycho-emotional state, goal-setting and visualization, proactive modelling, work with limiting beliefs, cognitive structuring and integrative imaging. The effectiveness of the methodology was evaluated using the Kettell-Tabidze "Emotional Maturity Assessment" diagnostic technique on a sample of 30 individual entrepreneurs. The results of the study, processed using the Wilcoxon criterion, showed a statistically significant improvement in the participants' emotional maturity indicators after the course. The obtained data testify to the effectiveness of the proposed methodology for the development of key emotional qualities necessary for successful managerial activity.

**Keywords:** emotional maturity, top management, executive staff, "Reality Restart" methodology, psycho-emotional regulation, goal setting, visualization, proactive modelling, cognitive structuring, emotional competence.

**Введение**

В современном мире компании сталкиваются с большим объёмом кризисных ситуаций. Зачастую выход из кризисных ситуаций возлагается на руководящее звено компании. В стрессовой ситуации важным для руководителя навыком является умение совладать со своими эмоциями и наметить пути решения проблемы. Руководители должны быть беспристрастными в принятии управленческих решений в организации, поскольку их решения напрямую влияют на эффективность управления и финансовый результат (прибыль). Понимание того, как эмоции влияют на решение и поведение, может помочь руководящему персоналу организации принимать более обоснованные решения и эффективно управлять своими эмоциями. Поэтому существует необходимость в разработке методики для повышения эмоциональной зрелости руководящего персонала организации.

Изучение эмоциональной зрелости человека занимает особую роль в психологии и психотерапии. Эмоциональная зрелость одна из важных составляющих личностной зрелости. Вопросы изучения эмоциональной зрелости поднимаются в различных школах и учениях. Так, представители школы психоанализа А. Хорни [1], Э. Фромм, Г. Салливан и др. отличительной чертой эмоционально зрелой личности считали отсутствие у неё невротических конфликтов и склонностей. В то время как представители гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Бьюдженталь и др.) считали эмоционально зрелой полноценно функционирующую личность, которая может открыто реализовать свой эмоциональный опыт. Экзистенциальная психология в лице Ж.П. Сартра, П. Тиллиха, Р. Лэнга и

др. считают, что эмоциональная зрелость проявляется в конструктивном преобразовании тревожных переживаний и движении вперед. Представители рационально-эмотивной психологии и психотерапии А. Эллис, Р. Лазарус, А. Бек и др. дают следующее определение: «эмоционально зрелая личность описывается как способная управлять своими эмоциями через замену иррациональных установок на рациональные, которые основаны на объективных оценках состоятельности» [2].

Согласно изложенным выше теориям, эмоционально развитую личность определяют, как личность, обладающую набором способностей, которые обеспечивают понимание своих и чужих эмоциональных состояний, а также эффективное управление ими. Необходимо подчеркнуть, что в работах зарубежных исследователей эмоциональная зрелость изучается с точки зрения дифференцированного подхода.

В работах таких российских ученых как: С.Л. Рубинштейна, В.И. Слободчикова [3], Л.С. Выготского [4], А.А. Табидзе [5], В.В. Макарова [6], Т.Л. Шабанова [2] и др. эмоциональная сфера, как и все психические процессы, находятся в непрерывном процессе. Иными словами, отечественные учёные придерживаются интегративного подхода.

Одним из первых, кто описал механизм формирования эмоционального развития, стал С.Л. Рубинштейн [7]. Эмоциональная сфера личности достигает наибольшей своей продуктивности, когда в мировосприятии индивидуума доминируют чувства безопасности, и наоборот, минимально продуктивна, когда будет индивидуум проявляет эмоциональную неустойчивость.

Особенную ценность в исследовании эмоциональной зрелости, на наш взгляд, имеет подход А.А. Табидзе. Он создал метод оценки эмоциональной зрелости на основе профессионального 16 факторного теста Кеттелла [8], [9], [10], [11], дал новую авторскую интерпретацию этого теста с учетом интересов клинической психологии, остановившись на 4-х следующих эмоциональных факторах (напряженность (Q4), тревожность (O), подозрительность (L) и эмоциональная неустойчивость (C)).

Степень эмоциональной зрелости (EZ) – это интегральный параметр, Он представляет сумму этих 4-х эмоциональных качеств (факторов).

$$EZ = Q4 + O + L + C$$

Обозначения 4-х психо-эмоциональных факторов Q4, O, L, C соответствуют исходному профессиональному тесту Кеттелла.

В отличие от других научных работ, вкладывающих в эмоциональную зрелость различное содержание, здесь эмоциональную зрелость представляет конкретный авторский набор только эмоциональных качеств и их сумма [9], [10].

Как считает А.А. Табидзе [5], эмоциональная сфера в психике человека включается раньше на 0,2 секунды по отношению к рациональной, сознательной. Поэтому эмоции относятся к бессознательной сфере человека, а не к сознательной. Эмоции первичны, это базис, а сознательная, рациональная сфера – вторична, это надстройка. Это фундаментальный вывод, определяющий путь совершенствования человека [11]. Приведенные 4-е качества теста Кеттелла-Табидзе относятся к эмоциональной сфере, к базису, остальные 12 качеств (волевые, коммуникаивные, интеллектуальные) относятся к сознательной сфере, к надстройке. Совершенствование «базиса» естественно приводит к совершенствованию «надстройки».

Стоит подчеркнуть, что именно двуполярность измеряемых эмоциональных качеств: напряженность – раскованность, тревожность – спокойствие, подозрительность – доброжелательность, эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость позволяет оценивать степень совершенствования «базиса» в терминах – эмоциональная зрелая личность – кризисная личность [8], [9], [10], [11].

Этот подход был выбран в качестве основы оценки и совершенствования эмоциональной зрелости руководящего персонала организации, поскольку можно твердо опереться на данные, полученные в ходе оценки.

На основе изученных подходов в оценке эмоционального развития личности, можно выделить бинарный вариант развития личности: зрелый и кризисный, интерпретировав подход оценки эмоциональной зрелости А.А. Табидзе.

Таблица 1 - Сравнительный анализ эмоционального развития кризисной и зрелой личности

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.97.1>

№ (п/н)	Критерий эмоционального развития	Кризисная личность	Зрелая личность
1	Эмоционально-ценностная направленность	Переживания, связанные с ценностями безопасности и комфорта	Переживания, связанные с ценностями развития и самореализации
2	Когнитивные реакции и особенности эмоционального познания	Иррациональные установки (эгоцентризм, беспомощность, отсутствие эмпатии)	Понимание и принятие своих и чужих переживаний, ответственность за свою жизнь и за жизнедеятельность своего коллектива (семьи, предприятия,

			корпорации, сообщества и др.)
3	Аффективные реакции	Подозрительность Тревожность, напряженность	Доброжелательность Спокойствие, расслабленность Позитивные эмоции любви, юмора, воодушевления
4	Эмоциональная саморегуляция поведения	Эмоциональная неустойчивость, избегание трудностей, конкурентное отношение к окружающим	Эмоциональная устойчивость, позитивное мышление

*Примечание: сост. по ист. [2] и дополнено авторами*

Проведя обзор литературы, было выявлено, что вопрос повышения эмоциональной зрелости среди руководящего персонала остался недостаточно изученным. А также отсутствуют опубликованные научные исследования по повышению эмоциональной зрелости руководящего персонала организации.

### **Основные результаты**

Целью исследования является описание и апробация авторской методики повышения эмоциональной зрелости руководящего персонала организации «Рестарт реальности» Щербаковой И.М.

Объектом исследования является эмоциональная зрелость руководящего персонала организации.

Предметом исследования является описание авторской методики «Рестарт реальности» для повышения эмоциональной зрелости руководящего персонала организации.

Задачи исследования:

- описать теоретические основы авторской методики «Рестарт реальности»;
- провести оценку эффективности методики «Рестарт реальности» с помощью диагностической методики Кеттелла-Табидзе «Оценка эмоциональной зрелости».

Гипотеза исследования: применение авторской методики «Рестарт реальности» Щербаковой И.М. приведет к повышению уровня эмоциональной зрелости (EZ) руководящего персонала организации, что будет выражаться в улучшении показателей эмоциональной устойчивости (С), доброжелательности (L), спокойствия (О) и внутренней расслабленности (Q4).

В ходе исследования была использована методика определения эмоциональной зрелости Кеттелла-Табидзе [8], [9], [10], [11]. Следует подчеркнуть, что 187 вопросов профессионального теста построены так, что ответ на какой-либо предыдущий вопрос уточняется постановкой последующих вопросов, что снижает возникновение возможных искажений.

Надежность и достоверность результатов оценивалась с помощью метода математической статистики – Т-критерий Уилкоксона.

Экспериментальное исследование было проведено в рамках авторского курса «Рестарт реальности» Щербаковой И.М. с 8.05.2024 по 30.06.2024 года. Участниками выступили 30 индивидуальных предпринимателей, среди которых 22 женщины и 8 мужчин, в возрасте от 35 до 50 лет. Этой выборки достаточно для того, чтобы получить статистически достоверные данные. Включённые в эксперимент участники не имеют выраженных психологических патологий. Исследование проводилось дистанционно.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в формировании нового подхода к повышению эмоциональной зрелости среди руководящего персонала организации.

Практическая значимость полученных результатов заключается в применении на практике терапевтами нового инструмента для повышения эмоциональной зрелости руководящего персонала организации.

### **Обсуждение основных результатов**

Владельцы бизнесов ежедневно сталкиваются с проблемами и умение решать их экологично и безопасно – это важно для сохранения как бизнеса, так и внутренней силы руководителя. Основной целью авторской методики «Рестарт реальности» является повышение эмоциональной зрелости руководителей. Это значит научить их управлять своими эмоциями, не позволять им взять власть над собой, а наоборот сделать их своими союзниками.

Низкий уровень эмоциональной зрелости приводит к отсутствию коммуникативных компетенций, невозможности к установлению долгосрочных отношений с подчиненными и клиентами, снижению мотивации и деятельности. Высокий уровень эмоциональной зрелости даёт возможность руководителю в стрессовых ситуациях максимально быстро возвращаться в стабильное состояние, что позволяет контролировать себя и действовать не с позиции импульсивности, а с позиции целенаправленности и осознанности [12].

Авторская методика была положена в программу авторского курса «Рестарт реальности», который представляет собой комплексный подход к повышению эмоциональной зрелости руководящего персонала, основанный на интеграции различных психологических техник и методов. Структура курса включает такие ключевые компоненты,

такие как регуляция психоэмоционального состояния, целеполагание и визуализация, проактивное моделирование, работа с ограничивающими убеждениями, когнитивная структуризация и интегративная визуализация. Опишем составляющие курса подробнее.

Стоит отметить, что Авторская методика состоит из элементов (психологических техник и методов), которые представлены в таблице 2. Формой существования Авторского метода является курс, который поделен на «Этапы». Далее по тексту будут использованы «Этапы», поскольку участникам исследования будет предложено каждую неделю внедрять новый элемент принципом матрешки. Это позволит не перегружать участников, и адаптировать их нагрузку, чтобы не вызвать отторжение Авторской методики «Рестарт реальности».

Таблица 2 - Структурный анализ Авторской методики «Рестарт реальности»

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.97.2>

№ (п/н)	Название этапа (компонента).	Цель этапа	Психологические техники (методы)
1	Регуляция психоэмоционального состояния	Стабилизация эмоционального состояния	Улыбаться 30 раз по утрам Фокус на эстетических элементах окружающей среды Позитивное созидательное социальное взаимодействие (обниматься в течении дня не менее 5 раз) Настройка циркадных ритмов
2	Целеполагание и визуализация	Активизация когнитивных и эмоциональных ресурсов участников	Рефлексивные вопросы по целеполаганию Практика «Кресло» Конкретизация и визуализация целей
3	Проактивное моделирование	Развитие навыка стратегического мышления и повышения эмоциональной устойчивости	Техника «Хрустальный шар» после пробуждения
4	Работа с ограничивающими убеждениями	Объективизация субъективных препятствий.	Определение страхов и негативных убеждений Систематизация и ранжировка страхов
5	Когнитивная структуризация	Развитие метакогнитивных навыков и оптимизацию процессов обработки информации	Практика «Систематизация мыслей» с элементами визуализации
6	Интегративная визуализация	Формирование позитивного эмоционального состояния	Техника визуализации и эмоционального погружения

1. *Регуляция психоэмоционального состояния* в рамках авторского курса «Рестарт реальности» основывается на современных нейрофизиологических исследованиях и направлена на оптимизацию гормонального баланса участников. Ключевую роль в этом процессе играют гормоны серотонин, дофамин, окситоцин, мелатонин и кортизол [13]. Программа включает ряд когнитивных техник, способствующих выработке этих гормонов и формированию стабильного позитивного эмоционального фона. Стоит отметить, что в ходе исследования не замерялись показатели

изменения гормонального фона. Приведенные исследования в статье формировали понимание автора для создания авторской методики.

Участникам предлагается ежедневная практика, начинающаяся с намеренного формирования улыбки сразу после пробуждения [14]. Это действие стимулирует выработку серотонина и дофамина, что способствует снижению уровня стресса и повышению уверенности в себе. В течение дня участники обучаются фокусировать внимание на эстетически приятных аспектах окружающей среды, что также активизирует центры удовольствия в мозге. Особое внимание уделяется социальным взаимодействиям, способствующим выработке окситоцина – гормона, играющего ключевую роль в формировании привязанности и доверия.

Важным аспектом программы является оптимизация циркадных ритмов для нормализации выработки мелатонина. Участникам рекомендуется планировать наиболее сложные задачи на первую половину дня, когда уровень кортизола естественно повышен, а вечернее время посвящать релаксации и подготовке ко сну. Для управления уровнем стресса и снижения негативного влияния кортизола применяются техники переключения внимания с негативных эмоций на позитивные воспоминания или образы [12].

2. *Целеполагание и визуализация* – интегрированный процесс, направленный на активизацию когнитивных и эмоциональных ресурсов участников. Этот этап начинается с структурированного подхода к постановке целей, включающего серию рефлексивных вопросов, таких как «Что у меня есть?», «Чего я не хочу видеть в своей жизни?», «Что я хочу?». Эти вопросы способствуют глубокому самоанализу и формированию аутентичных личных целей, не подверженных внешнему влиянию [15].

Ключевым элементом данного этапа является практика «Кресло», представляющая собой форму направленной визуализации. Участники мысленно создают детальный образ комфортного кресла, расположенного перед воображаемой сценой их жизни, где они достигают поставленной цели. Эта техника усиливает эмоциональную вовлеченность в процесс целеполагания, что способствует достижению цели.

Особое внимание уделяется конкретизации целей и их визуализации. Учитывая, что человеческий мозг лучше воспринимает образы, чем абстрактные цифры, участников обучают трансформировать количественные цели в качественные, визуально богатые образы. Регулярная практика визуализации и мысленного проживания достижения цели способствует формированию новых нейронных связей, что согласуется с принципами нейропластичности.

3. *Проактивное моделирование* – развивает стратегическое мышление, но и повышает эмоциональную устойчивость, что особенно важно для руководящего персонала в условиях динамичной бизнес-среды. Техника «Хрустальный шар» в рамках авторского курса «Рестарт реальности» представляет собой инновационный метод проактивного моделирования, направленный на детальное конструирование желаемого будущего. Эта практика основывается на современных нейропсихологических исследованиях, демонстрирующих, что визуализация и мысленное проигрывание сценариев активизируют те же области мозга, что и реальный опыт. Участникам предлагается ежедневно, сразу после пробуждения, мысленно создавать подробную картину своего идеального дня, уделяя особое внимание позитивным аспектам и желаемым достижениям. Этот процесс не только способствует активации префронтальной коры, ответственной за планирование и принятие решений, но и помогает формировать новые привычки и паттерны поведения, поддерживающие целенаправленное поведение. Важным аспектом техники является её применение в ситуациях стресса или негативных эмоций: участники обучаются мысленно возвращаться к созданному утром позитивному образу, что помогает регулировать эмоциональное состояние и сохранять фокус на долгосрочных целях. Под эмоциональным состоянием в статье понимается реакция психики человека исходя из его уровня эмоциональной зрелости.

4. *Работа с ограничивающими убеждениями* в курсе «Рестарт реальности» реализуется через структурированный подход к анализу и трансформации страхов участников. Этот процесс основан на когнитивно-поведенческих техниках и направлен на объективизацию субъективных препятствий, которые могут тормозить личностное и профессиональное развитие руководителей [16]. Участникам предлагается выбрать десять своих наиболее значимых страхов и провести их ранжирование. Важным аспектом этой практики является её нейрокогнитивная составляющая: сам процесс анализа страхов активизирует бета-волны мозга, связанные с сознательным мышлением и решением проблем. Это способствует переходу от эмоционального реагирования к рациональному анализу. Систематизация страхов позволяет участникам увидеть их в более объективном свете, что часто приводит к осознанию преувеличенности некоторых опасений. Кроме того, ранжирование страхов помогает выявить ключевые области для работы и создает основу для постепенного преодоления ограничивающих убеждений.

5. *Когнитивная структуризация* – реализуется через практику систематизации мыслей, которая направлена на развитие метакогнитивных навыков и оптимизацию процессов обработки информации. Эта техника основывается на современных нейрокогнитивных исследованиях, демонстрирующих важность организованного мышления для эффективного функционирования префронтальной коры. Участникам предлагается мысленно создать систему «кабинетов», каждый из которых соответствует определенной сфере жизни или типу задач. Этот процесс не только помогает структурировать информацию, но и способствует развитию навыков категоризации и приоритизации. При возникновении проблемы или необходимости принятия решения, участники обучаются мысленно «входить» в соответствующий кабинет, что позволяет сфокусироваться на конкретной задаче, минимизируя влияние отвлекающих факторов. Такой подход улучшает когнитивную гибкость, способствует более эффективному использованию рабочей памяти и развивает навыки саморегуляции. Для руководителей эта практика особенно ценна, так как она помогает справляться с информационной перегрузкой, улучшает процессы принятия решений и повышает общую продуктивность мышления.

6. *Интегративная визуализация*, завершающий этап курса «Рестарт реальности», представляет собой комплексную технику, объединяющую визуализацию и эмоциональное проживание желаемой цели. Этот подход основан на принципах нейропластичности и теории воплощенного познания, согласно которым мысленное

представление действия активирует те же нейронные сети, что и реальное его выполнение. Участникам предлагается визуализировать свою цель как часть ментального поля, представленного в виде сот. Этот образ помогает интегрировать цель в более широкий контекст жизни и усиливает ощущение её достижимости. Процесс визуализации дополняется техниками эмоционального погружения, где участники не только представляют, но и эмоционально проживают состояние достижения цели. Важным аспектом этой практики является фокусировка на благоприятных событиях и обстоятельствах, способствующих достижению цели. Участников поощряют вести записи таких событий, что усиливает позитивное подкрепление и способствует формированию оптимистичного мышления. Этот комплексный подход не только консолидирует полученный в ходе курса опыт, но и способствует формированию новых привычки и паттерны поведения, ассоциированных с целенаправленным поведением и позитивным эмоциональным состоянием. Для руководителей эта практика особенно ценна, так как она развивает навыки стратегического мышления, повышает мотивацию и способствует более эффективному достижению поставленных целей.

Итак, программа основывается на принципах единой теории психологии личности и 4-х частная модели психики А. А. Табидзе [17], нейропластичности, когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии. Она направлена на системное развитие эмоциональной компетентности руководителей, включая навыки эмоциональной регуляции, целеполагания, стратегического планирования и преодоления психологических барьеров.

### Проверка эффективности авторского курса «Рестарт реальности»

На основе результатов сравнительного анализа с использованием критерия Уилкоксона можно сделать следующие выводы об эффективности авторского курса «Рестарт реальности» для повышения эмоциональной зрелости руководящего персонала (см. табл. 2). По всем исследуемым параметрам наблюдаются статистически значимые изменения после прохождения курса ( $p < 0,001$ ). Это свидетельствует о существенном влиянии курса на эмоциональную зрелость участников. Наиболее заметные положительные сдвиги произошли в показателях эмоциональной устойчивости (С), где среднее значение выросло с 2,63 до 4,13, и доброжелательности (L), увеличившейся с 0,60 до 2,60. Существенно улучшились также показатели спокойствия (О) (с -0,13 до 2,43) и внутренней расслабленности (Q4) (с 0,20 до 2,47).

Таблица 3 - Проверка эффективности авторского курса «Рестарт реальности»

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.97.3>

Показатели	Констатирующий этап исследования (N=30)				Контрольный этап исследования (N=30)				Асимп. знач. (двухсторонняя)
	Среднее	Стандартная отклонения	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения	Минимум	Максимум	
эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость (С)	2,63	1,991	-2	5	4,13	1,525	0	5	0,001
подозрительность – доброжелательность (L)	0,60	2,010	-3	4	2,60	1,545	-1	4	0,000
тревожность – спокойствие (О)	-0,13	1,889	-3	4	2,43	2,046	-4	4	0,000
напряженность – раскованность	0,20	2,325	-5	4	2,47	1,548	-1	4	0,000

ь (внутр енная рассла бленно сть) (Q4)									
Степен ь Эмоци ональн ой Зрелос ти (EZ)	3,30	6,086	-9	14	11,63	5,262	-5	17	0,000

Интегральный показатель степени эмоциональной зрелости EZ значительно вырос – с 3,30 до 11,63.

Этот интегральный показатель EZ является критерием оценки вероятности успеха в бизнесе. Как показано в работе Табидзе А.А. [18] значения степени эмоциональной зрелости  $EZ \geq (+10)$  соответствуют высокой вероятности успеха в бизнесе, значения  $EZ \leq (+4)$  соответствуют низкой вероятности успеха в бизнесе.

Полученные данные соответствуют этим критериям.

Согласно используемой шкале, это означает переход участников из зоны низкой вероятности успешности в бизнесе ( $EZ = +3,3$ ) в зону высокой вероятности ( $EZ = + 11,63$ ).

Важно отметить, что наблюдается не только рост средних значений, но и уменьшение разброса показателей, о чем свидетельствует снижение стандартного отклонения по большинству параметров. Это говорит о более однородном положительном эффекте курса на всех участников.

Итак, результаты математического анализа убедительно демонстрируют эффективность авторского курса «Рестарт реальности» в повышении эмоциональной зрелости руководящего персонала. Курс способствует развитию ключевых эмоциональных качеств, необходимых для успешной управленческой деятельности.

### Заключение

В результате проведенного теоретического и эмпирического исследования можно сделать ряд важных выводов. Анализ литературы показал, что эмоциональная зрелость является ключевым фактором эффективного руководства в современных организациях. Различные психологические школы, от психоанализа до гуманистической психологии, подчеркивают важность эмоциональной компетентности для личностного и профессионального развития. Особую ценность представляет подход, развиваемый отечественными учеными, который рассматривает эмоциональную сферу как доминирующую, ведущую по сравнению с другими аспектами психики.

Разработанная авторская методика «Рестарт реальности» представляет собой комплексный подход к повышению эмоциональной зрелости руководящего персонала. Она органично сочетает современные нейрофизиологические исследования с проверенными психологическими техниками, такими как визуализация, когнитивная реструктуризация и проактивное моделирование. Особое внимание в методике уделяется работе с эмоциональным состоянием и убеждениями участников, что соответствует современным представлениям о ключевой роли эмоций в процессах принятия решений и лидерства.

Эмпирическое исследование эффективности методики «Рестарт реальности» показало статистически значимые улучшения по всем исследуемым параметрам эмоциональной зрелости. Наиболее заметные положительные изменения произошли в показателях эмоциональной устойчивости (С) и доброжелательности (L), что особенно важно для руководителей в контексте построения эффективных команд и управления стрессовыми ситуациями. Существенное повышение интегрального показателя эмоциональной зрелости EZ свидетельствует о комплексном воздействии методики на эмоциональную компетентность участников.

Важно отметить, что наблюдаемые изменения не только статистически значимы, но и практически релевантны. Переход участников из зоны низкой вероятности успешности в бизнесе в зону высокой вероятности указывает на потенциал методики для повышения эффективности управленческой деятельности. Снижение разброса показателей после прохождения курса говорит о его универсальной применимости для руководителей с различным исходным уровнем эмоциональной зрелости.

Исследование не только подтверждает эффективность авторской методики «Рестарт реальности», но и вносит вклад в более широкое понимание роли эмоциональной зрелости в контексте современного лидерства. Полученные результаты открывают перспективы для дальнейших исследований в области развития эмоциональной компетентности руководителей и могут служить основой для разработки программ профессионального развития в организациях.

Направления дальнейших исследований будут направлены более глубокий анализ Авторской методики «Рестарт Реальности», где будут включены контрольные группы, а так же будет замеряться эмоциональная зрелость на каждом этапе Авторской методики «Рестарт Реальности» Инны Щербаковой.

Выражаю благодарность проф. Табидзе А.А. за помощь в проведении психодиагностической части этой работы.

**Благодарности**

Автор выражает благодарность проф. Табидзе А.А. за помощь в проведении психодиагностической части этой работы.

**Конфликт интересов**

Не указан.

**Рецензия**

Сообщество рецензентов Международного научно-исследовательского журнала

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.97.4>

**Acknowledgement**

The author expresses her gratitude to Prof. Tabidze A.A. for their help in conducting the psychodiagnostic part of this work.

**Conflict of Interest**

None declared.

**Review**

International Research Journal Reviewers Community

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.97.4>

**Список литературы / References**

- Хорни К. Самоанализ : Психология женщины. Новые пути в психоанализе / К. Хорни; пер. с англ. А. Боровиков. — СПб.: Питер, 2002. — 473 с.
- Шабанова Т.Л. Исследование эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза / Т.Л. Шабанова, Л.В. Тарабакина // Вестник Мининского университета. — 2018. — № 1 (22). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnoy-zrelosti-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 04.08.2024).
- Слободчиков В.И. Духовные проблемы человека в современном мире / В.И. Слободчиков // Педагогика. — 2008. — № 9. — С. 33–39.
- Выготский Л.С. Понятие высших психических функций: структура и свойства / Л.С. Выготский. — Москва : Российское психологическое общество, 1999. — С. 121–132.
- Табидзе А.А. Новая парадигма психологии личности, или кто в доме хозяин? / А.А. Табидзе // Материалы Итогового международного научно-практического конгресса (Москва, 30 октября–3 ноября 2019). — 2019. — С. 101–109.
- Макаров В.В. Экспедиции души: психотерапия, духовность / В.В. Макаров, Г.А. Макарова. — М.: Гаудеамус, 2012. — 314 с.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : учебное пособие / С.Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 713 с.
- Табидзе А.А. Тест Кеттелла и его новая интерпретация с позиции клинической психологии / А.А. Табидзе // Медицинская психология в России. — 2015. — № 6 (35). — URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_6\\_35/nomer10.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_6_35/nomer10.php) (дата обращения: 09.08.2024)
- Табидзе А.А. Об эффективности использования модифицированного теста Кеттелла в психотерапевтической практике / А.А. Табидзе // Психотерапия. — 2013. — № 6 (126). — С. 37–43.
- Табидзе А.А. Тест Кеттелла-Табидзе. Новая авторская интерпретация с позиции клинической психологии : свидетельство о депонировании объекта авторского права № 20230098 от 23.03.2023 / А.А. Табидзе. — URL: <https://disk.yandex.ru/i/Ca1sav3u5PJpeg> (дата обращения: 15.05.2024).
- Табидзе А.А. Три новых закона психологии, психотерапии и педагогики и эмоциональная зрелость психолога, психотерапевта и педагога / А.А. Табидзе // Антология Российской психотерапии. — 2023. — Вып. 12. — С. 215–228.
- Афонина Е.И. Современные представления об эмоциональной зрелости личности / Е.И. Афонина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2017. — № 4-6. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-emotsionalnoy-zrelosti-lichnosti> (дата обращения: 04.08.2024).
- Borisenkov M.F. The Positive Association between Melatonin-Containing Food Consumption and Older Adult Life Satisfaction, Psychoemotional State, and Cognitive Function / M.F. Borisenkov [et al.] // Nutrients. — 2024. — Vol. 16. — № 7. — P. 1064.
- Drouvelis M. The impact of smiling cues on social cooperation / M. Drouvelis, B. Grosskopf // Southern Economic Journal. — 2021. — Vol. 87. — № 4. — P. 1390–1404.
- Matthews G. The impact of commitment, accountability, and written goals on goal achievement / G. Matthews // 87th Convention of the Western Psychological Association. — 2007. — URL: <https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=psychology-faculty-conference-presentations> (accessed: 04.08.2024).
- Бек А.Т. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А.Т. Бек, А. Фримен; с предисловием Д. Ковпака; пер. с англ. С. Комарова. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 447 с.
- Табидзе А.А. Единая теория психологии личности и эмоциональная зрелость психолога / А.А. Табидзе. — URL: [https://elar.ufrf.ru/bitstream/10995/117617/1/978-5-7996-3516-9\\_2022\\_174.pdf](https://elar.ufrf.ru/bitstream/10995/117617/1/978-5-7996-3516-9_2022_174.pdf) (дата обращения: 08.08.2024)
- Табидзе А.А. Психофизиологические и психологические детерминанты агрессивности и эмоциональной зрелости как основа национальной безопасности / А.А. Табидзе // Антология Российской психотерапии. — 2022. — Вып. 10. — С. 130–135. — URL: <https://oppl.ru/up/files/vypuski-antologii/antologiya-v10-06.2022.pdf> (дата обращения: 15.05.2024).

**Список литературы на английском языке / References in English**

- Horni K. Samoanaliz : Psihologija zhenshhiny. Novye puti v psihoanalize [Self-analysis: The psychology of a woman. New paths in psychoanalysis] / K. Horni; transl. from Eng. A. Borovikov. — SPb.: Piter, 2002. — 473 p. [in Russian]

2. Shabanova T.L. Issledovanie jemocional'noj zrelosti u studentov pedagogicheskogo vuza [A study of emotional maturity in students of pedagogical university] / T.L. Shabanova, L.V. Tarabakina // Vestnik Mininskogo universiteta [Bulletin of Minin University]. — 2018. — № 1 (22). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnoj-zrelosti-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (accessed: 04.08.2024). [in Russian]
3. Slobodchikov V.I. Duhovnye problemy cheloveka v sovremennom mire [Spiritual problems of man in the modern world] / V.I. Slobodchikov // Pedagogika [Pedagogy]. — 2008. — № 9. — P. 33–39. [in Russian]
4. Vygotskij L.S. Ponjatie vysshih psihicheskikh funkcij: struktura i svojstva [The concept of higher mental functions: structure and properties] / L.S. Vygotskij. — Moscow : Russian Psychological Society, 1999. — P. 121–132. [in Russian]
5. Tabidze A.A. Novaja paradigma psihologii lichnosti, ili kto v dome hozjain? [A new paradigm of personality psychology, or who is the master of the house?] / A.A. Tabidze // Materialy Itogovogo mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa (Moskva, 30 oktjabrja–3 nojabrja 2019) [Proceedings of the Final International Scientific and Practical Congress (Moscow, 30 October – 3 November 2019)]. — 2019. — P. 101–109. [in Russian]
6. Makarov V.V. Jekspedicii dushi: psihoterapija, duhovnost' [Expeditions of the soul: psychotherapy, spirituality] / V.V. Makarov, G.A. Makarova. — M.: Gaudeamus, 2012. — 314 p. [in Russian]
7. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshhej psihologii : uchebnoe posobie [Fundamentals of general psychology : textbook] / S.L. Rubinshtejn. — St.Petersburg: Piter, 2019. — 713 p. [in Russian]
8. Tabidze A.A. Test Kettella i ego novaja interpretacija s pozicii klinicheskoj psihologii [Kettell's test and its new interpretation from the position of clinical psychology] / A.A. Tabidze // Medicinskaja psihologija v Rossii [Medical Psychology in Russia]. — 2015. — № 6 (35). — URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_6\\_35/nomer10.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_6_35/nomer10.php) (accessed: 09.08.2024) [in Russian]
9. Tabidze A.A. Ob jeffektivnosti ispol'zovanija modifitsirovannogo testa Kettella v psihoterapevticheskoj praktike [On the effectiveness of using the modified Kettell test in psychotherapeutic practice] / A.A. Tabidze // Psihoterapija [Psychotherapy]. — 2013. — № 6 (126). — P. 37–43. [in Russian]
10. Tabidze A.A. Test Kettella-Tabidze. Novaja avtorskaja interpretacija s pozicii klinicheskoj psihologii : svidetel'stvo o deponirovanii ob#ekta avtorskogo prava № 20230098 ot 23.03.2023 [Kettell-Tabidze test. New author's interpretation from the position of clinical psychology : certificate of deposit of copyright object No. 20230098 from 23.03.2023] / A.A. Tabidze. — URL: <https://disk.yandex.ru/i/Ca1sav3u5PJpeg> (accessed: 15.05.2024). [in Russian]
11. Tabidze A.A. Tri novyh zakona psihologii, psihoterapii i pedagogiki i jemocional'naja zrelost' psihologa, psihoterapevta i pedagoga [Three new laws of psychology, psychotherapy and pedagogy and emotional maturity of a psychologist, psychotherapist and teacher] / A.A. Tabidze // Antologija Rossijskoj psihoterapii [Anthology of Russian Psychotherapy]. — 2023. — Iss. 12. — P. 215–228. [in Russian]
12. Afonina E.I. Sovremennye predstavlenija ob jemocional'noj zrelosti lichnosti [Modern ideas about emotional maturity of personality] / E.I. Afonina // Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk [Topical Problems of Humanities and Natural Sciences]. — 2017. — № 4-6. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-emotsionalnoj-zrelosti-lichnosti> (accessed: 04.08.2024). [in Russian]
13. Borisenkov M.F. The Positive Association between Melatonin-Containing Food Consumption and Older Adult Life Satisfaction, Psychoemotional State, and Cognitive Function / M.F. Borisenkov [et al.] // Nutrients. — 2024. — Vol. 16. — № 7. — P. 1064.
14. Drouvelis M. The impact of smiling cues on social cooperation / M. Drouvelis, B. Grosskopf // Southern Economic Journal. — 2021. — Vol. 87. — № 4. — P. 1390–1404.
15. Matthews G. The impact of commitment, accountability, and written goals on goal achievement / G. Matthews // 87th Convention of the Western Psychological Association. — 2007. — URL: <https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=psychology-faculty-conference-presentations> (accessed: 04.08.2024).
16. Beck A.T. Kognitivnaja psihoterapija rasstrojstv lichnosti [Cognitive psychotherapy of personality disorders] / A.T. Beck, A. Freeman; with a foreword by D. Kovpak; translated from English by S. Komarov. — St.Petersburg: Piter, 2019. — 447 p. [in Russian]
17. Tabidze A.A. Edinaja teorija psihologii lichnosti i jemocional'naja zrelost' psihologa [A unified theory of personality psychology and the emotional maturity of the psychologist] / A.A. Tabidze. — URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/117617/1/978-5-7996-3516-9\\_2022\\_174.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/117617/1/978-5-7996-3516-9_2022_174.pdf) (accessed: 08.08.2024) [in Russian]
18. Tabidze A.A. Psihofiziologicheskie i psihologicheskie determinanty agressivnosti i jemocional'noj zrelosti kak osnova nacional'noj bezopasnosti [Psychophysiological and psychological determinants of aggressiveness and emotional maturity as a basis for national security] / A.A. Tabidze // Antologija Rossijskoj psihoterapii [Anthology of Russian Psychotherapy]. — 2022. — Iss. 10. — P. 130–135. — URL: <https://oppl.ru/up/files/vypuski-antologii/antologiya-v10-06.2022.pdf> (accessed: 15.05.2024). [in Russian]